



# Interiorizando

## La Metánoia

*«Marchó Jesús a Galilea; y proclamaba la Buena Nueva de Dios: El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; convertíos y creed en la Buena Nueva.»*  
(Mc 1,14b-15)

La *metánoia* es el cambio interior, es convertimos cada vez más al Señor. Es todo un programa de vida que nos invita a una profunda transformación interior, a cambiar todo nuestro ser a la luz de los criterios evangélicos. Se trata de «despojarnos del hombre viejo y revestimos del nuevo» (cf. Col 3,9-10).

- ¿Descubres la importancia del cambio interior, de la *metánoia*, en tu vida?
- ¿De qué cosas aún te falta despojarte? ¿Y de qué otras debes revestirte?

*«¿Acaso me complazco yo en la muerte del malvado —oráculo del Señor Yahveh— y no más bien en que se convierta de su conducta y viva?»*  
(Ez 18,23)

El Señor nos llama a la conversión. Por el inmenso amor que nos tiene nos llama insistentemente tocando la puerta de nuestros corazones (cf. Ap 3,20). Como nos lo recuerda el apóstol San Pablo: «Esto es bueno y agradable a Dios, nuestro Salvador, que quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento pleno de la verdad» (1Tim 2,3-4).

- ¿Entiendes que el Señor nunca te abandona y siempre está buscando tu conversión personal?
- Siendo la oración un medio concreto para alcanzar la *metánoia*, escribe una oración al Señor pidiendo que te sostenga en tus esfuerzos personales de conversión.

*«...por medio de las cuales nos han sido concedidas las preciosas y sublimes promesas, para que por ellas os hicierais partícipes de la naturaleza divina, huyendo de la corrupción que hay en el mundo por la concupiscencia. Por esta misma razón, poned el mayor empeño en añadir a vuestra fe la virtud, a la virtud el conocimiento,*

*al conocimiento la templanza, a la templanza la tenacidad, a la tenacidad la piedad, a la piedad el amor fraterno, al amor fraterno la caridad». (2Pe 1,4-7)*

La *metánoia* exige de nosotros un esfuerzo perseverante. Es necesario un verdadero combate espiritual para alcanzarla.

- ¿Me doy cuenta que la *metánoia* implica un esfuerzo serio y constante de mi parte?
- ¿Soy consciente de que tengo que rechazar radicalmente el pecado despojándome de todo lo que me es obstáculo para mi propia conversión?
- ¿Qué voy hacer? ¿Qué medios concretos pondré en mi combate espiritual?

*«Y no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí; la vida que vivo al presente en la carne, la vivo en la fe del Hijo de Dios que me amó y se entregó a sí mismo por mí». (Gal 2,20)*

La meta de la conversión es la santidad, que no es otra cosa que ser "otros" Cristos, configurarnos con Él. Debemos llegar a repetir con el apóstol san Pablo: *"No vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí."*

- ¿Entiendo la *metánoia* como un proceso por el cual voy alcanzando la santidad?
- ¿Percibo en mi vida la necesidad de conocer y revestirme de los pensamientos, sentimientos y actitudes del Señor Jesús?

*«La "gracia sacramental" es la gracia del Espíritu Santo dada por Cristo y propia de cada sacramento. El Espíritu cura y transforma a los que lo reciben conformándolos con el Hijo de Dios» (Catecismo de la Iglesia Católica, 1129).*

Sabemos que nuestro esfuerzo personal es necesario, pero no suficiente para alcanzar la conversión. Por ello, el mismo Señor nos ofrece la gracia que necesitamos de una manera muy especial: en los sacramentos.

- ¿Estoy continuamente buscando la gracia del Señor en los sacramentos?
- ¿Qué puedo hacer para nutrir y fortalecerme aún más de la gracia sacramental?

Pidamos a Santa María que nos ayude a configurarnos con su Hijo, el Señor Jesús:

### **Alma Redemptoris Mater**

Madre del Redentor, Virgen fecunda,  
puerta del cielo siempre abierta,  
estrella del mar,  
ven a librar al pueblo que tropieza  
y quiere levantarse.  
Ante la admiración de cielo y tierra,  
engendraste a tu santo Creador,  
y permaneces siempre virgen.  
Recibe el saludo del ángel Gabriel,  
y ten piedad de nosotros, pecadores.