



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);
- ...