

¿Qué es la penitencia? ¿De qué modos se expresa la penitencia en la vida cristiana?

La confesión, el sacramento del perdón de Dios, es uno “de los más consoladores”. En él, dice san Josemaría, encontramos a Cristo “que es Padre y Madre”.

17/03/2020

La penitencia, traducción latina de la palabra griega metanoia que en la

Biblia significa la conversión (cambio espiritual) del pecador. Designa todo un conjunto de actos interiores y exteriores dirigidos a la reparación del pecado cometido, y el estado de cosas que resulta de ello para el pecador. Literalmente cambio de vida, se dice del acto del pecador que vuelve a Dios después de haber estado alejado de Él, o del incrédulo que alcanza la fe.

"La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna, que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás. Junto a la purificación radical operada por el Bautismo o por el martirio, citan, como medio de obtener el perdón de los pecados, los esfuerzos realizados para reconciliarse con el prójimo, las lágrimas de penitencia, la

preocupación por la salvación del prójimo, la intercesión de los santos y la práctica de la caridad "que cubre multitud de pecados" (1 Pedro, 4,8.)".
Catecismo Iglesia Católica, n. 1434

Estas y otras muchas formas de penitencia pueden ser practicadas en la vida cotidiana del cristiano, en particular en tiempo de Cuaresma y el viernes, día penitencial.
Compendio del Catecismo 301.

Textos de san Josemaría para meditar

La conversión es cosa de un instante; la santificación es tarea para toda la vida. La semilla divina de la caridad, que Dios ha puesto en nuestras almas, aspira a crecer, a manifestarse en obras, a dar frutos que respondan en cada momento a lo que es agradable al Señor. Es indispensable por eso estar dispuestos a recomenzar, a reencontrar —en las nuevas

situaciones de nuestra vida— la luz, el impulso de la primera conversión. Y ésta es la razón por la que hemos de prepararnos con un examen hondo, pidiendo ayuda al Señor, para que podamos conocerle mejor y nos conozcamos mejor a nosotros mismos. No hay otro camino, si hemos de convertirnos de nuevo. Es Cristo que pasa, 58

.....

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-co/article/que-es-la-
penitencia-de-que-modos-se-expresa-la-
penitencia-en-la-vida-cristiana/](https://opusdei.org/es-co/article/que-es-la-penitencia-de-que-modos-se-expresa-la-penitencia-en-la-vida-cristiana/)
(15/02/2026)