

ADICIONES DE LA PRIMERA SEMANA:

PENITENCIA [73-90]

Plática – 2024

En el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

[46] La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

Vamos a comenzar esta Plática de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, comenzando con la lectura de un pasaje evangélico que quisiera compartir con ustedes:

«Llegaron a Jericó, y un día que Jesús salía de allí acompañado de sus discípulos y de una gran muchedumbre, coincidió que el hijo de Timeo, Bartimeo, un mendigo ciego, estaba sentado junto al camino. Al enterarse de que era Jesús de Nazaret, se puso a gritar: “Hijo de David, Jesús, ten compasión de mí”. Muchos le increpaban para que se callara; pero él gritaba mucho más: “Hijo de David, ten compasión de mí”. Jesús se detuvo, y dijo: “Llamadlo”. Llamaron al ciego y le dijeron: “¡Ánimo! Levántate, te llama”. Él, arrojando su manto, dio un brinco y vino ante Jesús. Jesús, dirigiéndose a él, le preguntó: “¿Qué quieres que haga por tí?” El ciego respondió: “Rabbuní, ¡quiero ver!” Jesús le dijo: “Vete; tu fe te ha salvado”. Al instante, recobró la vista y le seguía por el camino». (Mc 10, 46,52)

Este pasaje que hemos escuchado, nos viene muy bien a esta Plática y a esta semana de los Ejercicios Espirituales, porque nosotros estamos disponiéndonos de la mejor manera, meditación a meditación, y día a día, suplicándole a Dios aquellas gracias necesarias, diciéndole: «Señor, que vea; quiero ser santo. Ayúdame, acompáñame, transforma mi corazón». Y, por eso, en esta plática, nos vamos a centrar sobre las Adiciones; voy a explicar un poco qué son, y de qué manera nos van a servir. Estas Adiciones, si bien es cierto son de la primera semana de los Ejercicios, nos van a servir a lo largo de las cuatro semanas¹.

El número [73] del texto autógrafo de los Ejercicios, comienza diciendo:

[73] ADDICIONES PARA MEJOR HACER LOS EJERCICIOS Y PARA MEJOR HALLAR LO QUE DESEA.

¿Por qué San Ignacio plantea Adiciones o qué significan? Algunos oradores, algunos predicadores de Ejercicios, por ejemplo, el padre Casanovas, nos va a decir que las Adiciones son muy importantes porque nos sacan de nuestro estado de comodidad; es decir, nos van moviendo, nos van disponiendo de una mejor manera para recibir este

¹ Hacen referencia a las cuatro semanas en las que definió San Ignacio los ejercicios típicos. Corresponden en este caso a los 50 o 30 días de ejercicio para lo que están adaptados según el caso.

don, esta gracia. Y algunos, incluso, dicen que cuando no vivimos correctamente, ni nos esforzamos en cuidar y cultivar estas Adiciones, posiblemente se vean pocos frutos en el tiempo de Ejercicios.

¿Qué son las Adiciones?

Son añadiduras porque no es lo principal; lo principal será la acción de Dios en cada una de las meditaciones, la Voz de Dios directamente a nuestro corazón. Las Adiciones serán disposiciones externas en las cuales tendremos que tener la capacidad y la flexibilidad para ir eligiéndolas e ir modificándolas de acuerdo a nuestra propia realidad. Este retiro es un medio de mucha gracia y tiene una fuerza muy grande porque llegará a muchas personas pero, sin embargo, los estamos haciendo cada uno en nuestro día a día; es decir, con trabajo, con hijos, con hermanos, con familia, con amigos. Entonces, vamos a tener que tener la capacidad de ir adaptándolo a nuestra propia realidad.

Estas añadiduras nos ayudarán a hacer bien las meditaciones y, además, nos ayudarán a concretar, precisamente, el fin que estamos buscando. Por eso, si nosotros estamos en esta semana, que tiene como objetivo dolernos por nuestras faltas, [buscaremos] experimentar la misericordia de Dios, y decir: «Señor, mira, con todos mi pecados, con todas mis debilidades en este conocimiento propio, en esta mirada que hago en el fondo de mi corazón, puedo ver que soy un pecador pero al mismo tiempo salvado por Ti, por el amor grande que tienes hacia todos los hombres».

Para concretar ese fin nos puede ayudar ahondar en las Adiciones cuidando y siendo muy delicado en el cuidado de ellas **adaptándolas a nuestra realidad**.

Estas disposiciones, estas Adiciones, las vamos a encontrar en el texto autógrafo desde el número [73] hasta el número [90]. Algunas, desde la 1ª hasta la 9ª, las vamos a ir viendo en otras meditaciones y en otras pláticas, porque nos van a ayudar, también, en los modos para orar; en el modo de hacer examen, particular y general; en la confesión general. Para cada una de las meditaciones, tendremos que ir haciendo algunas adaptaciones.

[73] ADDICIONES PARA MEJOR HACER LOS EJERCICIOS Y PARA MEJOR HALLAR LO QUE DESEA.

1ª addición. La primera addición es, después de acostado, ya que me quiera dormir, por espacio de un Avemaría, pensar a la hora que me tengo que levantar y a qué, resumiendo el ejercicio que tengo de hacer.

La 1ª Adición y la 2ª van muy de la mano porque hacen referencia al último pensamiento del día, y el primer pensamiento del día, que consistirá en advertir sobre lo que voy a contemplar. Es decir, el último pensamiento del día, y en esto San Juan Bosco insistía mucho a los niños en el Oratorio, de cuán importante era que el último pensamiento del día y el primero sean elevados a Dios; porque, así, mantenemos el corazón siempre atento y nos mantenemos en una disposición atenta y constante a lo que Dios quiera hacer con nosotros.

San Ignacio, en los Ejercicios, nos enseña, también, que el último pensamiento del día pueda ser, no tanto un examen en base a nuestras faltas y pecados, eso tendrá su

momento, sino más bien ordenado al mañana. Conforme nosotros vayamos avanzando en las Meditaciones, sabremos que al día siguiente requiere un esfuerzo y será tratar sobre un tema muy particular. Y, por eso, el pensar y anticiparnos al mañana, será, también, esa capacidad de llevar los puntos claros para nuestra meditación y para nuestro tiempo de oración; para no llegar y divagar: «Ahora, qué tenía que ver, qué tenía que hacer». Desde la noche anterior, y por eso requiere diligencia y esfuerzo, nosotros ya tener nuestros puntos preparados para llegar a la oración a suplicarle al Señor esa gracia que tanto anhelamos.

[74] *2ª adición.* La 2ª: cuando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros, advertir luego a lo que voy a contemplar en el primer ejercicio de la media noche, trayéndome en confusión de mis tantos pecados, poniendo ejemplos, así como si un caballero se hallase delante de su rey y de toda su corte, avengonzado y confundido en haberle mucho ofendido, de quien primero rescibió muchos dones y muchas mercedes; asimismo en el 2º ejercicio haciéndome peccador grande y encadenado, es a saber, que voy atado como en cadenas a parecer delante del sumo juez eterno, trayendo en ejemplo cómo los encarcerados y encadenados ya dignos de muerte parecen delante su juez temporal; y con estos pensamientos vestirme o con otros, según subiecta materia².

La 2ª, advertir aquello que voy a contemplar es traer, nuevamente, a la memoria el objetivo de cada semana, en la que estemos, en la que nos ubiquemos. Es decir, esta Adición nos va a servir para las cuatro semanas.

En la Primera Semana que estamos experimentado dolor y contrición de nuestros pecados, evidentemente, ese primer pensamiento será advertir: «Señor, quiero hoy ser más consciente de mi pecado, de mi pecados pasados, cuánto dolor he causado ante ese amor tan grande de Tu Sagrado Corazón, quiero repararlo, quiero tener esa actitud de estar más dispuesto a contemplarlo pero con paz; quiero contemplar mis faltas pero no para agobiarme, para sentirme un miserable; sino más bien, porque conociéndolas y siendo transparente conmigo mismo y delante de Ti, puedo trabajar en ellas, enmendarlas y corregirme».

[75] *3ª adición.* La 3ª: un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etc., y hacer una reverencia o humillación.

Esta Adición es, antes de entrar al lugar de la oración, experimentar cómo Dios me mira; convencerme, realmente, de que Dios está conmigo y que vamos a tener un trato de intimidad. Por eso, antes de entrar, por unos segundos, un tiempo muy corto, San Ignacio dice «**POR ESPACIO DE UN PATER NOSTER**» (de un Padre Nuestro), decirle: «Señor, ayúdame a ser más consciente de Tu presencia y a aprovechar, como muchos frutos, este tiempo de oración».

[76] *4ª adición.* La 4ª: entrar en la contemplación cuándo de rodillas, cuándo prostrado en tierra, cuándo supino rostro arriba, cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero. En dos cosas advertiremos: la primera es que si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante, y si prostrado, asimismo, etc.; la segunda, en el punto en

² según el tema que se medita o contempla.

el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga.

La 4ª Adición hace referencia a las actitudes corporales. Una vez que ya estoy en el lugar de oración, estoy bien dispuesto y preparado, ahora, procuraré, también, tener la capacidad de utilizar el cuerpo; es decir, la mejor forma de orar, la que hemos visto y la que hemos conocido a través de los santos y de la que la Iglesia propone como una postura de adoración, es el estar de rodillas, juntar las manos; es como olvidarnos de todo alrededor y decir: «Señor, Tú estás aquí conmigo». Cierras tus ojos. Es una postura que nos dispone más a la oración. Sin embargo, San Ignacio dice no te centres tanto en eso, sino la que mejor te sirva para el fruto que estamos buscando. Si necesitas estar sentado, estar cómodo, tener tu lectura a mano, y vas cerrando los ojos y vas recorriendo tu lectura, o si estás un poco cansado, si hemos tenido un día con mucha actividad, en vez de postergar o cancelar ese tiempo de oración, ¡hazlo!; pero disponte de la mejor manera y, posiblemente, sea de pie, caminando un rato, respirando, volviendo. Hay días en que nuestra lectura será nuestra herramienta para volver a concentrarnos en lo que Dios nos está diciendo; y otros, necesitaremos más elementos para cambiar un poco el ambiente, poner algo de música; siempre será lo mejor en silencio. Es mejor que usemos de todos estos elementos, de estas herramientas, para mejor orar, y para sacar el mejor fruto de esta reflexión. Por eso, San Ignacio pone fuerza en estas Adiciones.

[77] 5ª *adición*. La 5ª: después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor; y haré otra vez de la misma manera.

La 5ª Adición será sobre ya un examen propio de ese tiempo de oración que hemos designado. San Ignacio dice por quince minutos mirarme cómo me ha ido; es decir, hacer examen: «En este rato de oración, he podido sacar ciertas conclusiones, siento que Dios me está llevando por aquí». No es tanto un examen en cuanto a las formas, sino más bien en cuanto al fervor. «Mira, me costó; estuve muy distraído, tuve que recurrir mucho a la lectura, tuve que controlar mucho mi mente y me pasé todo el tiempo tratando de volver, tratando de saber estar, de decirle al Señor perdóname». Es como hablar con una persona y te distraes: «perdón, ¿qué me dijiste?». Entonces, de esa manera, tenemos que evaluar cuánto ha sido el fervor: si estuvimos atentos, si estuvimos dispuestos, si sentimos que estamos avanzando, si somos conscientes de ese progreso espiritual.

En eso, también, nuevamente, hay que tener mucha calma y mucha paz. San Ignacio dice que los dos pies con que iremos avanzando en estos Ejercicios y en la vida misma, son la consolación y la desolación. Habrá días que experimentaremos desolación, ese fastidio en el corazón, esa actitud de «no estoy dispuesto para las cosas de Dios»; y en otros alcanzaremos consolación: «he experimentado que Dios me lo ha mostrado de una manera muy clara». Y con esa paz, y con ese ánimo, salir a nuestra vida procurando vivir de una manera más espiritual.

Por eso, hay que tener paciencia, porque el trabajo espiritual es tiempo. ¿Cuánto tiempo? Posiblemente, toda nuestra vida. En esto hay que ir trabajando y tenemos muchos elementos.

San Ignacio nos regala este tiempo de Ejercicios que no es un libro para leerlo como a una novela, más bien es uno con unos ejercicios, con una serie de prácticas y de un esfuerzo psicológico, mental y físico, para concentrarnos y disponernos corporalmente, también, porque somos cuerpo y alma, para decirle al Señor que obre en mí. Por eso, este pasaje evangélico: Señor, que vea, quiero ser santo, quiero llegar al Cielo, quiero encontrarme Contigo, quiero vivir esta vida en Tu presencia.

[78] *6ª adición.* La 6ª: no querer pensar en cosas de placer ni alegría como de gloria, resurrección, etc.; porque para sentir pena, dolor y lágrimas por nuestros peccados impide cualquier consideración de gozo y alegría; mas tener delante de mí quererme doler y sentir pena, trayendo más en memoria la muerte, el juicio.

[79] *7ª adición.* La 7ª: privarme de toda claridad para el mismo efecto cerrando ventanas y puertas, el tiempo que estuviere en la cámara, si no fuere para rezar, leer y comer.

[80] *8ª adición.* La 8ª: no reír ni decir cosa motiva a risa.

La 6ª Adición, la 7ª y la 8ª, más o menos las he juntado porque tienen mucho que ver con nuestros estados de ánimo.

La 6ª Adición dice no pensar en cosas de placer. Recordemos que esto se irá cambiando de acuerdo a la semana en que estemos. Evidentemente, si estamos contemplando nuestros pecados propios, estamos haciendo un trabajo de introducirnos en el fondo de nuestro corazón, lo propio también será no pensar en cosas de placer, sino estar más bien compungidos. San Ignacio habla de «confundidos, avergonzados». Son esos sentimientos en los que tenemos que movernos.

Privarnos de claridad. Evidentemente, si estamos, dependiendo de qué lado del mundo estemos, estaremos en verano o invierno. Lo propio del verano es el amanecer desde muy temprano y, posiblemente, estemos felices y contentos, nuestra tendencia será a las vacaciones, al descanso, al placer. San Ignacio nos dice privémonos de claridad. Voy a cambiar de lugar; aunque estoy viendo el océano y me pone muy contento, voy a cerrar un poco la persiana. Evidentemente, esto adaptándolo. No somos unos locos, no nos vamos a encerrar. Hay gente que vive con nosotros, y por eso son los Ejercicios en el día a día: con nuestros hijos que llegan del colegio, quieren decir algo, quieren compartir; no les vamos a decir que estoy de retiro, que no me hable, que no me mire, que salga de la casa. No podemos hacer eso. Por eso, justamente, es adaptarlo de la mejor manera.

La 6ª, no pensar en cosas de placer. La 7ª, privarme de cierta claridad, en los paisajes, en lo que veo. La 8ª, no reír ni decir cosas que den risa. En este tiempo, en este espacio que he designado para orar, necesito evitar todas estas distracciones para poder centrarme en lo que estoy meditando: en mis faltas, en mis pecados, en mi conocimiento propio.

[81] *9ª adición.* La nona: refrenar la vista, excepto al rescibir o al despedir de la persona con quien hablare.

La 9ª Adición, -y con esa termino esta parte-, es refrenar la vista. ¿De qué manera? Va más en la línea de quitar todas las distracciones posibles. No tener el entendimiento distraído ni disiparnos. Por ejemplo: si eres muy cariñoso con una mascota, por una hora no va a pasar nada, no se va a morir, no se va a sentir decepcionado; no lo lloves al lugar de tu reflexión, de tu meditación porque, si es un animalito cariñoso que quiere estar

contigo, te va a distraer y será motivo, también, de distraerte y disiparte; y de sacarte de esta reflexión, de este esfuerzo que estamos haciendo.

Estas son las nueve primeras Adiciones. Las he pasado relativamente rápido porque las iremos viendo en distintos momentos; y hemos visto que algunas tendrán que ser adaptadas y ajustadas en las diferentes semanas. Por eso, nos viene bien recordar que todas estas cosas y adaptaciones, estos elementos que conocemos, estas Adiciones, nos ayudarán tanto cuanto, -y volvemos a esta reflexión tan importante del «Tanto Cuanto»-, me acerquen o me alejen de Dios.

«Mira, es que si yo me encierro o apago las luces, en mi casa van a pensar que estoy loco o que no quiero verlos». No. Tanto cuanto me ayuden, tanto cuanto ayude a los demás: si lo estoy haciendo en un lugar donde me están esperando en un rato para encontrarme con unos amigos, evidentemente, no voy a llegar con una cara triste, porque voy a llamar la atención. Por eso, nos viene muy bien, también, en esta Cuaresma, esa sobriedad. La Cuaresma ha comenzado diciendo que no se note tu penitencia, ni no se note la reflexión que estás haciendo, ni que estás en Cuaresma. Vive tranquilo. Por eso, hay mucha libertad, naturalidad y sobriedad a la vez. De eso se trata, de ir conociendo más las vivencias de San Ignacio, usar de todas las herramientas posibles y usarlas bien. Siempre de acuerdo al mejor uso posible, que no afecte en la convivencia ni a mis hermanos.

En un lugar apropiado y por un espacio de tiempo adecuado, como es el retiro de 30 días, donde estás en una casa de retiro, en un lugar y en un ambiente totalmente dispuesto para ello, evidentemente, puede ser más riguroso con estas Adiciones.

Ahora, vamos a entrar a la 10ª Adición que es en la que trataré de profundizar un poco más.

PENITENCIA

[82] 10ª adición. La décima adición es penitencia, la cual se divide en interna y externa. Interna es dolerse de sus pecados con firme propósito de no cometer aquéllos ni otros algunos; la externa o fruto de la primera es castigo de los pecados cometidos, y principalmente se toma de tres maneras.

La 10ª Adición es penitencia. Y nos vendrá muy bien en este tiempo de Cuaresma además. San Ignacio habla de una penitencia interna y una penitencia externa.

Penitencia interna

La penitencia interna «**ES DOLERSE DE SUS PECADOS CON FIRME PROPÓSITO DE NO COMETER AQUÉLLOS NI OTROS ALGUNOS**».

Es un dolor que no queda en un dolor, en una experiencia; sino es un dolor que en el futuro tú digas: «Mira, este dolor fue causado por el pecado; y, no solamente a mí, sino este pecado también tiene consecuencias con los otros, con los demás, con nuestros hermanos, con la creación entera». Y por eso, tengo que dolerme. Y en el futuro me servirá para decir cuánto dolor causé por ese pecado, por ese vicio; entonces, quiero evitarlo para no cometerlo más.

Entonces la interna será ese dolor, esa compunción por nuestros pecados, ese dolor de corazón.

Penitencia externa

La penitencia **externa** es castigo de los pecados cometidos y se tomará de tres maneras.

Tenemos que integrar en la penitencia cuerpo y alma. La penitencia interna y externa nunca se separan sino, más bien, la externa vendría a ser como el fruto de la primera. Justamente porque tengo dolor en el corazón trataré de poner buenos propósitos y tendré un propósito de enmienda real para no cometer el mismo pecado. Aquí también podría entrar, y lo veremos más a fondo, en la confesión general y en la confesión frecuente, donde confesamos nuestros pecados y, al mismo tiempo, recibimos la gracia para sobreponernos a la tentación.

Muchas veces tenemos la tentación o la mala práctica de decir «suelo pecar en lo mismo»; o algunos dicen «ya conozco mi ruta del pecado» -que es cierto, no vamos a decir que no- y «peco todas las semanas y muchas veces»; pues te confiesas muchas veces también, lo tienes que hacer. Pero si quieres dar un paso más, si quieres crecer en la vida espiritual, tenemos que hacer ese trabajo valiente, un trabajo sobrio y un trabajo, también, con un espíritu combativo como el de San Ignacio de Loyola, para decir: «Señor, mira, me confieso; esto es lo que soy, esta es mi ruta de pecado, ésta la cantidad de veces que sigo cayendo en lo mismo; pero quiero experimentar Tu gracia y pondré los medios necesarios para evitar caer». ¿Eso me asegura que no caeré más? No. Posiblemente caeremos más, pero aquí estamos poniendo nuestro granito de arena, nuestro esfuerzo, lo que nos toca, para experimentar también en el corazón como, mientras yo me esfuerzo y mientras yo trabajo, Dios me trabaja y Dios obra en mí.

Esto es lo que quiero resaltar antes de entrar en la penitencia externa, en esas tres maneras en que uno pone un poco el cuerpo en una tensión espiritual.

[83] *1ª manera.* La 1ª es cerca del comer, es a saber, quando quitamos lo superfluo no es penitencia, mas temperancia; penitencia es quando quitamos de lo conveniente, y quanto más y más mayor y mejor, sólo que no se corrompa el subiecto³, ni se siga enfermedad notable.

[84] *2ª manera.* La 2ª: cerca del modo del dormir; y asimismo no es penitencia quitar lo superfluo de cosas delicadas o moles⁴, mas es penitencia quando en el modo se quita de lo conveniente, y quanto más y más mejor, sólo que no se corrompa el subiecto, ni se siga enfermedad notable, ni tampoco se quite del sueño conveniente, si forsan⁵ no tiene hábito vicioso de dormir demasiado, para venir al medio.

[85] *3ª manera.* La 3ª: castigar la carne, es a saber: dándole dolor sensible, el cual se da trayendo cilicios o sogas o barras de hierro sobre la carnes, flagelándose o llagándose, y otras maneras de asperezas.

³ no se haga gran daño la persona.

⁴ agradables al sentido.

⁵ quizás.

[86] Nota. Lo que parece más cómodo y más seguro de la penitencia es que el dolor sea sensible en las carnes y que no entre dentro de los huesos; de manera que dé dolor y no enfermedad. Por lo cual parece que es más conveniente lastimarse con cuerdas delgadas, que dan dolor de fuera, que no de otra manera que cause dentro enfermedad que sea notable.

Dice San Ignacio que estas tres maneras se dan sobre el comer, sobre el dormir y castigando la propia carne con dolores sensibles. Sobre el comer, evidentemente, porque es uno de los gustos que nos agradan más junto con dormir. Es allí donde, como estoy en esa tensión espiritual de dolerme por mis pecados, quiero ser un poco más sobrio en el privarme de estos alimentos que podría.

Entonces, aquí San Ignacio, también, hace una diferencia, que será la misma en el comer y el dormir, que es **temperancia**, es decir, quitarme algunas cosas en el tiempo de dormir o en el comer, y **penitencia** es ir un paso más y privarnos incluso de lo necesario.

Por eso, nuevamente, necesitaremos hacer un buen discernimiento, tener un buen guía y un buen consejero que será, en primera instancia, la prudencia y, si contamos con un director espiritual, con un confesor, con un sacerdote, con un director de estos Ejercicios, podemos preguntarle qué tanto me está ayudando esta privación y/o esta penitencia. Tenemos que ser finos, delicados; pero al mismo tiempo, tener mucha cabeza y mucha prudencia.

Por ejemplo, si por aquí alguno es conductor de transporte público y considera que Dios le está diciendo que se prive del sueño, se va a privar del sueño y de muchos pasajeros si tiene un accidente grave. Evidentemente, eso no es de Dios. Eso es un engaño del maligno. Otro ejemplo: el fin de semana, podrías hacer una siesta muy larga porque es tu único día en casa; pues ese día, puedes cortarla un poco.

Cada uno tendrá que ir viendo su realidad; tendrá que ir viendo si es posible. San Ignacio resaltaré y comentará que en su propia vida, en un tiempo, sí tuvo penitencias muy radicales; pero, luego, tuvo muchos problemas de salud; y San Ignacio irá diciendo, en el tiempo, cuando ya llegas a esa madurez espiritual, tienes la capacidad de decir «por ahí no voy a entrar porque Dios no quiere eso». Dios quiere también que esté físicamente bien y dispuesto para mi misión.

Por eso la penitencia no es un trabajo interno, de solamente yo, mirándome a mí. No. La penitencia, también, es ese esfuerzo y trabajo que implica a los demás que, por encima de todo, se tiene que poner la caridad.

La 3ª manera, castigando la carne, dolor sensible. Aquí, si cortasen el video, podría tener grandes problemas porque San Ignacio habla de dolores sensibles en la carne con el uso de cilicios, de sogas, de flagelos; y esto hay que entenderlo bien y traerlo a nuestra propia realidad. Y lo diré sin miedo, también, porque si a alguno el Señor lo quiere llevar por allí, y tiene una muy buena dirección y sabe cómo hacerlo, Dios le llevará por ahí sin miedo y ahora veremos el por qué. Lo que nos toca ahora es ir empezando con tranquilidad y con paz.

¿Cómo puedo yo experimentar estos dolores en el cuerpo? Hay muchas historias que cuentan, por ejemplo, de San Juan Pablo II, que entraban a su habitación, después del

desayuno, para prepararle y disponerle un poco el cuarto, ordenarlo, y encontraban que la cama se había quedado tal cual la habían dejado tendida y muchos sabían que San Juan Pablo II, por muchas noches, dormía en el piso, se incomodaba. Era esa manera de incomodarme con cosas sencillas también.

Por ejemplo, ahora estoy en una silla, apoyado en el respaldar, que es lo propio; pero en algún momento puedo inclinarme hacia adelante y no me voy a morir si continuo este rato compartiendo con ustedes sin apoyar la espalda en el respaldar. No pasa nada. Algunos santos, en sus testimonios en su vida, hemos visto también que con mucha sobriedad, con mucha naturalidad, algunos ponían, por ejemplo, una pequeña piedra dentro de su zapato para incomodarse un poco y saber y recordar que estaban en un tiempo fuerte de penitencia y en un tiempo de gracia.

Esto tiene que ser utilizado con mucha prudencia, con mucha discreción; no se tienen que enterar de la mortificación. No hay que ir diciéndolo; es un trabajo interno, sencillo, sobrio y con mucha libertad y naturalidad.

Entonces, queda más o menos claro, qué es la penitencia interna y externa que nos irán acompañando en este santo tiempo de Ejercicios.

Sobre la penitencia, sobre esta décima Adición, también encontramos en el texto autógrafo algunas notas:

[87] *1ª nota. La primera nota es que las penitencias externas principalmente se hacen por tres efectos: el primero, por satisfacción de los peccados passados; 2º por vencer a sí mismo, es a saber, para que la sensualidad obedezca a la razón, y todas partes inferiores estén más subiectas a las superiores; 3º para buscar y hallar alguna gracia o don que la persona quiere y desea, así como si desea haber interna contrición de sus pecados o llorar mucho sobre ellos o sobre las penas y dolores que Christo nuestro Señor passaba en su pasión, o por solución de alguna dubitación en que la persona se halla.*

La primera nota nos dice que esta penitencia externa, castigo de los pecados cometidos, se hace por tres efectos:

Primer efecto, satisfacción de los pecados pasados. Señor, quiero reparar. Es ese sentido de reparación; el daño cometido lo quiero reparar ahora con actos de amor, con actos generosos, con actos de entrega.

Segundo efecto, vencerse a sí mismo. Nos viene muy bien, porque nuestra naturaleza tiende, más bien, al placer, a la comodidad, y, el mundo de hoy, nos va marcando, como tendencia que todo es placer, comodidad, darse un gusto, si sientes o no sientes; ya no es si pienso esto o lo otro, sino si siento. Todo está muy centrado en lo sensible.

Tercer efecto, buscar alguna gracia o don que se quiera recibir. Esta penitencia también nos debe llevar a decirle al Señor que estoy haciendo este esfuerzo y que estoy privándome de algunos gustos. Por ejemplo, una persona a la que le gusta mucho el café, ojalá quiera y Dios se lo muestre, dejar el café durante el tiempo de Ejercicios. No vendría mal. Otro ejemplo: se tiene la costumbre de hacer siesta aunque sea de unos minutos para poder reponerse, también se puede dejar de hacer esa pequeña siesta. San Ignacio, incluso, que tiene mucha lucidez en esto, dice: «Los sufrimientos y los dolores de la misma vida»; la vida trae cruces también.

Recuerdo una experiencia, estando con el Obispo que me ordenó, al que le tengo mucho cariño y que fue animando mucho mi interés por los Ejercicios Espirituales, - aunque ya en mi comunidad los conocía y eran parte de nuestro carisma-, ante una persona que se estaba quejando mucho a cerca del por qué la Iglesia plantea estas cosas, «hablar de penitencia hoy no pega»; y este Obispo dijo: «El Señor nos ha dicho “*El que quiera seguirme, cargue con su cruz y me siga*”». Y agregaba: «Y el que no me quiera seguir, que cargue con su cruz y que no me siga».

Hay cruces propias, de la propia vida, situaciones que nos sacan de nuestro estado de comodidad, de plenitud, y que nos mueve y que requiere un esfuerzo, una tensión que también nos viene bien sublimarla, elevarla, a un plano sobrenatural. Decir al Señor te ofrezco esta situación que estoy pasando ahora mismo, de enfermedad, el sufrimiento por alguien, de un hijo que está por un mal camino. Tenemos muchas posibilidades y es un tema muy real y que nos viene muy bien hasta el día de hoy.

[88] 2ª nota. La 2ª: es de advertir que la 1ª y la 2ª adición se han de hacer para los ejercicios de media noche y en amanesciendo, y no para los que se harán en otros tiempos; y la 4ª adición nunca se hará en la iglesia delante de otros, sino en escondido, como en casa, etcétera.

Como segunda nota, va más en la línea de la discreción de la 1ª, la 2ª y la 4ª Adición, que son esos momentos de, ya estés en tu habitación, en silencio, moviendo tus pensamientos, sentimientos, y las posturas corporales, que sean en privado. Eso resérvalo para el lugar de oración. Va a ser muy raro y se va a ver muy mal, posiblemente, que te encuentren en medio del salón, en medio de la sala, con los brazos extendidos, postrado en cruz. Eso resérvalo para tu habitación, para ese lugar donde estás haciendo tu tiempo de oración.

[89] 3ª nota. La 3ª: cuando la persona que se ejercita aún no halla lo que desea, así como lágrimas, consolaciones, etc., muchas veces aprovecha hacer mudanza en el comer, en el dormir y en otros modos de hacer penitencia; de manera que nos mudemos haciendo dos o tres días penitencia, y otros dos o tres no; porque a algunos conviene hacer más penitencia y a otros menos; y también porque muchas veces dexamos de hacer penitencia por el amor sensual y por juicio erróneo, que el subiecto humano no podrá tolerar sin notable enfermedad; y algunas veces, por el contrario, hacemos demasiado, pensando que el cuerpo pueda tolerar; y como Dios nuestro Señor en infinito conoce mejor nuestra natura, muchas veces en tales mudanzas da a sentir a cada uno lo que le conviene.

La tercera nota, San Ignacio habla de mudanzas según convenga, teniendo flexibilidad. Te viene bien dos días o tres practicando y siendo más riguroso, por ejemplo, en estas penitencias externas; y otros dos días siguientes, o tres, en los que las dejas por un lado para volver a centrarte, para volver a pedirle a Dios la gracia, para encontrar la luz, para seguir en tu camino, y que esto sea realmente de provecho. Siempre todas estas prácticas y adiciones estarán ordenadas al fruto que queremos conseguir de estos Ejercicios.

[90] 4ª nota. La 4ª: el examen particular se haga para quitar defectos y negligencias sobre ejercicios y adiciones; y así en la 2ª, 3ª y 4ª semana.

Y la nota 4ª habla del examen particular. ¿Qué significa ese examen que nos ayuda a ver con claridad y quitar defectos y negligencias? En estas prácticas he sido negligente, he

sido perezoso, he sido flojo y no he puesto lo necesario y lo conveniente para disponerme de la mejor manera. Entonces, este examen es como el vigilante que te está diciendo que lo puedes hacer mejor. Pues, entonces, mañana intentaré hacerlo mejor. Muy bien. Es así; y esto en todas las semanas.

Con eso, terminamos las diez Adiciones de la Primera Semana que nos viene muy recordar porque las iremos viendo a lo largo de estas cuatro semanas.

Yo quería centrarme en esta 10ª Adición, sobre la penitencia, y también quiero poner el énfasis en que no tengamos miedo de entrar por este camino que siguieron los santos y en el que el Señor nos invita en estos Santos Ejercicios.

¿Por qué? Porque es una invitación, no es algo que se impone, no es algo que el Señor nos fuerza. Es un tema de generosidad y los Ejercicios son para eso, para ir acompañando, a lo largo de cuatro semanas, un programa de vida donde yo voy transformándome, donde yo voy pasando por la puerta angosta, por donde voy pareciéndome más a Cristo. Y, por eso, es importante esa transformación, ese volver a la comunión.

Quienes han tenido la oportunidad de estar en el campo y de ver una serpiente en libertad, si se dan cuenta, la serpiente, cuando cambia la piel por más que se arrastre, esa piel vieja no termina de salir. ¿Qué tiene que hacer una serpiente en el campo? Tiene que buscar dos piedras muy juntas y tratar de pasar por el medio de ellas, e ir arrancándose esa piel. Podríamos decir que ese camino es el camino de la penitencia, donde pasamos, no para maltratarnos a nosotros. Y aquí viene mucho la crítica de muchos siglos -pero, miren: seguimos haciendo Ejercicios Espirituales-: «¡No! Es que es una práctica antigua, eso ya no se hace, ya no buscamos un daño». Es que no es un daño. Es pasar por esa puerta angosta, por esa juntura de las piedras, para renovar nuestra piel. Liberarnos a nosotros mismos, liberarnos de aquellos afectos que nos tienen atados, aquellos pecados que van haciéndose parte de nuestra vida y renovar el espíritu y decir al Señor que estoy aquí con un nuevo espíritu para más amarte, para más seguirte y para mejor servirte.

También recordar que la penitencia **es un medio y no un fin**. Nuevamente, quitarle esa carga porque no la tiene. La penitencia es algo por donde nos viene a todos muy bien entrar. Es el camino que siguieron los santos. Pero, como condición, es importante que seamos conscientes de que el fin, por el que entramos en la penitencia, es el encuentro con Dios. Y en este encuentro con Dios, evidentemente, será también un quitar obstáculos de la propia caridad, liberar el alma, y ablandarla también para que no se resista al amor de Dios. Esa es la penitencia. Podríamos decir, es ese ablandar el propio cuerpo ante todas las resistencias, para agradecer, **amar a Dios**, más y mejor, y así tener un encuentro personal con Él.

Luego, también, nos viene muy bien porque nos ayuda a salir del yo, del yo egoísta del yo que se centra solo en sí mismo y nos ayuda al encuentro con Dios y al encuentro con los demás, al encuentro con nuestros hermanos. Nos dispone también para ese encuentro con nuestros hermanos en la caridad, en el ejercicio, en el trabajo, en el esfuerzo por ayudarlos en sus necesidades y a que sean santos.

También recordar que el objetivo cristiano de la penitencia no se queda en el «*niéguese a sí mismo y cargue con su cruz*», sino en el «*Sígueme*», en el parecerse más al Señor. No solamente es negarse por negarse y cargar nuestra cruz porque la tengo que cargar. No. La clave está en cómo termina el Evangelio del Señor: «*Sígueme*». Niégate a ti mismo, carga con tu cruz y sígueme. Es para seguirlo más y mejor.

Y también la penitencia nos asegura muchas alegrías en el corazón. Yo les aseguro, una persona que entra por este camino y empieza a quitar de su corazón aquello que estorba, aquellos apegos, aquellas necesidades, cuando empieza a experimentarse alegre y libre, dice: «Señor qué bien se está Contigo, no necesito mucho para estar en Tu presencia, te necesito sólo a Ti».

Para ir terminando, nuevamente la pregunta: ¿Por qué hablar de penitencia hoy? Seguramente habrá mucha resistencia, muchas personas que se incomoden o nos señalarán como «la Iglesia y los curas siempre vuelven a lo mismo, no aprenden, no cambian, no se superan». Pues lo podemos hacer sin miedos y sin reparos porque, primero, tenemos la experiencia de todos los santos, -los reto a que encuentren a alguno que no haya pasado por este camino de la penitencia-, y he encontrado, también, un pequeño libro que se llama «El Espíritu Ignaciano», de un sacerdote jesuita, Juan Rey, de hace más de 50 años por lo menos, yo creo que tiene un poco más de antigüedad. Él habla sobre este tema y lo quiero leer tal cual, son unos pequeños párrafos que he señalado. Este sacerdote nos dice:

«La ascética de San Ignacio -este camino de penitencia- es un caminar sereno a través de los siglos, oyendo silbar las balas cuando a un lado cuando a otro; -San Ignacio también fue criticado y, posiblemente, aquellos quienes luego han hecho los Ejercicios, de la misma manera- pero siempre firme y seguro porque se apoya en la doctrina del Evangelio. Confía en Dios, pero no olvida el trabajo y la lucha»⁶.

Este camino es el camino por el que Dios te va mostrando y por donde Dios te va adentrando. Pero es un camino personal, en total libertad y connaturalidad. Que Dios te lo vaya mostrando. «Mira, están pasando los días, están pasando las semanas y no experimento ese deseo, ese anhelo de entrar por ahí, tengo miedo, tengo reparos». Tranquilo. Por donde Dios te lleve.

También recordar que San Ignacio tiene este espíritu combativo, este espíritu fuerte por el momento en el que surge también esta experiencia de los Ejercicios. Se estaba combatiendo el Luteranismo que hablaba de la sola gracia y de que ningún esfuerzo nuestro, ningún esfuerzo humano, podría valer o servir porque ya con el sufrimiento de Cristo estaba todo saldado y pagado. En parte sí, y en parte no.

Y, ¿qué nos dice San Ignacio? San Ignacio no ignora el papel de la gracia; es muy consciente del papel de la gracia. Pero sabe que sin ella no podemos dar un paso en el camino al Cielo. La gracia será necesaria, y es más, el deseo de entrar por el camino de la penitencia, también es un don y también es una gracia. Pero sabe también que la lluvia de la gracia penetra mejor en un terreno que está profundamente cavado y arado con la penitencia.

⁶ JUAN REY, *Espíritu Ignaciano*, Sal Terrae Santander 1956.

Hoy más que nunca necesitamos de ese espíritu combativo. Nuestro cuerpo y espíritu que no se separarán, están unidos, requieren hoy más que nunca luchar por Cristo y luchar por la batalla espiritual.

Y con esto, ahora sí termino, dice lo siguiente:

«Quien ponga en práctica la estrategia ignaciana, avanzará arrollando a los enemigos y quitando los obstáculos para que entre en el alma el amor de Dios; llevando en triunfo a Jesucristo para que ponga su trono regio sobre las ruinas del amor propio humano»⁷.

Creo, que está, de alguna manera, un poco claro, estas Adiciones que nos permiten hacer mejor los Ejercicios, que nos permiten disponernos mejor a la acción de Dios en nosotros, aprovechar todos los elementos que tenemos de la mejor manera para disponernos correctamente para recibir esa gracia, y no tengamos miedo de entrar por este camino de la penitencia.

Que el Señor nos siga tocando el corazón, que el Señor siga hablando a nuestro corazón y, que nosotros, con una apertura grande, podamos decirle: Señor, acepto este reto; quiero seguirte y quiero amarte cada día más.

Miremos a María Santísima también, aquella pobre de Nazaret que no era una pobre de Nazaret por la situación en que nace el Niño, sino era pobre de Nazaret porque es la mujer sin amor propio, es la mujer muerta a todo tipo de amor propio; por eso es la pobre de Nazaret, pobre en Cristo Jesús, en ese «¡Hágase, Señor!», si Tú lo quieres, para mí está bien; esta situación que estoy viviendo, para mí está bien si es Tu voluntad.

Que el Señor nos siga llevando y en palabras de San Ignacio de Loyola, le pedimos a María Santísima que nos ponga junto a su Hijo.

En el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

Amén.

⁷ Idem.