

REGLAS QUE NOS AYUDAN A CRECER ESPIRITUALMENTE

EN ESTOS EJERCICIOS [73-90]

Plática – 2025

Voy a hablar en esta plática de las Adiciones de la primera semana.

Recuerdo que las pláticas son de carácter formativo. A lo largo de los ejercicios espirituales hay diferentes pláticas, conferencias de carácter formativo, que nos ayudan a hacer mejor los ejercicios espirituales, es decir las diferentes meditaciones, contemplaciones y otras formas de oración, lo que es más propio de los ejercicios espirituales.

Como decía hablamos hoy de las adiciones, que son muy importantes porque éstas nos sacan un poco de nuestro estado de comodidad, es decir nos van como impulsando, nos van moviendo, nos van disponiendo de una mejor manera para recibir las gracias a lo largo de estos ejercicios.

Son como documentos, mejor dicho como **reglas** que van a ayudarnos a rezar. Las adiciones son elementos que, como dice la palabra “suman”, se agregan a la cosa principal, se van añadiendo, son añadiduras a lo que es esencial de estos ejercicios. Son adiciones a la oración, es decir, a lo que llamamos propiamente “ejercicio”.

San Ignacio nos dice cuando inicia esta plática [73] «**las adiciones para mejor hacer los ejercicios y para mejor hallar lo que se desea**» es decir, adiciones para mejor hacer los ejercicios, para hallar de una manera más conveniente lo que estamos buscando en estos ejercicios, para ayudarnos en aquel noble deseo de adelantar todo lo posible de acuerdo a lo que quiero y deseo (Cf [48]), es decir el fruto, el fin de los ejercicios espirituales.

Estas adiciones nos lo recuerdan permanentemente. Están escritas por San Ignacio para la primera semana de ejercicios de un mes en silencio, apartados, muy probablemente de uno a uno.

Estas adiciones van necesariamente a adaptarse a cada situación y a cada etapa, cada semana, y miran por entero a la actividad o marcha de los Ejercicios. Estas que voy a dar son para la primera semana.

Tienen cierta similitud con las “Anotaciones” introductorias (primeros números del libro). Esas anotaciones introductorias nos ayudan para todos los ejercicios, nos dan como ideas, como leyes, como orientaciones para todos los ejercicios.

El fin de las adiciones es servirnos de aviso y estímulo para que no se apodere de nosotros la somnolencia o la rutina en los ejercicios que hemos de hacer, y lograr por el contrario, que resplandezcan los ejercicios con la luz sobrenatural que irradia nuestro fin, y que se enciendan como brasas al calor estimulante de su amor, dice un autor.

¿Qué nos enseñan o nos recuerdan? Que la oración no se improvisa y que necesitamos una actitud religiosa para esta acción propiamente religiosa que es la oración, por la cual mi alma quiere unirse a Dios en un diálogo de amor.

Como decíamos, se adaptan a cada semana y a cada circunstancia, como análogamente nuestro espíritu se adapta a los distintos tiempos litúrgicos, por ejemplo. No es lo mismo el espíritu como vivimos el tiempo litúrgico de la Cuaresma, como vivimos el tiempo de Navidad o la Pascua o el Adviento. Son distintos, y nuestro ser -no solamente nuestra alma-, se adapta, por ejemplo en el tiempo de Cuaresma no solamente con nuestra disposición espiritual, sino también con nuestro cuerpo. Nos adaptamos a través de las abstinencias, del ayuno, de los sacrificios que se pueden hacer, y la oración más intensa.

Estas que veremos se corresponden al primer tiempo, al inicio de una conversión que es al mismo tiempo, un tiempo de penitencia, para alejarnos del pecado y de todo lo que puede conducirnos a él, como también de alguna manera reparar el mal que hemos cometido pecando.

Adiciones:

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

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

Cuando me voy a dormir, antes de dormirme, tengo que hacer un pequeño resumen, es un repaso rápido de lo esencial que voy a meditar o rezar o contemplar mañana por la mañana. Es decir, para que ese pensamiento quede ya en mi cabeza durante la noche. Evidentemente esto es muy limitado dice San Ignacio «por espacio de una Ave María». Simplemente un pensamiento rápido, que no sea tan prolongado, que no implique un gran esfuerzo de concentración, ya que no debe quitarme el sueño.

[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, avergonzado 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 parescer delante del sumo Juez eterno, trayendo en ejemplo cómo los encarcerados y encadenados ya dignos de muerte parescen delante su juez temporal. y con estos pensamientos vestirme, o con otros, según subiecta materia.

«Advertir luego a lo que voy a contemplar en el primer ejercicio de la media noche» en éste caso está hablando de cuando durante la noche también uno tenía que levantarse (muchos lo hacen) para meditar o contemplar.

Se trata de adaptarnos al momento y sirve para darle un cuadro y un parámetro, sobre todo a nuestra imaginación, que es la primera que se escapa para distraernos

lamentablemente de la oración. Recordamos que la imaginación tiene que ayudarnos en las oraciones. Toda imagen que le presentemos a nuestra inteligencia no será más que **un medio** (evidentemente no podemos quedar en la imagen), es un medio para lo más importante que es el ejercicio espiritual de la meditación o contemplación.

[75] 3^a adición. La 3^a: 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 preparación inmediata o próxima de la oración. En algunas ordenes monásticas, se realiza lo que se llama *Statio*, antes del *Opus divinum*, que es el canto de los salmos, los monjes se reúnen un momento de silencio para prepararse. Tal vez sea en esto en lo que se inspiró San Ignacio.

Para aquellos que rezan la liturgia de las horas también está ese versículo que lo conocemos, que se reza antes de comenzar el canto de las horas, inspirado en la Biblia, tomado, mejor dicho, de la Sagrada Escritura «*Dios mío ven en mi auxilio, Señor date prisa en socorrerme*», luego de éste los monjes hacen un momento de silencio para continuar con el canto del Gloria, inclinándose.

Si vemos esto que se practica en la iglesia, más bien sin tanta “solemnidad” San Ignacio quiere que lo hagamos nosotros también, pero precisamente para llegar [al lugar de meditación], y decir “Bueno, vamos a rezar, éste es el momento”.

Entonces, traer este momento de silencio, también recordar lo que tengo que hacer, adónde voy. También la oración es un “opus divinum”, una obra de Dios.

[76] 4^a adición. La 4^a: 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 el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante, hasta que me satisfaga.

«Ya entrando en la contemplación, a veces de rodillas, a veces prostrado en tierra, a veces supino el rostro arriba, mirando el cielo recostado, a veces sentado, a veces de pie», y esto es muy importante porque estas posiciones del cuerpo también tienen como una corona espiritual, «andando siempre a buscar lo que quiero» es decir, el cuerpo va a ayudarme a buscar lo que necesito.

Cuando encuentre esa unión con Dios, si estoy sentado, si estoy de rodillas, si estoy caminando, en ese momento me tengo que quedar, no pasar.

Esta edición nos indica que todo nuestro ser, el alma y el cuerpo, está en oración, está todo unido en oración, somos una sola cosa. San Ignacio remarca dos veces que cuando el alma halle lo que está buscando en la oración, no pase adelante, sino que más bien se repose, quiere ir gustando esta verdad. «*Gustad y ved que bueno es el Señor*», dice el Salmo. Porque, como dice él en las anotaciones al inicio de los ejercicios «no el mucho saber harta y satisface el alma (acumular conocimientos), «sino más bien el sentir y gustar de las cosas

internamente», de hecho lo pone con connotación sensible, porque realmente se gustan las cosas espirituales.

[77] 5ª adición. La 5ª: después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me a 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 decir, 15 minutos para hacer un pequeño examen de cómo me ha ido en este momento de oración, no sólo de las dificultades o negligencias, (dificultades porque he estado combatiendo las distracciones, negligencia porque me he dejado arrastrar por las distracciones, y de alguna manera me he ido voluntariamente, sin poner muchos medios para volver a la oración), sino también dar gracias a Dios por las luces, por los pensamientos que me han venido de Dios, los pensamientos que me han ayudado para progresar en la vida espiritual.

Dice San Francisco de Sales -hablando de estas gracias que uno recoge durante la oración- que hay que hacer como un ramillete de flores para ofrecerlos a Dios por esas gracias recibidas, que además nos hacen volver a ese trabajo y a la oración precisamente. Esto no debe ser una especie de sermón interno, o una suerte de testamento espiritual para los otros, es simplemente mi diálogo con Dios.

Entonces esos puntos difíciles -esas dificultades que tuve-, si fueron voluntarias pedir perdón, pedir la gracia, y aquellas donde yo he tenido realmente iluminación (gracias), saber dar gracias a Dios, que ciertamente que eso proviene de Dios.

[78] 6ª adición. La 6ª: no querer pensar en cosas de placer ni alegría, como de gloria, resurrección, etc. (que son propios para más adelante); porque para sentir pena, dolor y lágrimas por nuestros peccados (que son momentos propios de la primera etapa, primera semana) 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 (es decir, para lograr este dolor, estas lágrimas, esta pena interna), cerrando ventanas y puertas el tiempo que estuviere en la cámara, si no fuere para rezar, leer y comer. Es decir, tratar de crear un ambiente de tristeza.

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

[81] 9ª adición. La nona: refrenar la vista, excepto al rescibir o al despedir de la persona con quien hablare. Refrenando la vista con otras cosas, para no distraerme en cosas que no corresponden a este tiempo de oración, a este tiempo del ejercicio que es la primera semana.

Con estas cuatro adiciones, San Ignacio quiere proteger de alguna manera nuestra oración, quiere darnos medios para guardar este ambiente de oración necesario, que no se derrame por fuera lo que debemos llevar por dentro. San Ignacio desea que me ayude incluso de las cosas creadas para la oración, por ejemplo la luz, los paisajes, el arte mismo.

Acá dice que “no se desvíe la vista”, sino crear ese ambiente, es decir, ayudarme de la creación para poder rezar. Pensamos también en lo que se hace, por ejemplo, en las grandes catedrales, incluso en los lugares más bien profanos, en los espectáculos o las luces y

sombras para crear sentimiento en las personas. Bueno, San Ignacio dice que también lo podemos usar para rezar, causando un ambiente más sombrío, más oscuro, para poder llevarnos al dolor y al arrepentimiento. Puede ser mirando una cruz, un crucifijo, un cuadro de nuestro Señor Jesucristo, la agonía, todo eso que nos lleve al dolor propiamente.

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 en tres maneras:

En los ejercicios lo más importante es el momento de oración, que es ese diálogo con Jesús, con nuestro Señor. Pero también tiene mucha importancia la penitencia.

Como dice en la Biblia el justo Job: «Por eso yo me acuso a mí mismo y hago penitencia envuelto en polvo y ceniza» (**Job 42,6**) haciendo penitencia y sacrificios.

Con respecto a la práctica de las penitencias, tenemos el ejemplo de Jesús, que nos dijo que el ayuno (la penitencia) era necesario para vencer el demonio, (**Mc 9,29**) «esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno». Los evangelistas nos muestran a Jesús en el desierto orando y ayunando por cuarenta días (**Mt 4**) y (**Lc 4**).

Por eso que el tiempo de Cuaresma es un momento intenso de penitencia y oración, porque queremos imitar a nuestro Señor Jesucristo, precisamente en estos 40 días de penitencia.

También en el Nuevo Testamento (no los Evangelios sino la otra parte), se nos indica la necesidad de hacer penitencia para obtener una gracia, por ejemplo para hacer un momento de elección importante en la Iglesia, o para enviar a los misioneros.

«La comunidad después de haber ayunado y orado, les impusieron las manos y les enviaron» (**Hch 13,3**) (a Pablo y Bernabé en misión), pero primero se prepararon a través de la penitencia, el ayuno y la oración. En otro capítulo «designaron presbíteros en cada iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor». (**Hch 14,23**)

San Pablo nos enseña que los sacrificios sirven para completar las tribulaciones de Cristo. (No es que a las tribulaciones de Cristo, a la cruz, a la pasión, le falte algo. Nosotros **participamos** de la Pasión y de la Muerte de Nuestro Señor Jesucristo, del sacrificio redentor de nuestro Señor Jesucristo). «Me alegro de los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia» (**Col. 3,3**). También sabemos que estas penitencias, estos sacrificios, estas mortificaciones nos sirven para la vida eterna: «los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible» (**1 Cor. 9,25**).

Tipos de penitencia:

Existen, como decía San Ignacio, dos tipos de penitencia.

1) Penitencia interna

Jamás puede faltar, sino no hay verdadera vida cristiana.

Consiste en el dolor de los pecados cometidos en la vida pasada, éste dolor que implica el firme propósito de no volver a caer en pecado, no solamente en eso, sino en cualquier pecado, y con eso la enmienda de no caer.

2) Penitencia externa

Es el castigo por los pecados cometidos. Es fruto de la penitencia interna. Lo dice San Ignacio: quien se sabe verdaderamente pecador, es consciente de la necesidad de reparar.

La penitencia externa debe ir siempre acompañada de la interna, es su fruto, como una consecuencia para que la externa no sea un acto puramente material, sino para que sea un verdadero acto humano, íntegramente humano y también sobrenatural.

Tipos de penitencias externas

a) En el comer:

[83] 1^a manera. La 1^a es cerca del comer, es a saber, cuando 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 subiecto, ni se siga enfermedad notable. Es decir, que la persona no sufra de detrimento en eso considerable, ni se siga enfermedad notable, evidentemente, es el límite de la prudencia, digamos.

b) En el dormir:

[84] 2^a manera. La 2^a: cerca del modo del dormir; y asimismo no es penitencia quitar lo superfluo de cosas delicadas o moles (es decir, blandas), 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 (no se afecte la persona ni nos enfermemos), ni tampoco se quite del sueño conveniente, si forsan no tiene hábito vicioso de dormir demasiado, para venir al medio.

El hábito de dormir demasiado puede ser también un vicio, dice “el hábito vicioso”, que realmente puede pasar, hay que venir al justo medio, ni mucho ni poco: lo justo. Ni demasiada penitencia para que nos corrompa el subyector como se dice, o se siga una enfermedad, ni tampoco nada, como para que el cuerpo siga con sus gustos y placeres y el espíritu no pueda elevarse a Dios.

c) A través del dolor sensible:

[85] 3^a manera. La 3^a: 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.

[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.

Tampoco es el extremo, como decíamos. La virtud es el justo medio.

Motivos para hacer penitencia

1) Satisfacción de los pecados:

[87] 1^a nota. La primera nota es que las penitencias externas principalmente se hacen por tres efectos: el primero, por satisfacción de los pecados pasados;

2) Para vencernos a nosotros mismos:

2^o por vencer a sí mismo, es a saber, para que la sensualidad obedezca a la razón, y todas partes inferiores estén más sujetas a las superiores;

Decimos en la Iglesia católica cuando se habla de la virtud de la castidad (se aplica a todas las pasiones), se afirma:

«La alternativa es clara, o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado (cf Si 1,2221)»¹. Para controlar las pasiones el medio que la Iglesia nos da es a través de la penitencia.

3) Para alcanzar alguna gracia:

3^o 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.

Es decir, a ver, quiero meditar mejor la Pasión, bueno, lo acompaño con la penitencia corporal; o estoy dudando en alguna situación, precisamente hago penitencia para que Dios me dé luces, para ver qué camino tengo que tomar si tengo que discernir algo.

[88] 2^a nota. La 2^a: es de advertir que la 1^a y 2^a adición se han de hacer para los ejercicios de la media noche y en amanesciendo (esto es simplemente para cuando se hacen los ejercicios de mes, el tiempo totalmente dedicado a los ejercicios, no en la vida cotidiana como lo estamos haciendo), y no para los que se harán en otros tiempos; y la 4^a adición nunca se hará en la iglesia delante de otros, sino en escondido, como en casa, etcétera.

Nota aclaratoria:

[89] 3^a nota. La 3^a: quando la persona que se exercita aún no halla lo que desea (estamos rezando y no logramos el objetivo) , 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 (o nos vamos a un extremo, o no hacemos penitencia, o hacemos demasiada penitencia, o hace demasiada penitencia, que lamentablemente el cuerpo no lo puede tolerar); y como Dios nuestro Señor en infinito

¹ CEC 2339.

conoce mejor nuestra natura, muchas veces en las tales mudanzas da a sentir a cada uno lo que le conviene.

Es decir, si hago tres días de penitencia, tres días que no hago penitencia, Dios me va a indicar de alguna manera, bueno, estoy aquí por este camino, por aquí.

[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.

A ver dónde estoy fallando, para eso es ese examen propio del ejercicio. También las fallas, las distracciones ir notándolas y anotándolas incluso para ver dónde va fallando mi espíritu para acomodar ese aspecto.

San Ignacio finalmente añade otras dos observaciones moderadoras que nos llevan a la prudencia.

Observación primera: «en algunos conviene hacer más penitencia y a otros menos». La penitencia no es más que un medio y por lo tanto debemos usarlo conforme a lo que pide el fin que pretendemos obtener de los Ejercicios, y es necesario que sea valorado según las disposiciones naturales del ejercitante. (Cada uno debe conocerse hasta dónde, qué es lo que conviene).

Segunda observación: «Como Dios nuestro Señor en infinito conoce mejor nuestra natura, muchas veces da a sentir a cada uno lo que le conviene». Es decir, que el ejercitante tiene que discernir lo que Dios le pide como penitencia. Y esto se da si realmente se están haciendo bien los ejercicios espirituales, si vamos avanzando en nuestro camino de santidad, sin olvidar que, como todo acto que requiere prudencia, será muy conveniente consultar a quien nos guía espiritualmente sobre si conviene o no hacer tal penitencia y de qué manera hacerla.

Hoy, muchos se horrorizan, condenando esas grandes penitencias que hacían los santos del medioevo, y dicen que hoy no se deberían practicar, que eso es cosa de locos, de gente primitiva, que no conviene a la Iglesia de hoy, a los cristianos de nuestro tiempo.

Sin embargo, sabemos –está documentado- que grandes santos contemporáneos practicaban muchas penitencias, y no eran para nada locos. Tenemos varios testimonios de san Juan Pablo II, la madre Teresa de Calcuta, el padre Pío.

«¡Necesitamos un papa santo!», decía San Juan Pablo II, porque precisamente hacía penitencia.

La madre Teresa de Calcuta, el mismo padre Pío, un poco más lejano, pero siempre son actuales, son recientes, digamos, siglo pasado, los pastorcitos de Fátima niños que hacían penitencia por los pecados, no los propios, sino los ajenos.

Es interesante ver que el ayuno en nuestro tiempo trasciende lo material. La penitencia puede hacerse, y es un gran sacrificio, cuando se trata de alejarse del uso de los medios de comunicación, sabiendo que eso me ayuda al silencio interior y evidentemente eleva mi alma.

Y también del uso moderado de los mismos. Sí, evidentemente [el exceso] es un desorden, hay que arreglarlo, pero ya cuando está bien ordenado incluso alejarnos en tiempo de oración, sabiendo que eso me ayuda al silencio interior y evidentemente eleva mi alma. Estar tanto en los medios va en detrimento de la vida espiritual. Entonces, bueno, el tiempo de cuaresma también alejarse de eso.

Escuchemos para terminar estas palabras de san Juan Pablo II, hablando precisamente del ayuno en toda su amplitud²:

¿Por qué el ayuno?

Es necesario dar una respuesta más amplia y profunda a esta pregunta, para que quede clara *la relación entre el ayuno y la “metánoia”*, esto es, *esa transformación espiritual que acerca el hombre a Dios*. Trataremos, pues, de concentrarnos no sólo en la práctica de la abstinencia de comida o bebida —efectivamente, esto significa “el ayuno” en el sentido corriente—, sino en el significado más profundo de esta práctica que, por lo demás, puede y debe a veces ser “sustituida” por otras. La comida y la bebida son indispensables al hombre para vivir, se sirve y debe servirse de ellas; sin embargo, no le es lícito abusar de ellas de ninguna forma. El abstenerse, según la tradición, de la comida o bebida, tiene como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir “actitud consumística”. Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización, y en particular de la civilización occidental. ¡La actitud consumística! El hombre orientado hacia los bienes materiales, múltiples bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. Cuando el hombre se orienta exclusivamente hacia la posesión y el uso de los bienes materiales, es decir, de las cosas, también entonces toda la civilización se mide según la cantidad y calidad de las cosas que están en condición de proveer al hombre, y no se mide con el metro adecuado al hombre. Esta civilización, en efecto, suministra los bienes materiales no sólo para que sirvan al hombre en orden a desarrollar las actividades creativas y útiles, sino cada vez más... para satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer momentáneo, una multiplicidad de sensaciones cada vez mayor.

A veces se oye decir que el aumento excesivo de los medios audiovisuales en los países ricos no favorece siempre el desarrollo de la inteligencia, particularmente en los niños; al contrario, tal vez contribuye a frenar su desarrollo. El niño vive sólo de sensaciones, busca sensaciones siempre nuevas... Y así llega a ser, sin darse cuenta de ello, esclavo de esta pasión de hoy. Saciándose de sensaciones, queda con frecuencia intelectualmente pasivo; el entendimiento no se abre a la búsqueda de la verdad; la voluntad queda atada por la costumbre a la que no sabe oponerse.

De esto resulta que el hombre contemporáneo debe *ayunar*, es decir, abstenerse no sólo de la comida o bebida, sino *de otros muchos medios de consumo*, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse, renunciar a algo.

Pidamos a la Santísima Virgen María la gracia de seguir viviendo estos ejercicios espirituales con verdadero espíritu de conversión para seguir más de cerca a Nuestro Señor Jesucristo.

² [Audiencia del día 21 de marzo de 1979.](#)