

## CUESTIONARIO

- ¿Crees que necesitas una experiencia de este tipo, en este momento de tu vida?
- ¿Sientes que esta experiencia es del agrado de Dios?
- ¿Consciente de la exigencia y fidelidad que supone?
- Una pregunta más incisiva: ¿Qué sientes que es lo que te pide Dios?
- ¿Crees realmente que la puedes hacer?
- Que pese a las muchas tareas y reclamos de esta sociedad con tanto ruido, ¿puedes hacerla "descansadamente"?
- ¿De manera que quieres, lo deseas y es tu determinación deliberada?



# “

"PEDIR GRACIA A NUESTRO SEÑOR PARA QUE NO SEA SORDO A SU LLAMAMIENTO, MAS PRESTO Y DILIGENTE PARA CUMPLIR SU SANTÍSIMA VOLUNTAD"

*Ignacio de Loyola, EE 91*

ALENTADOS POR ESTAS PALABRAS DE BENEDICTO XVI

*"...no se comienza a ser cristiano por una decisión ética o por una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona que da un nuevo horizonte a la vida, y, con ello, una orientación decisiva.*

*...Desde luego es necesario una renovada educación en la fe, pero sobre todo una fe que nazca del encuentro personal con Dios en Jesucristo".*

*(Deus caritas est, 1)*



MÁS INFORMACIÓN  
[inocenciosj@gmail.com](mailto:inocenciosj@gmail.com)

# EJERCICIOS ESPIRITUALES

*en la vida diaria*

*Inspirados en el método Ignaciano*



*"Ejercicios Espirituales para vencer a sí mismo y ordenar la vida sin determinarse por afección alguna que desordenada sea."*

*Ignacio de Loyola, EE 21*

## NOTAS IMPORTANTES

*de la experiencia*

- Es una relación personal: Dios-ejercitante.
- Son ejercicios (hay que ejercitarse).
- Su "herramienta" principal es la oración.
- En la que el primer escalón es la escucha.
- ¿A quién? "al Espíritu que habita en nuestro interior e intercede por nosotros con gemidos inefables" (Rom 8, 26). Son ejercicios, pero espirituales.
- Asignatura permanente: La Palabra ya la meditemos, ya la contemplemos ya apliquemos los sentidos a ella o cualquier otro modo de oración...
- Cabe acompasar la materia de los EE al ritmo y tiempo litúrgico.
- Con la ayuda de un acompañante que propone la materia a meditar y guía el proceso acorde al ritmo personal y/o grupal.

## EN LA PRÁCTICA

*supone:*

- Una reunión semanal o quincenal en la que el acompañante presenta la materia de este tiempo.
- Cada ejercitante ha de hacer 30 minutos diarios de oración sobre la materia presentada.
- Y cinco minutos al final de la jornada para recoger el día.

## SI SE DESEA Y DE MANERA voluntaria

- Se puede compartir grupalmente la experiencia que se está haciendo.
- Reunión que siempre ha de tener como objeto la experiencia de los ejercicios.

## TAMBIÉN ES DESEABLE

- La posibilidad de contrastar la propia experiencia con el acompañante para su mejor aplicación personal.



## INSCRIPCIÓN

NOMBRE: \_\_\_\_\_

APELLIDOS: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

N.\_\_\_\_ PISO: \_\_\_\_ LETRA: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

LOCALIDAD: \_\_\_\_\_

TEL. MÓVIL: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

- El encuentro para presentar la materia (la ficha) a meditar, debe ser:

Cada 8 días

Cada 15 días

- ¿Quieres compartir la experiencia con el resto del grupo?

Sí  No

- ¿Deseas acompañamiento personal?

Sí  No



## MÁS INFORMACIÓN

Para aclaraciones, a este correo:  
[inocenciosj@gmail.com](mailto:inocenciosj@gmail.com)