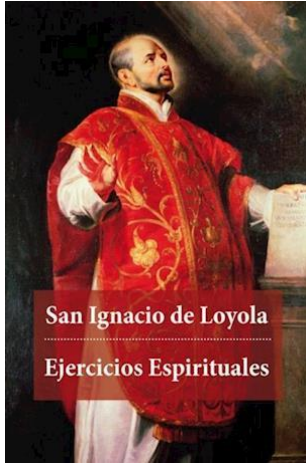


EJERCICIOS ESPIRITUALES Online

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



Tal y como ha solicitado, le adjunto el esquema a seguir para unos Ejercicios Espirituales de **5 días** de duración, cada día con cuatro **Meditaciones** y una **Plática**, a realizar en el momento del día que usted vea más apropiado. Antes de comenzar los Ejercicios se ofrecen tres **Pláticas** -que no requieren tiempo de meditación personal posterior- recomendadas para poder hacer con fruto estos Ejercicios. El **horario** sugerido se incluye al final del documento ([aquí](#)). El Ejercicio inicia la **noche anterior** con los **Puntos de Meditación** para la primera **Meditación** del Día 1º, como verá en el esquema de este mismo documento.

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

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 referencias a los textos que voy citando. En algunos casos se ofrece también una meditación guiada de 30 minutos que es el tiempo mínimo que le pedimos que haga la meditación.

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 ofrece material extra, totalmente opcional. Además les facilitamos audios para mantener el clima de oración durante las comidas.

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 le 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

Para ver ANTES de iniciar los Ejercicios	4
Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	4
Plática - La Oración en los Ejercicios	4
Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	4
Noche anterior al Día 1°	5
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	5
Día 1°	5
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	5
Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas	5
Plática: Adiciones: Penitencia	5
Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	5
Meditación: Los tres pecados	5
Meditación: Pecados propios	5
Día 2°	6
Meditación: Pecados propios	6
Meditación: Muerte	6
Plática: Examen de Conciencia y Confesión	6
Meditación: Infierno	6
Meditación: Misericordia	6
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	6
Día 3	7
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	7
Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez	7
Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	7
Meditación: Dos Banderas	7
Meditación: Tres Binarios	7
Meditación: Tres Maneras de Humildad	7

Día 4	8
Meditación: Tres Maneras de Humildad	8
Meditación: Getsemaní	8
Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	8
Plática: Reglas para elección	8
Meditación: Crucifixión y Muerte	8
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	8
Día 5	9
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	9
Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	9
Meditación: Aparición en el Cenáculo	9
Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	9
Plática: Reforma de vida	9
Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	9
Horario Ejercicios en retiro 5 días	10
Quinta Semana	11
Puntos 1, 23 , 46 y 234:	11

Esquema Ejercicios 5 días en Retiro

Antes Ejerc.	Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	Plática - La Oración en los Ejercicios	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal					
Noche ant	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre							
	7:30	9:00	10:15	12:15	16:00	18:30	21:15 (Puntos para día sig)	
Día 1	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre		Meditación - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas	Plática: Adiciones: Penitencia	Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	Meditación: Los tres pecados	Meditación: Pecados propios	
Día 2	Meditación: Pecados propios		Meditación: Muerte	Plática: Examen de Conciencia y Confesión	Meditación: Infierno	Meditación: Misericordia	Meditación: El Llamado del Rey Eterno	
Día 3	Meditación: El Llamado del Rey Eterno		Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	Meditación: Dos Banderas	Meditación: Tres Binarios	Meditación: Tres Maneras de Humildad	
Día 4	Meditación: Tres Maneras de Humildad		Meditación: Getsemaní	Plática: Reglas para elección	Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	Meditación: Crucifixión y Muerte	Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	
	7:15	9:00	10:15	12:15	15:30			
Día 5	Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	Meditación: Aparición en el Cenáculo	Plática: Reforma de vida	Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	Fin Ejercicio		

Para ver **ANTES** de iniciar los Ejercicios

Horario	#	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	
Plática	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 mjr
Plática	b	Plática - La Oración en los Ejercicios	50 min	50 min	PDF			Desear la Perfección - audio 17 min	PDF	Blog- Recemos - Esquema meditacion PDF
Plática	c	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	49 min	49 min	PDF					Blog-Quiero ser santo

Noche anterior al Día 1º

Horario	#	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	
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	1	<i>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre</i>	32 min	32 min	PDF	29 min	Ppio y Fundamento	(1) Importancia de la salvación - audio 1- 23 min (2) Viaje a la Eternidad - audio 2 - 19 min	PDF 2 audios	Blog-El Dios a quien sirvo

Día 1º

Horario	#	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	
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre</i>								
10:15 Puntos y Segunda Meditación	2	<i>Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas</i>	31 min	31 min	PDF			(1) Valor del tiempo - audio 1- 16 min (2) Vanidad del mundo - audio 2 - 21 min	PDF	Blog-Ver detrás
12:15 Plática	3	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?
16:00 Puntos y Tercera Meditación	4	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana</i>	31 min	31 min	PDF		Indiferencia Ignaciana	Desprendimiento - audio 28 min	PDF	Blog-¿para que lo hacemos?
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	5	<i>Meditación: Los tres pecados</i>	29 min	29 min	PDF	31 min	3 pecados	Malicia del pecado mortal - audio 21 min	PDF	Blog-Misericordia y pecado
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	6	<i>Meditación: Pecados propios</i>	30 min	30 min	PDF	31 min	Pecados propios	Del número de los pecados - audio 22 min	PDF	Blog-Fuerza de la debilidad

Día 2º

							Material Extra (Optativo)			
Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)		
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación: Pecados propios</i>								
10:15 Puntos y Segunda Meditación	7	<i>Meditación: Muerte</i>	29 min	29 mino	PDF	31 min	La muerte	(1) Hombre que acaba de morir - audio 1 15 min (2) Juicio particular - audio 2 17 min (3) Todo se acaba con la muerte - audio 3 14 min	PDF	
12:15 Plática	8	Plática: Examen de Conciencia y Confesión	58 min	58 min	PDF		P Lombardo: Examen de Conciencia y Confesión - <i>Ejercicios Cuaresma 2021: Video - PDF</i> Reglas sobre escrúpulos - Charla a seminaristas audio 38 min - PDF reglas escrúpulos	(1) Examen conciencia s/Mandamientos - (2) Examen S Juan Avila (3) Vencer los escrúpulos P Irala		
16:00 Puntos y Tercera Meditación	9	<i>Meditación: Infierno</i>	34 min	34 min	PDF		El infierno	(1) Eternidad del infierno - audio 1 21 min (2) Remordimientos condenado - audio 2 15 min	PDF	Visión Infierno Sta Teresa
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	10	<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	Blog-El Dios de la misericordia - Blog-Por la Gracia habéis sido salvados
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	11	<i>Meditación: El Llamado del Rey Eterno</i>	29 min	29 min	PDF		Rey Eternal	Quien ama a J.Cristo cree - audio 10 min	PDF	Blog-Entonces, ¿eres rey?

Día 3

<i>Horario</i>	#	<i>Meditación (M)</i> o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Material Extra (Optativo)			
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación: El Llamado del Rey Eterno</i>							
10:15 Puntos y Segunda Meditación	12	<i>Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez</i>	31 min	31 min		Encarnación - El Nacimiento - Presentación	(1) Obligados a amar a JCristo - audio 1 20 min (2) Quien ama a JCristo no envidia - audio 2 17 min (3) Más sobre tentaciones- audio3 11 min	PDF 1 - PDF 2 - PDF 3	(1) Blog- Una mujer una palabra (2) Blog- Madre de Dios y nuestra (3) Blog- Si a vos te gusta
12:15 Plática	13	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	43 min		PDF 1 PDF 2		(1) Desolaciones - audio 1 13 min (2) Mas s. desolaciones - audio 2 8 min	PDF	
16:00 Puntos y Tercera Meditación	14	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	73 min	73 min	PDF	2 banderas	S. los honores y el qué dirán - audio 13 min	PDF	Blog-Nuevos irenismos
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	15	<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
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	16	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>	49 min	49 min	PDF	3 maneras de humildad	Quien ama a JCristo ama el padecimiento - audio 25 min	PDF	Blog-¿Por qué la cruz?

Día 4

Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Material Extra (Optativo)		
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>						
10:15 Puntos y Segunda Meditación	17	<i>Meditación: Getsemaní</i>	48 min	48 min	PDF	Getsemaní		Blog-Por mi
12:15 Plática	18	<i>Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo</i>	41 min	41 min	PDF	La Humildad, el alma de los Santos		
16:00 Puntos y Tercera Meditación	19	Plática: Reglas para elección	59 min	59 min	PDF	Reglas		Blog-Señor...no pides mucho
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	20	<i>Meditación: Crucifixión y Muerte</i>	47 min	47 min	PDF	A los amigos de la Cruz-San Luis M^a Grignon de Montfort	Cuán pocos son los que aman la Cruz de Cristo - Imitación a Cristo	Blog-Mi obra de arte
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	21	<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>	39 min	39 min	PDF		Predicamos un Mesías crucificado San Pablo de la Cruz	Conozcamos el amor de Cristo -Sta Rosa de Lima

Día 5

							Material Extra (Optativo)		
Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF		(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
07:15 Primera Meditación		<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>							
09:00 Puntos y Segunda Meditación	22	<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
10:45 Puntos y Tercera Meditación	23	<i>Meditación: Aparición en el Cenáculo</i>	40 min	40 min	PDF		Meditación del reino de Amor	La Gloria - audio 24 min	PDF (1) Blog- El cielo y la Cruz (2) El apostolado laical - video 38 min (3) El apostolado laical - PDF
12:15 Plática (elegir solo una de las dos que se ofrecen)	24	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
		Plática: Reforma de vida	54 min	54 min	PDF		Propósitos	De la lectura espiritual - audio 17 min	PDF Blog-El secreto del Papa Magno
15:30 Puntos y Cuarta Meditación	25	<i>Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR</i>	60 min	60 min	PDF		El matrimonio cristiano	La perseverancia - audio 29 min	PDF Blog-¡Oh, que buen Dios que tenemos!
Final del Ejercicio							Carta a Dios - José Luis Martín Descalzo	5a semana Marco lattanizio	

Horario Ejercicios en retiro 5 días

Antes de iniciar los Ejercicios: Tres Pláticas Introdutorias

Noche anterior a los Ejercicios: **Puntos** 1ª Meditación

Del 1º al 4º	Último día
7.00 Levantarse	6.45 Levantarse
7.30 Primera Meditación	7.15 Adoración al Santísimo y Primera Meditación
8.30 SANTA MISA CON LAUDES	8.15 Bendición y Laudes
9.30 Desayuno. Tiempo libre	Desayuno. Tiempo libre
10.15 Puntos y Segunda Meditación	9.00 Puntos y Segunda Meditación
11.45 Tiempo libre	10.15 Tiempo libre
12.15 Plática	10.45 Puntos y Tercera Meditación
13.00 Examen de conciencia	12.00 Tiempo libre
13.15 Almuerzo. Descanso	12.15 Plática
15.00 Fin de descanso.	13.00 Examen de conciencia
15.30 Tiempo libre	13.15 Almuerzo. Descanso
16:00 Puntos y Tercera Meditación	15.00 Fin de descanso.
17.30 Tiempo libre. Merienda	15.30 Puntos y Cuarta Meditación
18.30 Puntos Meditación	17.00 SANTA MISA
19.00 Adoración y Cuarta Meditación	
20.00 Vísperas	Fin del Ejercicio
20.30 Cena y tiempo libre	
21.15 Puntos Meditación para el día siguiente	
22.30 Examen de conciencia. Gran Silencio	

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, 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 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.”