

## SANTOS QUE HICIERON LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO

*Fátima Navarro - publicado el 30/07/24*

*Los Ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola son la base de la espiritualidad ignaciana. Son especialmente útiles para hacer una introspección espiritual y poder vivir de forma personal la relación con Dios*

San Ignacio de Loyola es muy reconocido por sus singulares ejercicios espirituales, mejor conocidos como “ejercicios ignacianos”, que consisten tener un espacio en silencio, sin distracciones para examinar la conciencia, meditar, razonar y contemplar el corazón.

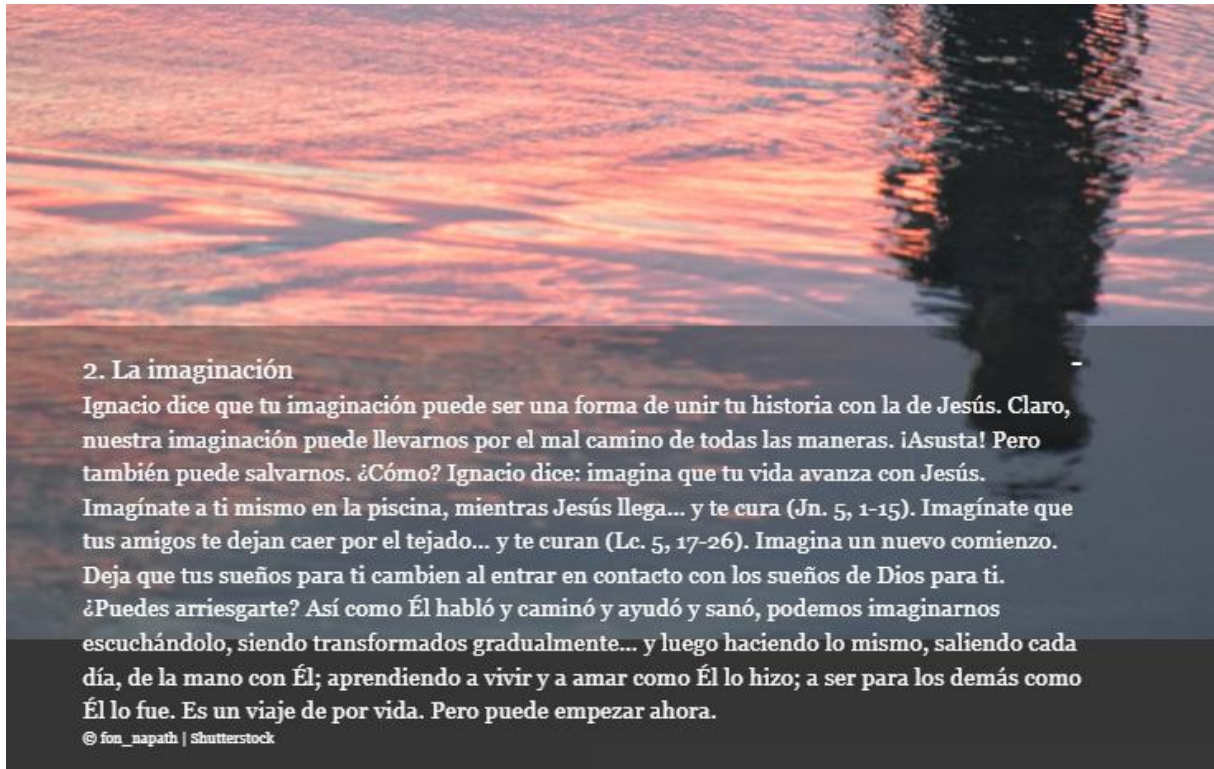
Muchos santos de la Iglesia católica han realizado estos ejercicios y, con ello, nos enseñan cómo el preparar y disponer el alma puede ayudar a buscar y a encontrar la voluntad divina. Conócelos e inspírate en ellos.



### 1. Examen

Un término ignaciano que significa tomarte un tiempo para notar dónde estás; dónde está tu corazón; cómo está tu corazón. ¿Qué es lo que te ha atraído y te atrae a niveles superficiales... y a niveles más profundos? De ese modo, podrás aumentar gradualmente tu conciencia; descubrir tu ser más profundo y aprender a moverte en esos espacios más profundos. Aprenderás a ver más fácilmente dónde has estado respondiendo a la llamada de Dios en tu vida, y dónde te has alejado de Él. Más información sobre el examen: [Video](#) [Video 2](#) App: [Android](#) | [iOS](#)

© Vatican Press Office



## 2. La imaginación

Ignacio dice que tu imaginación puede ser una forma de unir tu historia con la de Jesús. Claro, nuestra imaginación puede llevarnos por el mal camino de todas las maneras. ¡Asusta! Pero también puede salvarnos. ¿Cómo? Ignacio dice: imagina que tu vida avanza con Jesús. Imagínate a ti mismo en la piscina, mientras Jesús llega... y te cura (Jn. 5, 1-15). Imagínate que tus amigos te dejan caer por el tejado... y te curan (Lc. 5, 17-26). Imagina un nuevo comienzo. Deja que tus sueños para ti cambien al entrar en contacto con los sueños de Dios para ti. ¿Puedes arriesgarte? Así como Él habló y caminó y ayudó y sanó, podemos imaginarnos escuchándolo, siendo transformados gradualmente... y luego haciendo lo mismo, saliendo cada día, de la mano con Él; aprendiendo a vivir y a amar como Él lo hizo; a ser para los demás como Él lo fue. Es un viaje de por vida. Pero puede empezar ahora.

© fon\_napath | Shutterstock



## 3. Encontrar un guía

Si vamos solos -la tendencia tan moderna- podemos tomar caminos equivocados. Pero no nos damos cuenta hasta que es demasiado tarde y nos hemos perdido en la niebla. Pero si vas con alguien, si aprendes a confiar en alguien, si te arriesgas a compartir lo que te pasa por dentro... te sorprenderás. Quedarás asombrado de la sabiduría de otras personas y de cómo el Espíritu de Dios se mueve en nosotros. Otras personas a menudo ven cosas que son puntos ciegos para nosotros. Por supuesto, si confías en personas que no son dignas de confianza o que no son realmente muy sabias, acabarás teniendo problemas. Así que busca un guía sabio -un mentor sabio-, puede ser un amigo cercano; puede ser un sacerdote; puede ser un hermano o hermana religiosa; puede ser alguien que tenga un buen sentido común. Santa Teresa de Ávila decía: "Dadme a alguien que tenga mucho sentido común, antes que a alguien espiritual". Inténtalo. Más información sobre la dirección espiritual: [Vídeo](#)

© encierro | Shutterstock





#### 4. Lleva un diario

El diario es el lugar en el que llevas un registro de ti mismo y de tus altibajos, de tu avance o retroceso. Ignacio era un gran entusiasta del diario. Sabía que nos olvidamos fácilmente de las cosas. Especialmente nos olvidamos de ser agradecidos. Volvemos a nuestro defecto, que es... bueno... encontrar fallos en uno mismo y en los demás. Llevar un diario puede ayudarte a darte cuenta de cuándo estás bloqueado; puede ayudarte a darte cuenta de cuándo has avanzado; puede ayudarte a darte cuenta de lo que está pasando dentro de ti cada día. Nos distraemos mucho con las redes sociales, con la televisión, con las películas, con las compras. Escribir un diario te ayuda a dejar todo eso y a buscar algo más profundo y a estar agradecido.

© A. and I. Eruk



#### 5. Salir a ayudar a otras personas

¿Qué tal si una vez a la semana trabajas en un refugio para personas sin hogar durante una o dos horas, o a la hora de comer ayudas en un comedor social? No hace falta que te lleve todo el día; no hace falta que te lleve toda la semana; no hace falta que sea dramático. Pero puede abrirte los ojos hacia personas que están fuera de tu propia "burbuja". Puede liberarte para que pienses de forma diferente sobre el mundo y sobre otras personas. Puede liberarte de tus prejuicios. Verás con nuevos ojos. Incluso puedes descubrir un nuevo "tú"; un tú liberado. San Ignacio dijo: "El amor se muestra más en las obras que en las palabras". Todos estamos llamados a ser personas para los demás, es decir: al servicio del otro. Algunas ideas: ¡Buscar su parroquia local!  [Link 2](#)

© N.Pipat | Shutterstock



#### 6. Descubre el líder que llevas dentro +

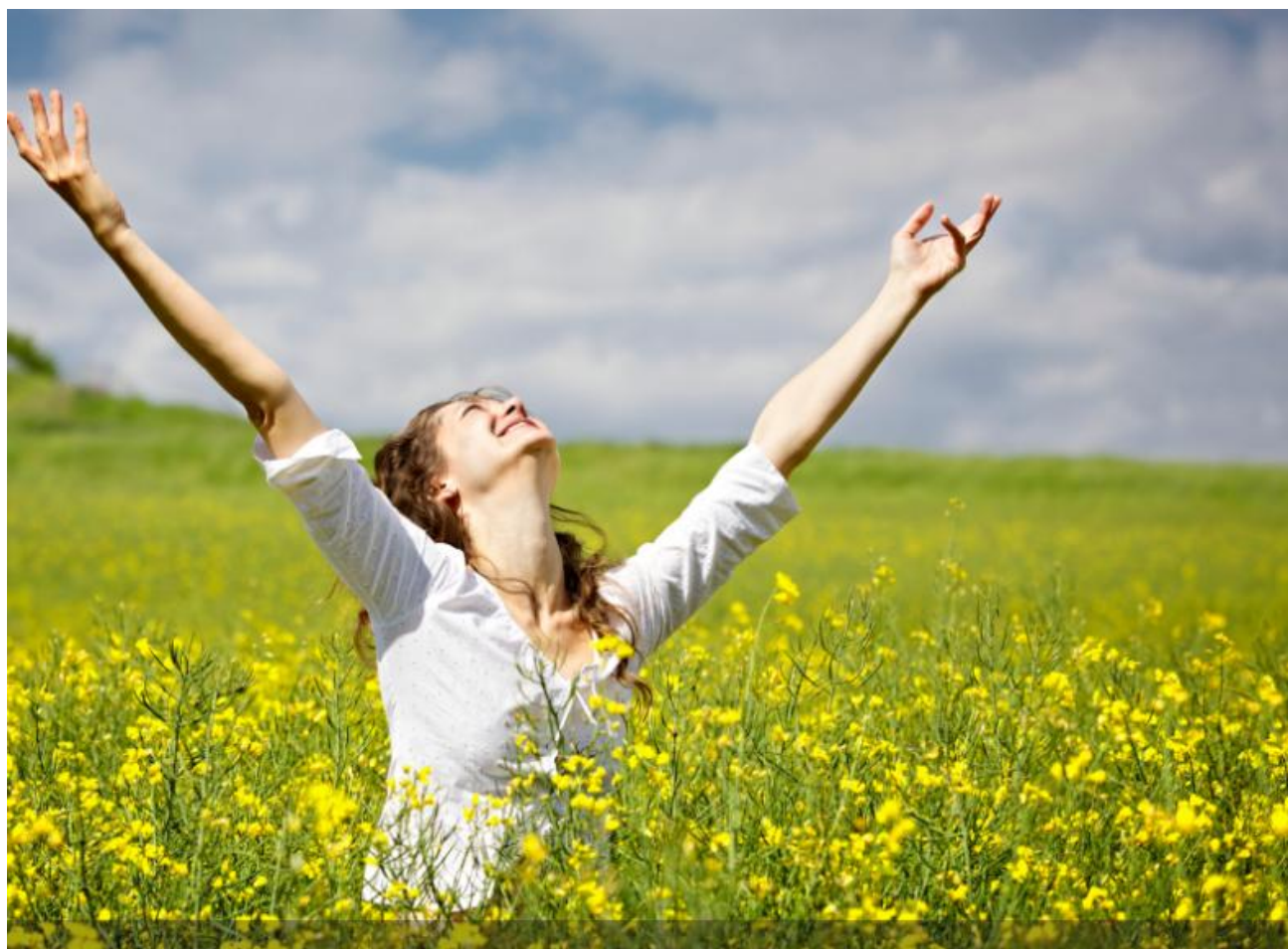
Sí, todos somos líderes. Puede que no seas líder en un puesto alto de una empresa o en una...  
compañía de Silicon Valley. A menudo nos han lavado el cerebro para que pensemos que ellos  
© afotostock / Shutterstock



#### 7. Lee la Biblia todos los días +

Una forma práctica de hacerlo es simplemente seguir las lecturas del día propuestas para la...  
Eucaristía y que puedes conseguir en Internet en cualquier búsqueda. Y cuando las hayas  
© Shutterstock





### 8. El discernimiento

El discernimiento consiste en encontrar la llamada de Dios en tu vida y resume todos los... demás puntos anteriores. Tú disciernes escuchándote a ti mismo. Tú disciernes escuchando a

© lichtmeister | Depositphotos

<https://espiritualidadignaciana.org/ejercicios/>

#### qué son

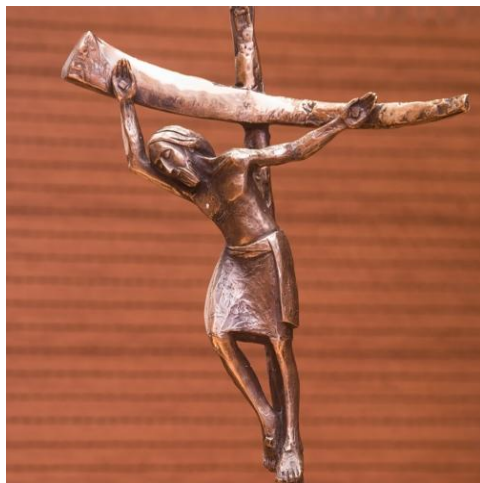
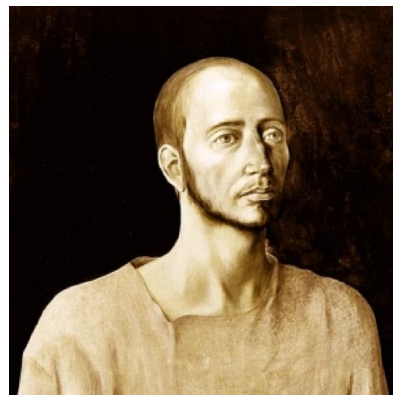
Los ejercicios espirituales nacen de la experiencia personal de San Ignacio de Loyola, peregrino en búsqueda de la voluntad de Dios.

Puso por escrito algunas de las cosas que le habían ayudado personalmente, para poder así ayudar a otros. Por eso los ejercicios son también un libro



escrito en un estilo conciso, dirigido sobre todo a quien los da. Tienen mucho de método y de pedagogía.

Desde hace cinco siglos han sido un modo de ayudar al encuentro con Dios en la propia vida, en el camino único e irreplicable de cada persona. Por eso los ejercicios acaban siendo una experiencia que marca un antes y un después en quien los hace.



### para qué

Los ejercicios espirituales se hacen para tomarse el Evangelio de Jesucristo en serio.

Para romper las ataduras interiores que nos impiden ser verdaderamente libres para amar.

Para descubrir el verdadero rostro de Dios, el que nos enseña Jesús.

Para percibir el modo concreto en que Dios nos invita a amar y servir.

Para no contentarnos con una vida mediocre, a medio gas, y llenarla de todo el sentido. Para ir más allá de las ideologías, de las buenas intenciones, de las emociones pasajeras y saborear una verdad gozosa que permanece...

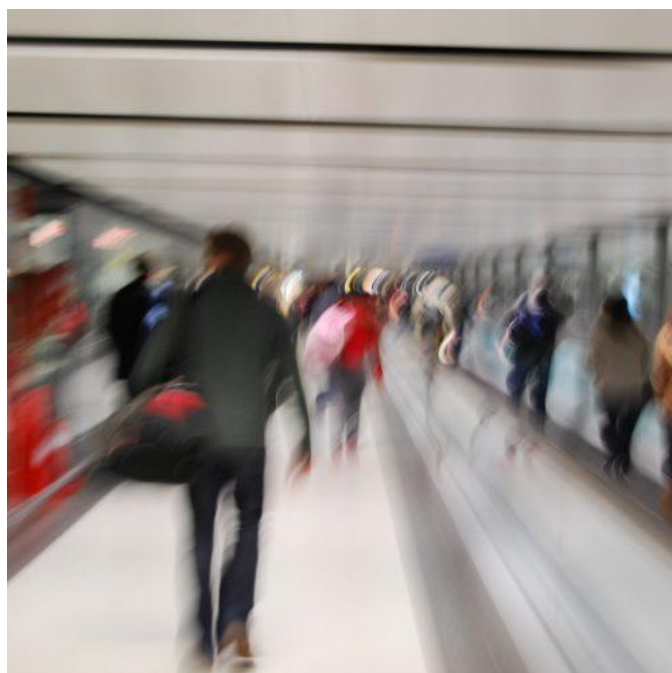
### para quién

Los Ejercicios Espirituales no son para gente buena, que además se lo sabe, y no siente el aguijón de un “más”. No son para espíritus conformistas, ni para aquellos que lo quieren todo sin renunciar a nada.

Son para gente capaz de poner en juego lo que tiene para perseguir lo que ama, con un talante emprendedor y arriesgado en correspondencia con una apuesta existencial de gran calado.

Gente sedienta de conversión profunda porque sabe que necesita algo más y algo distinto, o está atravesada por la búsqueda y el anhelo de lo que Jesucristo promete.

Los Ejercicios requieren de la persona cierta estabilidad emocional, compromiso para mantener los tiempos de oración personal y capacidad para interiorización.



## cómo

Los Ejercicios son moldeables como la arcilla, se acomodan a quien los hace, a lo que busca y necesita. Por eso existen varias modalidades: en retiro y en la vida diaria, con acompañamiento personal o grupal, online o presencial.

Los procesos pueden durar desde unos días hasta un mes en silencio, o varios años en la vida cotidiana.

Siempre hace falta reservar un tiempo para la oración personal, para la intimidad con Dios, con la ayuda de las orientaciones que proporciona la persona que los da. Reposar las experiencias vividas, examinarlas para descubrir su significado más profundo.

El acompañamiento personal ayuda a orientar el proceso, descubrir la voluntad de Dios en la propia vida, animar y fortalecer al compromiso.

