

## Los ejercicios ignacianos en línea: una propuesta para descubrir



Pensados para vivirse inicialmente durante 30 días, los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola, son **un camino espiritual para que cada persona, creyente o no, pueda convertirse progresivamente en un mejor ser humano**. Para quienes tienen una agenda muy ocupada, la red social de oración Hozana, propone [un itinerario de siete días en línea para iniciarse en la práctica de estos ejercicios](#). ¡Les contamos más detalles y cómo participar!

Fue San Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús, quien los escribió tras encontrarse consigo mismo durante el periodo de convalecencia que siguió a la herida que le causó una bala de artillería. Él se daba cuenta de la agitación interior que vivía, como si se tratara de una batalla interior. Con el tiempo, fue **identificando dos fuerzas que se confrontaban en su interior: una que lo llevaba a cosas buenas, le daba vida, consuelo y gozo**, la fuerza del bien, y, **la otra que dejaba la vida sin sabor, traía tristeza y desconsuelo**, la fuerza del mal. **De esta experiencia, surgen los ejercicios espirituales, que se adaptan a la realidad de cada persona**. Pueden ser realizados por etapas, desde la de iniciación hasta las más avanzadas.

**Para empezar con la etapa de iniciación, Hozana, propone los “ejercicios ignacianos”, en ocasión del memorial de San Ignacio de Loyola, el 31 de julio**. Una de las ventajas: los interesados podrán escoger el horario compatible con sus compromisos; y vivirlos desde donde estén.

*El corazón de los ejercicios ignacianos es sentir y gustar, ¿en qué consiste esto?*

Según el jesuita Luis Raúl, animador de estos ejercicios, se trata de sentir y gustar la realidad afectiva, de conectarse con nuestra sensibilidad. Para ello, el cuerpo, juega un papel esencial. Es también por medio de nuestros sentidos, de nuestras emociones, que Dios se manifiesta. Para sentir y gustar es importante disponer el cuerpo al encuentro con Dios y observar en qué estado se encuentra, qué emociones cohabitan en el alma y qué pensamientos predominan.

El sentir y gustar es un camino para unificarnos, en cuerpo, alma, mente y espíritu. Es el trabajo de toda una vida. Sin embargo, puede enriquecerse poniendo en práctica las pistas brindadas en los

ejercicios ignacianos.

### *¿Cómo se desarrollarán estos ejercicios y cómo se puede participar?*

Cada participante, **puede inscribirse en la plataforma de [Hozana](#)**, la red social de oración, que dispone, además, de la aplicación "Hozana", gratuita en Google Play para los teléfonos Android y en App-Store para dispositivos IOS.

Estos ejercicios van a desarrollarse durante siete días y **requieren una dedicación aproximada de 15 minutos diarios**. Quienes se inscriban, **van a recibir una lección en audio**, de siete minutos, en donde se darán las pautas de cómo continuar la práctica durante la jornada.

Así mismo, el uso de un cuaderno durante los ejercicios es altamente recomendable para anotar las ideas, pensamientos, mensajes o palabras que marcaron el tiempo de oración personal. Y que, pasados los ejercicios, permitirán recordar lo vivido e identificar el progreso individual.

Para quienes deseen profundizar en los ejercicios ignacianos, [Hozana pondrá a disposición nuevas sesiones a lo largo del año.](#)

Sofía Villalba, por Hozana.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/los-ejercicios-ignacianos-en-linea-una-propuesta-para-descubrir](http://www.ciudadredonda.org/articulo/los-ejercicios-ignacianos-en-linea-una-propuesta-para-descubrir)