

## ADICIONES DE LA 1º SEMANA:

### PENITENCIA

2024

#### Plática – día 10

Con la palabra “**Adiciones**” encabeza S. Ignacio una serie de diez documentos a los que atribuye gran importancia, pues quiere que de ellos se lleve **examen particular [90]**. Documentos que tienen variantes para cada semana, y que **miran por entero a la actividad o marcha de los Ejercicios**.

¿Qué es una adición? Quiere decir “**añadidura**”, por lo tanto es algo que se añade a otra cosa principal.

Comúnmente son adiciones a la oración, como, por ejemplo, las cinco primeras, pero San Ignacio les da mayor amplitud: «**Adiciones para mejor hacer los Ejercicios y para mejor hallar lo que desea**» [73]... “Lo que quiero y deseo”...

#### Primera Adición

Pretende ordenar el último acto consciente del día, fijando la atención en el día siguiente.

Así dice: «después de acostado, ya que me quiera dormir», hacer un breve examen de lo que debo hacer al día siguiente, concentrando, de antemano, todas mis energías en el nuevo día.

Ese breve examen, por espacio de un Ave María, es sobre tres elementos:

- a) Hora de levantarme.
- b) Pensar “a qué”, no sólo “a hacer un ejercicio - una meditación -”, sino desear alcanzar desde la noche el fruto de la misma: “**lo que quiero y deseo**”, lo que voy a pedir.
- c) “**Resumir el ejercicio** que tengo de hacer”. La dignidad el trato con Dios exige una preparación.

Hay que tener cuidado con la manija. San Ignacio tenía grandes consolaciones y después no se podía levantar. Comenta San Ignacio:

«A muchos acaece, dados a la oración o contemplación, que antes que hayan de dormir, pensando después en las cosas contempladas e imaginadas, donde el enemigo asaz procura entonces tener cosas buenas, porque el cuerpo padezca, como el sueño se le quita; lo que

totalmente se ha de evitar. Con el cuerpo sano podréis hacer mucho, con el enfermo no sé qué podréis»<sup>1</sup>.

## Segunda Adición

Ordena el primer acto del día, que es más importante que el último del anterior. Se trata de toda una serie de actos que unen el primer acto del día con el primer ejercicio. Es la **preparación inmediata de la oración**.

Tiene una parte negativa y otra positiva:

a) **Negativa:** no dar lugar a unos pensamientos ni a otros.

b) **Positiva:** advertir luego a lo que voy a contemplar.

No será tan importante resumir los puntos, cuanto reavivar el espíritu que debo tener en los Ejercicios, “*affectándome*” con la voluntad. “A dónde” “A qué” y “delante de Quién”, puedo preguntarme cuando me dirijo hacia el lugar de meditación.

## Tercera Adición

[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 humiliación.

Es la última preparación para la oración, o preparación próxima. Orar es levantar el alma a Dios, lo cual requiere un acto de fe: estoy en la presencia de Dios. Dios me mira.

## Cuarta Adición

[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 pasará adelante, y si prostrado, asimismo, etc.; la segunda, en el punto en el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante, hasta que me satisfaga.

La regla de oro es “*andando siempre a buscar lo que quiero*”. Tomar las posturas que nos sirvan tanto-cuanto para la oración.

En el punto en que hallare lo que quiero, es decir, el reposar del alma en la oración, no ensayar otra forma (lo mismo sucede en la materia de meditación).

*Casanovas:* «lo más frecuente es estar de rodillas».

---

<sup>1</sup> Carta a Sor Teresa Rejadella, en *Autobiografía*, nº 26, p. 398.

### Excursus: Sentarse o Arrodillarse

Si bien hay total libertad para adoptar la posición que cada uno crea conveniente para rezar –siendo dócil al Espíritu Santo–, sin embargo creí conveniente agregar, a modo de excursus, un texto de Mons. Fulton Sheen<sup>2</sup> con respecto a la conveniencia de hacer la Hora Santa de rodillas<sup>3</sup>.

¿Debemos hincarnos, sentarnos, ponernos de pie o caminar durante la Hora Santa? La Sagrada Escritura indica ejemplos de cada una de estas actitudes. El publicano que se paró en la parte de atrás del Templo tenía justificación. San Simplicio, que sucedió a San Ambrosio como obispo de Milán, le preguntó a Agustín cuál era la actitud debida para rezar, y por qué David no se había puesto de rodillas para orar ante el tabernáculo. Agustín replicó que uno debe adoptar la mejor posición corporal más adecuada para mover el alma. Aristóteles dijo que sentándose el alma era más sabia. La regla de San Jerónimo era que el orar y meditar, el cuerpo siempre debería tomar la posición que pareciera mejor para excitar la devoción interna del alma.

El sentarse es algunas veces asociado con desesperación y decaimiento en la Escritura. Cuando Israel fue llevado al cautiverio, y Jerusalén se encontraba desierta: *...el profeta Jeremías se sentó ahí y lloró. (Lam 1,1)*

Elías, también, en su desesperación, se sentó bajo una retama y *pidió para sí la muerte (II Re 19,4)*. Los exilios de Jerusalén se retratan en el Salmo:  *Junto a los ríos de Babilonia, allí nos sentábamos y llorábamos, acordándonos de Sión. (Sal 136,1)*

Cuando Moisés estaba rezando por la victoria en contra de Amalec, *como las manos de Moisés se cansasen, tomaron ellos una piedra, pusieronla debajo y sentóse sobre ella. (Ex 17,12)*

Por otro lado, Nuestro Señor rezó de rodillas en el Huerto: *Se postró con el rostro en tierra (Mt 26,39)*. Esteban, puesto también de rodillas: clamó a gran voz:  *Señor, no les imputes este pecado (Hech 7,60)*. Después de producido el milagro de los peces,  *Simón Pedro hincado cayó y se abrazó a las rodillas de Jesús; ¡apártate de mí, Señor, porque yo soy un pecador!. (Lc 5,8)*. San Pablo evidentemente oró, hincado:  *Por eso doblo mi rodilla ante el Padre Nuestro Señor Jesucristo (Ef 3,14)*. El joven que llegó hasta Nuestro Señor preguntando qué debería hacer para recibir la vida eterna *...se arrodilló ante Él (Mc 10,17)*. Aun cuando los soldados se burlaron de Nuestro Señor, después de golpearlo en la cabeza con una caña y de haberlo escupido,  *le hacían reverencias doblando la rodilla (Mc 15,19)*. El gesto del ridículo es una simple burla del gesto de adoración.

Cuando Nuestro Señor se fue al Huerto *habiéndose arrodillado (Lc 22,41)*. Cuando Pedro resucitó a Tabita de entre los muertos *se puso de rodillas e hizo oración (Hech 9,40)*. Cuando Pablo fue a Éfeso e hizo memoria de las palabras dichas por Nuestro Señor, fuera de los Evangelios, registradas en la Escritura (*Más dichoso es dar que recibir*), *se puso de rodillas e hizo oración con todos ellos (Hech 20,35-36)*. El Salmista usó una expresión parecida: *Venid, adoremos e inclinémonos, caigamos de rodillas ante Yabvé que nos creó (Sal 94,6)*. La madre de los hijos de Zebedeo adoptó la misma posición cuando buscaba preferencia para sus dos muchachos, *y posternándose como para hacerle una petición... (Mt 20,20)*

---

<sup>2</sup> MONS. FULTON SHEEN, *El Sacerdote no se pertenece*.

<sup>3</sup> Fuera del tiempo de Hora Santa, al llegar a una Iglesia donde está el Santísimo Sacramento, para saludar al Señor allí presente, es casi una obligación de piedad –y edificación para los demás– adoptar la posición de rodillas.

El padre que tenía al hijo lunático vino a Nuestro Señor y *doblando la rodilla le dijo: «ten piedad de mi hijo porque es lunático» (Mt 17,14)*. El leproso que llegó hasta Nuestro Señor en la sinagoga en Galilea para ser curado, arrodillándose, dijo: *Señor, si quieres, puedes limpiarme (Mc 1,40)*.

La condición que el demonio impuso a Nuestro Señor para darle todos los reinos del mundo, era semejante a ponerse de rodillas: *si te posternas delante de mí y me adoras (Lc 4,7)*.

Pedro, por el contrario, estaba de pie cuando se calentaba ante el fuego (Jn 18,18-25).

La conclusión es obvia: es mejor estar de rodillas durante la Hora Santa, ya que indica humildad, sigue el ejemplo de Nuestro Señor en el Huerto, expía nuestras faltas y es un gesto de natural cortesía ante el Rey de Reyes.

## Quinta Adición

[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.

Es el examen de la meditación.

«Después de acabado el ejercicio», como parte integrante de la meditación. «Por espacio de un cuarto de hora, quier sentado, quier paseándome».

«Miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación». Este es el punto principal. El “cómo me ha ido” debe corresponder al “lo que quiero”, puesto al principio de cada ejercicio, es decir, la petición, o el fruto que quiero lograr.

Casanovas recomienda examinar la acción de las tres personas que concurren en el ejercicio: nosotros mismos, el demonio y Dios.

**a) Nosotros:** Qué eficacia ha tenido mi ejercicio en relación al fin general de los ejercicios (vencerse a sí mismo y ordenar la vida), al fin de cada semana (en la primera, el desorden de mis operaciones) y al fin particular de cada meditación (en la repetición anterior, conocer para qué fueron creadas las cosas, el tanto-cuanto, quererlo, etc)<sup>4</sup>.

**b) Intervención del demonio:** la contemplación es el ejercicio por excelencia, por lo tanto contra ella dirigirá todas sus energías. Aquí deben aplicarse las reglas de discreción de espíritus. Examinar, principio, medio y fin de mis pensamientos, distracciones, etc.

**c) Dios:** examinar consolaciones (en las que más frecuentemente nos habla Dios) y desolaciones (por las que Dios nos va enseñando). Veré todo aumento de fe, esperanza, caridad, etc. Veré en el segundo caso si he hecho propósitos o mudado de ellos. Si fue así, enmendarme corrigiendo mi yerro.

Por lo tanto, no será el examen sólo ver si me ha ido bien o mal, sino la causa de ello. Recorrer el ejercicio. De aquí también la importancia de los resúmenes.

---

<sup>4</sup> Se puede leer examen de meditación que trae Casanovas, p. 399.

Como es examen y no un mero ejercicio psicológico, pedir perdón y enmendarme, si me fue mal por mi causa; y si me fue bien, dar gracias a Dios.

### Sexta Adición

[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.

«no querer pensar en cosas de placer y alegría...».

### Séptima Adición

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

«Privarme de toda claridad para el mismo efecto», o sea «para hallar lo que desea», para el fin que se pretende sacar en cada semana de Ejercicios.

Aquí, nada de superstición o rutina, nada de aflojamiento sensual o sensible; sino perpetuamente el mismo criterio y determinación **de poner los medios que el fin exija**.

La adición tiende a crear en nosotros el hábito de saber hacer que las cosas **naturales que nos rodean nos hablen un lenguaje espiritual...**

### Octava Adición

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

Quiere que los Ejercicios estén revestidos de una seriedad externa matizada por la alegría o tristeza interiores, así como rechaza de ellos las risas o las palabras motivadas a risa y atribuye a influencia del enemigo la oscuridad del alma, la turbación, inquietud, desconfianza y la misma tristeza no nacida de causa espiritual [317].

### Novena Adición

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

Tampoco esta adición se modifica en el resto de los Ejercicios. Su objeto es refrenar la vista, que entre todos los sentidos externos es el más espiritual. La adición siguiente se ocupará de los sentidos materiales.

Este rigor de San Ignacio en lo de refrenar la vista, parece indicar que además de la más perfecta modestia, busca el Santo la mortificación. Modestia es, apartar la vista de cuanto pueda perturbar el espíritu; mortificación es prohibirle mirar lo que se podría ver sin ningún inconveniente.

## Décima Adición: 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 aquellos ni otros algunos; la externa, o fruto de la primera, es castigo de los pecados cometidos, y principalmente se toma en tres maneras:

Dos son las alas de la santidad, **una la oración y la otra es la penitencia.** Lo más importante es el momento de la oración, **es ese contacto con Jesús.** Pero también tiene mucha importancia la penitencia.

*Si no hacéis penitencia todos igualmente pereceréis. (Lc 13,3)*

La penitencia implica una *metanoia*, es decir un cambio de mentalidad, propio de aquel que debe vivir por una nueva vida, vida propia de un bautizado.

En ejercicios espirituales hay que hacer penitencia. Generalmente no hacemos penitencia por flojera de la voluntad.

### 1- Clases de penitencia [82]

Se divide en dos, como nos dice la adición 10ª es interna y externa.

**La penitencia interna:** jamás puede faltar, sino no hay verdadera vida cristiana. Consiste en el dolor por los pecados cometidos de la vida pasada. Es el que tiene la conciencia de ser pecador, tal como lo tuvieron los grandes santos: María Magdalena, S. Pedro después de las negaciones, San Agustín, etc. Y esto es una realidad no es un verso. Somos grandes pecadores, pero nuestro dolor no tiene que ser estéril, hay que dolerse con firme propósito de no volver a caer en pecado.

**La penitencia externa:** es el castigo por los pecados cometidos. Es fruto de la primera clase de penitencia. Quien ha comprendido verdaderamente que es un pecador, experimentará la necesidad de hacer penitencia.

Además la penitencia externa no sólo es **fruto de la interna**, sino que también es **acicate de la interna** ya que nos va abriendo más los ojos. Son causas recíprocas, aunque siempre hay una anterior (la interna) y la otra posterior. La penitencia externa debe ir siempre con la interna, para que la externa no sea un acto puramente material, sino un acto humano, íntegramente humano y también sobrenatural.

La vida moderna que predica que hay que huir de toda incomodidad como de toda enfermedad no entiende la penitencia.

### 2- Razones para hacer penitencia: nota [87]

[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 Cristo nuestro Señor passaba en su pasión, o por solución de alguna dubitación en que la persona se halla.

**1º razón:** «satisfacción de los pecados cometidos».

Todo pecado lleva encerrada una culpa y una pena. La culpa la borra la misericordia del perdón; la pena debe ser pagada. La penitencia es una expiación que paga por la pena debida al pecado y repara la culpa desagraviando a Dios.

**2º razón:** «por vencerse a sí mismo... para que la sensualidad obedezca a la razón, y todas las partes inferiores estén sometidas a las superiores».

Vencer implica esfuerzo y violencia; dominar el animal, la sensualidad: castigo mi cuerpo y lo someto a servidumbre (**1Cor 9,27**). La insubordinación de la sensualidad no acaba nunca y es tarea de toda la vida. Hay que saber vencer a este enemigo y tenerlo bajo cuidado.

Si el alma llega a ser señora de la carne se ve iluminada por una luz superior y empieza a gustar las cosas divinas: gustad las cosas de arriba... (**Col 3,2**); lo cual no hace el hombre animal. La buena penitencia despierta el gusto espiritual.

La penitencia no es la victoria total sobre uno mismo, pero es el inicio de la lucha, necesaria para las victorias, que son las de la voluntad de Dios sobre la nuestra, y la vida sobrenatural sobre la natural.

### **Abnegación – Renuncia**

- Abnegación: «he aquí el holocausto secreto ante el cual retroceden la mayor parte de las almas, el punto exacto donde su camino se bifurca o hacia una vida fervorosa, o hacia una vida de la más alta santidad»<sup>5</sup>.

- «En la vida espiritual el punto prácticamente decisivo, la oposición estratégica dominante, cuya pérdida o conquista decide, de hecho, la batalla por la santidad es la abnegación, el renunciamiento»<sup>6</sup>.

**3º razón: “para buscar y hallar alguna gracia o don...”**

Son dones que Dios suele conceder a la verdadera penitencia. La penitencia le muestra a Dios que los queremos de veras. «Esto se consigue con ayuno y oración». (**Mc 9,28**)

La triple finalidad señalada no pretende ser excluyente. San Ignacio irá mencionando a lo largo de su itinerario otros objetivos posibles, tales como el conformarse a Cristo con ánimo generoso, el compartir los dolores de Cristo que sufre, etc.

---

<sup>5</sup> P. CASANOVAS, *Vida de San Ignacio*, p. 260.

<sup>6</sup> J. DE GUILBERT, *Diccionario de Espiritualidad*, Art. 105-106 – Abnegación (cit. En “la Humildad” de Berongein; Parte II, c.IV, 7).

Un aspecto sin el cual «no se entiende profundamente el “Secreto de Fátima” en su dimensión más eclesiológica, más dramática y al mismo tiempo más trascendente, es el aspecto de la **comunidad en los padecimientos de Cristo para bien de las almas**»<sup>7</sup>.

El Cardenal Ratzinger explicaba este aspecto de manera magnífica en su Comentario Teológico del Secreto que realizó siendo Prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe. La parte central del comentario está dedicada a «un intento de interpretación del secreto de Fátima». Del mismo modo que la palabra clave de la primera y de la segunda parte del "secreto" es la de "**salvar almas**" ( ¡Oh Jesús!..., por tu amor, por la conversión de los pecadores y en reparación de las ofensas hechas al Inmaculado Corazón de María.)

«la palabra clave de este 'secreto' es el triple grito: '**¡Penitencia, Penitencia, Penitencia!**'. Viene a la mente el comienzo del Evangelio: '*paenitemini et credite evangelio*' (Mc 1,15). **Comprender los signos de los tiempos significa comprender la urgencia de la penitencia, de la conversión y de la fe.** Esta es la respuesta adecuada al momento histórico, que se caracteriza por grandes peligros y que serán descritos en las imágenes sucesivas. Me permito insertar aquí un recuerdo personal: en una conversación conmigo, Sor Lucía me dijo que le resultaba cada vez más claro que el objetivo de todas las apariciones era el de hacer crecer **siempre más en la fe, en la esperanza y en la caridad.** Todo el resto era sólo para conducir a esto».

Y más abajo señala que el tercer secreto «concluye con una imagen de esperanza: **ningún sufrimiento es vano y (...) del sufrimiento de los testigos deriva una fuerza de purificación y de renovación, porque es actualización del sufrimiento mismo de Cristo y transmite en el presente su eficacia salvífica**»<sup>8</sup>.

San Juan Pablo II decía que Nuestra Señora parecía leer «con una perspicacia especial los signos de los tiempos, los signos de nuestro tiempo». Pero no solamente para advertir y denunciar, sino para ofrecer la solución del Cielo: «**La invitación insistente de María santísima a la penitencia es la manifestación de su solicitud materna por el destino de la familia humana, necesitada de conversión y perdón**»<sup>9</sup>.

### 3- Tipos de penitencias externas

El director no impone la penitencia, debe ser espontánea, pero el director regula.

La penitencia **no es moderación, sino privación.**

La penitencia externa es castigo y principalmente se hace en tres maneras: en el comer, en el dormir y trayendo dolor sensible.

---

<sup>7</sup> P. Gonzalo Ruiz.

<sup>8</sup> Card. Joseph Ratzinger, Comentario Teológico del Secreto  
[http://www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/cfaith/documents/rc\\_con\\_cfaith\\_doc\\_20000626\\_message-fatima\\_sp.html](http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_20000626_message-fatima_sp.html)

<sup>9</sup> JUAN PABLO II, *Mensaje para la Jornada Mundial del Enfermo del año 1997*, n. 1, en *Insegnamenti*, vol. XIX-2 (1996) 561.

S. Ignacio da una regla “*cuanto más y más mejor*”, pero el mismo santo pone limitaciones en las “maneras” [83-86]:

[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 subieto, ni se siga enfermedad notable.

1. Sobre el comer, que no es sólo ser templado, sino quitar de lo conveniente. La limitación es “*No se corrompa el sujeto*”. La penitencia no debe jamás inutilizar al sujeto ni causarle enfermedad notable, porque además de que eso no es cosa licita, sería contrario a lo que se pretende en Ejercicios. El enfermo no puede hacer bien los EE.

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

2. La segunda es sobre el dormir, que puede ser quitando cosas delicadas, dormir sobre duro. Pero no es bueno en el sueño quitar lo conveniente, a no ser por vicio de dormir mucho. La falta de sueño lleva al desequilibrio nervioso.

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

3. El castigar la carne. En el n° [86] dice que el dolor sea sensible en las carnes.

[86] 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 en los huesos de manera que dé dolor y no enfermedad; por lo qual 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.

Cada uno sabrá lo que Dios le puede estar pidiendo. Obviamente el poder ofrecer, y el saber ofrecer lo que ya me viene sin que yo lo busque eso es también saber discernir los signos de los tiempos. Si tengo un dolor de cabeza o de muelas eso es más agudo que otra penitencia. ¡A tratar de vivirlo bien! Si igual lo voy a sufrir..., pero lo trato de sufrir bien, y con más alegría y con más espíritu de ofrecimiento.

No separemos éste aspecto penitencial de la oración, como Jesucristo no lo hizo. Cuarenta días de ayuno en el desierto rezando. Fue al desierto a rezar.

Por eso aprendamos también nosotros a entender cómo entiende la Iglesia la penitencia, cómo la vivieron los santos. Es fundamental para mi vida sacerdotal, y también para transmitir a mis fieles.