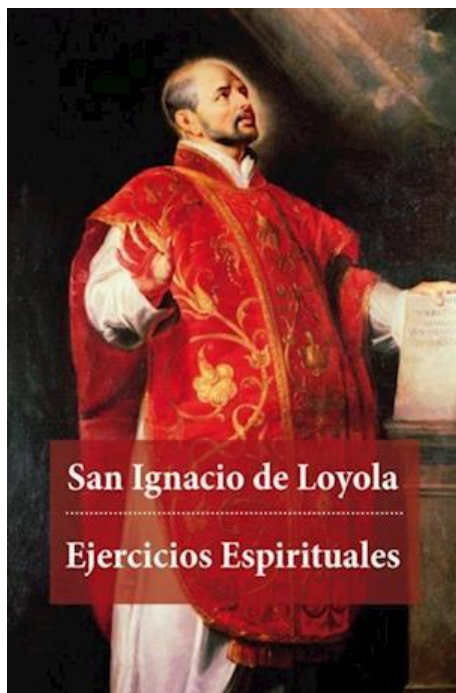


## EJERCICIOS ESPIRITUALES Online - 2022

¿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 31 días de duración realizados durante **Julio 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 o este video

### ¿CÓMO CONSULTAR?

### VIDEO CÓMO PRESENTAR CONSULTAS

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](http://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).

## Introducción (para iniciar los Ejercicios)

#	<i>Meditación (M)</i> o <i>Plática (P)</i>	EE	Sacerdote	Video		PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
1	Plática - Introducción a los Ejercicios Espirituales	-	P Gustavo Lombardo	<a href="#">45 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>		<a href="#">01 - mp3 SC</a>	<a href="#">01 - mp3 drive</a>	<a href="#">01 - PDF</a>	
2	Plática - La Oración en los Ejercicios	-	P Gustavo Lombardo	<a href="#">50 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">02 - mp3 SC</a>	<a href="#">02 - mp3 drive</a>	<a href="#">02 - PDF</a>	<a href="#">Esquema</a>
3	Plática - S. Ignacio el Ejercitante ideal	-	P Gustavo Lombardo	<a href="#">49 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">03 - mp3 SC</a>	<a href="#">03 - mp3 drive</a>	<a href="#">03 - PDF</a>	<a href="#">Esquema</a>

Primera Semana: **Reformar lo deformado.**

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video		PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
4	<i>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Fin del hombre</i>	[23]	P. Gabriel Zapata	<a href="#">39 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">04 - mp3 SC</a>	<a href="#">04 - mp3 drive</a>	<a href="#">04 - PDF</a>	<a href="#">Medit Guiada SC</a> - Medit Guiada Drive
5	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 2 - Fin de las creaturas</i>	[23]	P. Gabriel Zapata	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">05 - mp3 SC</a>	<a href="#">05 - mp3 drive</a>	<a href="#">05 - PDF</a>	<a href="#">Medit Guiada SC</a> - Medit Guiada Drive
6	<i>Meditación - Ppio. y Fund. 3 - Indiferencia Ignaciana</i>	[23]	P. Gabriel Zapata	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">06 - mp3 SC</a>	<a href="#">06 - mp3 drive</a>	<a href="#">06 - PDF</a>	<a href="#">Medit Guiada SC</a> - Medit Guiada Drive
7	<b>Plática: Reglas de Discernimiento 1ª semana</b>	[313-317]	P. Gustavo Lombardo	<a href="#">42 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">07 - mp3 SC</a>	<a href="#">07 - mp3 drive</a>	<a href="#">07 - PDF</a>	-
8	<i>Meditación: Tres pecados</i>	[45]	P. Gabriel Prado	<a href="#">26 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">08 - mp3 SC</a>	<a href="#">08 - mp3 drive</a>	<a href="#">08 - PDF</a>	<a href="#">Medit Guiada SC</a> - Medit Guiada Drive
9	<i>Meditación: Pecados propios</i>	[55]	P. Gustavo Lombardo	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">09 - mp3 SC</a>	<a href="#">09 - mp3 drive</a>	<a href="#">09 - PDF</a>	<a href="#">Medit Guiada SC</a> - Medit Guiada Drive - <a href="#">Pecado - Catecismo</a>
10	<b>Plática : Oración y Penitencia</b>	[73]	P. Gustavo Lombardo	<a href="#">39 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">10 - mp3 SC</a>	<a href="#">10 - mp3 drive</a>	<a href="#">10 - PDF</a>	<a href="#">Lucha contra la carne - Royo Marín</a>
11	<i>Meditación: Muerte</i>	-	P. José Vicchi	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">11 - mp3 SC</a>	<a href="#">11 - mp3 drive</a>	<a href="#">11 - PDF</a>	<a href="#">Vida Eterna - Catecismo</a>
12	<i>Meditación: Infierno</i>	[65]	P. José Vicchi	<a href="#">38 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">12 - mp3 SC</a>	<a href="#">12 - mp3 drive</a>	<a href="#">12 - PDF</a>	<a href="#">Infierno: rechazo de Dios</a>
13	<i>Meditación: La Misericordia de Dios</i>	-	P. José Vicchi	<a href="#">36 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">13 - mp3 SC</a>	<a href="#">13 - mp3 drive</a>	<a href="#">13 - PDF</a>	<a href="#">Penitencia 1</a>
14	<b>Plática: Examen de Conciencia y Confesión general</b>	[32] [44]	P. Tito Paredes/Triarán Gelonch	<a href="#">44 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">14 - mp3 SC</a>	<a href="#">14 - mp3 drive</a>	<a href="#">14 - PDF</a>	<a href="#">Penitencia 2</a>

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

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video		PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
15	<i>Meditación: La Llamada del Rey Eterno</i>	[91]	P. José Sylvester	<a href="#">31 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">15 - mp3 SC</a>	<a href="#">15 - mp3 drive</a>	<a href="#">15 - PDF</a>	
16	<i>Meditación: La Encarnación del Verbo</i>	[101]	P. José Sylvester	<a href="#">25 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">16 - mp3 SC</a>	<a href="#">16 - mp3 drive</a>	<a href="#">16 - PDF</a>	
17	<b>Plática : Reglas de discernimiento - 2ª Semana</b>	[328 - 336]	P. Juan Manuel Rossi	<a href="#">40 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">17 - mp3 SC</a>	<a href="#">17 - mp3 drive</a>	<a href="#">17 - PDF</a>	
18	<i>Meditación: Dos Banderas</i>	[135 - 147]	P. Miguel Fuentes	<a href="#">38 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">18 - mp3 SC</a>	<a href="#">18 - mp3 drive</a>	<a href="#">18 - PDF</a>	
19	<i>Meditación: Tres Binarios</i>	[149]	P. Miguel Fuentes	<a href="#">41 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">19 - mp3 SC</a>	<a href="#">19 - mp3 drive</a>	<a href="#">19 - PDF</a>	
20	<b>Plática : Reglas para hacer elección</b>	[169]	P. Joaquín Ibarra	<a href="#">44 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">20 - mp3 SC</a>	<a href="#">20 - mp3 drive</a>	<a href="#">20 - PDF</a>	
21	<i>Meditación: Tres Maneras de Humildad</i>	[164]	P. Miguel Fuentes	<a href="#">43 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">21 - mp3 SC</a>	<a href="#">21 - mp3 drive</a>	<a href="#">21 - PDF</a>	
22	<i>Meditación: Bodas de Caná</i>	[276]	P. Rodrigo Fernández	<a href="#">26 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">22 - mp3 SC</a>	<a href="#">22 - mp3 drive</a>	<a href="#">22 - PDF</a>	
23	<b>Plática : Reforma de vida</b>	[189]	P. Joaquín Ibarra	<a href="#">38 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">23 - mp3 SC</a>	<a href="#">23 - mp3 drive</a>	<a href="#">23 - PDF</a>	

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

#	Meditación (M) o Plática [P]	EE	Sacerdote	Video		PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
24	<i>Meditación: Ultima Cena y Getsemaní</i>	[290] [200-205]	P. Bernardo Ibarra	<a href="#">29 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">24 - mp3 SC</a>	<a href="#">24 - mp3 drive</a>	<a href="#">24 - PDF</a>	
25	<i>Meditación: Flagelación, coronación y Ecce Homo</i>	[295]	P. Andrea Bersanetti	<a href="#">36 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">25 - mp3 SC</a>	<a href="#">25 - mp3 drive</a>	<a href="#">25 - PDF</a>	
26	<b>Plática 13: La Eucaristía</b>	-	P. Juan Manuel Rossi	<a href="#">37 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">26 - mp3 SC</a>	<a href="#">26 - mp3 drive</a>	<a href="#">26 - PDF</a>	
27	<i>Meditación: Crucifixión y Muerte</i>	[296]	P. Andrea Bersanetti	<a href="#">34 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">27 - mp3 SC</a>	<a href="#">27 - mp3 drive</a>	<a href="#">27 - PDF</a>	Via Crucis <a href="#">VIDEO</a> = <a href="#">Audio - PDF</a>
28	<i>Meditación: Soledad de la Virgen</i>	[298]	P. Pablo Rossi	<a href="#">22 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">28 - mp3 SC</a>	<a href="#">28 - mp3 drive</a>	<a href="#">28 - PDF</a>	

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

#	<i>Meditación (M) o Plática [P]</i>	EE	Sacerdote	Video		PDF	Examen	Mat Extra San Rafael Arnaiz			Mat Extra 2
29	<b><i>Meditación: Resurrección - Aparición a su Santa Madre</i></b>	[218] [299-301]	P. Santiago Baudry	<a href="#">22 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">29 - mp3 SC</a>	<a href="#">29 - mp3 drive</a>	<a href="#">29 - PDF</a>	
30	<b>Plática 14: Devoción a María</b>	-	P. Andrés Bonello	<a href="#">46 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">30 - mp3 SC</a>	<a href="#">30 - mp3 drive</a>	<a href="#">30 - PDF</a>	
31	<b><i>Meditación: Contemplación para alcanzar AMOR</i></b>	[230] - [237]	P. Gonzalo Ruiz	<a href="#">59 min</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">31 - mp3 SC</a>	<a href="#">31 - mp3 drive</a>	<a href="#">31 - PDF</a>	

Textos de los 31 días de Ejercicios (en un solo documento):

<https://ejerciciosive.org/wp-content/uploads/2022/07/EE-31-dias-Vida-Cotidiana-Examen-y-Extra-comp.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, disponded a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta."**