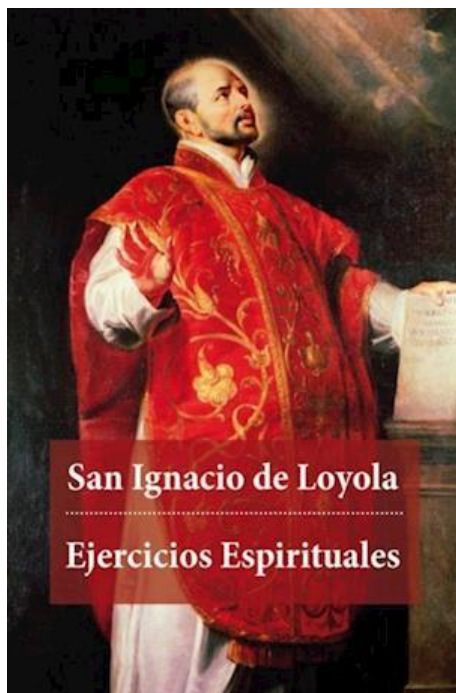


EJERCICIOS ESPIRITUALES Online - 2022

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

¡Regalemos una hora al día Señor!



En este documento se recoge el material empleado en los Ejercicios Espirituales en la **vida cotidiana**, de 50 días de duración realizados durante la **Cuaresma 2022**, si bien estos Ejercicios pueden realizarse en **cualquier momento del año**. Para cada día se ofrece una **Meditación** o una **Plática**, a realizar en el momento del día que ustedes vean más apropiado regalarle al Señor.

Los días que corresponda una **Plática**, el ejercicio finaliza tras escuchar la misma, mientras que los días con **Puntos de Meditación**, deberán dedicar al menos 30 minutos de oración personal tras escucharlos. Se les darán indicaciones sobre “cómo” hacer esa oración personal, que es precisamente nuestro “ejercicio espiritual”, y para las primeras **Meditaciones**, se ofrecerán “meditaciones guiadas”.

En las tandas para religiosos presenciales se suele hacer una hora de meditación personal después de los **Puntos de Meditación** que siempre son de 30 minutos, salvo los de la noche que se meditan al día siguiente (esos suelen ser más largos). En estos Ejercicios por internet, donde algunos **Puntos de Meditación** suelen durar algo más de 30 minutos, les recomiendo que el tiempo que dediquen para ver los puntos y hacer la meditación sea de en total al menos 1h 15', ocupando en la meditación todo el tiempo que quede al terminar los **Puntos**. Como sea que hagan, recomiendo no menos de 30 minutos de meditación personal al terminar cada **Punto de Meditación**.

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 (en **PDF**), no como una transcripción literal del video, sino como documento de soporte, con las referencias y los textos a los que hago referencia. En algunos casos se ofrece también una meditación guiada de 30 minutos de duración recomendada.

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 les ofrece material extra, totalmente **opcional**. En esta ocasión proponemos escritos de San Rafael Arnaiz, extraídos de varias fuentes. Algunos días coincidirán perfectamente con el tema que tratemos en los Ejercicios, otros no tanto, pero siempre son textos muy sencillos y profundos. Quizás parezca que se repite parte de los textos, pero es que el santo escribía varias veces de forma similar ciertos pensamientos suyos, y además, a veces un mismo escrito servirá para iluminar diferentes puntos de los Ejercicios de san Ignacio. Si bien mucho de lo que trata tiene que ver con la vida en la Trapa, o sea, con la vida de un religioso, sin embargo fácilmente se puede aplicar a la vida de cada uno. San Juan Pablo II ha llamado a San Rafael Arnáiz "El místico del siglo XX", aprovechémonos de este gran regalo que Dios nos ha dado.

Estos Ejercicios, cuando se hacen en retiro, se hacen en silencio exterior, sin hablar entre los ejercitantes, en silencio interior y sin acceso a medios electrónicos (móviles, tablets...) que rompan dicho silencio. En los Ejercicios en la vida ordinaria, tendremos que eliminar esas distracciones tanto durante el momento de visualizar los videos o escuchar los audios, como durante el tiempo de meditación personal posterior (por ejemplo, se puede descargar previamente el material, y desde luego es más que recomendable eliminar las alertas/sonidos en el móvil, tablet u ordenador, para evitar distraernos. ¡Regalemos una hora al Señor y recojamos los frutos!

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/> . Se asigna un sacerdote a un ejercitante cuando realiza su primera consulta, no por el simple hecho de ser ejercitante. Por si les sirve de ayuda para plantear una consulta, pueden consultar este documento

¿CÓMO CONSULTAR?

Para quienes no tengan el Libro de los Ejercicios en papel, compartimos en PDF la versión original autógrafa del mismo San Ignacio. Aunque es un castellano un poco antiguo, tiene la fuerza de cada palabra de su autor, a quien Dios inspiró los Ejercicios. Asimismo en cada PDF de las Pláticas o los Puntos de Meditación que vamos ofreciendo día a día, encontrarán el texto referente al Libro de los Ejercicios.

LIBRO DE LOS EJERCICIOS

Les recomendamos antes de comenzar un breve video con consejos para hacer Ejercicios Espirituales en la vida cotidiana:

CONSEJOS

Por último, compartimos un video con hermosos testimonios de otros ejercitantes, y nos encomendamos al Santo para pedirle aprovechar este gran regalo de Dios que son los Ejercicios.

TESTIMONIOS

En la **última página** de este documento le dejamos enlaces para perseverar **después** de los Ejercicios, y se facilitan links a más material disponible en nuestra web www.ejerciciosive.org .

“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

[Introducción](#)

[Primera Semana](#)

[Segunda Semana](#)

[Tercera Semana](#)

[Cuarta Semana](#)

[Quinta Semana](#)

Introducción (antes de iniciar los Ejercicios)

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
1	Plática 1 - Introducción Ejercicios Espirituales por internet	-	P. Jon de Arza	30 min	Audio	PDF		01 - mp3 SC	01 - mp3 drive	01 - PDF	-
2	Plática 2 - La Oración en los Ejercicios	-	P. Jon de Arza	55 min	Audio	PDF		02 - mp3 SC	02 - mp3 drive	02 - PDF	Esquema
3	Plática 3 - Introducción a los Ejercicios Espirituales - Notas	-	P. Jon de Arza	36 min	Audio	PDF	Examen	03 - mp3 SC	03 - mp3 drive	03 - PDF	Esquema

Primera Semana: Reformar lo deformado.

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
4	Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre	[23]	P. Gabriel Zapata	39 min	Audio	PDF	Examen	04 - mp3 SC	04 - mp3 drive	04 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive
5	Meditación - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas	[23]	P. Gabriel Zapata	31 min	Audio	PDF	Examen	05 - mp3 SC	05 - mp3 drive	05 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive
6	Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana	[23]	P. Gabriel Zapata	41 min	Audio	PDF	Examen	06 - mp3 SC	06 - mp3 drive	06 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive
7	Plática 4: Reglas de Discernimiento 1ª semana - 1ª parte	[313 -317]	P. Tristán Gelonch	50 min	Audio	PDF	Examen	07 - mp3 SC	07 - mp3 drive	07 - PDE	-
8	Meditación: Tres pecados	[45]	P. Gabriel Prado	26 min	Audio	PDF	Examen	08 - mp3 SC	08 - mp3 drive	08 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive
9	Meditación: Pecados propios	[55]	P. Gabriel Prado	19 min	Audio	PDF	Examen	09 - mp3 SC	09 - mp3 drive	09 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive - Pecado - Catecismo
10	Meditación: Pecados; repetición, resumen	[62] - [64]	P. Gabriel Prado	14 min	Audio	PDF	Examen	10 - mp3 SC	10 - mp3 drive	10 - PDE	Medit Guiada SC - Medit Guiada Drive
11	Plática 5: Adiciones 1ª Semana: Penitencia	[73]	P. Tristán Gelonch	39 min	Audio	PDF	Examen	11 - mp3 SC	11 - mp3 drive	11 - PDE	Lucha contra la carne - Royo Marín
12	Meditación: Muerte	-	P. José Vicchi	31 min	Audio	PDF	Examen	12 - mp3 SC	12 - mp3 drive	12 - PDE	Vida Eterna - Catecismo
13	Meditación: Infierno	[65]	P. José Vicchi	38 min	Audio	PDF	Examen	13 - mp3 SC	13 - mp3 drive	13 - PDE	Infierno: rechazo de Dios
14	Meditación: La Misericordia de Dios	-	P. José Vicchi	36 min	Audio	PDF	Examen	14 - mp3 SC	14 - mp3 drive	14 - PDE	Penitencia 1
15	Plática 6: Examen de Conciencia y Confesión general	[32] [44]	P. Tito Paredes/ Tristán Gelonch	44 min	Audio	PDF	Examen	15 - mp3 SC	15 - mp3 drive	15 - PDE	Penitencia 2

Segunda Semana: Conformar con la vida de Cristo lo reformado.

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
16	<i>Meditación: La Llamada del Rey Eterno</i>	[91]	P. José Sylvester	31 min	Audio	PDF	Examen	16 - mp3 SC	16 - mp3 drive	16 - PDF	-
17	<i>Meditación: La Encarnación del Verbo</i>	[101]	P. José Sylvester	25 min	Audio	PDF	Examen	17 - mp3 SC	17 - mp3 drive	17 - PDF	-
18	<i>Meditación: La Visitación de María</i>	[263]	P. José Sylvester	28 min	Audio	PDF	Examen	18 - mp3 SC	18 - mp3 drive	18 - PDF	-
19	Plática 7: Reglas de Discernimiento de Espíritus 1ª Semana - 2ª parte	[318-327]	P. Bernardo Giacinti	44 min	Audio	PDF	Examen	19 - mp3 SC	19 - mp3 drive	19 - PDF	-
20	<i>Meditación: El Nacimiento</i>	[110]	P. Augusto Quispe	23 min	Audio	PDF	Examen	20 - mp3 SC	20 - mp3 drive	20 - PDF	-
21	<i>Meditación: Los Reyes Magos</i>	[267]	P. Augusto Quispe	22 min	Audio	PDF	Examen	21 - mp3 SC	21 - mp3 drive	21 - PDF	-
22	<i>Meditación: La Presentación</i>	[132] [268]	P. Juan M. Quiroga	23 min	Audio	PDF	Examen	22 - mp3 SC	22 - mp3 drive	22 - PDF	-
23	Plática 8: Examen General y Particular	[24] [32]	P. Tito Paredes	38 min	Audio	PDF	Examen	23 - mp3 SC	23 - mp3 drive	23 - PDF	-
24	<i>Meditación: Huida a Egipto</i>	[269-270]	P. Carlos Cervantes	22 min	Audio	PDF	Examen	24 - mp3 SC	24 - mp3 drive	24 - PDF	-
25	<i>Meditación: Vida Oculta</i>	[271]	P. Ignacio Reyes	34 min	Audio	PDF	Examen	25 - mp3 SC	25 - mp3 drive	25 - PDF	-
26	<i>Meditación: Pérdida en el templo</i>	[272]	P. Juan M. Quiroga	32 min	Audio	PDF	Examen	26 - mp3 SC	26 - mp3 drive	26 - PDF	-
27	Plática 9: La Confianza en la Oración	-	P. Juan Manuel Rossi	27 min	Audio	PDF	Examen	27 - mp3 SC	27 - mp3 drive	27 - PDF	-
28	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	[135 - 147]	P. Miguel Fuentes	38 min	Audio	PDF	Examen	28 - mp3 SC	28 - mp3 drive	28 - PDF	-
29	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	[149]	P. Miguel Fuentes	41 min	Audio	PDF	Examen	29 - mp3 SC	29 - mp3 drive	29 - PDF	-
30	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>	[164]	P. Miguel Fuentes	43 min	Audio	PDF	Examen	30 - mp3 SC	30 - mp3 drive	30 - PDF	-
31	Plática 10: Reglas para hacer elección	[169]	P. Joaquín Ibarra	44 min	Audio	PDF	Examen	31 - mp3 SC	31 - mp3 drive	31 - PDF	-
32	<i>Meditación: Bautismo del Señor</i>	[158] [273]	P. Sebastián Riveros	29 min	Audio	PDF	Examen	32 - mp3 SC	32 - mp3 drive	32 - PDF	-
33	<i>Meditación: Jesús en el desierto</i>	[161] [274]	P. Sebastián Riveros	29 min	Audio	PDF	Examen	33 - mp3 SC	33 - mp3 drive	33 - PDF	-

34	Meditación: Bodas de Caná	[276]	P. Rodrigo Fernández	26 min	Audio	PDF	Examen	34 - mp3 SC	34 - mp3 drive	34 - PDE	-
35	Plática 11: Reforma de vida	[189]	P. Joaquín Ibarra	38 min	Audio	PDF	Examen	35 - mp3 SC	35 - mp3 drive	35 - PDE	-
36	Meditación: Expulsión de mercaderes	[277]	P. Bruno Martínez	20 min	Audio	PDF	Examen	36 - mp3 SC	36 - mp3 drive	36 - PDE	-
37	Meditación: Las Bienaventuranzas	[278]	P. Carlos Cervantes	21 min	Audio	PDF	Examen	37 - mp3 SC	37 - mp3 drive	37 - PDE	-
38	Meditación: La Transfiguración	[284]	P. Rodrigo Fernández	25 min	Audio	PDF	Examen	38 - mp3 SC	38 - mp3 drive	38 - PDE	-
39	Plática 12: Reglas de discernimiento - 2ª Semana	[328 - 336]	P. Juan Manuel Rossi	40 min	Audio	PDF	Examen	39 - mp3 SC	39 - mp3 drive	39 - PDE	-
40	Meditación: Domingo de Ramos	[287]	P. Rodrigo Fernández	24 min	Audio	PDF	Examen	40 - mp3 SC	40 - mp3 drive	40 - PDE	-

Tercera Semana: Confirmar con la Pasión de Cristo lo conformado con Su vida.

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
41	Meditación: Última Cena y Getsemaní	[290] [200-205]	P. Bernardo Ibarra	29 min	Audio	PDF	Examen	41 - mp3 SC	41 - mp3 drive	41 - PDF	-
42	El Juicio Religioso	[291]	P. Pablo Rossi	37 min	Audio	PDF	Examen	42 - mp3 SC	42 - mp3 drive	42 - PDF	-
43	Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo	[295]	P. Andrea Bersanetti	36 min	Audio	PDF	Examen	43 - mp3 SC	43 - mp3 drive	43 - PDF	-
44	Plática 13: La Eucaristía	-	P. Juan Manuel Rossi	37 min	Audio	PDF	Examen	44 - mp3 SC	44 - mp3 drive	44 - PDF	-
45	Meditación: Crucifixión y Muerte	[296]	P. Andrea Bersanetti	34 min	Audio	PDF	Examen	45 - mp3 SC	45 - mp3 drive	45 - PDF	Via Crucis VIDEO - Audio - PDE
46	Meditación: Soledad de la Virgen	[298]	P. Pablo Rossi	22 min	Audio	PDF	Examen	46 - mp3 SC	46 - mp3 drive	46 - PDF	-

Cuarta Semana: Transfigurar con la Resurrección de Cristo lo confirmado con Su Pasión.

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
47	Meditación: Resurrección	[218] [299-301]	P. Santiago Baudry	22 min	Audio	PDF	Examen	47 - mp3 SC	47 - mp3 drive	47 - PDF	-
48	Plática 14: Devoción a María	-	P. Andrés Bonello	46 min	Audio	PDF	Examen	48 - mp3 SC	48 - mp3 drive	48 - PDF	-
49	Meditación: Resurrección 2	[302-305] [312]	P. Santiago Baudry	31 min	Audio	PDF	Examen	49 - mp3 SC	49 - mp3 drive	49 - PDF	-
50	Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR	[230 - 237]	P. Gonzalo Ruiz	59 min	Audio	PDF	Examen	50 - mp3 SC	50 - mp3 drive	50 - PDF	Textos 50 días (PDF) - San Rafael Arnaiz - 50 días texto completo

Textos de los 50 días de Ejercicios (en un solo documento):

<https://ejerciciosive.org/wp-content/uploads/2022/04/50-Dias-Textos-Cuaresma-2022.pdf>

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](#)

Puntos 1, 23 , 46 y 234 del Libro de los Ejercicios:

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, redempción 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 consequenter 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, dispond a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta."