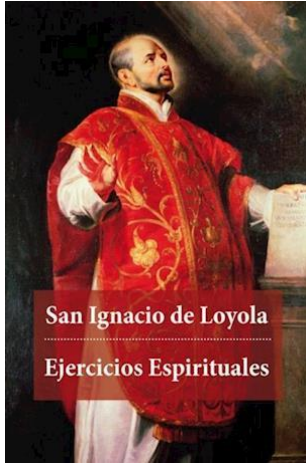


## EJERCICIOS ESPIRITUALES Online

*¿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 **6 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	5
Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	5
Plática - La Oración en los Ejercicios	5
Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	5
Noche anterior al Día 1°	6
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	6
Día 1°	6
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	6
Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas	6
Plática: Adiciones: Penitencia	6
Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	6
Meditación: Los tres pecados	6
Meditación: Pecados propios	6
Día 2°	7
Meditación: Pecados propios	7
Meditación: Muerte	7
Plática: Examen de Conciencia y Confesión	7
Meditación: Infierno	7
Meditación: Misericordia	7
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	7
Día 3°	8
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	8
Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez	8
Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	8
Meditación: Vida Oculta	8
Meditación: Dos Banderas	8
Meditación: Tres Binarios	8

Día 4°	9
Meditación: Tres Binarios	9
Meditación: Tres Maneras de Humildad	9
Plática: Reglas para elección	9
Meditación: Bodas de Caná	9
Meditación: Domingo de Ramos	9
Meditación: Getsemaní	9
Día 5°	10
Meditación: Getsemaní	10
Meditación: Tribunales	10
Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	10
Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	10
Meditación: Crucifixión y Muerte	10
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	10
Día 6°	11
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	11
Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	11
Meditación: Aparición en el Cenáculo	11
Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	11
Plática: Reforma de vida	11
Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	11
<b>Horario Ejercicios en retiro 6 días</b>	<b>12</b>
<b>Quinta Semana</b>	<b>13</b>
<b>Puntos 1, 23 , 46 y 234:</b>	<b>13</b>

## Esquema Ejercicios 6 días en Retiro

<b>Antes Ejerc.</b>	Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	Plática - La Oración en los Ejercicios	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal					
<b>Noche ant</b>	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre							
	<b>7:30</b>	<b>9:00</b>	<b>10:15</b>	<b>12:15</b>	<b>16:00</b>	<b>18:30</b>	<b>21:15 (Puntos para día sig)</b>	
<b>Día 1</b>	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	
<b>Día 2</b>	Meditación: Pecados propios		Meditación: Muerte	Plática: Examen de Conciencia y Confesión	Meditación: Infierno	Meditación: Misericordia	Meditación: El Llamado del Rey Eterno	
<b>Día 3</b>	Meditación: El Llamado del Rey Eterno		Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	Meditación: Vida Oculta	Meditación: Dos Banderas	Meditación: Tres Binarios	
<b>Día 4</b>	Meditación: Tres Binarios		Meditación: Tres Maneras de Humildad	Plática: Reglas para elección	Meditación: Bodas de Caná	Meditación: Domingo de Ramos	Meditación: Getsemaní	
<b>Día 5</b>	Meditación: Getsemaní		Meditación: Tribunales	Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	Meditación: Crucifixión y Muerte	Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	
	<b>7:15</b>	<b>9:00</b>	<b>10:15</b>	<b>12:15</b>	<b>15:30</b>			
<b>Día 6</b>	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	<b>Fin Ejercicio</b>		

Para ver **ANTES** de iniciar los Ejercicios

<i>Horario</i>	#	<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
Plática	a	<b>Plática - Introducción Ejercicios Espirituales</b>	<a href="#">46 min</a>	<a href="#">46 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Quien ama a J.Cristo huye de la tibieza - audio 11 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Cuaresma + y mjr</a>
Plática	b	<b>Plática - La Oración en los Ejercicios</b>	<a href="#">50 min</a>	<a href="#">50 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Desear la Perfección - audio 17 min</a>	<a href="#">PDF</a>	Blog- <a href="#">Recemos</a> - Esquema meditacion <a href="#">PDF</a>
Plática	c	<b>Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal</b>	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">PDF</a>				<a href="#">Blog-Quiero ser santo</a>

## 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>	<a href="#">32 min</a>	<a href="#">32 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">Ppio y Fundamento</a>	(1) Importancia de la salvación - <a href="#">audio 1- 23 min</a> (2) Viaje a la Eternidad - <a href="#">audio 2 - 19 min</a>	<a href="#">PDF 2 audios</a>	<a href="#">Blog-El Dios a quien sirvo</a>

## 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>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">PDF</a>			(1) Valor del tiempo - <a href="#">audio 1 - 16 min</a> (2) Vanidad del mundo - <a href="#">audio 2 - 21 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Ver detrás</a>
12:15 Plática	3	<b>Plática: Adiciones: Penitencia</b>	<a href="#">57 min</a>	<a href="#">57 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Penitencia</a>	<a href="#">Mortificación de la propia voluntad - audio 10 min</a>		
16:00 Puntos y Tercera Meditación	4	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana</i>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Indiferencia Ignaciana</a>	<a href="#">Desprendimiento - audio 28 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-¿para que lo hacemos?</a>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	5	<i>Meditación: Los tres pecados</i>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">3 pecados</a>	<a href="#">Malicia del pecado mortal - audio 21 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Misericordia y pecado</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	6	<i>Meditación: Pecados propios</i>	<a href="#">30 min</a>	<a href="#">30 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">Pecados propios</a>	<a href="#">Del número de los pecados - audio 22 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Fuerza de la debilidad</a>

**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>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">29 mino</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">La muerte</a>	(1) Hombre que acaba de morir - <a href="#">audio 1 15 min</a> (2) Juicio particular - <a href="#">audio 2 17 min</a> (3) Todo se acaba con la muerte - <a href="#">audio 3 14 min</a>	<a href="#">PDF</a>	
12:15 Plática	8	<b>Plática: Examen de Conciencia y Confesión</b>	<a href="#">58 min</a>	<a href="#">58 min</a>	<a href="#">PDF</a>		P Lombardo: Examen de Conciencia y Confesión - <i>Ejercicios Cuaresma 2021: <a href="#">Video</a> - <a href="#">PDF</a></i>  Reglas sobre escrúpulos - Charla a seminaristas <a href="#">audio 38 min</a> - <a href="#">PDF reglas</a> escrúpulos	(1) Examen conciencia <a href="#">s/Mandamientos</a> - (2) Examen <a href="#">S Juan Avila</a> (3) <a href="#">Vencer los escrúpulos</a> P Irala		
16:00 Puntos y Tercera Meditación	9	<i>Meditación: Infierno</i>	<a href="#">34 min</a>	<a href="#">34 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">El infierno</a>	(1) Eternidad del infierno - <a href="#">audio 1 21 min</a> (2) Remordimientos condenado - <a href="#">audio 2 15 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Visión Infierno Sta Teresa</a>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	10	<i>Meditación: Misericordia</i>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">La misericordia de Dios - texto</a>	<a href="#">Confianza a la Gracia - audio 13 min</a> - <a href="#">Misericordia de Dios - audio 16 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-El Dios de la misericordia</a> - <a href="#">Blog-Por la Gracia habéis sido salvados</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	11	<i>Meditación: El Llamado del Rey Eterno</i>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Rey Eternal</a>	<a href="#">Quien ama a J.Cristo cree - audio 10 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Entonces, ¿eres rey?</a>

## Día 3º

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: El Llamado del Rey Eterno</i>							
10:15 Puntos y Segunda Meditación	12	<i>Meditación: Encarnación, Nacimiento y Niñez</i>	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">31 min</a>		<a href="#">Encarnación - El Nacimiento - Presentación</a>	(1) Obligados a amar a JCristo - <a href="#">audio 1 20 min</a> (2) Quien ama a JCristo no envidia - <a href="#">audio 2 17 min</a> (3) Más sobre tentaciones- <a href="#">audio3 11 min</a>	<a href="#">PDF 1</a> - <a href="#">PDF 2</a> - <a href="#">PDF 3</a>	(1) Blog- <a href="#">Una mujer una palabra</a> (2) Blog- <a href="#">Madre de Dios y nuestra</a> (3) Blog- <a href="#">Si a vos te gusta</a>
12:15 Plática	13	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	<a href="#">43 min</a>		<a href="#">PDF 1</a> <a href="#">PDF 2</a>		(1) Desolaciones - <a href="#">audio 1 13 min</a> (2) Mas s. desolaciones - <a href="#">audio 2 8 min</a>	<a href="#">PDF</a>	
16:00 Puntos y Tercera Meditación	14	<i>Meditación: Vida Oculta</i>	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Riesgos de la Fe</a>	<a href="#">Más sobre la Conformidad con la Voluntad de Dios-audio 18 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-¿Feliz año nuevo?</a>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	15	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	<a href="#">73 min</a>	<a href="#">73 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">2 banderas</a>	<a href="#">S. los honores y el qué dirán - audio 13 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Nuevos irenismos</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	16	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	<a href="#">57 min</a>	<a href="#">57 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">3 binarios</a>	<a href="#">Quien ama a JCristo no se irrita - audio 18 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Fiat voluntas tua</a>



## Día 4°

							Material Extra (Optativo)			
							(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra	
07:30	Primera Meditación	#	<i>Meditación (M) o Plática [P]</i>	Video	Audio	PDF				
10:15	Puntos y Segunda Meditación	17	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">3 maneras de humildad</a>	<a href="#">Quién ama a J.Cristo ama el padecimiento - audio 25 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-¿Por qué la cruz?</a>
12:15	Plática	18	<b>Plática: Reglas para elección</b>	<a href="#">59 min</a>	<a href="#">59 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Reglas</a>			<a href="#">Blog-Señor...no pides mucho</a>
16:00	Puntos y Tercera Meditación	19	<i>Meditación: Bodas de Caná</i>	<a href="#">46 min</a>	<a href="#">46 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Orientación fundamental del catolicismo</a>	<a href="#">P Lombardo: Crítica a las buenas obras - video 72 min</a>		<a href="#">Blog-Nunca tan Madre como en Caná</a>
19:00	Puntos y Cuarta Meditación	20	<i>Meditación: Domingo de Ramos</i>	<a href="#">38 min</a>	<a href="#">38 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Pesimistas y optimistas</a>			<a href="#">Blog-Que sea un hombre</a>
21:15	Puntos de meditación para el día siguiente	21	<i>Meditación: Getsemaní</i>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Getsemaní</a>			<a href="#">Blog-Por mi</a>

## Día 5°

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
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación: Getsemaní</i>						
10:15 Puntos y Segunda Meditación	22	<i>Meditación: Tribunales</i>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Quien ama a J.Cristo ama la mansedumbre - audio 17 min</a>	<a href="#">PDF</a> <a href="#">Blog-Entregó el Padre a su Hijo a la Pasión</a>
12:15 Plática	23	<b>Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana</b>	<a href="#">68 min</a>	<a href="#">68 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">El obstáculo mayor del optimismo</a>		<a href="#">Movimiento naturaleza y gracia -Imitación a Cristo - Blog -Una mirada</a>
16:00 Puntos y Tercera Meditación	24	<i>Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo</i>	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">La Humildad, el alma de los Santos</a>		
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	25	<i>Meditación: Crucifixión y Muerte</i>	<a href="#">47 min</a>	<a href="#">47 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">A los amigos de la Cruz-San Luis M<sup>a</sup> Grignon de Montfort</a>	<a href="#">Cuán pocos son los que aman la Cruz de Cristo - Imitación a Cristo</a>	<a href="#">Blog-Mi obra de arte</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	26	<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>	<a href="#">39 min</a>	<a href="#">39 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Predicamos un Mesías crucificado San Pablo de la Cruz</a>	<a href="#">Conozcamos el amor de Cristo -Sta Rosa de Lima</a>

## Día 6°

						Material Extra (Optativo)		
						(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
<b>Horario</b>	#	<b>Meditación (M) o Plática [P]</b>	Video	Audio	PDF			
07:15 <b>Primera Meditación</b>		<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>						
09:00 Puntos y <b>Segunda Meditación</b>	27	<i>Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima</i>	<a href="#">42 min</a>	<a href="#">42 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">El Espíritu de la Resurrección</a>	<a href="#">Quien ama a J.Cristo todo lo espera de El - audio 13 min</a>	<a href="#">PDF</a>
10:45 Puntos y <b>Tercera Meditación</b>	28	<i>Meditación: Aparición en el Cenáculo</i>	<a href="#">40 min</a>	<a href="#">40 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Meditación del reino de Amor</a>	<a href="#">La Gloria - audio 24 min</a>	<a href="#">PDF</a>
12:15 Plática (elegir solo una de las dos que se ofrecen)	29	<b>Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana</b>	<a href="#">68 min</a>	<a href="#">68 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">El obstáculo mayor del optimismo</a>		<a href="#">Movimiento naturaleza y gracia - Imitación a Cristo - Blog - Una mirada</a>
		<b>Plática: Reforma de vida</b>	<a href="#">54 min</a>	<a href="#">54 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Propósitos</a>	<a href="#">De la lectura espiritual - audio 17 min</a>	<a href="#">PDF</a>
15:30 Puntos y <b>Cuarta Meditación</b>	30	<i>Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR</i>	<a href="#">60 min</a>	<a href="#">60 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">El matrimonio cristiano</a>	<a href="#">La perseverancia - audio 29 min</a>	<a href="#">PDF</a>
Final del Ejercicio						<a href="#">Carta a Dios - José Luis Martín Descalzo</a>	<a href="#">5a semana Marco lattanizio</a>	

## Horario Ejercicios en retiro 6 días

Antes de iniciar los Ejercicios: Tres Pláticas Introdutorias

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

Del 1º al 5º	Último día
7.00 Levantarse	6.45 Levantarse
7.30 <b>Primera Meditación</b>	7.15 Adoración al Santísimo y <b>Primera Meditación</b>
8.30 SANTA MISA CON LAUDES	8.15 Bendición y Laudes
9.30 Desayuno. Tiempo libre	Desayuno. Tiempo libre
10.15 <b>Puntos</b> y <b>Segunda Meditación</b>	9.00 <b>Puntos</b> y <b>Segunda Meditación</b>
11.45 Tiempo libre	10.15 Tiempo libre
12.15 <b>Plática</b>	10.45 <b>Puntos</b> y <b>Tercera Meditación</b>
13.00 Examen de conciencia	12.00 Tiempo libre
13.15 Almuerzo. Descanso	12.15 <b>Plática</b>
15.00 Fin de descanso.	13.00 Examen de conciencia
15.30 Tiempo libre	13.15 Almuerzo. Descanso
16:00 <b>Puntos</b> y <b>Tercera Meditación</b>	15.00 Fin de descanso.
17.30 Tiempo libre. Merienda	15.30 <b>Puntos</b> y <b>Cuarta Meditación</b>
18.30 <b>Puntos</b> Meditación	17.00 SANTA MISA
19.00 Adoración y <b>Cuarta Meditación</b>	
20.00 Vísperas	<b>Fin del Ejercicio</b>
20.30 Cena y tiempo libre	
21.15 <b>Puntos</b> Meditación <b>para el día siguiente</b>	
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."**