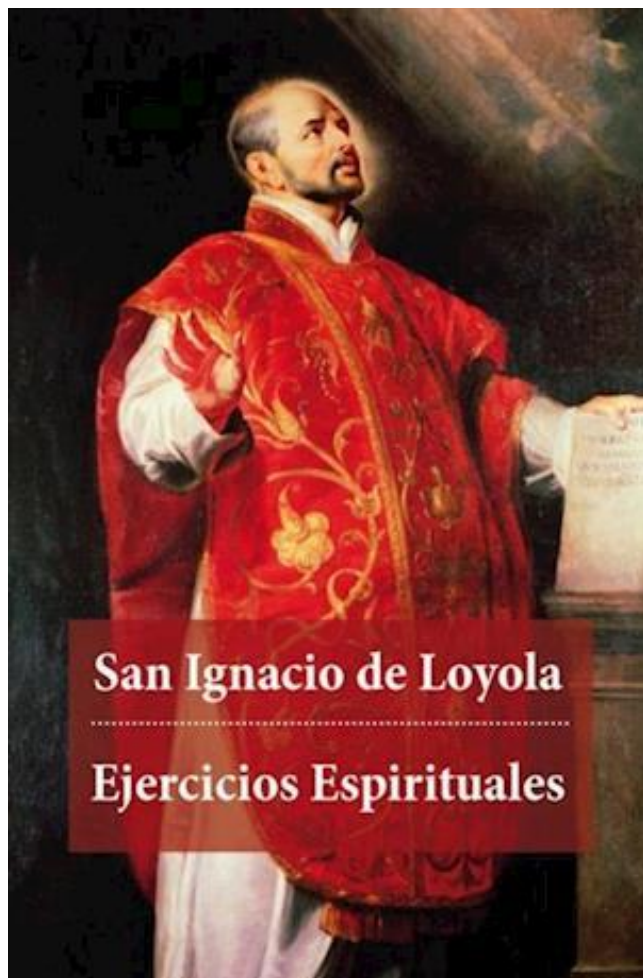


EJERCICIOS ESPIRITUALES Online - 3 días en retiro

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



Aquí debajo podrán encontrar el esquema a seguir para unos Ejercicios Espirituales de **3 días de duración en retiro** (comenzando la noche anterior al que denominamos "Día 1º") generalmente cada día con cinco **Meditaciones** y una **Plática**, a realizar en el momento del día que ustedes vean más apropiado. Al final ofrezco un **horario tentativo**.

Hay que tener presente que las tres primeras **Pláticas** introductorias deben ser vistas antes que comiencen los Ejercicios. Si no pudiese ser esto posible, entonces por favor me escriben y vemos cómo lo acomodamos.

En las tandas presenciales se suele hacer media hora de meditación personal después de los **Puntos de Meditación** que suelen ser de 30 o 45 minutos. En estos *Ejercicios* por internet, los **Puntos de Meditación** no tienen una duración fija (oscilan entre los 30 y 45m). Les recomiendo que hagan 30m de meditación después de escuchar los **Puntos** y vayan acomodando un poco el horario en lo que haga falta.

Para la organización del tiempo de los Ejercicios se indica la duración en minutos de cada **Meditación** o **Plática**. Además, se facilita el texto correspondiente (descargable en **PDF**), no como una transcripción literal del video, sino como documento de soporte, con las referencias y los textos que menciono. En algunos casos se ofrece también una

meditación guiada de la duración recomendada. La mayor parte de este material se predicó inicialmente durante la Cuaresma 2021, y podría contener referencias a esas fechas, pero se puede emplear en cualquier momento del año. El **Horario** propuesto para los Ejercicios se indica en la pag. 7 de este documento.

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 el **material extra**, totalmente opcional.

Estos Ejercicios, cuando se hacen en retiro, se hacen (i) en silencio exterior, sin hablar entre los ejercitantes, (ii) en silencio interior y (iii) sin acceso medios electrónicos (móviles, tablets ...) que rompan dicho silencio. Con objeto de mantener dicho silencio también durante las comidas, se facilitan los audios de San Alfonso que se pueden escuchar durante estas.

Adicionalmente se les ofrece el texto autógrafo del Libro de los Ejercicios ([descargable aquí](#)), y a manera de resumen de todo lo contemplado, al final de este documento se copian los puntos 1, 23, 46 y 234 del mismo.

“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).

Índice

Índice	2
Introducción - antes de los EEe	3
Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	3
Plática - La Oración en los Ejercicios	3
Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	3
Noche anterior a Día 1	3
Primera Semana: Reformar lo deformado.	3
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	3
Día 1	4
Primera Semana: Reformar lo deformado.	4
Meditación (visualizar los dos videos seguidos como una sola sesión):	4
- Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas	4
- Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	4
Meditación: Los tres pecados	4
Plática: Adiciones: Penitencia	4
Meditación y Plática: (visualizar los dos videos seguidos como una sola sesión): Pecados propios	4
Plática: La Confesión General	4
Meditación: Muerte	4
Meditación: Infierno	4
Día 2	5
Primera Semana (cont.): Reformar lo deformado.	5
Meditación: Misericordia	5
Fin 1ª Semana	5
Segunda Semana: Confirmar con la vida de Cristo lo reformado.	5
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	5
Plática: 1as Reglas de Discernimiento (Semana Santa 2020)	5
Meditación: La Encarnación, Nacimiento y Niñez (2017)	5
Meditación: Dos Banderas	5
Meditación: Tres Binarios	5
Día 3	6
Tercera Semana: Conformar con la Pasión de Cristo lo confirmado con Su vida.	6
Plática: Reglas para elección y Reforma de Vida (Semana Santa 2020)	6
Meditación: Crucifixión y Muerte	6
Cuarta Semana: Transfigurar con la Resurrección de Cristo lo confirmado con Su Pasión.	6
Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	6
Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	6
Horario Ejercicios Espirituales	7
Quinta Semana	8
Puntos 1, 23 , 46 y 234:	8

Introducción - antes de los EEe

Día	<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	
a	Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	46 min	46 min	PDF			Quien ama a J.Cristo huye de la tibieza - audio 11 min	PDF	Blog-Cuaresma + y mir
b	Plática - La Oración en los Ejercicios	50 min	50 min	PDF			Desear la Perfección - audio 17 min	PDF	Blog-Recemos Esquema meditación - PDF
c	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	49 min	49 min	PDF					Blog-Quiero ser santo

Noche anterior a Día 1

Primera Semana: **Reformar lo deformado.**

Día	<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	<i>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre</i>	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	

Día 1

Primera Semana: **Reformar lo deformado.**

Día	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática [P]</i>	Video	Audio	PDF	Medit guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
2	<i>Meditación (visualizar los dos videos seguidos como una sola sesión):</i> - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas	31 min	31 min	PDF			Vanidad del mundo - audio 21 min	PDF	Blog-Ver detrás
	- Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	31 min	31 min	PDF		Indiferencia Ignaciana	Valor del tiempo -audio 16 min	PDF	
3	Meditación: Los tres pecados	29 min	29 min	PDF	31 min	3 pecados	Desprendimiento - audio 28 min	PDF	Blog-¿para que lo hacemos?
4	Plática: Adiciones: Penitencia	57 min	57 min	PDF		Penitencia	Malicia del pecado mortal - audio 21 min	PDF	Blog-Misericordia y pecado
5	<i>Meditación y Plática: (visualizar los dos videos seguidos como una sola sesión):</i> Pecados propios	30 min	30 min	PDF	31 min	Pecados propios	Mortificación de la propia voluntad - audio 10 min	PDF	Blog-¿es o no un valle de lágrimas?
	Plática: La Confesión General	23 min		PDF		P Lombardo: Examen de Conciencia y Confesión Cuaresma 2021 Video - PDF			Blog-Fuerza de la debilidad
6	Meditación: Muerte	29 min	29 min	PDF	31 min	La muerte	Del número de los pecados - audio 22 min	PDF	Examen de Conciencia - Examen según S Juan de Ávila
							Hombre que acaba de morir - audio 15 min	PDF	
							Juicio particular - audio 17 min	PDF	
7	Meditación: Infierno	34 min	34 min	PDF		El infierno	Todo se acaba con la muerte - audio 14 min	PDF	
							Eternidad del infierno - audio 21 min	PDF	Visión Infierno Sta Teresa
							Remordimientos condenado - audio 15 min	PDF	

Día 2

Primera Semana (cont.): **Reformar lo deformado.**

Día	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática (P)</i>	Video	Audio	PDF	Meditación guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
8	<i>Meditación: Misericordia</i>	31 min	31 min	PDF		La misericordia de Dios - texto	Confianza a la Gracia - audio 13 min Misericordia de Dios - audio 16 min	PDF PDF	Blog-El Dios de la misericordia Blog-Por la Gracia habéis sido salvados
-	Fin 1ª Semana	5min	5 min				Reglas escrupulos -audio 38 min	PDF	Vencer escrupulos - P Irala

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

Día	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática (P)</i>	Video	Audio	PDF	Meditación guiada	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
9	<i>Meditación: El Llamado del Rey Eterno</i>	29 min	29 min	PDF		Rey Eterno	Quien ama a JCristo cree - audio 10 min	PDF	Blog-Entonces, ¿eres rey?
10	Plática: 1 ^{as} Reglas de Discernimiento (Semana Santa 2020)	43 min		PDF1 PDF2			Desolaciones-audio o 13 min Más desolaciones -audio 8 min	PDF	
11	<i>Meditación: La Encarnación, Nacimiento y Niñez (2017)</i>	31 min	31 min			La Encarnación	Obligados a amar a JCristo - audio 20 min	PDF	Blog-Una mujer una palabra
12	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	73 min	73 min	PDF		2 banderas	S. los honores y el que dirán - audio 13 min	PDF	Blog-Nuevos irenismos
13	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	57 min	57 min	PDF		3 binarios	Quien ama a JCristo no se irrita - audio 18 min	PDF	Blog-Fiat voluntas tua

Día 3

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

						Material Extra (Optativo)		
Día	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática (P)</i>	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
14	Plática: Reglas para elección y Reforma de Vida (Semana Santa 2020)	55 min		PDF		Reglas y Propósitos	De la lectura espiritual - audio 17 min	Blog-Señor...no pides mucho
15	Meditación: Crucifixión y Muerte	47 min	47 min	PDF				A los amigos de la Cruz-San Luis M^a Grignon deMontfort Cruz - Imitación de Cristo Blog-Mi obra de arte

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

						Material Extra (Optativo)		
Día	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática (P)</i>	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
16	Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	42 min	42 min	PDF		El Espíritu de la Resurrección	Quien ama a J.Cristo todo lo espera de El - audio 13 min	PDF
17	Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	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!

Horario Ejercicios Espirituales

21:15 **Punto de Meditación**

1º y 2º día

7:00 Levantarse
 7:30 Oraciones de la mañana _ Meditación personal
 8:00 Desayuno _ *Tiempo Libre*
 8:45 **Punto de Meditación**
 9:30 Meditación personal
 10:00 *Tiempo Libre*
 10:30 **Punto de Meditación**
 11:00 Meditación personal
 11:30 *Tiempo Libre*
 12:00 **Plática**
 13:00 Almuerzo _ Visita al Santísimo Sacramento _ Descanso
 15:00 Fin descanso
 15:30 Santo Rosario
 16:00 **Punto de Meditación**
 16:30 Meditación personal
 17:00 Merienda _ *Tiempo Libre*
 17:45 **Punto de Meditación**
 18:15 Exposición del Santísimo _ Meditación personal
 18:45 Bendición Eucarística
 19:00 **SANTA MISA**
 20:30 Cena
 21:15 **Punto de Meditación** Examen de conciencia _ Descanso

3º día

7:00 Levantarse
 7:30 Oraciones de la mañana _ Meditación personal
 8:00 Desayuno _ *Tiempo Libre*
 8:30 **Plática**
Tiempo libre
 10:45 **Punto de Meditación**
 11:30 Meditación personal
 12:00 Tiempo Libre
 12:30 Almuerzo _ Visita al Santísimo Sacramento _ Descanso
 13:45 Fin descanso
 14:00 Santo Rosario
 14:30 **Punto de Meditación**
 15:00 Meditación personal
 15:30 Tiempo Libre
 16:00 **Punto de Meditación**
 16:30 Exposición del Santísimo _ Meditación personal
 17:00 Bendición Eucarística
SANTA MISA
FIN DEL EJERCICIO

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 recibidos de creación, redención 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 ofrecer y dar a la su divina majestad, es a saber, todas mis cosas y a mí mismo con ellas, así como quien ofrece 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."