cualquier forma legítima y otras oraciones conforme a las finalidades del Año Santo, ofreciendo sus sufrimientos o dificultades de la propia vida;

III.- *En las obras de misericordia y de penitencia*

Además, los fieles podrán conseguir la *Indulgencia jubilar* si, con ánimo devoto, participarán en las Misiones populares, en ejercicios espirituales u otros encuentros de formación sobre los textos del *Concilio Vaticano II* y del *Catecismo de la Iglesia Católica*, que se realicenen una iglesia u otro lugar adecuado, según la intenciónde l Santo Padre.

No obstante la norma según la cual se puede conseguir solo una Indulgencia plenaria al día (cfr. *Enchiridion Indulgentiarum*, IV ed., norm. 18, § 1), los fieles que habrán emitido el acto de caridad en favor de las almas del Purgatorio, si se acercan legítimamente al sacramento de la Comunión una segunda vez en el mismo día, podrán conseguir dos veces en el mismo día la Indulgencia plenaria, aplicable solo a los difuntos (se entiende al interno de una celebración Eucarística; cfr. can 917 y Pontificia Comisión para la interpretación auténtica del *CIC*, *Responsa ad dubia*, 1, 11 jul. 1984). A través de esta doble oblación, se realiza un laudable ejercicio de caridad sobrenatural, por el vínculo mediante el cual están unidos en el Cuerpo místico de Cristo los fieles que aun peregrinan en la tierra, junto con aquellos que ya han terminado su camino, pues "la indulgencia jubilar, en virtud de la oración, está destinada en particular a los que nos han precedido, para que obtengan plena misericordia" (*Spes non confundit*, 22).

Pero, de manera más peculiar, precisamente "en el Año jubilar estamos llamados a ser signos tangibles de esperanza para tantos hermanos y hermanas que viven en condiciones de penuria" (*Spes non confundit*, 10): por lo tanto, la Indulgencia está unida también a las obras de misericordia y de penitencia, con las cuales se testimonia la conversión emprendida. Los fieles, siguiendo el ejemplo y el mandato de Cristo, sean estimulados a realizar más frecuentemente obras de caridad o misericordia, principalmente al servicio de aquellos hermanos que se encuentran agobiados por diversas necesidades. Redescubran más precisamente "las obras de *misericordia corporales*: dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, acoger al forastero, asistir los enfermos, visitar a los presos, enterrar a los muertos" (*Misericordiae vultus*, 15) y redescubran asimismo "las obras de *misericordia espirituales*: dar consejo al que lo necesita, enseñar al que no sabe, corregir al que yerra, consolar al triste, perdonar las ofensas, soportar con paciencia las personas molestas, rogar a Dios por los vivos y por los difuntos" (*ibid*.).

Del mismo modo, los fieles podrán conseguir la Indulgencia jubilar si se dirigirán a visitar por un tiempo adecuado a los hermanos que se encuentran en necesidad o en dificultad (enfermos, encarcelados, ancianos en soledad, personas con capacidades diferentes…), como realizando una peregrinación hacia Cristo presente en ellos (cfr. Mt 25, 34-36) y siguiendo las habituales condiciones espirituales, sacramentales y de oración. Los fieles, sin duda, podrán repetir tales visitas en el curso del Año Santo, obteniendo en cada una de ellas la Indulgencia plenaria, incluso cotidianamente.

La Indulgencia plenaria jubilar podrá ser conseguida también mediante iniciativas que ayuden en modo concreto y generoso al espíritu penitencial que es como el alma del Jubileo, redescubriendo en particular el valor penitencial del viernes: absteniéndose, en espíritu de penitencia, al menos durante un día de distracciones banales (reales y también virtuales, inducidas, por ejemplo, por los medios de comunicación y por las redes sociales) y de consumos superfluos (por ejemplo ayunando o practicando la abstinencia según las normas generales de la Iglesia y las especificaciones de los Obispos), así como otorgando una proporcionada suma de dinero a los pobres; sosteniendo obras de carácter religioso o social, especialmente en favor de la defensa y protección de la vida en cada etapa y de la calidad de la misma, de la infancia abandonada, de la juventud en dificultad, de los ancianos necesitados o solos, de los migrantes de diversos Países "que abandonan su tierra en busca de una vida mejor para ellos y sus familias" (*Spes non confundit*, 13); dedicando una adecuada parte del propio tiempo libre a actividades de voluntariado, que sean de interés para la comunidad u otras formas similares de compromiso personal.

Todos los Obispos diocesanos o eparquiales y aquellos que en el derecho son equiparables a ellos, en el día más oportuno de este tiempo jubilar, en ocasión de la principal celebración en la catedral y en cada una de las