

¿CÓMO HACER EJERCICIOS ONLINE DESDE www.ejerciciosive.org?

Ante todo le recomendamos que consulte en la web las fechas disponibles en los diferentes países, puesto que hacerlos presencialmente es lo ideal (<https://ejerciciosive.org/proximos-ejercicios/>). En este documento le indicamos cómo poder hacer **Ejercicios Espirituales online**, a través de la web www.ejerciciosive.org en cualquier momento del año.

Por si no hubiera hecho Ejercicios Ignacianos con anterioridad, le explicamos tres cosas:

- en **qué** consisten estos santos Ejercicios,
- **dónde** acceder al material de los mismos desde la web www.ejerciciosive.org,
- **cómo** hacer usted los Ejercicios **online**.

1.- ¿Qué son los Ejercicios Espirituales de San Ignacio?

Son una sucesión de Pláticas y Meditaciones en clima de oración, combinadas con un tiempo de meditación (u oración) personal, que debe hacerse de acuerdo con las indicaciones que nos dejó San Ignacio en su “Libro de los Ejercicios”.

El objetivo de los Ejercicios es ordenar la vida a la voluntad del Señor, dejando de lado los "afectos" desordenados. Se trata de un método práctico que san Ignacio experimentó primero en sí mismo, fruto de su conversión y nos dejó documentado en su Libro de los Ejercicios.

En ese conjunto de Meditaciones y Pláticas **hay un orden** que es necesario seguir para hacer los Ejercicios con fruto. Los Ejercicios "típicos" se hacían durante 30 días en retiro, organizados en 4 partes que san Ignacio llamaba "semanas", aunque no tenían por qué durar 7 días cada una. San Ignacio en vida hizo adaptaciones que reducían la duración de los Ejercicios, pero siempre manteniendo el **orden** de las 4 partes, y cualquier tanda debe contar con una serie de meditaciones específicas para poder llamarse "Ejercicios Ignacianos". Cada una de las "semanas" o "partes" busca un objetivo específico.

Los tiempos de oración personal después de escuchar los "puntos de meditación" son los “**ejercicios**” propiamente dichos, es decir, nuestro “**entrenamiento espiritual**”, siguiendo las pautas que nos dejó san Ignacio para poder ordenar nuestra vida y descubrir la voluntad del Señor para con nosotros. No le recomendamos que para hacer los ejercicios usted lea el Libro de los Ejercicios de principio a fin, pues **no** se trata de un libro de lectura al uso, sino más bien del "manual" que debe seguir quien predica los Ejercicios para impartirlos (en cualquier caso, no necesita comprarlo puede descargarlo de https://verbo.vozcatolica.com/wp-content/uploads/2015/08/LIBRO_EE.pdf).

Como en todo proceso de aprendizaje o entrenamiento, debemos confiar en quien “dirige” el proceso (en quien predica los Ejercicios), y no saltar pasos ni alterar el orden de los mismos: igual que un deportista sigue una preparación de acuerdo a un orden preciso, o igual que a un estudiante se le imparten los contenidos siguiendo un orden que es necesario para el aprendizaje correcto de los mismos. Igualmente, se recomienda a los Ejercitantes no intentar "adelantarse", pues el método está diseñado para dar fruto al seguir el orden propuesto por el santo. En las tandas que se imparten por la web, el orden está implícito en el material que se le ofrece a los ejercitantes.

2.- ¿Dónde encontrar el material para hacer Ejercicios online?

Desde la web www.ejerciciosive.org se ofrece el material para que usted pueda **hacer online los Ejercicios** en las **dos modalidades** posibles:

- a.- modalidad de retiro:** apartarse totalmente de su actividad habitual, en silencio, y dedicar como mínimo 3 días **completos** al Señor (*le podemos proponer también un horario indicativo a seguir esos días, así como el material para otras duraciones, 6, u 8 días que aún no tenemos en la web*),
- b.- modalidad de Ejercicios en la vida cotidiana:** siguiendo con su actividad diaria y reservando **al menos 1h** de su día al Señor.

Si accede en la web a https://ejerciciosive.org/seleccion_de_ejercicio_espiritual/ podrá ver un breve video <https://youtu.be/GUNEs0yKsGU>, y las diferentes modalidades de Ejercicios (*predicadas por diferentes sacerdotes*), e incluso material para otro tipo de retiros (retiros de 1 día).

Cada tanda se ofrece como si fuera un "**curso online**". Si usted se **registra** en la web podrá ir marcando como "**completada**" cada plática o meditación que visualice, y seguir su progreso hasta completar los Ejercicios (**registro** en: <https://ejerciciosive.org/intro/>; el registro es **gratuito**, y no genera una "inscripción" formal a una tanda de Ejercicios específica).

En el caso de las propuestas de Ejercicios en la vida cotidiana, hay tandas de 30 y 50 días, y en la web se ofrecen también textos y material extra (como material **opcional**) por si se tuviera mayor disponibilidad de tiempo, o se quisiera profundizar en alguno de los temas.

3. ¿Cómo hacer estos santos ejercicios de forma virtual?

Lo primero es recordar que hacerlos de manera virtual no quiere decir "irreal" sino simplemente que veremos al predicador con una pantalla de por medio. El Material de los Ejercicios está pregrabado, y se le ofrece en forma de vídeos youtube o audios soundcloud y textos, organizados de acuerdo con un esquema que sigue las indicaciones del santo. Por tanto, no tiene que conectarse a una hora predeterminada (*no se trata de un zoom...*), sino que lo puede adaptar a su disponibilidad. Puede ser que oiga referencias a tiempos litúrgicos diferentes (Cuaresma, Adviento... en función de cuando se grabase el material, sin que eso tenga importancia). Para hacer los Ejercicios con fruto se recomienda **planificar con antelación en qué momento visualizar el material, y el tiempo de meditación posterior** (*lo ideal es inmediatamente después*), y **reservar** en nuestro día ese espacio. También se recomienda desconectar las alertas del dispositivo que vayamos a emplear, para evitar distracciones mientras visualizamos/escuchamos el material del día.

Para comenzar con los ejercicios espirituales en línea, una vez elegida la modalidad (en retiro o en la vida cotidiana), hay que seguir **dos pasos**:

1. acceder desde la **web** o desde los enlaces que se indican al final de este documento al **esquema con la sucesión ordenada de pláticas y meditaciones**, e **ir escuchando** la prédica correspondiente (video o audio). Es recomendable **tomar notas** personales.
2. **Después** de ver/escuchar el material, **cuando se trate de "puntos de meditación"** (de unos 30 minutos, más breves que las pláticas), dedicaremos al menos otros **30 minutos a la meditación personal**, es decir, a orar en silencio sobre lo escuchado y **de acuerdo a las indicaciones** que dio san Ignacio, y que el predicador nos va a recordar en el video/audio. Puede ayudarnos las notas que hayamos tomado antes, y este esquema para hacer la meditación

<https://ejerciciosive.org/wp-content/uploads/2022/07/EE-Vida-Cotidiana-Esquema-de-la-Meditacion.pdf>

Recuerde que si se **registra** en la web, a medida que avance podrá marcar como completada cada sesión, y quedará registrado **el progreso**, de forma que si desconecta y vuelve a acceder lo retome donde lo había dejado.

Y si durante los Ejercicios necesitase usted realizar cualquier **consulta a un sacerdote sobre las dudas que le surjan**, en la propia web se ofrece acceso a un sistema para plantear consultas a un equipo de sacerdotes a través de <http://consultas.ejerciciosive.org/> (le adjunto además el enlace a un video <https://youtu.be/Jo7NIDhvxLY> y un documento que explican cómo presentar las consultas en esa plataforma <https://ejerciciosive.org/wp-content/uploads/2021/08/consultas-soporte.pdf>).

Si las dudas son sobre cuestiones técnicas, con el material, links, el acceso etc., también puede hacerlo a este email eeo.soporte@gmail.com donde el Equipo de Ejercicios estará encantado de ayudarle. Desde ya rezamos por los frutos de sus Ejercicios!!

ENLACES A MATERIAL para hacer ejercicios en la VIDA COTIDIANA (varias tandas)

video con **consejos para hacer Ejercicios (vida cotidiana)**: <https://youtu.be/lk-ZxUn1kIM>

video testimonios: <https://youtu.be/AdToJmXdv9k>

50 días **vida cotidiana** Cuaresma 2022 (Varios sacerdotes)

Enlace mensaje Telegram	Enlace a la tanda en la Web	Esquema en PDF
Texto del material de los 50 días	Material Extra	

50 días **vida cotidiana** Cuaresma 2021 (P Gustavo Lombardo)

Enlace mensaje Telegram	Enlace a la tanda en la Web	Esquema en PDF	Texto de los 50 días
-----------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

Vida cotidiana 1 mes Julio 2022 (Varios sacerdotes)

Enlace mensaje Telegram (diferente canal)	Enlace a la tanda en la Web	Esquema en PDF
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------

Vida cotidiana 1 mes Nov 2021 (P Gustavo Lombardo)

Enlace mensaje Telegram (diferente canal)	Enlace a la tanda en la Web	Esquema en PDF
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------

ENLACES A MATERIAL para hacer ejercicios en RETIRO (varias tandas)

PDF 8 días	PDF 7 días	PDF 6 días	PDF 5 días	PDF 4 días	PDF 3 días
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Otras tandas disponibles en la web en <https://ejerciciosive.org/seleccion-de-ejercicio-espiritual/>

Semana Santa 2022 5 días	Semana Santa 2022 3 días
------------------------------------------	------------------------------------------

El material está también disponible en **apps** para el celular (**mismo** material que en la web):

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.churomobile.ive.ejercicios>

IOS (Apple): <https://apps.apple.com/us/app/ejercicios-ive/id1505764506?l=es>