

opusdei.org

# Novena a san Josemaría para aprender a perdonar

Novena a san Josemaría (en PDF y ePub), para pedir a Dios —a través de la meditación de textos de san Josemaría y de su intercesión— la gracia de saber perdonar.

07/04/2016

Autor de la *Novena del perdón*: P. Francisco Faus. Con aprobación eclesiástica (São Paulo, Brasil)

La Novena de san Josemaría para aprender a perdonar está disponible en Apple Books, Amazon (Kindle), y Google Play Books.

Descarga la Novena del perdón en formato PDF.

.....

## Sumario

- Presentación de la novena
- Oración a san Josemaría
- 1.º día: Para tener paz en el corazón
- 2.º día: Para comprender y disculpar
- 3.º día: Para vencer el orgullo
- 4.º día: Para vencer la ira
- 5.º día: Para vencer el resentimiento
- 6.º día: Para vencer las discordias familiares
- 7.º día: Para dar el primer paso

- 8.º día: Para devolver bien por mal
  - 9.º día: Para pedir ayuda de Nuestra Señora
    - Escribir un favor por intercesión de san Josemaría
- 

## **Presentación**

Esta novena tiene por finalidad pedir a Dios, por intercesión de san Josemaría, alcanzar la gracia de saber perdonar como Cristo enseña: “No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados. Perdonad y seréis perdonados” (Lc 6, 37).

*Cada día de la novena consta de dos partes*

1. La primera es una selección de textos de san Josemaría para reflexionar, hacer examen y rezar.

2. La segunda parte consta de una serie de intenciones o peticiones dirigidas a Dios para que lo meditado se traduzca en propósitos concretos, en esfuerzos sinceros, en actitudes y en acciones de perdón y misericordia.

### *Cómo hacer la novena*

Esta novena está dirigida a todas aquellas personas que, por sus circunstancias personales deseen purificar el corazón y encontrar la paz en Cristo.

Puede practicarse en pareja, a solas o en conjunto con otras personas a lo largo de nueve días consecutivos, o en un solo día semanal a lo largo de nueve semanas; o en plazos mayores y ritmos menos regulares, según las posibilidades de los que la practican.

La lectura de todos o de algunos textos puede realizarse en voz alta por quien dirige la novena. Después de leer cada reflexión y cada intención, se aconseja una pausa de silencio para rezar.

---

## **Oración a san Josemaría**

Oh Dios, que por mediación de la Santísima Virgen otorgaste a san Josemaría, sacerdote, gracias innumerables, escogiéndole como instrumento fidelísimo para fundar el Opus Dei, camino de santificación en el trabajo profesional y en el cumplimiento de los deberes ordinarios del cristiano: haz que yo sepa también convertir todos los momentos y circunstancias de mi vida en ocasión de amarte, y de servir con alegría y con sencillez a la Iglesia, al Romano Pontífice y a las

almas, iluminando los caminos de la tierra con la luminaria de la fe y del amor.

Concédeme por la intercesión de san Josemaría el favor que te pido... (pídase). Así sea. Amén.

*Padrenuestro, Avemaría, Gloria.*

---

## **1.º día: para tener paz en el corazón**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

No es de Dios lo que roba la paz del alma (*Camino*, 258).

Característica evidente de un hombre de Dios, de una mujer de Dios, es la paz en su alma: tiene “la paz” y da “la paz” a las personas que trata (*Forja*, 649).

Hay que unir, hay que comprender, hay que disculpar. No levantes jamás una cruz sólo para recordar que unos han matado a otros. Sería el estandarte del diablo. La Cruz de Cristo es callar, perdonar y rezar por unos y por otros, para que todos alcancen la paz (*Via Crucis*, VIII estación, 3).

Como Cristo “pasó haciendo el bien” (Hch 10, 38), así también nosotros tenemos que desarrollar una gran siembra de paz por los caminos humanos (*Es Cristo que pasa*, 166).

### *Intención*

Señor, Tú sabes cuánto deseo tener tu paz dentro de mí. Pero sé bien que no podré conseguirla mientras guarde amarguras y resentimientos en el corazón, como heridas que nunca cicatrizarán.

Desearía ser capaz de hacer lo que dice san Pablo: “Sobrellevaos

mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga queja contra otro. Y que la paz de Cristo se adueñe de vuestros corazones” (Col 3, 13.15). Sin tu ayuda, Señor, solo con mi esfuerzo, nunca voy a alcanzar esa paz.

Por eso, te pido humildemente, por intercesión de san Josemaría, la gracia de saber perdonar. Limpia mi corazón de la contaminación del odio, de la rabia, de la aversión y de otros sentimientos amargos que dividen, por más que yo considere que mi reacción es acorde con las faltas y ofensas de los demás.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

**2.º día: para comprender y disculpar**

No admitas un mal pensamiento de nadie, aun que las palabras u obras del interesado den pie para juzgar así razonablemente (*Camino*, 442).

Más que en “dar”, la caridad está en “comprender”. –Por eso busca una excusa para tu prójimo –las hay siempre–, si tienes el deber de juzgar (*Camino*, 463).

Ponte siempre en las circunstancias del prójimo: así verás los problemas o las cuestiones serena mente, no te disgustarás, comprenderás, disculparás, corregirás cuando y como sea necesario, y llenarás el mundo de caridad (*Forja*, 958).

### *Intención*

Jesús, Tú ves cuánto me cuesta comprender a los demás, verlos con buenos ojos y disculpar sus faltas, grandes o pequeñas, cuando me perturban y me hieren.

Quiero pedirte la gracia de cumplir lo que Tú nos mandaste: “No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados. Perdonad y seréis perdonados” (Lc 6, 37).

Tú sabes, Señor, que con frecuencia me fijo, primero que todo, en el lado negativo de las personas, aquello que me incomoda, lo que considero absurdo e insoportable, lo que me amarga. Y, así, adquiero el vicio de pensar mal y de hablar mal de los demás.

Señor, ten misericordia de mí, que soy tan poco misericordioso. Aunque no lo merezca, te ruego me concedas, por intercesión de san Josemaría, un corazón capaz de comprender, de disculpar y de perdonar.

**Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **3.º día: para vencer el orgullo**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

Si eres tan miserable, ¿cómo te extraña que los demás tengan miserias? (*Camino*, 446).

Conforme: aquella persona ha sido mala contigo. –Pero, ¿no has sido tú peor con Dios? (*Camino*, 686).

Esfuézate, si es preciso, en perdonar siempre a quienes te ofendan, desde el primer instante, ya que, por grande que sea el perjuicio o la ofensa que te hagan, más te ha perdonado Dios a ti (*Camino*, 452).

Por lo tanto, a rechazar la soberbia, a ser compasivos, a tener caridad; a prestaros mutuamente el auxilio de la oración y de la amistad sincera (*Forja*, 454).

*Intención*

Señor, es verdad que yo rezo y, en la oración, te pido perdón..., pero sigo sin perdonar a los que me ofenden. Perdóname por haber despreciado las palabras de tu Hijo Jesús, que tantas veces repito al rezar el Padrenuestro: “perdónanos nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden” (Mt 6, 12).

Comprendo que, si fuese sincero, en el fondo de esa dureza descubriría mi orgullo. Reconozco que soy susceptible, que me muestro fácilmente amargado, que interpreto mal lo que los demás dicen o hacen, y que la menor insinuación me deja trastornado... Y Tú, Jesús, ¿Qué hacías cuando te maltrataban? ¿Qué haces conmigo cuando te maltrato con mis pecados? Bien sé que, todas las veces que voy a confesarme, Tú me dices: “Yo te absuelvo”.

Señor, ¡no quiero ser hipócrita! Por intercesión de san Josemaría, concédeme la gracia de ser humilde, condición imprescindible para poder perdonar.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **4.º día: para vencer la ira**

#### *Reflexión: Palabras de san Josemaría*

Eso mismo que has dicho dilo en otro tono, sin ira, y ganará fuerza tu raciocinio, y, sobre todo, no ofenderás a Dios (*Camino*, 9).

No reprendas cuando sientes la indignación por la falta cometida. Espera al día siguiente, o más tiempo aún. Y después, tranquilo y purificada la intención, no dejes de reprender. Vas a conseguir más con una palabra afectuosa que con tres

horas de pelea. Modera tu genio  
(*Camino*, 10).

Calla siempre cuando sientas dentro de ti el bullir de la indignación. Y esto, aunque estés justísima mente airado. Porque, a pesar de tu discreción, en esos instantes siempre dices más de lo que quisieras  
(*Camino*, 656).

### *Intención*

Pienso, Jesús, en Ti y en tus palabras: “Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón” (Mt 11, 29). Y después pienso en mí: en mis irritaciones, en mis reacciones violentas, en mi brusquedad, en la ira que hierve por dentro, asumiendo que es lógico tratar duramente a los demás porque “yo tengo razón”. Y, así ¡me creo cristiano!

También cristiano era san Pablo, que pedía: “Que desaparezca de vosotros toda amargura, ira, indignación,

griterío o blasfemia” (Ef 4, 31).

Cristiano era san Josemaría, que respondía a las calumnias con una actitud constante de “callar, trabajar, perdonar, sonreír”.

Solo salía en defensa de la justicia cuando la injuria ofendía cosas de Dios o a terceras personas inocentes. Corazón manso y humilde de Jesús, por intercesión de san Josemaría, haz mi corazón semejante al tuyo.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **5.º día: para vencer el remordimiento**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

¡Qué alma más estrecha la de los que guardan celosamente su “lista de agravios”!... Con esos desgraciados es imposible convivir (*Surco*, 738).

Perdonar. ¡Perdonar con toda el alma y sin resquicio de rencor! Actitud siempre grande y fecunda. – Ese fue el gesto de Cristo al ser enclavado en la cruz: “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen”, y de ahí vino tu salvación y la mía (*Surco*, 805).

Dios no se escandaliza de los hombres. Dios no se cansa de nuestras infidelidades (*Es Cristo que pasa*, 64).

Nunca he maltratado a nadie que me haya vuelto la espalda, ni siquiera cuando a mis deseos de ayudar me han pagado con un descaro (*Amigos de Dios*, 59).

### *Intención*

Dios mío, yo sé que el resentimiento es una herida que el amor propio, orgulloso, abre y remueve en el corazón, que es una gangrena que el odio cultiva dentro del alma. Yo lo

temo, Dios mío, porque ya lo descubrí dentro de mí, aferrado como un cáncer.

Alguien decía que el resentimiento es el horno del diablo. Tenía razón. Yo también siento que el rencor es un fuego maldito que quema el amor, la comprensión y la paz que deberían marcar siempre la relación entre los hijos de Dios.

¡Líbrame de él, Jesús! Ayúdame a expulsar ese mal por medio de la confesión frecuente. Concédeme, por intercesión de san Josemaría, fuerzas del Cielo para perdonar, para olvidar. Que yo no guarde ningún rencor.

Al contrario, que guarde mis amarguras dentro de tu corazón y allí aprenda a decir: “¡Padre, perdónalos!” (Lc 23, 34).

**Rezar la oración a san Josemaría**

---

## **6.º día: para vencer las discordias familiares**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

La convivencia es posible cuando todos tratan de corregir las propias deficiencias y procuran pasar por encima de las faltas de los demás (*Conversaciones*, 108).

La paciencia es la que nos impulsa a ser comprensivos con los demás, persuadidos de que las almas, como el buen vino, se mejoran con el tiempo (*Amigos de Dios*, 78).

El amor debe ser sacrificado, diario, hecho de mil detalles de comprensión, de sacrificio silencioso, de entrega que no se nota (*Es Cristo que pasa*, 36).

De callar no te arrepentirás nunca:  
de hablar, muchas veces (*Camino*,  
639).

### *Intención*

Dios mío, Tú sabes que me cuesta mucho disculpar, en la vida familiar, las faltas de consideración para conmigo: faltas de atención, de respeto, de paciencia y de delicadeza; y sabes que me cuesta aún más admitir que también yo caigo en esas mismas faltas. Te pido ayuda para que, con tu gracia y, por la intercesión de san Josemaría, sea capaz de vencer la falsa autoestima y de vivir como nos pide san Pablo: “con toda humildad y mansedumbre, con longanimidad, sobrellevándoos unos a otros con caridad” (Ef 4, 2).

Líbrame, Señor, de la obsesión temeraria de considerar que sólo yo tengo la razón; de la grosería, de la impaciencia ante pequeñas faltas, de las discusiones por cosas sin

trascendencia... Te pido la caridad de saber callar, sonreír, hacer buena cara, y pedir disculpas por mis excesos al corregir. Y si hubiera necesidad, te pido el espíritu heroico del perdón con que acogiste a Judas en el huerto, en la hora de la traición.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **7.º día: para dar el primer paso**

#### *Reflexión: Palabras de san Josemaría*

Nuestro Padre del Cielo perdona cualquier ofensa, cuando el hijo vuelve de nuevo a Él, cuando se arrepiente y pide perdón. Nuestro Señor es tan Padre, que previene nuestros deseos de ser perdonados, y se adelanta, abriéndonos los brazos con su gracia (*Es Cristo que pasa*, 64).

El Señor tomó la iniciativa, viniendo a nuestro encuentro. Nos dio ese ejemplo (*Amigos de Dios*, 228).

En el Sacramento de la Penitencia es donde tú y yo nos revestimos de Jesucristo y de sus merecimientos (*Camino*, 310).

### *Intención*

Dios, Padre de misericordia, abro el Evangelio y veo que Jesús me pide dar siempre el primer paso de la reconciliación, ser yo el primero en tomar la iniciativa de pedir y ofrecer perdón; “deja allí tu ofrenda ante el altar, ve primero a reconciliarte con tu hermano” (Mt 5, 24).

Es justo que me pidas hacer lo mismo que Tú hiciste. De hecho, san Pablo dice que “siendo todavía pecadores, Cristo murió por nosotros” (Rm 5, 8). Dios mío, ¡cómo me cuesta dar ese paso cuando estoy convencido de que yo tengo la razón, y de que el

ofendido soy yo! Me parece algo  
sobrehumano. ¡Sólo con tu fuerza,  
Señor!

San Josemaría, intercede por mí,  
para que me decida a buscar el  
auxilio de Dios, haciendo una  
confesión sincera, pues es, en ese  
sacramento, que puedo encontrar la  
gracia que necesito.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **8.º día: para devolver bien por mal**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

A nuestra reincidencia en el mal,  
responde Jesús con su insistencia en  
redimirnos, con abundancia de  
perdón (*Via Crucis*, VII estación).

Valen tanto los hombres, su vida y su  
felicidad, que el mismo Hijo de Dios

se entrega para redimirlos, para limpiarlos, para elevarlos (*Es Cristo que pasa*, 165).

Tarea del cristiano: ahogar el mal en abundancia de bien (*Surco*, 864).

Acostúmbrate a apedrear a esos pobres “odiadores”, como respuesta a sus pedradas, con Avemarías (*Forja*, 650).

### *Intención*

Buen Jesús, yo reconozco que, cuando me siento ofendido, comienza a hervir dentro de mí el deseo del desquite. ¡Exactamente lo que Tú no hiciste! ¡Qué difícil es contener la fantasía de las venganzas pequeñas o grandes que mi imaginación construye! ¡Y, sin embargo, sé que debería pensar en perdonar!

Haz, Señor, que, cuando me sienta así, vengan a mi memoria tus

palabras: “Amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persigan” (Mt 5, 44), y las de san Pablo: “no te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien” (Rm 12, 21).

Yo te suplico, Señor, que la meditación de las palabras de san Josemaría para el día de hoy despierten en mí, por su intercesión, decisiones de rezar siempre por los que me causan un mal y de desearles el bien, de “ahogar el mal en abundancia de bien”.

## **Rezar la oración a san Josemaría**

---

### **9.º día: Para pedir ayuda de nuestro Señor**

*Reflexión: Palabras de san Josemaría*

Debió de sufrir mucho el Corazón dulcísimo de María, al presenciar

aquella crueldad colectiva, aquel ensañamiento que fue, de parte de los verdugos, la Pasión y Muerte de Jesús. Pero María no habla. Como su Hijo, ama, calla y perdona. Esa es la fuerza del amor (*Amigos de Dios*, 237).

Cuando somos de verdad hijos de María com prendemos esa actitud del Señor, de modo que se agranda nuestro corazón y tenemos entrañas de misericordia (*Es Cristo que pasa*, 146).

Acostúmbrate a poner tu pobre corazón en el Dulce e Inmaculado Corazón de María, para que te lo purifique de tanta escoria, y te lleve al Corazón Sacratísimo y Misericordioso de Jesús (*Surco*, 830).

### *Intención*

Madre de misericordia, consoladora de los afligidos, refugio de los pecadores, Tú que estuviste unida al

sacrificio de Jesús, cuando derramaba la sangre en la Cruz para limpiarnos de nuestros pecados, ten compasión de nosotros, pobres pecadores, que no conseguimos perdonar.

Haz que, cuando sintamos que nos quema el rencor, la rabia o el deseo de venganza, nos acordemos de Ti; haz que no olvidemos que tenemos una Madre que nos ama y que quiere ablandar la dureza de nuestro corazón con el calor de su corazón inmaculado.

Acógenos, Madre, en tu regazo como niños pequeños; calma con tu sonrisa nuestra cólera; con síguenos de tu Hijo el don de disculpar, de olvidar y de no remover amarguras; y también el de amar y querer bien a los que no nos quieren bien. Llévanos, Madre – como pide san Josemaría–, bien adentro del Corazón Sacratísimo y Misericordioso de Jesús.

**Rezar la oración a san Josemaría**

---

► Clic aquí para enviar el relato de un favor recibido.

Puede comunicar la gracia que se le ha concedido mediante correo postal a la Oficina de las causas de los santos de la prelatura del Opus Dei (Calle Diego de León, 14, 28006 Madrid, España) o a través del correo electrónico [ocs.es@opusdei.org](mailto:ocs.es@opusdei.org).

► Clic aquí para hacer un donativo.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://dev.opusdei.org/es-cr/article/novena-perdon-san-josemaria/> (05/08/2025)