

Semana Santa - 2022 - EJERCICIOS EN RETIRO 3 DÍAS

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

Se adjunta el esquema a seguir para unos Ejercicios Espirituales en retiro de **3 días de duración durante la Semana Santa**. Puede hacerlo en su casa o yéndose a un lugar retirado (monasterio, casa de retiro, etc.), lo importante a tener en cuenta es que se necesita **tiempo completo** para estos Ejercicios; para hacerlos en la vida cotidiana tenemos otros esquemas y posibilidades en nuestra [página web](#).

El material utilizado para estos Ejercicios está tomado preferentemente de la tanda dada en la Cuaresma de este año 2022, pero para adaptarlos a este esquema de 3 días en retiro, tuvimos que usar también algo de material de otras tandas. Es por eso que puede haber alguna referencia temporal o circunstancial que no coincida perfectamente con el aquí y ahora, pero que no afecta en absoluto a los Ejercicios.

Cada día cuenta con **cinco Meditaciones** y una **Plática**. Después de escuchar/ver los puntos de Meditación se debe hacer 30 minutos de meditación personal (se explicará cómo), pero no así luego de las Pláticas. Los puntos de Meditación de la noche se meditan al día siguiente, como verá indicado.

Encontrará el **horario** sugerido junto con el material. **El Ejercicio inicia la noche anterior al Día 1º** -es decir, el Jueves Santo por la noche-, si bien se adjuntan tres Pláticas introductorias que se podrían hacer como preparación **días antes** de iniciar los Ejercicios o el mismo día unas horas más temprano.

Cada **Meditación** o **Plática** se ofrece en video youtube, audio soundcloud -mismo contenido-, y el texto correspondiente, no como transcripción literal del video, sino como documento de soporte, con referencias a los textos que se citan. Para las primeras meditaciones se ofrece también una meditación guiada de 30 minutos.

👉 Verán que se les ofrece mucho material, tengan en cuenta que **solo** es imprescindible escuchar el que se indica en el esquema como **Material de Ejercicios** (el resto es **opcional**).

👉 Si hicieran los Ejercicios desde un dispositivo móvil, les recomendamos, para su comodidad, que se instalen la app **SoundCloud**, para escuchar los audios que se ofrecen.

Para el tiempo libre, que no es demasiado, si se quisiese hacer alguna lectura espiritual, debería ser de temas referentes a los que se están tratando en los Ejercicios. Es por esto que les ofrecemos material extra, es decir, material **opcional**, tanto en texto como en audio; en esta oportunidad utilizaremos reflexiones de San Rafael Arnáiz.

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. Si no ha descargado el material antes de los Ejercicios y necesita usar internet, le sugerimos vivamente ponga todos los medios a su alcance para no utilizar ningún dispositivo electrónico para ver noticias o comunicarse con alguien. Puede ser esto un ejercicio muy ascético que habla ya de que está comenzando a ordenar la vida... que es el objetivo de los Ejercicios.

Con objeto de mantener dicho silencio también durante las comidas, se facilitan en el esquema adjunto los enlaces a audios de San Alfonso, que se pueden escuchar durante estas (**opcional**).

Adicionalmente se le ofrece el texto autógrafo del Libro de los Ejercicios ([descargable aquí](#)). El castellano es antiguo pero tiene toda la fuerza que le da el autor a cada palabra. Además, en los PDF de cada meditación, se ofrecerá también el texto correspondiente.

Durante los Ejercicios es de esperar que tengan que realizar alguna **consulta** con un sacerdote. Para quien así lo desee, en la página web de los Ejercicios contamos con un grupo de sacerdotes para atender las consultas, a través de <https://consultas.ejerciciosive.org/> (enlace a un documento de ayuda para indicarle cómo presentar una consulta [AQUI](#)).

En la **última página** de este documento le dejamos enlaces para perseverar **después** de los Ejercicios.

“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).

¡¡Ave María y adelante!!

El material de esta tanda de Ejercicios está disponible en la web, accediendo mediante el enlace siguiente:

<https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/>

Esquema Ejercicios

Antes Ejerc.	Plática - ¿que son los Ejercicios Ignacianos? (12 min)	Plática - Algunas indicaciones previas (16 min)	Plática - Como se hace una meditación - consejos (28 min)				
	Meditación 1	Meditación 2	Meditación 3	Plática	Meditación 4	Meditación 5	Puntos día sig
Jueves Santo	-	-	-	-	-	-	Puntos: Ppio. y Fund. 1 - Fin del hombre
Viernes Santo	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	Puntos: Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas y uso de ellas	Meditación: Los tres pecados	Plática: Oración y Penitencia	Meditación: Pecados propios	Meditación: Infierno	Puntos: El Llamado del Rey Eterno
Sábado Santo	Meditación: El Llamado del Rey Eterno	Meditación: Encarnación	Meditación: Dos Banderas	Plática: Reglas 1ª Semana	Meditación: Tres Binarios	Meditación: Pasión	Puntos: Resurrección
Domingo de Resurrección	Meditación: Resurrección	Plática: 1º Reglas para elección y 2º Reforma de Vida	Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	Fin Ejercicio			

Antes de iniciar los Ejercicios

acceso al material en la web	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/
enlace de descarga directa	Descarga archivos (497 MB)

Pláticas introductorias:

¿Qué son Ejercicios Ignacianos?

Algunas indicaciones previas

Como se hace una meditación

Libro de los Ejercicios - [enlace PDF](#)

Material Introductorio

[Video 12'](#)

[PDF](#)

[Video 16'](#)

[PDF](#)

[Video 28'](#)

[PDF](#)

[Esquema](#)

Consultar un Sacerdote - [plataforma](#)

Material Extra (OPCIONAL)

[SoundCloud](#)

[Drive](#)

[PDF](#)

[Invit.](#)

[SoundCloud](#)

[Drive](#)

[PDF](#)

[Testim.](#)

[SoundCloud](#)

[Drive](#)


[PDF](#)

[Consejos](#)

Cómo consultar - [PDF explicación](#)

Material Ejercicios

JUEVES SANTO

acceso al material en la web 

<https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/>

Plática - La Eucaristía (Video 37')

Plática sobre la Eucaristía: de utilidad sobre todo si no han participado de la

Inicio Ejercicios

Santa Misa de la Cena del Señor (**pero no es necesario para los Ejercicios**)

20:30 Cena - Tiempo libre

[audio 1- 23 min](#)

[audio 2 - 19 min](#)

21:15 Puntos meditación **día siguiente**

Principio y Fundamento I

Material Ejercicios [descarga](#)

Material **Extra** (OPCIONAL)

[Video 39'](#) [Audio](#) [PDF](#) [Examen](#)

[SoundCloud](#) [Drive](#) [PDF](#) [Esquema](#)

22:00 Oraciones - Examen Conciencia

[Oraciones](#)

22:15 Descanso









AMDG

Día 1 VIERNES SANTO

	acceso al material en la web	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/	
7:00	Levantarse		
7:25	Oraciones de la mañana	Oraciones	descarga audios comidas del día
	<i>Principio y Fundamento I</i>		
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN		
	Meditar puntos dados la noche anterior	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
8:00	Fin meditación		
	Desayuno - Tiempo libre		audio 1 - 16 min audio 2 - 21 min
8:45	Puntos de meditación	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Principio y Fundamento II</i>	Video 45' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
9:30	SEGUNDA MEDITACIÓN		SoundCloud Drive PDF
10:00	Tiempo libre		
10:30	Puntos de meditación	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Tres Pecados</i>	Video 26' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
11:00	TERCERA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
11:30	Fin meditación - Tiempo libre		
12:00	Plática	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	Oración y Penitencia	Video 40' Audio PDF	SoundCloud Drive PDF PDF
13:00	Almuerzo - Descanso		audio 1 - 21 min audio 2 - 19 min
14:15	Fin descanso		
14:30	Vía Crucis (si pueden presencial: Celebración de la Pasión del Señor)	Vía Crucis Audio PDF descarga	
16:00	Puntos de meditación	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Pecados Propios</i>	Video 30' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF PDF
16:30	CUARTA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
17:00	Fin meditación		
	Merienda		audio 1 -15 min audio 2 - 17 min
	Tiempo libre		
18:00	Puntos meditación	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Infierno</i>	Video 38' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF PDF
18:30	QUINTA MEDITACIÓN		
19:00	Tiempo libre		
19:30	Santo Rosario		
20:00	Cena		audio 1 - 14 min audio 2 - 21 min
	Tiempo libre		
21:15	Puntos meditación día siguiente	Material Ejercicios descarga	Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Llamado de Cristo Rey</i>	Video 31' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
22:00	Oraciones - Examen Conciencia	Oraciones	
22:15	Descanso		












AMDG

Día 2 **SÁBADO SANTO**

acceso al material en la web 		https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/	
7:00	Levantarse		
7:25	Oraciones de la mañana <i>Llamado de Cristo Rey</i>	Oraciones	 descarga audios comidas del día
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN Meditar puntos dados la noche anterior		
8:00	Fin meditación Desayuno Tiempo libre		audio 1 - 17 min audio 2 - 10 min
8:45	Puntos de meditación <i>Encarnación</i>	Material Ejercicios  Video 25' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
9:30	SEGUNDA MEDITACIÓN		
10:00	Tiempo libre		
10:30	Puntos de meditación <i>Dos Banderas</i>	Material Ejercicios  Video 38' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
11:00	TERCERA MEDITACIÓN		
11:30	Fin meditación - Tiempo libre		
12:00	Plática Reglas de 1ª Semana	Material Ejercicios  Video 43' Audio PDF	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF audio 1 - 20 min audio 2 -13 min
13:00	Almuerzo - Descanso		
14:30	Fin descanso		
15:00	Santo Rosario		
15:30	Puntos de meditación <i>Tres Binarios</i>	Material Ejercicios  Video 41' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
16:15	CUARTA MEDITACIÓN		
16:45	Fin meditación Merienda Tiempo libre		audio 1 - 18 min audio 2 - 19 min
17:30	Puntos de meditación <i>Pasión</i>	Material Ejercicios  Video 51' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
18:30	QUINTA MEDITACIÓN		
19:00	Tiempo libre		
19:30	SANTA MISA VIGILIA PASCUAL		
21:30	Cena Tiempo libre		audio 1 - 25 min audio 2- 17 min
22:00	Puntos meditación día siguiente <i>Resurrección</i>	Material Ejercicios  Video 22' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
22:45	Oraciones - Examen Conciencia	Oraciones	
23:00	Descanso		

AMDG

Día 3 DOMINGO RESURRECCIÓN

acceso al material en la web 		https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-3d-semana-santa-2022/																									
7:00	Levantarse																										
7:25	Oraciones de la mañana	Oraciones	 descarga audios comidas del día																								
	Resurrección																										
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN																										
	Meditar puntos dados la noche anterior																										
8:00	Fin meditación																										
	Desayuno		audio 1 - 24 min audio 2 - 13 min																								
	Tiempo libre																										
8:45	Plática (ver nota al pie ¹)																										
	Reglas Elección o Reforma de Vida	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Material Ejercicios</th> </tr> <tr> <td>Video 44'</td> <td>Audio</td> <td>PDF</td> <td> descarga</td> </tr> <tr> <td>Video 38'</td> <td>Audio</td> <td>PDF</td> <td> descarga</td> </tr> </table>	Material Ejercicios				Video 44'	Audio	PDF	 descarga	Video 38'	Audio	PDF	 descarga	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Material Extra (OPCIONAL)</th> </tr> <tr> <td>SoundCloud</td> <td>Drive</td> <td>PDF</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SoundCloud</td> <td>Drive</td> <td>PDF</td> <td></td> </tr> </table>	Material Extra (OPCIONAL)				SoundCloud	Drive	PDF		SoundCloud	Drive	PDF	
Material Ejercicios																											
Video 44'	Audio	PDF	 descarga																								
Video 38'	Audio	PDF	 descarga																								
Material Extra (OPCIONAL)																											
SoundCloud	Drive	PDF																									
SoundCloud	Drive	PDF																									
9:30	Tiempo libre para hacer elección o reforma.																										
11:00	Puntos de meditación																										
	Contemplación para alcanzar Amor	<table border="1"> <tr> <th colspan="3">Material Ejercicios</th> <td> descarga</td> </tr> <tr> <td>Video 59'</td> <td>Audio</td> <td>PDF</td> <td>Examen</td> </tr> </table>	Material Ejercicios			 descarga	Video 59'	Audio	PDF	Examen	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Material Extra (OPCIONAL)</th> </tr> <tr> <td>SoundCloud</td> <td>Drive</td> <td>PDF</td> <td></td> </tr> </table>	Material Extra (OPCIONAL)				SoundCloud	Drive	PDF									
Material Ejercicios			 descarga																								
Video 59'	Audio	PDF	Examen																								
Material Extra (OPCIONAL)																											
SoundCloud	Drive	PDF																									
12:00	SEGUNDA MEDITACIÓN																										
12:45	Fin meditación																										
13:00	SANTA MISA																										
14:00	FIN EJERCICIOS																										
14:15	Festejos ...																										

AMDG

Los Ejercicios son y serán siempre gratis: "*gratis lo recibisteis, dadlo gratis*" (Mt 10,8) pero como estos apostolados, que continúan por supuesto al finalizar estos santos ejercicios (www.vozcatolica.com y www.ejerciciosive.org), tienen sus gastos, sería una buena ayuda si pudieran colaborar económicamente, ya de forma puntual o periódica con una pequeña cantidad al mes, pues algunos gastos son mensuales. De cualquier manera que lo hagan y por poco que sea, es un gran aporte y el Señor lo tendrá en cuenta, porque esta obra, a pesar de nuestras debilidades y límites, es de Él y para Él (y para Ella, nuestra Madre y Señora).

Les dejamos el link para poder donar: [Colabora con este apostolado](#)

¹ Para quien no haya hecho nunca Ejercicios de San Ignacio, es recomendable ver primero estas reglas para hacer elección y luego, si hay tiempo, o en otro momento después de los Ejercicios, las indicaciones para la reforma de vida. Si ya conoces los Ejercicios y estimas que no tienes nada que amerite escuchar las reglas para hacer elección, puedes ir directamente a la reforma.

Quinta Semana

[Web de los Ejercicios](#)

Ejercicios [Cuaresma 2021](#)

Ejercicios [30 días](#)

[Consultar sacerdote](#)

[Deja tu testimonio](#)

Web [Voz Católica](#)

Videos Voz Católica - Perseverancia

[Temporada 1](#)

[Temporada 2](#)

[Temporada 3](#)

[Temporada 4](#)

Videos Voz Católica - Firmes en la fe

[Temporada 1](#)

[Temporada 2](#)

Retiros de un día:

[Fidelidad al Espíritu Santo](#)

[La Oración](#)

[Las Bienaventuranzas y la Virgen](#)

[La Misericordia](#)

[El testimonio](#)

[La Voluntad de Dios](#)

[Las Virtudes Teologales](#)