

## ¿Cómo puedo obtener una indulgencia en el Año Jubilar?

No hay ningún decreto de la Iglesia que conceda una indulgencia, ni tampoco aplicaciones telefónicas o inscripciones en línea, y no se pueden comprar. Sin embargo, hay condiciones y actos que deben cumplirse para recibir una indulgencia.



### Condiciones

- Estar en estado de gracia (libre de pecado mortal y venial).
- Confesarse en los 20 días anteriores o posteriores al "acto indulgenciado".
- Recibir la Eucaristía dentro de los 20 días anteriores o posteriores al acto indulgenciado.
- Rezar por las intenciones del Papa (por ejemplo, un Padrenuestro y un Avemaría) y
- Realizar un "acto indulgenciado" específico.

### Actos indulgentes

A principios de este año, National Catholic Register publicó un resumen de una publicación del Vaticano sobre cómo obtener indulgencias plenarias -eliminar el castigo temporal por el pecado a través de los méritos de Cristo- durante el 2025. Extractos a continuación.

### Peregrinaciones

1. En Roma, visite San Pedro, San Juan de Letrán, Santa María la Mayor o San Pablo Extramuros. En Tierra Santa, visite el Santo Sepulcro (Jerusalén), la Basílica de la Natividad (Belén) o la Basílica de la Anunciación (Nazaret).
2. En Estados Unidos, la Basílica del Santuario Nacional de la Inmaculada Concepción, en Washington D.C., es el único lugar de Estados Unidos designado para el Jubileo.
3. Más cerca de casa. Visite la Catedral del Sagrado Corazón de Jesús en Knoxville. En estos lugares de peregrinación de los Estados Unidos se puede acceder a otros sitios que pueden ser de interés para usted, sus familiares o amigos.
4. Los impedidos por "motivos graves" -religiosos de clausura, ancianos, enfermos, presos, cuidadores- pueden obtener la indulgencia uniéndose espiritualmente a los peregrinos, especialmente a través de EWTN u otros medios, y rezando un Padrenuestro y el Credo, "ofreciendo sus sufrimientos o las dificultades de su vida."
5. Participar en un estudio sobre los documentos del Vaticano II o el Catecismo, celebrado en una iglesia u otro lugar adecuado, "según la mente del Santo Padre."
6. Visitas. Pasar tiempo con los necesitados -enfermos, presos, ancianos solos, discapacitados- "peregrinando hacia Cristo presente en ellos."
7. Ayuno y abstinencia. En espíritu de penitencia, renunciar a las "distracciones inútiles" (reales o en línea) y al "consumo superfluo" (mediante el ayuno, la abstinencia o la limosna) durante al menos un día.
8. Defender la vida y ser voluntario. Apoya los esfuerzos para defender la vida en todas sus etapas o para ayudar a los niños abandonados, a los jóvenes con dificultades, a los necesitados, a los ancianos solitarios o a los emigrantes. Realizar actos de servicio a la comunidad.
9. Bendición. Recibir la "bendición papal" de un obispo.