

# Indicaciones para hacer Ejercicios Ignacianos Online en la Vida Cotidiana

---

Lo primero: ¡felicitaciones por querer hacer Ejercicios !

Desde [www.ejerciciosespirituales.org](http://www.ejerciciosespirituales.org) ofrecemos el material para poder hacer ejercicios IGNACIANOS ONLINE, **en retiro** o **en la vida cotidiana**, en **cualquier momento** del año.

Para participar en los EE **no se necesita inscripción formal**.

**En retiro**: se aparta de sus actividades cotidianas y dedica al menos 3 días a **tiempo completo** para hacer los Ejercicios (con el material que le ofrecemos desde la web, para retiros de 3 días o 5 días; *si necesita material para otra duración, por favor nos consulta y vemos como organizarle una planificación*)

**En la vida cotidiana**: mientras sigue con su día a día, reserve **al menos una hora al día** para estos Ejercicios. En la web se ofrece material para tandas de 50 y 31 días en la vida cotidiana.

Puede **elegir** modalidad en:

[https://ejerciciosespirituales.org/seleccion\\_de\\_ejercicio\\_espiritual/](https://ejerciciosespirituales.org/seleccion_de_ejercicio_espiritual/)

🔔 Además difundimos tandas de EE en la vida cotidiana (con envío de 📧 material *diario*) en **tres** ocasiones al año: Cuaresma (50 días), Julio (31 días), y Noviembre (31 días).

Para cada tanda, el material queda publicado como un "curso online" con  
- una primera entrada o apartado con **consejos para antes de iniciar** sus EE (especialmente si es su primera vez haciendo Ejercicios Ignacianos online)  
- y **una entrada por cada día** de los Ejercicios. Puede acceder al material de las últimas tandas en:

Julio (**31** días) <https://ejerciciosespirituales.org/courses/ejercicio-espiritual-de-mes-julio-2023/>

Cuaresma (**50** días) <https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-2023-tanda-completa/>

Si usted desea recibir el material diariamente, entonces tendría que esperar hasta el **1 de Noviembre** próximo. La nueva tanda quedará publicada en <https://ejerciciosespirituales.org/courses/ejercicio-espiritual-de-mes-nov-2023/> donde de momento ya puede ver unos consejos (*la suscripción para recibirlos por email, o los grupos de whatsapp aún no están informados*).

Si se decide a comenzar ahora por su cuenta, no se preocupe por el material: todo está grabado. Vaya a su ritmo. No se adelante, y si algún día se le complican los tiempos, no lo abandone y retome al día siguiente... o quizás alguna vez necesite pararse a meditar más de un día alguno de los puntos.

Para acceder al material de cada día, conéctese cada día a la web de los ejercicios y vaya avanzando en la tanda que usted elija. **No hay problemas de horarios:** el material está grabado, es 100% online y GRATUITO.

Además, **si usted se registra en la web** (también gratuito) podría ir **marcando como completado** cada ejercicio que finalice, para ayudarle en el seguimiento de su progreso en la tanda. Le puede ser de ayuda esta **planificación**/calendario que le adjunto:

Planning 31 d <https://ejerciciosespirituales.org/wp-content/uploads/2023/06/Planificacion-EE-MES.pdf>

Planning 50 d <https://ejerciciosespirituales.org/wp-content/uploads/2023/06/Planificacion-EE-50-dias.pdf>

Antes de empezar puede ver unos **consejos prácticos** en

<https://ejerciciosespirituales.org/lessons/antes-de-iniciar-ejercicios-en-la-vida-cotidiana-online-nov23/>

 **Lo sustancial cada día de ejercicios es un video** (que se ofrece también en audio y PDF). Los Ejercicios pueden ser de dos tipos: pláticas o meditaciones

– Si es una **Plática**, el ejercicio finaliza tras escucharla, y dura el video casi 1h. Los primeros días verá usted "*pláticas introductorias*", que explican además cómo va a ser la dinámica de los Ejercicios online.

– Si es una **Meditación** (normalmente será video más breve), después deberá usted dedicar al menos *30 min. de oración personal* según las indicaciones del sacerdote en el video. Los primeros días se ofrecen también "*meditaciones guiadas*" para orientarle.

 Podrá consultar sus **dudas espirituales durante los ejercicios** a los sacerdotes que colaboran con estos Ejercicios desde la propia web: para ello si necesitará registrarse, es decir, tener usuario y contraseña, ya que las consultas (llamadas "**tickets**") se hacen desde la sección o área personal de la página.

 El **registro** se hace sólo la primera vez en [www.ejerciciosespirituales.org/login/](http://www.ejerciciosespirituales.org/login/) . Recuerde que **si cierra la sesión** en la web de los Ejercicios, dejará de tener acceso al material, no verá qué ejercicios tiene marcados como **completados**, ni las **consultas** que haya hecho a los sacerdotes, aunque mantenga el acceso a la **parte pública** de la web (*donde se publica el material de los Ejercicios*): vuelva a **iniciar**

**sesión** con su email y contraseña, y volverá a verlo todo de nuevo.

Esta guía explica cómo registrarse como usuario de la web y plantear una consulta o "ticket" a un sacerdote:

[https://scribhow.com/shared/REGISTRARSE\\_y\\_CONSULTAR\\_a\\_un\\_Sacerdote\\_en\\_www.ejerciciosespirituales.org\\_\\_doAqQvDoQi2ulTDacOyUew](https://scribhow.com/shared/REGISTRARSE_y_CONSULTAR_a_un_Sacerdote_en_www.ejerciciosespirituales.org__doAqQvDoQi2ulTDacOyUew)

Por si le sirve de ayuda, le facilitamos este  esquema para hacer la **Meditacion** <https://ejerciciosespirituales.org/wp-content/uploads/2023/06/Esq-Meditacion-EE.pdf>

Verá que en algunos casos el Ejercicio propone un material diferente para los que hacen EE por 1ª vez que para los que los han hecho más veces. Si un día se le complican los tiempos, no se apure y persevere... ¡El Señor tiene gracias inmensas preparadas para todos los que buscan encontrarse con Él en estos Santos Ejercicios!

Cualquier duda con el material **no dude en consultarnos de nuevo**.

 ¡Rezamos por los frutos de sus Ejercicios!

## Equipo Ejercicios

Puede  **descargarse el PDF** con este texto desde:

<https://ejerciciosespirituales.org/wp-content/uploads/2023/09/EE-VIDA-COT.pdf>