

Semana Santa - 2022 - EJERCICIOS EN RETIRO 5 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 **5 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 5 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 **cuatro Meditaciones** y una **Plática**. En el horario sugerido el tiempo total dedicado a los puntos de meditación y a la meditación posterior es de 1,30hs. (tener en cuenta que las pláticas no se meditan). Los puntos de meditación oscilan entre 30' y 45', por tanto el tiempo de meditación será entre 45' y 1hs. 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 Martes 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-5d-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	Plática	Meditación 3	Meditación 4	Puntos día sig
	-	-	-	-	-	Puntos - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre
Miércoles Santo	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	Meditación - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas	Plática: Oración y Penitencia	Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	Meditación: Los tres pecados	Puntos: Pecados propios
Jueves Santo	Meditación: Pecados propios	Meditación: Muerte	Plática: Examen de Conciencia y Confesión Gral.	Meditación: Infierno	Meditación: Misericordia	Puntos: El Llamado del Rey Eterno
Viernes Santo	Meditación: El Llamado del Rey Eterno	Meditación: Encarnación	Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana	Meditación: Dos Banderas	Meditación: Tres Binarios	Puntos: Tres Maneras de Humildad
Sábado Santo	Meditación: Tres Maneras de Humildad	Meditación: Getsemaní	Plática: Reglas para elección y Reforma de Vida	Meditación: Crucifixión y Muerte	Meditación: Descenso, Sepultura y Soledad de María	Puntos: Resurrección
Domingo de Resurrección	Meditación: Resurrección	Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	Fin Ejercicio			

Antes de iniciar los Ejercicios

acceso al material en la web 	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/						
enlace de descarga directa 	Descarga archivos (497 MB)						
Pláticas introductorias:	Material Introductorio			Material Extra (OPCIONAL)			
¿Qué son Ejercicios Ignacianos?	Video 12'	PDF		SoundCloud	Drive	PDF	Invit.
Algunas indicaciones previas	Video 16'	PDF		SoundCloud	Drive	PDF	Testim.
Como se hace una meditación	Video 28'	PDF	Esquema	SoundCloud	Drive	PDF	Consejos
Libro de los Ejercicios - enlace PDF	Consultar un Sacerdote - plataforma			Cómo consultar - PDF explicación			

Material Ejercicios

Día 0 **MARTES SANTO**

acceso al material en la web 

<https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/>

20:30 Cena

[audio 1- 23 min](#)

Inicio Ejercicios

21:15 Puntos meditación **día siguiente**

Principio y Fundamento I

22:00 Oraciones - Examen Conciencia

22:15 Descanso

Material Ejercicios

 [descarga](#)

[Video 39'](#)

[Audio](#)

[PDF](#)

[Examen](#)

[Oraciones](#)

Material **Extra** (OPCIONAL)

[SoundCloud](#)


[Drive](#)

[PDF](#)

[Esquema](#)








AMDG

Día 1 MIÉRCOLES SANTO

	acceso al material en la web 	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/	
7:00	Levantarse		
7:25	Oraciones de la mañana	Oraciones	 descarga audios comidas del día
	Principio y Fundamento I		
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC	Medit.guiadaDrive
	Meditar puntos dados la noche anterior		
8:15	Fin meditación		
	SANTA MISA		
9:15	Desayuno		audio 2 - 19 min
	Tiempo libre		
10:00	Puntos de meditación	Material Ejercicios 	Material Extra (OPCIONAL)
	Principio y Fundamento II	Video 31' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
	SEGUNDA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
11:30	Fin meditación - Tiempo libre		
12:00	Plática	Material Ejercicios 	Material Extra (OPCIONAL)
	Oración y Penitencia	40 min Audio PDF	SoundCloud Drive PDF PDF
12:50	Examen Conciencia. Angelus		
13:00	Almuerzo - Descanso		audio 1 - 16 min audio 2 - 21 min
15:00	Fin del descanso		
15:30	Santo Rosario		
16:00	Puntos de meditación	Material Ejercicios 	Material Extra (OPCIONAL)
	Principio y Fundamento III	Video 41' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
	TERCERA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
17:30	Fin meditación - Merienda		audio 28 min
	Tiempo libre		
18:30	Puntos de meditación	Material Ejercicios 	Material Extra (OPCIONAL)
	Tres Pecados	Video 26' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF
	CUARTA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC Medit.guiadaDrive	
20:00	Fin meditación - Tiempo libre		
20:30	Cena - Tiempo Libre		audio 1 - 21 min audio 2 - 19 min
21:15	Puntos meditación día siguiente	Material Ejercicios 	Material Extra (OPCIONAL)
	Pecados Propios	Video 30' Audio PDF Examen	SoundCloud Drive PDF PDF
22:15	Oraciones - Examen Conciencia	Oraciones	
22:30	Descanso		









AMDG

Día 2 JUEVES SANTO


	acceso al material en la web 	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/			
7:00	Levantarse				
7:25	Oraciones de la mañana	Oraciones			 descarga audios comidas del día
	<i>Pecados Propios</i>				
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN	Medit.guiadaSC	Medit.guiadaDrive		
	Meditar puntos dados la noche anterior				
8:30	Fin meditación - Desayuno				audio 22 min
	Tiempo libre				
9:15	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga		Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Muerte</i>	Video 31'	Audio	PDF	Examen
	SEGUNDA MEDITACIÓN				SoundCloud
					Drive
					PDF
					PDF
10:45	Fin meditación - Tiempo libre				
11:30	Plática	Material Ejercicios	 descarga		Material Extra (OPCIONAL)
	Examen de Conciencia y Confesión Gral.	Video 44'	Audio	PDF	
					SoundCloud
					Drive
					PDF
12:15	Examen Conciencia. Angelus				
12:30	Almuerzo - Descanso				audio 1 13 min
					audio 2 8 min
14:30	Fin del descanso				audio 3 - 18 min
14:45	Santo Rosario				
15:15	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga		Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Infierno</i>	Video 38'	Audio	PDF	Examen
	TERCERA MEDITACIÓN				SoundCloud
					Drive
					PDF
					PDF
16:45	Fin meditación - Merienda				audio 19 min
	Tiempo libre				
17:00	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga		Material Extra (OPCIONAL)
	<i>Misericordia</i>	Video 36'	Audio	PDF	Examen
	CUARTA MEDITACIÓN				SoundCloud
					Drive
					PDF
					PDF
18:30	Fin meditación - Tiempo libre				
19:00	SANTA MISA CENA DEL SEÑOR				
20:15	Cena - Tiempo libre				audio 1 - 21 min
					audio 2 - 17 min
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
22:15	Oraciones -Examen Conciencia	Oraciones			
22:30	Descanso				








AMDG

Día 3 VIERNES SANTO

	acceso al material en la web 	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-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		
8:30	Fin meditación Desayuno Tiempo libre		audio 1 - 10 min audio 2 - 17 min
9:15	Puntos de meditación <i>Encarnación</i> SEGUNDA MEDITACIÓN	Material Ejercicios  descarga Video 25' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
10:45	Fin meditación - Tiempo libre		
11:30	Plática Reglas de 1ª Semana	Material Ejercicios  descarga Video 43' Audio PDF	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
12:15	Examen Conciencia. Angelus		
12:30	Colación - Descanso		audio 1 - 14 min audio 2 - 13'
14:30	Fin del descanso		
14:45	VIA CRUCIS o celebración de la Pasión	Vía Crucis Audio PDF  descarga	
16:00	Puntos de meditación <i>Dos Banderas</i> TERCERA MEDITACIÓN	Material Ejercicios  descarga Video 38' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
17:30	Fin meditación Tiempo libre		
18:30	Puntos de meditación <i>Tres Binarios</i> CUARTA MEDITACIÓN	Material Ejercicios  descarga Video 41' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
20:00	Fin meditación - Tiempo Libre		
20:30	Cena		audio 1 - 20 min audio 2 - 13'
21:00	Puntos meditación día siguiente <i>Tres maneras de Humildad</i>	Material Ejercicios  descarga Video 43' Audio PDF Examen	Material Extra (OPCIONAL) SoundCloud Drive PDF
22:15	Oraciones - Examen Conciencia	Oraciones	
22:30	Descanso		

AMDG

Día 4 **SÁBADO SANTO**acceso al material en la web <https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/>

7:00	Levantarse						
7:25	Oraciones de la mañana	Oraciones				 descarga audios comidas del día	
	<i>Tres maneras de Humildad</i>						
7:30	PRIMERA MEDITACIÓN						
	Meditar puntos dados la noche anterior						
8:30	Fin meditación						
	Desayuno					audio 1- 18 min	audio 2 -19 min
	Tiempo libre						
9:15	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga			Material Extra (OPCIONAL)	
	<i>Última Cena y Getsemani</i>	Video 29'	Audio	PDF	Examen	SoundCloud	Drive
	SEGUNDA MEDITACIÓN					PDF	
10:45	Tiempo libre						
11:15	Plática (ver nota al pie ¹)	Material Ejercicios	 descarga			Material Extra (OPCIONAL)	
	Reglas Elección o Reforma de Vida	Video 44'	Audio	PDF		SoundCloud	Drive
		Video 38'	Audio	PDF	 descarga	SoundCloud	Drive
12:30	Examen Conciencia. Angelus						
12:40	Almuerzo - Descanso					audio 1 - 25'	audio 2 -18'
14:30	Fin del descanso						
14:45	Santo Rosario - Tiempo libre						
15:15	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga			Material Extra (OPCIONAL)	
	<i>Crucifixión y Muerte</i>	Video 34'	Audio	PDF	Examen	SoundCloud	Drive
	TERCERA MEDITACIÓN					PDF	
16:45	Fin meditación - Merienda					audio 1 - 11'	audio 2 - 15 min
	Tiempo libre						
17:00	Puntos de meditación	Material Ejercicios	 descarga			Material Extra (OPCIONAL)	
	<i>Soledad de María</i>	Video 22'	Audio	PDF	Examen	SoundCloud	Drive
	CUARTA MEDITACIÓN					PDF	
18:30	Fin meditación - Tiempo libre						
19:45	Cena					audio 1 - 17 min	audio 2- 10'
20:00	SANTA MISA VIGILIA PASCUAL						
21:15	Puntos meditación día siguiente	Material Ejercicios	 descarga			Material Extra (OPCIONAL)	
	<i>Resurrección</i>	Video 22'	Audio	PDF	Examen	SoundCloud	Drive
		Oraciones				PDF	
22:15	Oraciones - Examen Conciencia						
22:30	Descanso						

AMDG

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.

Día 5 DOMINGO RESURRECCIÓN

acceso al material en la web 🖱️	https://ejerciciosive.org/courses/ejercicio-5d-semana-santa-2022/		
enlace de descarga directa 🖱️	Descarga Día 5 de 5		
7:00 Levantarse			
7:25 Oraciones de la mañana	Oraciones		📄 descarga audios comidas del día
<i>Resurrección</i>			
7:30 PRIMERA MEDITACIÓN			
Meditar puntos dados la noche anterior			
8:30 Fin meditación			
Desayuno			audio 1- 13 min audio 2 - 16 min
Tiempo libre			
9:15 Puntos de meditación	Material Ejercicios	📄 descarga	Material Extra (OPCIONAL)
<i>Contemplación para alcanzar Amor</i>	Video 59'	Audio	PDF
SEGUNDA MEDITACIÓN		Examen	SoundCloud Drive PDF
11:15 Fin meditación			
11:30 SANTA MISA			
12:30 FIN EJERCICIOS			
12:45 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](#)

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](#)