COSAS QUE DEBE SABER Y VIVIR EL CRISTIANO-3

-Penitencias-

Fsantos

Mortificación

En dos artículos trataremos primero de ella en general y luego más en particular de las penitencias corporales; porque en estas últimas es muy fácil cometer yerros de trascendencia y no siempre tan remediables a tiempo, que no perduren los daños aun toda la vida.

I. Mortificación en general. - Qué es. - Materia. - Razones. - Reglas generales. - Método.

1. Mortificación es matar o amortiguar en nosotros lo que se opone a la gracia; ya inclinándonos al mal ya dificultando y aun estorbando la perfección.

2. Su materia es tan amplia y varia que no es tan hacedero reducirla a catálogo breve: porque es la lucha contra pecados y faltas para destruirlas; contra los defectos para corregirlos y aun arrancarlos ; contra las inclinaciones y tendencias desordenadas para regirlas, atemperarlas y enderezarlas; contra nuestros sentidos interiores y exteriores, para quitar o amenguar en lo posible, lo que entrando por ellos, fomenta las pasiones o dificulta el fervor.

3. Razones. Los pecados y faltas ofenden y desagradan a

Dios; sobre la enmienda, claman la restauración del orden y de la gloria de Dios con el castigo voluntario y la renuncia a lo lícito: - los defectos, naturales o adquiridos, sombrean la perfección, hieren la caridad, deslucen el buen ejemplo, nos hacen menos aptos para el celo; hay, pues, que corregirlos y en lo posible destruirlos: - las inclinaciones y tendencias desordenadas son rémora para el bien, incentivo para el mal, lastre de tibieza, nieblas del entendimiento, seducción de la voluntad; hay, pues, que apagar sus fuegos, frenar sus ímpetus y encauzarlos de sus descaminos; - los sentidos son los ventanales por donde se derrama el alma al exterior y por donde escalan las potencias los atractivos mundanos y carnales; es menester custodiarlos para no hallarnos con el enemigo entrado a traición.

4. Así, pues, la mortificación evita la ocasión, defiende y más fácilmente de pecados y faltas, satisface a la justicia divina, preserva de tentaciones y amengua su violencia, ahuyenta al demonio, desarrolla y afianza las virtudes, alimenta y sostiene el fervor, acrecienta el mérito, da pábulo a la caridad, es condición para seguir a Cristo («si quis vult post me venire...»), nos asemeja a Cristo Don el «Semper mortificationem Jesu in corpore nostro circumferentes».

5. Reglas generales.

1. Cumplir las obligaciones de todo cristiano (ayunos, abstinencias...) ; las que trae la Providencia (enfermedades, privaciones...), las que envuelven las obligaciones del propio estado (trabajo, estudio, educación dedos hijos...).
2. Añadir las voluntarias que piden nuestras necesidades espirituales.
3. No ponerse a lo que daña a la salud, impide hacer bien lo que hay que hacer, exige esfuerzo o concentración que no se puede prolongar sin daño de la salud, sin perjuicio de las ocupaciones debidas, sin pérdida de la paz interior y de esa cierta holgura necesaria para perseverar.
4. De la norma anterior, que impone la prudencia y experiencia, no se debe salir sin vocación y gracia especial de Dios, bien examinada y espontáneamente aprobada por director prudente y experimentado.

6. Método.

1. Hacer penetrarse de la importancia y necesidad de la mortificación.
2. Hacerla atractiva Con el ejemplo de Jesucristo y de los Santos.
3. Unir a Cada mortificación, una intención particular: verbi-gracia, para expiar tal falta, para acompañar a Jesús en tal paso, para impetrar tal gracia, etc.
4. Dar a meditar sentencias escogidas de la Sagrada Escritura y Padres y Santos.

II. Penitencias corporales .- Fines. - Ventajas. - Límites. - Peligros. - Normas para el sueño. - Para la mesa. - Para las asperezas. - Para las posturas. - Precauciones contra el fervor indiscreto. - Notas prácticas para el director.

7. Fines. Tres principales señala S. IGNACIO en los Ejercicios n.° 87: satisfacer por las culpas pasadas - domar las pasiones – alcanzar de Dios alguna gracia particular que se desea.
8. Ventajas. Además de las que indican esos fines, muestran buena voluntad que no queda en deseos y palabras; asocian a Cristo en sus dolores; - dan más eficacia a la oración («Bona est oratio cum jejunio»); humillan, etc.
9. Limites. Señala S. IGNACIO tres, que no se corrompa el sujeto, es decir, que no quede debilitado para su oficio, ocupaciones debidas y obligaciones, núm. 83, 84; 2.°, que no se siga enfermedad notable, núm. 83, 84, 86; 3.°, la - adaptación a la
gracia, que en unos quiere más y en otros menos, núm. 89, 213.

10. Peligros. En las excesivas, son los principales :
1. No poder bien con lo que exige su estado y obligaciones.
2. Acarrearse enfermedad por su culpa.
3. Abreviar la vida sin justo motivo ni prudencia.
4. Caer luego en lo contrario, cuidando en demasía al cuerpo.
5. No aplicarse bien a lo espiritual, al principio por falta de fuerzas, y luego por falta de fervor.

6. Soberbia muy general en quienes se dan a penitencias imprudentes.
7. Fiarse de sí.
8 . Juzgar a los demás.
9. Dureza de juicio y terquedad de voluntad, aun contra la obediencia.
10. Sensualidad, que empieza so color de rehacer las fuerzas.
11. Perder muchas gracias, que las ahuyentan por contravenir en sus penitencias, a lo que en ellos quiere la gracia misa a de Dios.
12. Espantar al principio con el exceso y escandalizar al final con la caída.

11. Normas Estos peligros imponen al director saber muy bien lo que permite y lo que aconseja. La
cosa no es siempre obvia y en casos ni ocurre pensar en ciertos peligros, si de antemano, no está uno sobre aviso; porque bastantes cosas no las suelen saber por su carrera los directores. Por eso daremos aquí lo más necesario sobre las clases principales de penitencias corporales y mirando, ante todo a los que más suelen peligrar por indiscreción en ellas, a gente joven de vida fervorosa y dedicada a trabajos mentales intensos.

12. Normas para el sueño. De los 12 años para arriba, el sueño normalmente necesario es, según los médicos, de 8 horas. Acortarlo es peligroso para la salud en la época del desarrollo, que no termina del todo hasta los 30 años y es fatal cuando se junta el desarrollo con trabajo mental intenso, mucho más si se añade el de vida interior fervorosa. Por tanto:.
a) No se permita penitencia en la duración del sueño sino a gente robusta, pocos días, distanciados y poca disminución cada vez.
Aun con el sueño normal, sólo naturalezas fuertes resisten una carrera larga de estudio seguido e intensivo: menos son las que pueden sobrellevar a la vez que esos estudios, una vida interior intensa y seguida.

13. b) En cuanto al modo, no se permita dormir en el suelo; es peligroso por la humedad, por el frío y calor excesivos, Por los insectos, por la falta de oxigeno para la respiración, porque en habitaciones se concentra el ácido carbónico de la respiración. en las capas inferiores y no basta para este fin tener abierta la ventana, si además no hay ventilación inferior.
c) Cama dura de tabla, etc., es más fácil aguantarla sin quebranto del sueño necesario; pero no es prudente insistir en las pruebas si pasa tiempo y no se hace a dormir con la dureza, como también es imprudente llevar muy seguidos los días de ensayo, si duerme poco tiempo por ello. (1).

14. Normas para la mesa
a) No beber en las comidas por mortificar la sed, es perjudicial a la salud. Beba sin prisa, tarde algo en beber, no tome ni mucho seguido ni con exceso, porque tan poco sano y mortificado es lo uno como lo otro.
b) Un poco vino en las comidas, le es normalmente necesario a gente de trabajo mental intenso, que por lo mismo tiene que alimentarse bien y anda con poco ejercicio muscular y poco cambio de ambiente. Hay, pues, que ser muy escaso en permitirles la penitencia de dejar con frecuencia el vino.

(1) Algunos datos que conviene conocer y tener presentes para saber moderar las penitencias y especialmente la del sueño: el estudio desgasta tres veces más que el trabajo muscular y la vida interior la mitad más que el estudio: en un seminarista fervoroso, en un religioso, etc., se reúnen' ambos esfuerzos intensos, seguidos, en pleno desarrollo físico.
Tanto el desgaste del estudio como el de la vida interior, van principalmente a costa del sistema nervioso y singularmente del cerebro.
El cerebro es una radio – emisora, la cual, en salud, nunca cesa totalmente de emitir; despliega su actividad mayor, cuando se pone alerta la atención, cual la exigen el estudio y la vida interior intensa; en el sueño profundo da las ondas más distanciadas y largas. Sólo el sueño profundo da descanso completo al cerebro para que se rehagan sus células de materia nueva y se repongan las energías eléctricas que gasta la emisora.
Lo que desgasta terriblemente al cerebro, es mantener simultáneamente dos centros de atención: si son ambos conciertes, en poco tiempo le dejan rendido; si es sólo semiconsciente uno de ellos, tarda más en sentirse la fatiga agotadora, pero agota. De ahí en gran parte, el agotamiento que producen los, exámenes fuertes y decisivos.

La potencia de trabajo mental tiene un bajón grande en invierno (para chicos Enero y Febrero, para chicas Diciembre y Enero). Tiene otro más grande en verano (para todos Julio y Agosto). En esos meses hay que aliviar el trabajo mental e interior: aun con mucho esfuerzo, cunde poco. Exámenes fuertes en esos meses son muy expuestos a quebrar cabezas. Hay que moderar muy mucho en esos tiempos las penitencias, sobre todo en sueño y alimento.
Mientras el desgaste no llega en las células cerebrales a romper su redecilla tubular interna, tiene remedio (tanto más difícil cuanto sea mayor, su adelgazamiento y distensión); producida la rotura, no se sana ya naturalmente en toda la vida.

15. e) Fácilmente piensan los jóvenes que la fruta, es mero regalo; pero es necesaria para la salud y no sólo por las vitaminas. Dígase otro tanto de la verdura fresca. Por lo mismo no es saludable privarse, a menudo ni por largo tiempo de estas cosas.
d) Con la carne tampoco se les debe autorizar el suprimirla ni con frecuencia ni temporadas, a gente de estudio intenso sobre todo y vida interior intensa (1). A éstos les es más necesaria su dosis de carne.

Mejor que en la cantidad es mortificarse en la calidad y dejando la cantidad conveniente al, sujeto, comer algo menos de la que gusta más y algo más de lo que gusta menos, con tal que no siente mal. Más dominio exige esto, que el no probar lo que gusta.

16. e) En la cantidad de la comida, hay mucha variedad, según los temperamentos, climas, base de alimentación, clase de trabajo y costumbre.
A estos elementos naturales, se añaden las variedades de la gracia, que no son menores, ya que en unos pide más abstinencia, en otros poca, en otros reclama cierta abundancia moderada y hasta exquisitez (2).
Por eso hay que mirar mucho todo, antes de aprobar penitencias habituales o frecuentes en la cantidad de la comida.
SAN IGNACIO aconseja no se cercene de lo conveniente y en caso de duda que se ensaye, alternando unos días con más y otros cuantos seguidos con menos para, probando así y encomendándolo a Dios, acertar con el medio conveniente.
Esta prudencia es más necesaria con jóvenes en pleno desarrollo y con cargas mentales fuertes (3).

(1) Contra esas modas necias y propagandas artificiales, téngase presente qué no está hecho el intestino humano ni para régimen vegetariano puro (es en proporción mucho más corto que el de los herbívoros), ni para régimen de carne sola (es mucho más largo que el de los meramente carnívoros); sino para régimen mixto.
(2) SAN IGNACIO llama la atención sobre esto en los directorios; véase también ADRIANUS DE ADRIANIS y la misma Sagrada Escritura, v. gr. en la profecía de Isaac.
(3) Téngase en cuenta que durante el desarrollo, tiene el organismo algo así como dos despensas: una para el gasto diario de trabajo, etc.; otra para recursos del desarrollo. En esos tiempos, si se agota la despensa del día, lo toma de la otra y, de momento, no se nota la falta; pero cuando se nota, no tiene ya remedio tan fácil y hartas veces queda ya truncado el desarrollo, con sus fatales consecuencias para toda la vida. Poco se preocupan de esto los jóvenes fervorosos: hay que pensarlo por ellos y ser muy prudente en
las penitencias que se les permiten tanto en sueño como en alimentación.
Acabado el desarrollo, se queda el organismo con una sola despensa y es más fácil notar la falta de alimento pronto y a tiempo: lo cual no quiere decir que se puedan hacer impunemente disparates e imprudencias ni a la larga ni por breve tiempo en sazón de sobrecarga en el trabajo y menos en naturales poco robustos. Con estas advertencias delante, no es difícil conocer lo normalmente conveniente y prevenirse ante trabajos extraordinarios.

17. Normas para las asperezas.

a) En disciplinas, cilicios, etcétera, hay exceso, si rompen la piel y sacan suero, mucho más si sacan sangre, y envuelven además peligro de infecciones que penetran rápidamente en la sangre.

b) Cilicios, cuerdas, etc., que por apretados estorban la circulación normal de la sangre, son buena receta para varices y sus consecuencias en todos, y más en los gruesos y en los que han de pasar mucho tiempo de pie, quietos.

c) Hay temperamentos síquicos en los cuales, el mero hecho de tomar disciplina levanta tentaciones violentas o persistentes de la carne: es claro que a los tales no se les debe permitir la disciplina (1).

18. Normas para las posturas.

a) Estar de rodillas con el cuerpo al aire, sin apoyo alguno, es fatal en personas de vida sedentaria: les viene al galope la hernia.

Porque tienen los tales muy flojos los músculos del vientre y como en tal postura carga sobre ellos el esfuerzo para mantener el cuerpo en equilibrio, no le resisten y se relajan. Basta un punto de Apoyo v.
gr. en las manos, para evitar ese peligro. Otro tanto y con harta más razón hay que decir del andar de rodillas sin otro apoyo.
b) Estar sentado sin aprovechar el respaldo, es dañoso para el pecho: y a jóvenes, más si son estrechos de pecho, débiles, etc.,. ni por brevísimo tiempo se les ha de permitir, porque favorece a la tuberculosis mucho.
A estos hay que prohibirles llevar el pecho contraído ni estrechado, antes hay que mandarles gimnasia especial que desarrolle el pecho.

19. Precauciones contra el fervor indiscreto.
a) A los principiantes, es elemental no darles rienda suelta, porque no tienen
(1) Tomar por modo de penitencia el trabajo rudo corporal o el ejercicio físico hasta la fatiga en pasear, jugar, etc., se puede, con tal que no pase el cansancio del sistema muscular, porque así es sano y se rehacen las fuerzas con el apetito y el sueño más reparador: pero guárdese bien de que pase el cansancio al sistema nervioso: porque entonces, en vez de apetito y sueño, causa lo contrario y el daño a la salud es evidente ,y hasta agotador si llega a fatiga; cosa más perjudicial aún en naturalezas débiles y en las nerviosas.

ni experiencia ni discreción y más cuanto más jóvenes, Hay que estar muy a la mira en sus fervores, atarlos corto, y no condescender con planes trazados en los primeros consuelos y entusiasmos y que luego agotan las fuerzas del cuerpo y del espíritu y aplanan. No se les permita sino lo que pueden llevar con holgura y sin gracias especiales.
b) En las penitencias, como en todo, no se puede normalmente ni a la larga, lo que concentrando todas las energías, podemos por breve tiempo. Esos esfuerzos extraordinarios sólo pueden ser pasajeros y hay que reservarlos para casos' extraordinarios y pasajeros. (S. BENITO no se revolcó sobre zarzas todos los

días, sino únicamente en aquélla tentación violentísima, etc.)

20.. c) Muchas cosas, en las penitencias como en todo, no se pueden, sino con gracias extraordinarias: las cuales no sé deben presumir, antes hay que haberlas recibido de Dios o en sí .mismas o en señales claras de que las dará. Querer, sin esas gracias de los Santos, hacer lo que con ellas hicieron los Santos, es - pura temeridad, cuando no soberbia pura: sus consecuencias son siempre desastrosas para la salud, más desastrosas para la propia alma y para los prójimos por el espanto inicial y el escándalo final que causan.
d) No se tomen fervores de principiante por promesas de gracias extraordinarias, ni en orden a penitencias, ni en ningún orden. Son cosa de cada día tales ilusiones en principiantes y aun en no principiantes. Hay que ver primero esas gracias en puntos no dañosos ni a la salud, ni al alma ni a la vocación ni al espíritu de su vocación. No yerra ni desagrada a Dios el director por oponerse, hasta asegurarse de tales gracias; y acierta y agrada a Dios el dirigido obedeciendo y sólo obedeciendo.

21. e) Debe regirnos en las penitencias, como en todo, la prudencia iluminada por la fe y la experiencia; NI ES LICITO SALIRNOS DE ELLA, sino cuando claramente pide otra cosa la gracia. Si, con gracias especiales, pide otra cosa Dios, EL mismo responde del resultado y ejemplos abundantes hay de ello en todos los tiempos: pero antes de seguir tales gracias, hay que tener plena garantía de que son de Dios y piden esas penitencias. Tan dañoso es errar en lo uno como en lo otro.
f) Hasta los Santos cometieron imprudencias y las cometen, sobre todo en los comienzos de su vida santa: a veces por ignorancia inculpable, a veces por error de buena fe y creyendo siguen así la voluntad de Dios. Más tarde los va corrigiendo la luz divina en socorro de su ignorancia y buena voluntad. Pero nótese que no fueron ni son, santos por eso, sino a pesar de ello: nótese que NO PODEMOS IMITAR SUS ERRORES E IGNORANCIAS que en nosotros serían puras imprudencias y temeridades. Los PRINCIPIANTES INDISCRETOS,. PROPENDEN A TOMAR POR MODELO,

PRECISAMENTE LO QUE NO DEBEN COPIAR DE LOS SANTOS. Precisamente los Santos más penitentes,. son los que más imponen a sus súbditos mayor discreción en las penitencias corporales v. gr. S. BERNARDO Y S. IGNACIO.

22. g) Especial desconfianza y, por tanto, mayores garantías de la gracia se han de exigir, con tendencias que parecen de buena penitencia, pero no arman con la salud real del sujeto, con sus obligaciones, con el. tenor de vida propio de su estado. S. IGNACIO, bien escarmentado con la mala salud que le dejaron sus excesos penitentes de los primeros años santos, inculca a los jóvenes estudiantes, la prudente moderación durante sus estudios (1).

h) En sumo grado ha de crecer la desconfianza y la exigencia de garantías, cuando salen afuera las penitencias con singularidad llamativa. La obediencia contra su juicio y con humillación, es buena señal de intención recta en el penitente, pero no, basta para tener por divinas las inspiraciones de esa penitencia.

i) Si, con las que parecen gracias especiales, tienden a modificar, dentro del mismo Instituto, las normas del Fundador, no' hay que buscar garantías, porque es evidente el engaño contra la voluntad manifiesta de Dios.

23. Notas prácticas para el director.

a) Penitencia, corporal moderada, es parte de la higiene espiritual y se debe tener normalmente, salvo enfermedad que la impida. no toda enfermedad la impide, si es moderada o se modera y adapta a la fermedad.

b) Para que la penitencia corporal llegue a cohibir directamente las pasiones por influjo físico, tiene que ser durisima: no se debe pretender tal efecto, a no ser por vía de sofrenadas aisladas en casos especialmente difíciles: lo demás pasa de imprudencia y, si se prolonga o repite a corta distancia, pasa de temeridad.

24. c) En la mortificación exterior, prevéngase contra la vanagloria, la singularidad, la dureza de juicio y voluntad propia. Aun sin estos excesos, son muy propensos los principiantes a juzgar a todos.
d) Escójanse preferentemente para cada uno, las que .más le ayuden contra sus pasiones y peligros: y váyase por grados de las menos a las más difíciles. (1) Carta a los estudiantes de Coimbra. Mon. Ign. ser. I, t. I, 504-507. Los. criterios del Santo nos han servido de gula en este capitulo.

25. e) No .mandar penitencias algo fuertes, sin haberlas hecho antes desear y pedir: porque si no deprimen, cansan, hastían y hacen concebir la vida espiritual demasiado austera y melancólica. (Esto aun suponiendo que las puedan con salud.) '
f) No, autorizar ninguna penitencia sin conocer sus efectos y mejor por experiencia propia. Sobre, todo niños y mujeres, discurren mil cosas que parecen muy sencillas; pero si las prueba uno antes, se halla que son a veces muy duras y aun irresistibles, si no es por poco tiempo: v. gr., rezar arrodillado sobre los dedos, poner una cuerda bajo las rodillas, etc.
g) Lo repetimos: mortificaciones que estorban hacer bien lo 'que se debe (oración, estudio, sueño, recreo...) no se han de permitir. Antes es la obligación y la primera penitencia esta obligación propia.
' h) Lo repetimos: ni mandar ni permitir tal conjunto que exija excesiva atención, preocupación, tensión nerviosa,, esfuerzo exagerado o por violento o por prolongado. Rinde la salud, especialmente la cabeza y nervios - impide hacer bien lo , demás - quita la paz y serenidad, tan necesaria para la virtud verdadera - hace demasiado austera, difícil y triste la vida santa y
.así desalienta: lo violento, no puede durar.

26. i) No se olvide a propósito de b), e), h), que tanto la debilidad como la melancolía, inquietud y desaliento, derivan hacia lo sensual, especialmente en temperamentos primarios

(nerviosos, sanguíneos, coléricos y amorfos) según la clasificación de
HEYMAN S (1).

(1) Véase FRÓBES, Tratado de Psicología y empírica. y experimental, 2.a ed. 11, 488-491.