



No muchas personas saben que cada día de la Cuaresma, tiempo en que los católicos nos preparamos para vivir la Semana Santa y celebrar la Fiesta de la Pascua, es una oportunidad de ganar una indulgencia plenaria.

El Catecismo de la Iglesia Católica señala que la indulgencia “es la remisión ante Dios de la pena temporal por los pecados, ya perdonados, en cuanto a la culpa, que un fiel dispuesto y cumpliendo determinadas condiciones consigue por mediación de la Iglesia, la cual, como administradora de la redención, distribuye y aplica con autoridad el tesoro de las satisfacciones de Cristo y de los santos”.

Las indulgencias, que pueden ser parciales o plenarias, pueden obtenerse para uno mismo o para el alma de un difunto. No se puede ganar una para otra persona viva.

En la Constitución Apostólica *Indulgentiarum Doctrina*, San Pablo VI aseguró que “cuando los fieles ganan las indulgencias en sufragio de los difuntos, realizan **la caridad de la forma más eximia**, y al pensar en las cosas sobrenaturales trabajan con más rectitud en las cosas de la tierra”.

Es importante recordar que solo se puede ganar una indulgencia plenaria por día; y que cada una de las cuatro formas que presentamos a continuación deben ir acompañadas de las tres condiciones habituales para obtener una indulgencia:

1. Seguir el camino del Vía Crucis

El Vía Crucis es una práctica devocional donde recordamos y meditamos la Pasión y la Muerte de Nuestro Señor. Si se sigue el camino del Vía Crucis y a la vez se cumple **con las tres condiciones habituales** para obtener la indulgencia, se puede ganar esta gracia todos los días.

En el caso de aquellos que no pudieran hacerlo físicamente, el Manual de Indulgencias de la Santa Sede indica que “los impedidos legítimamente pueden adquirir la misma indulgencia, si pasan algún tiempo, por ejemplo, al menos un cuarto de hora, leyendo y meditando sobre la Pasión y Muerte de Nuestro Señor Jesucristo”.

Indica que “de acuerdo con la costumbre común, el ejercicio piadoso consiste en 14 lecturas devocionales, a las que se agregan algunas oraciones vocales. Para hacer el Camino de la Cruz, sin embargo, es suficiente meditar con devoción la Pasión y Muerte del Señor, y por lo tanto, la reflexión sobre los misterios particulares de las estaciones individuales no es necesaria”.

2. Rezar el Rosario

El Manual de Indulgencias de la Santa Sede señala que para ganar la indulgencia debemos rezarlo con devoción en una iglesia, oratorio, en familia, en una comunidad religiosa o en una asociación de fieles, y en general, “cuando varios de los fieles se reúnen con algún propósito honesto”. Recordemos que rezar el Rosario en familia bendice en gran medida y es una práctica hermosa para este tiempo litúrgico de Cuaresma.

3. Adorar el Santísimo Sacramento

Otras de las formas de ganar indulgencia plenaria en Cuaresma es adorando el Santísimo expuesto **por al menos media hora**. La adoración de Jesucristo, Dios y Hombre verdadero es nuestra respuesta al amor que Dios tiene por cada uno de nosotros, así como el reconocimiento de nuestras debilidades frente a Él.

4. Leer o escuchar las Sagradas Escrituras

También es posible ganar indulgencia plenaria con la lectura o escucha de las Sagradas Escrituras, pero debe realizarse **al menos media hora**.

El Papa Francisco dijo el año pasado que “en medio de tantas palabras diarias, necesitamos escuchar esa Palabra que no nos habla de cosas, sino de vida”. El Santo Padre alentó leer un versículo de la Biblia todos los días, empezando por los Santos Evangelios.

“Comencemos por el Evangelio; mantengámoslo abierto en casa, en la mesita de noche, llevémoslo en nuestro bolsillo, veámoslo en la pantalla del teléfono, dejemos que nos inspire diariamente”, dijo. De esa manera, “descubriremos que Dios está cerca de nosotros, que ilumina nuestra oscuridad, que nos guía con amor a lo largo de nuestra vida”, concluyó.

Las tres condiciones básicas para ganar indulgencia

Recuerda que para ganar la indulgencia plenaria **hay que cumplir además con**: la confesión de los pecados, recibir la Sagrada Comunión y orar por las intenciones del Papa. Esta oración, indica el Vaticano, “queda a elección de los fieles, pero se sugiere un ‘Padrenuestro’ y un ‘Ave María’”.

El Vaticano precisa que “es conveniente, pero no necesario, que la confesión sacramental, y especialmente la sagrada Comunión y la oración por las intenciones del Papa, se hagan el mismo día en que se realiza la obra indulgenciada; pero es suficiente que estos sagrados ritos y oraciones se realicen dentro de algunos días

(unos veinte) antes o después del acto indulgenciado”.

“Para varias indulgencias plenarias basta una confesión sacramental, pero para cada indulgencia plenaria se requiere una distinta Sagrada Comunión y una distinta oración según la mente del Santo Padre”, añade.