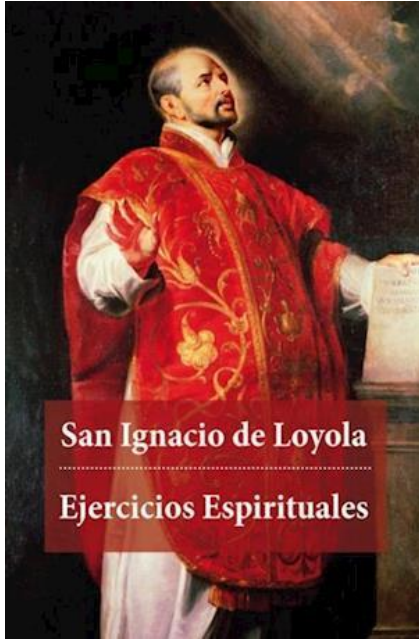


## EJERCICIOS ESPIRITUALES Online

*¿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 7 días de duración, cada día con cuatro **Meditaciones** y una **Plática**, a realizar en el momento del día que usted vea más apropiado (excepto el **primer día**, en el que se presentan tres **Meditaciones** y tres **Pláticas** -que no requieren tiempo de meditación personal posterior-). El **horario** sugerido se incluye al final del documento ([aquí](#)). El Ejercicio inicia la **noche anterior** al Día 1º con una **Plática**, como verá en el esquema de este 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 otro día (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.

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

Noche anterior	4
Plática - Introducción Ejercicios Espirituales	4
Día 1	5
Plática - La Oración en los Ejercicios	5
Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	5
Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	5
Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana (S Santa 2020)	5
Meditación - Ppio. y Fund.o 2 - Fin de las creaturas	5
Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	5
Meditación: Los tres pecados	5
Día 2	6
Meditación: Los tres pecados	6
Meditación: Pecados propios	6
Plática: Adiciones: Penitencia	6
Meditación: Pecados; repetición, resumen	6
Meditación: Muerte	6
Meditación: Infierno	6
Día 3	7
Meditación: Infierno	7
Meditación: Misericordia	7
Plática: Examen de Conciencia y Confesión	7
Fin 1ª Semana	7
Meditación: El Llamado del Rey Eterno	7
Meditación: La Encarnación	7
Meditación: El Nacimiento	7
Día 4	8
Meditación: El Nacimiento	8
Meditación: Vida Oculta	8
Plática: Examen General y Particular	8
Meditación: Dos Banderas	8

Meditación: Tres Binarios	8
Meditación: Tres Maneras de Humildad	8
Día 5	8
Meditación: Tres Maneras de Humildad	8
Meditación: Bodas de Caná	8
Plática: Reglas para elección	8
Meditación: Domingo de Ramos	8
Plática: Reforma de vida	8
Meditación: Getsemaní	8
Día 6	9
Meditación: Getsemaní	9
Meditación: Tribunales	9
Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	9
Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	9
Meditación: Crucifixión y Muerte	9
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	9
Día 7	10
Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	10
Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima	10
Meditación: Aparición en el Cenáculo	10
Plática: La Eucaristía	10
Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	10
<b>Horario Ejercicios en retiro 7 días</b>	<b>11</b>
<b>Quinta Semana</b>	<b>12</b>
<b>Puntos 1, 23 , 46 y 234:</b>	<b>12</b>

## Esquema Ejercicios 7 días

Noche ant	Plática - Introducción Ejercicios Espirituales						
	7:30	9:00	10:15	12:15	16:00	18:30	21:15 (Puntos para día sig)
Día 1	Plática - La Oración en los Ejercicios	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	<i>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre</i>	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas</i>	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana</i>	<i>Meditación: Los tres pecados</i>
Día 2	<i>Meditación: Los tres pecados</i>		<i>Meditación: Pecados propios</i>	Plática: Adiciones: Penitencia	<i>Meditación: Pecados; repetición, resumen</i>	<i>Meditación: Muerte</i>	<i>Meditación: Infierno</i>
Día 3	<i>Meditación: Infierno</i>		<i>Meditación: Misericordia</i>	Plática: Examen de Conciencia y Confesión	<i>Meditación: El Llamado del Rey Eterno</i>	<i>Meditación: La Encarnación</i>	<i>Meditación: El Nacimiento</i>
Día 4	<i>Meditación: El Nacimiento</i>		<i>Meditación: Vida Oculta</i>	Plática: Examen General y Particular	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>
Día 5	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>		<i>Meditación: Bodas de Caná</i>	Plática: Reglas para elección	<i>Meditación: Domingo de Ramos</i>	Plática: Reforma de vida	<i>Meditación: Getsemaní</i>
Día 6	<i>Meditación: Getsemaní</i>		<i>Meditación: Tribunales</i>	Plática: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	<i>Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo</i>	<i>Meditación: Crucifixión y Muerte</i>	<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>
	7:15	9:00	10:15	12:15	15:30		
Día 7	<i>Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María</i>	<i>Meditación: Resurrección y Aparición a María Santísima</i>	<i>Meditación: Aparición en el Cenáculo</i>	Plática: La Eucaristía	<i>Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR</i>	<b>Fin Ejercicio</b>	

## Noche anterior

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 Plática	1	<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>

## Día 1

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	
07:15 Plática	2	Plática - La Oración en los Ejercicios	<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>
09:15 Plática	3	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">PDF</a>					<a href="#">Blog-Quiero ser santo</a>
10:15 Puntos y <b>Primera Meditación</b>	4	<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>
12:15 Plática	5	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana (S Santa 2020)	<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 <b>Segunda Meditación</b>	6	<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>
19:00 Puntos y <b>Tercera Meditación</b>	7	<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>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	8	<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>

## Día 2

							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: Los tres pecados</i>								
10:15 Puntos y Segunda Meditación	9	<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>
12:15 Plática	10	<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>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-¿es o no un valle de lágrimas?</a>
16:00 Puntos y Tercera Meditación	11	<i>Meditación: Pecados; repetición, resumen</i>	<a href="#">32 min</a>	<a href="#">32 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">31 min</a>		<a href="#">Engaños del enemigo - audio 19 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Pecados</a>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	12	<i>Meditación: Muerte</i>	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">29 min</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>	
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	13	<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>

### Día 3

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: Infierno</i>								
10:15 Puntos y Segunda Meditación	14	<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>
12:15 Plática	15	<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</i> : <a href="#">Video</a> - <a href="#">PDF</a>  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
		<b>Fin 1ª Semana</b>	<a href="#">5min</a>	<a href="#">5 min</a>						
16:00 Puntos y Tercera Meditación	16	<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 Eterno</a>	<a href="#">Quien ama a JCristo cree - audio 10 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Entonces, ¿eres rey?</a>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	17	<i>Meditación: La Encarnación</i>	<a href="#">30 min</a>	<a href="#">30 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">La Encarnación</a>	<a href="#">Obligados a amar a JCristo - audio 20 min</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-Una mujer una palabra</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	18	<i>Meditación: El Nacimiento</i>	<a href="#">35 min</a>	<a href="#">35 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">El nacimiento</a>	<a href="#">Quien ama a JCristo no envidia - audio 17 min</a>	<a href="#">PDF</a>	(1)Blog- <a href="#">Madre de Dios y nuestra</a> - (2)Blog- <a href="#">San Ignacio y la Navidad</a>



## Día 4

							Material Extra (Optativo)		
Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(1) S Alberto Hurtado	(2) S Alfonso (audios y textos)	(3) Más Material Extra
07:30 Primera Meditación		<i>Meditación: El Nacimiento</i>							
10:15 Puntos y Segunda Meditación	19	<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>
12:15 Plática	20	<b>Plática: Examen General y Particular</b>	<a href="#">54 min</a>	<a href="#">54 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Examen de conciencia</a>		
16:00 Puntos y Tercera Meditación	21	<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>
19:00 Puntos y Cuarta Meditación	22	<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>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	23	<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="#">Quien ama a JCristo ama el padecimiento - audio 25 min</a> <a href="#">PDF</a>	<a href="#">Blog-¿Por qué la cruz?</a>

## Día 5

							Material Extra (Optativo)		
Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(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	24	<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>
12:15 Plática	25	<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	26	<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>
19:00 Plática	27	<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>	<a href="#">Blog-El secreto del Papa Magno</a>
21:15 Puntos de meditación para el día siguiente	28	<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 6**

<i>Horario</i>	#	<i>Meditación (M) o 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
07:30 <b>Primera Meditación</b>		<i>Meditación: Getsemaní</i>							
10:15 Puntos y <b>Segunda Meditación</b>	34	<i>Meditación: Tribunales</i>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">48 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Quién 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	35	<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 <b>Tercera Meditación</b>	36	<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 <b>Cuarta Meditación</b>	37	<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 Mª 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	38	<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 7**

							Material Extra (Optativo)		
Horario	#	Meditación (M) o Plática [P]	Video	Audio	PDF	Medit guiada	(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	39	<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 JCristo todo lo espera de El - audio 13 min</a>	<a href="#">PDF</a>
10:15 Puntos y Tercer a Meditación	40	<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> (1) Blog- <a href="#">El cielo y la Cruz</a> (2) El apostolado laical - <a href="#">video 38 min</a> (3) El apostolado laical - <a href="#">PDF</a>
12:15 Plática	41	<b>Plática: La Eucaristía</b>	<a href="#">60 min</a>	<a href="#">60 min</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">Eucaristía X2</a>	<a href="#">La hora que da sentido a mi vida - Fulton Sheen</a>	<a href="#">Blog-Digno es el Cordero</a>
15:30 Puntos y Cuarta Meditación	42	<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> <a href="#">Blog-¡Oh, que buen Dios que tenemos!</a>
Final del Ejercicio							<a href="#">Carta a Dios - José Luis Martín Descalzo</a>	<a href="#">5a semana Marco Iattanzio</a>	

## Horario Ejercicios en retiro 7 días

Noche anterior a los Ejercicios: Plática Introductoria 1ª

Día 1º	Del 2º al 6º	Último día
7.00 Levantarse	7.00 Levantarse	6.45 Levantarse
7.15 Plática Introductoria 2ª	7.30 <b>Primera meditación</b>	7.15 Adoración al Santísimo / <b>Primera meditación</b>
8.15 SANTA MISA CON LAUDES	8.30 SANTA MISA CON LAUDES	8.15 Bendición y Laudes
9.00 Desayuno.	9.30 Desayuno. Tiempo libre	Desayuno. Tiempo libre
9.15 Plática Introductoria 3ª	10.15 Puntos y <b>Segunda meditación</b>	9.00 Puntos y <b>Segunda meditación</b>
10.15 Puntos y <b>Primera meditación</b>	11.45 Tiempo libre	10.15 Tiempo libre
11.45 Tiempo libre	12.15 Plática	10.45 Puntos y <b>Tercera meditación</b>
12.15 Plática	13.00 Examen de conciencia	12.00 Tiempo libre
13.00 Examen de conciencia	13.15 Almuerzo. Descanso	12.15 Plática
13.15 Almuerzo. Descanso	15.00 Fin de descanso.	13.00 Examen de conciencia
15.00 Fin de descanso.	15.30 Tiempo libre	13.15 Almuerzo. Descanso
15.30 Tiempo libre	16:00 Puntos y <b>Tercera meditación</b>	15.00 Fin de descanso.
16:00 Puntos y <b>Segunda meditación</b>	17.30 Tiempo libre. Merienda	15.30 Puntos y <b>Cuarta meditación</b>
17.30 Tiempo libre. Merienda	18.30 Puntos	17.00 SANTA MISA
18.30 Puntos	19.00 Adoración y <b>Cuarta meditación</b>	
19.00 Adoración y <b>Tercera meditación</b>	20.00 Vísperas	<b>Fin del Ejercicio</b>
20.00 Vísperas	20.30 Cena y tiempo libre	
20.30 Cena y tiempo libre	21.15 Puntos meditación <b>para el día siguiente</b>	
21.15 Puntos meditación <b>para el día siguiente</b>	22.30 Examen de conciencia. Gran Silencio	
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."**