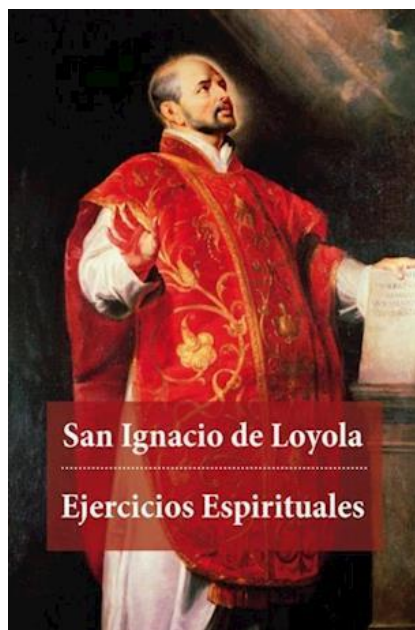


EJERCICIOS ESPIRITUALES Online en la vida ordinaria - Cuaresma 2021

¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si pierde su alma? Mt 16,26



¡Regalemos una hora al día Señor!

En este documento se recoge el material empleado en los Ejercicios Espirituales en la vida ordinaria, de 50 días de duración predicados durante la **Cuaresma 2021**, pero que pueden realizarse en cualquier momento del año. Para cada día se ofrece una **Meditación** o una **Plática**, a realizar en el momento del día que ustedes vean más apropiado regalarle al Señor.

En las tandas para religiosos presenciales se suele hacer una hora de meditación personal después de los **Puntos de Meditación** que siempre son de 30 minutos, salvo los de la noche que se meditan al día siguiente (suelen ser más largos). En estos Ejercicios por internet, donde algunos **Puntos de Meditación** suelen durar algo más de 30 minutos, les recomiendo que el tiempo que dediquen para ver los puntos y hacer la meditación sea de en total al menos 1h 15', ocupando en la meditación todo el tiempo que quede al terminar los **Puntos**. Como sea que hagan, recomiendo no menos de 30 minutos de meditación personal al terminar cada **Punto de Meditación**.

Para la organización del tiempo de los Ejercicios se indica la duración de cada **Meditación** o **Plática**, y se facilita el texto correspondiente, no como transcripción literal del video, sino como documento de soporte, con las referencias y los textos a los que hago referencia. En algunos casos se ofrece una meditación guiada.

Durante los Ejercicios presenciales típicos de 30 días, el ejercitante suele usar algún libro a su disposición para su lectura durante el tiempo libre. Con ese propósito se les ofrece material extra, totalmente **opcional**.

Estos Ejercicios, cuando se hacen en retiro, se hacen en silencio exterior e interior, sin hablar entre los ejercitantes, y sin acceso medios electrónicos (móviles, tablets..) que rompan dicho silencio. En los Ejercicios en la vida ordinaria, al menos deberemos eliminar esas distracciones tanto durante el momento de visualizar los videos o escuchar los audios, como durante el tiempo de meditación personal posterior. (*descargando previamente el material y eliminando alertas en el móvil, tablet u ordenador, para evitar distraerme*). ¡Regalemos una hora al Señor y recojamos los frutos!

“Los Ejercicios Espirituales son todo lo mejor que yo en esta vida puedo pensar, sentir y entender, así para el hombre poderse aprovechar a sí mismo como para poder fructificar, ayudar y aprovechar a otros muchos” (San Ignacio de Loyola).

📖 Texto autógrafo del **Libro de los Ejercicios** ([descargable aquí](#)). Al final de este documento, y a manera de resumen de todo lo contemplado, se facilitan los puntos 1, 23, 46 y 234 del mismo, y links a mas material disponible en nuestra web www.ejerciciosive.org.

▶ Más **información** en: <https://ejerciciosive.org/cuaresma-2021/> y nuestro canal de Telegram: <https://t.me/ejerciciosignacianos>

? Por cualquier **duda** puede escribir por WhatsApp/Telegram a: +54 9 11 2582-1365, o por correo: eeo.soporte@gmail.com / info@ejerciciosive.org

Para **consultar con un sacerdote** sobre estos Ejercicios: <http://consultas.ejerciciosive.org/>

🔔 ¿Quieres ayudarnos a difundir estos Ejercicios? Colabora con este apostolado en el siguiente link: <http://vozcatolica.com/ayudanos>

Índice

Introducción (antes de iniciar los Ejercicios)	3
Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	3
Plática - La Oración en los Ejercicios	3
Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	3
Primera Semana: Reformar lo deformado.	4
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	4
Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas	4
Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	4
Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana - 1ª parte (Cuaresma 2021)	4
Meditación: Los tres pecados	4
Meditación: Pecados propios	4
Meditación: Pecados; repetición, resumen	4
Plática: Adiciones: Penitencia	4
Meditación: Muerte	4
Meditación: Infierno	4
Meditación: Misericordia	5
Plática: Examen de Conciencia y Confesión	5
Fin 1ª Semana	5
Segunda Semana: Confirmar con la vida de Cristo lo reformado.	5
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	5
Meditación: La Encarnación	5
Meditación: La Visitación	5
Plática: Reglas de Discernimiento 1ª Semana - 2ª parte (Cuaresma 2021)	5
Meditación: El Nacimiento	5
Meditación: Los Reyes Magos	5
Meditación: La Presentación	5
Plática: Examen General y Particular	6
Meditación: Huída a Egipto	6
Meditación: Vida Oculta	6
Meditación: Perdido y Hallado en el templo	6
Plática: Modos de orar	6
Meditación: Dos Banderas	6
Meditación: Dos Banderas - Repetición	6
Meditación: Tres Binarios	6
Meditación: Tres Maneras de Humildad	6
Plática: Reglas para elección	6
Meditación: Bautismo del Señor	6
Meditación: Jesús en el desierto	6
Meditación: Bodas de Caná	6
Plática: Reforma de vida	6
Meditación: Expulsión de mercaderes	6
Meditación: Tempestad calmada/Pedro sobre aguas	7
Meditación: La Transfiguración	7

Plática: Reglas para ordenarse en el comer 7

Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana 7

Meditación: Domingo de Ramos 7

Tercera Semana: Conformer con la Pasión de Cristo lo confirmado con Su vida. 7

Meditación: Getsemaní 7

Meditación: Tribunales 7

Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo 7

Plática: Tibieza y Mediocridad 7

Plática: La Eucaristía 7

Meditación: Crucifixión y Muerte 7

Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María 8

Cuarta Semana: Transfigurar con la Resurrección de Cristo lo confirmado con Su Pasión. 8

Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima 8

Meditación: Aparición a las Marías 8

Meditación: Aparición en el Cenáculo 8

Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR 8

Quinta Semana 9

Puntos 1, 23, 46 y 234: 9

Introducción (antes de iniciar los Ejercicios)

#	<i>Meditación (M)</i> o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
1	Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	46 min	46 min	PDF			Quien ama a JCristo huye de la tibieza - audio 11 min	PDF	Blog-Cuaresma + y mjr
2	Plática - La Oración en los Ejercicios	50 min	50 min	PDF			Desear la Perfección - audio 17 min	PDF	Blog-Recemos
									Esquema meditación - PDF
3	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	49 min	49 min	PDF					Blog-Quiero ser santo

Primera Semana: Reformar lo deformado.

#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
4	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	32 min	32 min	PDF	29 min	Ppio y Fundamento	Importancia de la salvación - audio 23 min	PDF	Blog-El Dios a quien sirvo
							Vida= viaje a la Eternidad - audio 19 min	PDF	
5	Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas	31 min	31 min	PDF			Vanidad del mundo - audio 21 min	PDF	Blog-Ver detrás
							Valor del tiempo -audio 16 min	PDF	
6	Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	31 min	31 min	PDF		Indiferencia Ignaciana	Desprendimiento - audio 28 min	PDF	Blog-¿para que lo hacemos?
7	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana - 1ª parte (Cuaresma 2021)	54 min	54 min	PDF1			Desolaciones-audio 13 min	PDF	
							Más desolaciones -audio 8 min	PDF	
8	Meditación: Los tres pecados	29 min	29 min	PDF	31 min	3 pecados	Malicia del pecado mortal - audio 21 min	PDF	Blog-Misericordia y pecado
9	Meditación: Pecados propios	30 min	30 min	PDF	31 min	Pecados propios	Del número de los pecados - audio 22 min	PDF	Blog-Fuerza de la debilidad
10	Meditación: Pecados; repetición, resumen	32 min	32 min	PDF	31 min		Engaños del enemigo - audio 19 min	PDF	Blog-Pecados
11	Plática: Adiciones: Penitencia	57 min	57 min	PDF		Penitencia	Mortificación de la propia voluntad - audio 10 min	PDF	Blog-¿es o no un valle de lágrimas?
12	Meditación: Muerte	29 min	29 min	PDF	31 min	La muerte	Hombre que acaba de morir - audio 15 min	PDF	
							Juicio particular - audio 17 min	PDF	
							Todo se acaba con la muerte - audio 14 min	PDF	
13	Meditación: Infierno	34 min	34 min	PDF		El infierno	Eternidad del infierno - audio 21 min	PDF	Visión Infierno Sta Teresa
							Remordimientos condenado - audio 15 min	PDF	

14	Meditación: Misericordia	31 min	31 min	PDF		La misericordia de Dios - texto	Confianza a la Gracia - audio 13 min	PDF	Blog-El Dios de la misericordia
							Misericordia de Dios - audio 16 min	PDF	Blog-Por la Gracia habéis sido salvados
15	Plática: Examen de Conciencia y Confesión	58 min	58 min	PDF					Examen conciencia
									Examen S Juan Avila
	Fin 1ª Semana	5min	5 min				Reglas escrúpulos -audio 38 min	PDF	Vencer escrúpulos - P Irala

Segunda Semana: Confirmar con la vida de Cristo lo reformado.

#	<i>Meditación (M)</i> o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
16	Meditación: El Llamado del Rey Eterno	29 min	29 min	PDF		Rey Eterno	Quien ama a JCristo cree - audio 10 min	PDF	Blog-Entonces, ¿eres rey?
17	Meditación: La Encarnación	30 min	30 min	PDF		La Encarnación	Obligados a amar a JCristo - audio 20 min	PDF	Blog-Una mujer una palabra
18	Meditación: La Visitación	30 min	30 min	PDF		Deber de caridad	Confianza en María - audio 22 min	PDF	Blog-A quien desafío un arcángel
19	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª Semana - 2ª parte (Cuaresma 2021)	72 min	72 min	PDE2					Temperamento M Fuentes
									Mama Antula - video 9 min
									Mama Antula - audio 9 min
20	Meditación: El Nacimiento	35 min	35 min	PDF		El nacimiento	Quien ama a JCristo no envidia - audio 17 min	PDF	Blog-Madre de Dios y nuestra
									Blog-San Ignacio y la Navidad
21	Meditación: Los Reyes Magos	34 min	34 min	PDF		Los Reyes Magos	Quien ama a JCristo lo ama aún en tentaciones - audio 14 min	PDF	Blog-Los Reyes Magos
22	Meditación: La Presentación	28 min	28 min	PDF		Presentación	Más sobre tentaciones-audio 11 min	PDF	Blog-Si a vos te gusta

23	Plática: Examen General y Particular	54 min	54 min	PDF		Examen de conciencia			
24	<i>Meditación: Huída a Egipto</i>	44 min	44 min	PDF		Huída a Egipto	Quien ama a J.Cristo solo quiere lo que Él quiere - audio 13 min	PDF	Blog-No es más que vino
25	<i>Meditación: Vida Oculta</i>	41 min	41 min	PDF		Riesgos de la Fe	Más sobre la Conformidad con la Voluntad de Dios-audio 18 min		Blog-¿Feliz año nuevo?
26	<i>Meditación: Perdido y Hallado en el templo</i>	37 min	37 min	PDF		Devoción a la Virgen	Acerca de la oración - audio 18 min	PDF	Blog-¿Qué quiere decir mamá?
27	Plática: Modos de orar	67 min	67 min	PDF		Vida de fe	La oración mental - audio 16 min	PDF	Blog-En Manos de Dios
28	<i>Meditación: Dos Banderas</i> <i>Meditación: Dos Banderas - Repetición</i>	73 min	73 min	PDF		2 banderas	Los honores y el qué dirán- audio 13 min	PDF	Blog-Nuevos irenismos
			35 min	PDF					
29	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	57 min	57 min	PDF		3 binarios	Quien ama a J.Cristo no se irrita - audio 18 min	PDF	Blog-Fiat voluntas tua
30	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>	49 min	49 min	PDF		3 maneras de humildad	Quien ama a J.Cristo ama el padecimiento - audio 25 min	PDF	Blog-¿Por qué la cruz?
31	Plática: Reglas para elección	59 min	59 min	PDF		Reglas			Blog-Señor...no pides mucho
32	<i>Meditación: Bautismo del Señor</i>	33 min	33 min	PDF		Nuestra imitación a Cristo	Sobre la humildad - audio 19 min	PDF	Blog-¿Qué dicen de mi?
									Respeto humano
33	<i>Meditación: Jesús en el desierto</i>	42 min	42 min	PDF		Ida de Jesús al desierto			Blog-¿Convertido yo?
									Soledad San Rafael Arnaiz
34	<i>Meditación: Bodas de Caná</i>	46 min	46 min	PDF		Orientación fundamental del catolicismo			Blog-Nunca tan Madre como en Caná
									Crítica a las buenas obras - video 72 min
35	Plática: Reforma de vida	54 min	54 min	PDF		Propósitos	De la lectura espiritual - audio 17 min	PDF	Blog-El secreto del Papa Magno
36	<i>Meditación: Expulsión de mercaderes</i>	39 min	39 min	PDF		Hambre y sed			Blog-Ay del mundo por los escándalos

37	Meditación: Tempestad calmada/Pedro sobre aguas	46 min	46 min	PDF		Siempre en contacto con Dios		Blog-Señor ¡ que no se diga!
38	Meditación: La Transfiguración	47 min	47 min	PDF		Dios alcanzado en la noche		Blog-Si solo tuviera una oportunidad
	Plática: Reglas para ordenarse en el comer		33 min	PDF				
39	Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	68 min	68 min	PDF		El obstáculo mayor del optimismo		Movimiento naturaleza y gracia -Imitación a Cristo Blog-Una mirada
40	Meditación: Domingo de Ramos	38 min	38 min	PDF		Pesimistas y optimistas		Blog-Que sea un hombre

Tercera Semana: Conformar con la Pasión de Cristo lo confirmado con Su vida.

#	<i>Meditación (M)</i> o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)		
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
41	Meditación: Getsemaní	48 min	48 min	PDF		Getsemaní		Blog-Por mi
42	Meditación: Tribunales	48 min	48 min	PDF			Quien ama a J.Cristo ama la mansedumbre - audio 17 min	Blog-Entregó el Padre a su Hijo a la Pasión
43	Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	41 min	41 min	PDF		La Humildad, el alma de los Santos		
	Plática: Tibieza y Mediocridad	46 min		PDF				
44	Plática: La Eucaristía	60 min	60 min	PDF		Eucaristía X2		La hora que da sentido a mi vida - Fulton Sheen Blog-Digno es el Cordero
45	Meditación: Crucifixión y Muerte	47 min	47 min	PDF				A los amigos de la Cruz-San Luis M^a Grignon de Montfort Cruz - Imitación de Cristo Blog-Mi obra de arte

46	<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>	39 min	39 min	PDF				Conozcamos el amor de Cristo -Sta Rosa de Lima
----	---	------------------------	------------------------	---------------------	--	--	--	--

Cuarta Semana: Transfigurar con la Resurrección de Cristo lo confirmado con Su Pasión.

#	<i>Meditación (M)</i> o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)		
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
47	<i>Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima</i>	42 min	42 min	PDF		El Espíritu de la Resurrección	Quien ama a J.Cristo todo lo espera de El - audio 13 min	PDF
48	<i>Meditación: Aparición a las Marías</i>	37 min	37 min	PDF		Emaús	Más sobre la esperanza - audio 13 min	PDF
49	<i>Meditación: Aparición en el Cenáculo</i>	40 min	40 min	PDF		Meditación del reino de Amor	La Gloria - audio 24 min	PDF
								Blog-El cielo y la Cruz
								El apostolado laical - video 38 min
50	<i>Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR</i>	60 min	60 min	PDF		El matrimonio cristiano	La perseverancia - audio 29 min	PDF
								5ª Semana P Marcelo Lattanzio
								Carta a Dios - José Luis Martín Descalzo
								Blog-¡Oh, que buen Dios que tenemos!

Quinta Semana

[Web de los Ejercicios](#)

[Site Ejercicios Cuaresma 2021](#)

[Consultar un sacerdote](#)

[Deja tu testimonio](#)

[Como hacer los Ejercicios -video 2'](#)

[Qué es Meditar-video 2'](#)

[Mis Ejercicios: ir a "mi perfil"](#) para registrarse en Ejercicios (tandas de 3, 5, 30 días)

[La meditación según San Ignacio de Loyola](#) (Más material extra)

Videos Voz Católica - Perseverancia

[Temporada 1](#)

[Temporada 2](#)

[Temporada 3](#)

[Temporada 4](#)

Puntos 1, 23 , 46 y 234:

Introducción. Núm 1: "...todo modo de preparar y disponer el ánimo, para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo, se llaman ejercicios espirituales"

Principio y Fundamento. Núm 23: "El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su ánimo; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado. De donde se sigue, que el hombre tanto ha de usar dellas, quanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto para ello le impiden. Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío, y no le está prohibido; en tal manera que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados."

Oración preparatoria. Núm 46: "La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad."

Núm 234: "1º punto. El primer punto es traer a la memoria los beneficios rescibidos de creación, redempción y dones particulares, ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene y conseqüenter el mismo Señor desea dárseme en quanto puede según su ordenación divina. Y con esto reflectir, en mí mismo, considerando con mucha razón y justicia lo que yo debo de mi parte offrescer y dar a la su divina majestad, es a saber, todas mis cosas y a mí mismo con ellas, así como quien offresce affectándose mucho:

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer; Vos me lo disteis, a Vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta."

Si desea instalar aplicación de los **Ejercicios Espirituales Online**

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>