



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.

¡Bienvenido a los Ejercicios-Online!

La oración es siempre reposo.

En la oración no debe producirse esfuerzo (aunque naturalmente también se tiene que hacer algo, por ejemplo perseverar de forma paciente). Pero la oración es siempre y en primer lugar, un don, un regalo.

Orar es un tiempo en el que uno puede descansar en Dios (aunque a veces tenga que luchar con Dios como Jacob).

Los Ejercicios-Online quisieran ayudarle a que usted se permita este reposo un par de minutos al día. Una o un acompañante personal les ofrecerá diariamente un breve impulso para llegar al diálogo con Dios. Ésta es la oferta de los Ejercicios-Online.

Los próximos Ejercicios-Online tendrán lugar en:

- Cuaresma 2014: 17 Marzo - 13 Abril (desgraciadamente ya 'completos')
- Otoño 2014: 15 Septiembre - 12 Octubre
- Adviento 2014: 24 Noviembre - 21 Diciembre

Las y los acompañantes de los Ejercicios-Online se presentan brevemente en la página “¿quién acompaña?”.

Las informaciones para la inscripción en los Ejercicios-Online las encuentran ustedes aquí.

Un camino hacia el *centro*



Un laberinto no es en absoluto un jardín erróneo. Aunque con muchos rodeos siempre se consiguió llegar al centro. Desde una época muy temprana el laberinto en el cristianismo es una imagen de la vida del ser humano, que está en búsqueda, que anda caminos serpenteados, a veces incluso caminos aparentemente de vuelta atrás, pero finalmente halla su propio centro y allí se encuentra con Cristo, el Resucitado.

Esta interpretación del laberinto se fundamenta en la saga griega de Teseo, que fue enviado –como muchos jóvenes antes que él– por decirlo de alguna manera, como “reparación” al Rey Minos de Creta, que había vencido a los atenienses en la batalla. Él debía ser

enviado a la caverna del laberinto del Minotauro como víctima propiciatoria. Hasta ahora este toro salvaje y divino había dado muerte a todas sus víctimas. Nadie había logrado salir del laberinto mortal, pero Teseo había hallado antes el amor de Ariadna, la hija del Rey, la cual estaba convencida de que él podría vencer al Minotauro y le dio para el camino un ovillo de hilo rojo, con el cual encontraría el camino de vuelta a través de la oscuridad. De este modo, Teseo descendió al laberinto, venció al Minotauro en su abismo (en el centro de la oscuridad mortal) y de nuevo ascendió con la ayuda del hilo de Ariadna: volvió a la luz de la vida.

Los primeros cristianos refirieron esta saga al Cristo pascual: “que descendió al reino de los muertos y resucitó que al tercer día de entre los muertos”. Por consiguiente, el laberinto es un símbolo pascual de nuestro propio camino a través de la oscuridad de la muerte hacia la luz de la mañana pascual. Toda espiritualidad tiende a hacer el camino de la vida con Cristo a través de todas las oscuridades para llegar con ÉL a la vida pascual. Los Ejercicios-Online pueden ser algo así como el “hilo rojo de Ariadna”.

En las páginas siguientes encontrarán respuesta a cinco cuestiones fundamentales de estos Ejercicios-Online:

- ¿De qué se trata?
- ¿Cómo funciona esto?
- ¿Preguntas?
- ¿Quién acompaña?
- Participación



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.

¿Qué son los Ejercicios-Online?

Ejercicios significa “ejercicios”. Ejercicios, que ayudan a descubrir a Dios en la propia vida. “Hallar a Dios en todas las cosas”, como se dice entre los jesuitas.

Los Ejercicios-Online se dirigen especialmente a personas, que quieren probar cómo se puede hablar con Dios. O que no saben cómo pueden hallar un espacio firme para la oración en la vida diaria. O a personas, que sencillamente quieren hacer algo bueno para su alma una vez al día.

Los Ejercicios-Online son:

- Día tras día un punto firme para encontrar a Dios en la vida diaria.
- Una ayuda en el intento de entrar en diálogo con Dios.
- Una sugerencia para clarificar la propia relación con Dios.

La oración es siempre reposo

Nuestra vida diaria está determinada por regla general por el ritmo del trabajo y del descanso. Con frecuencia se produce el intento de

incorporar “algo espiritual” a este ritmo, sólo como una carga adicional.

Los Ejercicios-Online quieren ayudar a salir de este dilema. Cada mañana se recibe un sencillo impulso, una especie de “aperitivo”, que es suficientemente breve como para que se pueda reflexionar sobre él en la pausa del mediodía, de camino a casa o dondequiera que sea.

Quizás comience usted de forma espontánea a hablar con Dios, quizás reflexione sencillamente sobre el impulso.

Es importante en primer lugar que la búsqueda de una vida con Dios en lo cotidiano no se convierta en un estrés.

Sobre cómo funciona esto exactamente se pueden enterar aquí.



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.

Ejercicios Online, ¿cómo funciona esto?

El desarrollo de los Ejercicios-Online es sencillo. A lo largo de cuatro semanas usted recibe cada mañana un impulso de un par de líneas enviado por e-mail. El impulso es lo suficientemente breve como para retenerlo en la cabeza, de modo que le pueda dedicar atención en el camino hacia casa, en la pausa del medio día o en cualquier momento. El contenido será un breve pensamiento o una oración o una cita bíblica. En todo caso es solo una pequeña sugerencia para usted a fin de llegar al diálogo con Dios.

Después, por la noche, debe usted tomarse un par de minutos para apuntar en tres líneas (verdaderamente son suficientes) cómo le ha ido con la sugerencia del día. Una vez por semana le escribirá al acompañante de los Ejercicios un e-mail sobre cómo le fue la semana, si usted con los impulsos pudo comenzar algo, qué clase de preguntas han surgido, es decir, una breve mirada retrospectiva. Usted determina cuanto y qué quiere contar. Después el acompañante le enviará una respuesta a su “mirada retrospectiva”.

De este modo usted es acompañado mediante los Ejercicios. El intercambio entre usted y el acompañante naturalmente es confidencial y

hace posible que los Ejercicios sean como hechos a su medida de forma muy personalizada.



Impulsos para cada día – a veces más cortos, a veces algo más largos y no sólo de la Sagrada Escritura – son un elemento esencial de los Ejercicios-Online. Estos impulsos diarios le pueden acompañar a uno durante todo el día, no sólo en el tiempo reservado para ellos expresamente, sino sobre todo ‘entretanto’ y ‘además’:

- mientras espero el tranvía o el metro;
- durante un viaje en coche;
- durante una ocupación rutinaria, que no exige mi total atención;
- durante una breve pausa en la ocupación diaria;
- durante cada tiempo de espera;
- siempre que tenga la posibilidad de dar rienda suelta a mis pensamientos (y hay momentos así con más frecuencia de lo que yo pienso);
- ...



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.

Preguntas y respuestas



- ¿Quién puede participar en los Ejercicios-Online?
- ¿En los Ejercicios-Online seré acompañado de forma personalizada?
- ¿Cómo puedo participar?
- ¿Por qué tengo que escribir algo con regularidad?
- ¿Para qué está el acompañante?
- ¿Puedo comenzar los Ejercicios en cualquier momento?
- Yo quisiera sencillamente ‘olfatear’ un par de días. ¿Se puede?
- ¿Cuánto cuestan los Ejercicios-Online?

¿Quién puede participar en los Ejercicios Online?

En los Ejercicios-Online se tiene especialmente ante la vista a las personas que quisieran comenzar con la oración y el conocimiento de Dios y que por condicionamientos profesionales o por otros motivos no pueden participar en fines de semana de meditación. Por lo demás no hay condiciones previas para las Ejercicios-Online. A consecuencia de la gran demanda no aceptamos inscripciones de personas que ya han hecho experiencias en los Ejercicios o en el acompañamiento espiritual.

¿En los Ejercicios-Online seré acompañado de forma personalizada?

Sí. Los impulsos son elegidos, escritos o también elaborados de forma personalizada para las y los participantes. No son correos en serie o textos redactados de forma mecánica, los que usted recibe. Además el o la que le acompaña aborda una vez por semana en un correo detallado su situación actual o sus preguntas.

El acompañante tiene dos tareas. Por una parte, le escribe los impulsos y le ayuda a atenerse al marco de los Ejercicios. Por otra parte, es importante que usted no esté solo durante los Ejercicios y que tenga un interlocutor y precisamente también acompañante que está presente con usted cuando examina con lupa su vida y su relación con Dios.

¿Puedo comenzar los Ejercicios en cualquier momento?

Por motivos de organización se darán siempre en fechas establecidas para los Ejercicios.

¿Cómo puedo participar?

Las informaciones para participar las encontrarán aquí.

¿Por qué tengo que escribir algo de forma regular?

Las tres líneas diarias son concretamente sólo para usted. Le pueden ayudar además a tener un punto en el día para reflexionar otra vez sobre lo que ha significado este día para usted en el marco de los Ejercicios. Precisamente los días en los que usted no puede hacer mucho con un impulso, son importantes para seguir en la brecha.

La mirada retrospectiva semanal tiene por una parte una función semejante a la de sus breves notas diarias. Pero, por otra parte es importante para el acompañante a fin de que éste se pueda hacer

una idea de cómo le va, qué preguntas hace y lo que pudiera darle como impulsos en la próxima semana.

Yo quisiera sencillamente ‘curiosear’ un par de días. ¿Se puede?

Desgraciadamente no. Los Ejercicios tienen vida cuando uno se decide a hacerlos. Por otra parte, uno estaría diariamente ante la pregunta de si quiere continuar o no. Por este motivo forma parte de las condiciones de participación en ellos embarcarse en su totalidad.

¿Cuánto cuesta la participación en los Ejercicios Online?

Los Ejercicios son completamente gratuitos.



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.



¿Quién acompaña en los Ejercicios-Online?

Las y los acompañantes de los Ejercicios-Online están cualificados para esta tarea por su formación, por su actividad profesional, por su compromiso desinteresado y experiencia, especialmente experiencia en asesoramiento o acompañamiento. Pero sobre todo para ellos es la fe cristiana y su profundización un deseo existencial, aunque ellos mismos se encuentren continuamente 'en búsqueda'. Están familiarizados con la oración y la vida espiritual, sobre todo con la espiritualidad ignaciana.

Muchos de los que acompañan son religiosos (sobre todo jesuitas y hermanas de la Congregatio Jesu – CJ) o trabajan en profesiones pastorales de la Iglesia.

Todas y todos los acompañantes atienden esta tarea de forma desinteresada además de su actividad profesional. Por eso se turnan en el acompañamiento en fechas diferentes de los Ejercicios-Online y aceptan en un curso por regla general sólo uno o dos acompañamientos. En esta página se presenta ahora todo nuestro 'equipo'. Además también suplen sólo de forma excepcional a alguien en particular.



Ejercicios-Online

Los Ejercicios-Online se dirigen a personas que quieren probar cómo se puede hablar con Dios.

Participar en los *Ejercicios-Online*

Las fechas próximas son:

- Cuaresma 2014: 17 Marzo – 13 Abril (desgraciadamente ya “completos”)
- Otoño 2014: 15 Septiembre – 12 Octubre
- Adviento 2014: 24 Noviembre – 21 Diciembre

Las inscripciones para uno de estos cursos, por favor, por e-mail a la siguiente dirección:

online-exerziten@jesuiten.org

Dado el caso y si se pide, es posible también un acompañamiento en inglés.

Por favor, tenga en cuenta lo siguiente:

- Los *Ejercicios-Online* se dirigen sobre todo a personas que todavía no tienen experiencias en Ejercicios o en acompañamiento espiritual y buscan un (nuevo) comienzo en la oración. Por regla general, una segunda participación es imposible.
- Partimos de la base de que estas personas que se inscriben cuentan con el tiempo completo para las cuatro respectivas semanas.
- Pedimos una breve presentación de modo que la que o el que acompaña pueda adaptarse un poco a usted.
- También pedimos una breve respuesta a la pregunta de por qué usted quiere participar en los Ejercicios-Online y qué expectativas tiene.



Con su inscripción usted se obliga...

- ... a llevar consigo en el día el breve 'impulso' diario;
- ... a tomarse cada noche un poco de tiempo para una breve mirada retrospectiva sobre el día;
- ... a enviar los domingos una detallada información de la semana al o a la acompañante, a la cual usted recibirá respuesta igualmente detallada los lunes.

www.jesuiten.org

www.heribert-graab.de

www.vacarparacon-siderar.es