

¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A HACER LOS EJERCICIOS?

Los Botones de ayuda ubicadas en la inferior de la Pantalla de Presentación de los Ejercicios, podrían responder a la mayoría de tus preguntas:

- Cómo utilizar este sitio para hacer los Ejercicios. [PMF](#)
- Sugerencias para hacer estos Ejercicios [solo](#).
- Sugerencias para hacer estos Ejercicios [en grupo](#).

Cada Semana de los Ejercicios tiene una página de Guía que muestra cómo hacer esa semana del retiro. La página de Guía presenta el tema de la semana, particularmente la gracia por la cual orar dicha semana. En la parte derecha de la Guía semanal se encuentran los recursos a utilizar con esa semana.

- **La Foto:** Esta imagen nos ayuda a concentrarnos durante la semana. Haz Clic sobre la misma en la Guia Semanal y luego en la ventana nueva con el Botón derecho del Mouse, haz clic en “Establecer como fondo”, para tener presente en el escritorio de tu PC la Imagen de la Semana.
- **Para Empezar:** Sugerencias adicionales para empezar esa semana en particular, y para dar forma a tus reflexiones durante la semana.
- **Para el Viaje:** El Padre Larry Gillick, S. J. escribe una sencilla reflexión para la semana, como una ayuda para profundizar en ella.
- **En Éstas o en Palabras Similares:** Un instrumento de ayuda para orar con mis propias palabras, con una invitación para personalizar mis oraciones.
- **Lecturas:** Lecturas de las Sagradas Escrituras u otras fuentes que brindan apoyo a las gracias de la semana.
- **Oraciones:** Otro recurso para ayudar a enriquecer la reflexión de la semana.

Cada semana es distinta, tanto en las gracias que pedimos como en el material de reflexión. El crecimiento es progresivo y paulatino.

Estos Ejercicios utilizan los movimientos de los Ejercicios Espirituales para ayudarnos a aumentar nuestra libertad espiritual y la capacidad de alcanzar una intimidad con Dios en medio de nuestras ajetreadas vidas.

¿Cuándo debería yo empezar los Ejercicios?

Estos Ejercicios pueden empezarse en cualquier momento. Como puedes deducir por la sección “Deja Tu Huella”, hay personas llevando una u otra parte de los Ejercicios en cualquier momento dado. Ofrecemos la opción de hacer los Ejercicios con el Año Litúrgico, iniciándolo cada año a fines de Noviembre. Esto es especialmente maravilloso para una persona con familia o amigos, o grupos de personas en una parroquia, que puedan hacer juntos los Ejercicios.

Entonces, ¿cómo lo hago?

Es muy sencillo. A principios de cada semana, lee todo lo que puedas de la página de Guía y los recursos que se presentan en las distintas secciones. Esto le dará estructura a lo que hagas durante la semana que empieza. Generalmente, la invitación se trata de dejar que la gracia por la que estás orando se haga parte del "**telón de fondo**" de tu vida cotidiana. Pedir la gracia por la mañana, y permanecer consciente de dicha gracia durante el día, permitirá que esa gracia y esa reflexión tengan interacción con tus actividades, conversaciones, reuniones, y desafíos cotidianos. Cada noche, acuérdate de sacar unos momentos para expresar tu gratitud por lo que hayas recibido. Esto dará forma a una semana muy interactiva con Dios – rogando y abriendo el corazón, viviendo personalmente la paciencia y generosidad de Dios en cada uno de nosotros.

¿Debería yo utilizar la Sección "Deja Tu Huella"?

Eso dependerá de ti. Siempre aconsejamos hacerlo, pues así se enriquecen las gracias de estos Ejercicios, compartiendo con otros las experiencias de cómo Dios obra en tu semana, ya sea un director espiritual, un ser querido, varios amigos, un grupo, o compartiendo las gracias recibidas con otras personas que estén haciendo el retiro.

Pero sobre todo, pon tu confianza en Dios.

A Dios nadie le sobrepasa en generosidad.