

ADICIONES

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

RECURSOS AUXILIARES PARA HACER MEJOR Y CON MAS PROVECHO LOS EJERCICIOS.

Además de los deseos y buenas intenciones, tenemos un cuerpo. Este necesita descanso, alimento, etc. Según esté nuestro cuerpo, nuestro espíritu estará de una manera u otra. Por ejemplo, si estoy muy cansado, no puedo pensar en nada; si estoy en un lugar con mucho ruido, tampoco puedo concentrarme, etc.

Aquí se nos ofrecen estos consejos para que tengamos en cuenta todo lo que pueda ayudarnos o estorbarnos de cara a hacer mejor los EE y encontrar lo que deseamos.

1ª Adición. La primera adición 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.

1. Acostado ya y para dormirme, prever a qué hora me levantaré y a qué, mirando en resumen el ejercicio que habré de hacer al levantarme.

San Ignacio sabía que aquella preocupación o ilusión con la que nos dormimos se nos queda más grabada. Por eso, sugiere al ejercitante que antes de dormirse piense brevemente a la hora que va a levantarse y el ejercicio que quiere hacer.

[74] 2ª Addición. La 2ª: quando 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 exemplos, 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 parecer delante del sumo juez eterno, trayendo en exemplo cómo los encarcelados y encadenados ya dignos de muerte parecen delante su juez temporal; y con estos pensamientos vestirme o con otros, según subiecta materia.

2. No divagar al despertar, sino centrarme en el tema del ejercicio mediante recursos apropiados, como el de imaginarme como traidor ante un amigo o como reo ante un juzgado no venal.

Lo mismo quiere que hagamos nada más levantarnos. Todos tenemos experiencia que la ilusión con la que nos despertamos nos acompaña con facilidad todo el día.

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

3. Ya para empezar el ejercicio, me detendré un momento a sentir que estoy ante el misterio profundo de la vida, y haré que se note el hondo respeto que me merece.

Cuando alguien **me mira**, empieza a estar presente en mi vida y puedo relacionarme con él. Si queremos relacionarnos humanamente con Dios, San Ignacio sugiere que pensemos que nos está mirando atentamente. Por otro lado, Dios es el misterio más profundo de mi vida.

[76] 4ª Addición. La 4ª: entrar en la contemplación quando de rodillas, quando postrado en tierra, quando supino rostro arriba, quando asentado, quando 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 postrado, 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.

4. Cualquier postura del cuerpo puede ayudar al ejercicio, y no cambiaré aquélla en que encuentro lo que busco. Ni en el ejercicio, si en un punto hallo lo que quiero, tendré prisa en pasar a lo que sigue.

Nos expresamos por el cuerpo con gestos y posturas. Tendremos que encontrar la postura que facilite el sentimiento que buscamos en cada ejercicio, y ahí quedarnos.

De la misma manera, cuando algún sentimiento o pensamiento me llene, **no pasar adelante**, sino pararme **hasta que me satisfaga**. Haciendo esto, me calarán las cosas. Ya nos avisó S. Ignacio que lo que nos ayuda y nos cambia no es saber muchas cosas, sino sentir las y saborearlas a fondo¹.

[77] 5ª Addición. 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.

5. Al terminar cada ejercicio, lo revisaré por un cuarto de hora, e iré aprendiendo de la experiencia para ir haciendo todo mejor en lo que siga.

Uno tiene que ir encontrando su manera de hacer el ejercicio bien. Nadie nos lo puede enseñar, sino hay que aprender de la propia experiencia.

¹ Recordar páginas. 30-31.

[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.

6. No tendré pensamientos que puedan hacer brotar estados interiores contrarios a los que busco, como sería pensar en el éxito cuando quiero sentir y aborrecer mi fracaso.

Si las imaginaciones y los sentimientos que busco son de alegría y divertidos, no podré sentir «vergüenza», «dolor y lágrimas» por mis pecados, que es lo que se pide en 1ª Semana.

[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.

7ss. Aun el ambiente y todo lo exterior habrá de ayudar para lo que busco: por ejemplo, la cantidad de luz o los sonidos, el orden, la ropa, las palabras, etcétera.

Es importante que donde vaya a meditar tenga la luz o la oscuridad que más me ayuda para que surjan en mí los sentimientos que pedimos en la 1ª Semana.

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

Caer en la cuenta que lo que buscamos depende bastante del ambiente que nos rodea: si quiero pensar algo en serio, no podré hacerlo si yo mismo y los que me rodean estamos de bromas y risas.

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

- **refrenar la vista:** con un mirada distraída por la curiosidad no podemos concentrarnos. Si yo veo a alguien por la calle que va pendiente de todo, puedo estar seguro de que no va pensando en nada importante o que le preocupe.
- **excepto al rescibir o al despedir de la persona con quien hablare:** S. Ignacio siempre dio mucha importancia a las personas, y aquí avisa que por muy interesante que sea lo que busco, más

importante es atender y escuchar a cualquier persona que me hable, y después podré seguir con mi meditación.

[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 peccados cometidos, y principalmente se toma en tres maneras.

10. Al malestar de dentro buscado en este paso de los ejercicios, puede acompañarlo algún malestar de fuera, aun provocado de adrede. Si esto se hace quitando algo al sueño o a la comida, debe hacerse poco a poco y con medida (a no ser que se trate de quitar lo que claramente sobra), pues una enfermedad o una debilidad sería estorbarían para seguir adelante. Y lo mismo vale de cualquier otro tipo de molestias exteriores que el que hace los ejercicios quisiera darse.

Para entender esta adición hay que recordar que en aquellos tiempos la gente religiosa valoraba mucho los grandes sacrificios. El propio S. Ignacio abusó de ellos («penitencias externas»), quitándose la salud. Por tanto, desde su experiencia quiere que caigamos en la cuenta de que hay dos clases de penitencias:

- **Interna es dolerse de sus pecados con firme propósito de no cometer aquéllos ni otros algunos:** es lo que buscamos en la 1ª Semana = cambiar la vida del **ESTÍMULO - RESPUESTA** por la del **PRINCIPIO Y FUNDAMENTO**.
- **la externa o fruto de la primera:** si no es algo que nos ayuda a este cambio, no sirve de nada.
- **es castigo de los pecados cometidos:** si el pecado era todo aquello que desde el **ESTÍMULO - RESPUESTA** me atraía, pero hacía daño a mí y a los demás; el «**castigo de los pecados** » será todo lo que me lleve a aborrecer y dejar aquella manera de vivir; es decir, a cambiar mi sensibilidad.
- **y principalmente se toma en tres maneras:**

[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 subiecto, ni se siga enfermedad notable.

- **en la primera es cerca del comer:** aquí distingue entre lo que sería sencillamente no abusar, sino comer lo necesario (temperancia); y el hacer un sacrificio en la comida (penitencia), pero nunca dañando la salud (como a él le pasó). (La aplicación de todo esto la veremos más clara en las Reglas de ordenarse en el comer).

[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 subiecto, 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.

A lo que dijo sobre el comer en la anterior, añade

- **ni tampoco se quite del sueño conveniente:** avisa que no se puede jugar con el sueño, y que dormir menos de lo que nos conviene puede desequilibrarnos.

[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.

Aquí nos cuenta lo que muchos hacían en su época, pero añade lo siguiente:

[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 de 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.

Es decir, rechaza todo aquello que pueda dañar la salud.

Una vez que nos ha dicho las maneras de «hacer penitencia» en su época, pone unas notas que pueden ayudarnos a encontrar las «penitencias» que nos lleven a cambiar nuestra sensibilidad.

[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; 3ª 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.

Nota: Estas molestias exteriores pueden buscarse por tres razones distintas: para hacerme solidario con las víctimas de mis abusos y absurdos; para disciplinarme y dominarme a mí mismo, o para mostrar mi empeño en lo que busco.

Esta primera nota nos habla de tres razones por las que podemos hacer una penitencia externa:

- **el primero, por satisfacción de los peccados passados = para hacerme solidario con las víctimas de mis absurdos y abusos:** si el pecado era hacer daño, abusar, etc., un efecto «de la penitencia puede ser satisfacer» por aquel abuso: por ejemplo, si en el Primer Mundo uno gasta mucho más de lo necesario, una «penitencia» que podía «satisfacer» (remediar, en parte, ese abuso absurdo) sería gastar sólo lo necesario y dar lo que sobre a los que no tienen;
- **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 = para disciplinarme y dominarme:** es lo mismo que planteaba la anotación 1ª² = «yo no puedo crecer en libertad y dominio de mí mismo ... si me siento dominado por deseos

² Ver páginas 20-21.

sin sentido»; y en EE 21³: «uno crece en libertad cuando es capaz de dominarse y no es vencido por cosas que destrozan su vida y la de los demás».

Nuestra sensibilidad (**sensualidad**) nos pone en contacto con la realidad y en la sensibilidad se enganchan nuestros deseos. Por eso, la sensibilidad tiene tanta fuerza que puede hacernos «perder la cabeza», como suele decirse, y no mandamos nosotros sino lo que nos atrae.

Las «penitencias externas» (sacrificarse, dominarse) pueden ayudarnos a tener dominio sobre las cosas, poder decir que no, saber renunciar a gustos por algo que merezca la pena y no vivir enganchados en el **ESTÍMULO - RESPUESTA**.

Tenemos que ser sensibles, pero la sensibilidad no debe dominarnos.

- **3ª para buscar y hallar alguna gracia o don que la persona quiere y desea...** = *o para mostrar mi empeño en lo que deseo:*
- de siempre han existido las promesas

[88] 2ª nota. La 2ª: es de advertir que la 1ª y la 2ª adición se han de hacer para los ejercicios de la 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.

Nota: el recurso 4, de la postura corporal, es claro que habrá de moderarse por la compostura que en un lugar público podrá pedir la prudencia.

1ª y 2ª⁴ y 4ª⁵.

³ Ver páginas. 21-22.

⁴Ver páginas 89-90.

⁵Ver página 91.

[89] 3ª nota. La 3ª: quando la persona que se exercita 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 las tales mudanzas da a sentir a cada uno lo le que conviene.

Nota: Si no hallo eso que busco, me ayudará a cambiar como ensayando las condiciones exteriores (comida, sueño, etcétera), para ir hallando aquéllas en las que funciono mejor.

Veámos⁶ para qué servían estas adiciones: "para mejor hacer los EE y mejor hallar lo que desea».

La «**penitencia exterior**» debe, pues, ayudarme a alcanzar lo que busco. Pero S. Ignacio cae en la cuenta que eso tiene que descubrirlo como ensayando, haciendo dos o tres días penitencia, y otros dos o tres días no, y «Dios... nos dará a sentir lo que nos conviene», porque es el que mejor nos «conoce».

La «penitencia exterior» no es para destruirnos o para «sacrificarnos», sino para ayudarnos a cambiar en nosotros todo aquello equivocado y que hace daño, y poder dar lo mejor de nosotros mismos, para «funcionar mejor».

[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.

Nota: Durante el mes entero de ejercicios uno debe observarse a sí mismo, para ver cómo usa estos recursos y cómo y con qué empeño va haciendo los ejercicios.

En las páginas 112-116 tenemos el examen particular.

⁶ Ver página 88-89.