




## EJERCICIOS ESPIRITUALES Online - **Noviembre 2024**

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

**¡Regalemos una hora al día al Señor!**


En este documento se recogen los enlaces al material empleado durante la tanda de Ejercicios Espirituales en la **Vida Cotidiana**, de 30 días de duración realizados durante el **mes de Noviembre 2024**, si bien estos Ejercicios pueden realizarse **en cualquier momento del año, 100% online y totalmente gratuitos**. Todo está en:


<https://ejerciciosespirituales.org/courses/ejercicios-espirituales-nov-2024/>

Los Ejercicios son un método práctico para ordenar la vida y encontrar la voluntad del Señor, que San Ignacio experimentó en sí mismo, fruto de su conversión, y nos dejó documentado en su Libro de los Ejercicios. Son una sucesión ordenada de **Pláticas** y **Meditaciones** en clima de oración, combinadas con tiempos de oración **personal**. Al inicio se hacían durante 30 días en retiro divididos en 4 partes o "*Semanas*". San Ignacio propuso adaptaciones que reducían el número de días: los *Ejercicios en la Vida Cotidiana* son una adaptación que respeta las indicaciones del Santo. Lo principal cada día es **un video**, que será una **Meditación** o una **Plática**, a ver/escuchar en el momento del día más apropiado según el horario de cada uno. Mientras dura la tanda necesitas 1h libre por día para tus Ejercicios. No te preocupes por horarios: el material está grabado (ver este breve  **VÍDEO**)

👉 Si es una **Plática**, el ejercicio finaliza tras escucharla.

👉 Si es una **Meditación** (vídeos más breves), preferentemente justo después de ver el vídeo, dedicarás al menos 30 min. de oración personal siguiendo las indicaciones del vídeo. Para orientarte a cómo hacerlas, se ofrecen "meditaciones guiadas" hasta el día 40.

¡No te adelantes por favor! sigue el orden de los Ejercicios en la página web o en este guión. Planifica tus días pensando dónde y cuándo los harás. Y recuerda: esa hora ya no es tuya, ¡se la regalaste al Señor! Puede ayudarte a organizar tus Ejercicios este  **CALENDARIO**.

Durante los Ejercicios presenciales típicos de 30 días en retiro, el ejercitante suele usar algún  libro de temas referentes a los que se están tratando en los Ejercicios, para su lectura durante el tiempo libre. En esta tanda de Ejercicios, si se quisiese hacer alguna lectura espiritual, ofrecemos material extra, es decir, material **opcional** (texto o audio);

en esta oportunidad utilizaremos una selección de textos de **Santa Teresa de Jesús**, cuya espiritualidad coincide mucho con la de San Ignacio.

🔔 Los Ejercicios en retiro, se hacen en silencio exterior, sin hablar entre ejercitantes, y en silencio interior, sin acceso a celulares o tablets. En los Ejercicios en la vida cotidiana es importante eliminar distracciones (notificaciones, alarmas) mientras se ve/escucha el material, así como durante el tiempo de meditación personal posterior.

Durante los Ejercicios es normal que surjan dudas espirituales. Un grupo de sacerdotes atienden las consultas en la web. Ten paciencia si la respuesta se demora: los sacerdotes en sus misiones están en diferentes horarios.

🔴 **Para consultar es necesario estar registrado en la web de los Ejercicios** (es gratuito) 🔴

Si aún lo hiciste 👉 ve a [www.ejerciciosespirituales.org/login](http://www.ejerciciosespirituales.org/login), ✅ registra tu email y establece una contraseña (*no tiene que ser la de tu correo electrónico*). En este vídeo te explicamos **CÓMO CONSULTAR**.

Aunque en los PDF de cada meditación o plática se incluye el texto correspondiente del **Libro de los Ejercicios** (en rojo), te ofrecemos también enlaces al libro<sup>1</sup> en dos formatos: impreso y Kindle:

🔗 [USA](#) 🔗 [ESPAÑA](#) 🔗 [MÉXICO](#) y 🔗 ["SÍGUEME"](#) libro guía para los Ejercicios

Antes de comenzar, dos breves 📺 vídeos

- consejos para hacer Ejercicios Espirituales en la vida cotidiana: [CONSEJOS](#)
- testimonios de otros ejercitantes: [TESTIMONIOS](#)

En la **última página** de este documento te ofrecemos enlaces para perseverar **después** de los Ejercicios, así como links a más material, todo ello disponible en nuestra web: [www.ejerciciosespirituales.org](http://www.ejerciciosespirituales.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).

**¡Nos encomendamos a María Santísima y al Santo para pedirle aprovechar este gran regalo de Dios que son los Ejercicios!**

## Índice

<a href="#">Introducción</a>	<a href="#">1ª Semana EE</a>	<a href="#">2ª Semana EE</a>	<a href="#">3ª Semana EE</a>	<a href="#">4ª Semana EE</a>	<a href="#">Perseverancia</a>
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------

<sup>1</sup> En América es mejor comprarlo en amazon USA, y en Europa en amazon España. Además, adjuntamos un PDF con la versión original autógrafa del mismo San Ignacio. El castellano es antiguo pero tiene toda la fuerza que le da el autor a cada palabra: 📖 [LIBRO DE LOS EJERCICIOS](#)

## Introducción

#	<b>Meditación o Plática</b>	<b>Sacerdote</b>	<b>Video</b>	<b>Audio</b>	<b>PDF</b>	<b>Otro</b>	<b>Material Extra - Sta Teresa</b> SoundCloud - Drive - PDF		
1	<b>Plática - La vida de San Ignacio de Loyola</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 78'</a>	<a href="#">Audio</a>			<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
2	<b>Plática - Que son los Ejercicios Adaptaciones y Consideraciones</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 57'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Plan mes</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
3	<b>Plática - Meditar, Contemplar</b>	Mons. J.A. Reig Pla	<a href="#">vídeo 37'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Esquema</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>

## Esquema [para hacer la Meditación](#)

### Primera Semana: Reformar lo deformado.

#	<b>Meditación o Plática</b>	<b>Sacerdote</b>	<b>Video</b>	<b>Audio</b>	<b>PDF</b>	<b>Examen</b>	<b>Medit Guiada</b> SoundCloud-Drive		<b>Material Extra - Sta Teresa</b> SoundCloud - Drive - PDF			<b>+ Mat Extra</b>
4	<b>Meditación - Principio y Fundamento 1 - Dios [23]</b>	P.Gabriel Romanelli, IVE	<a href="#">vídeo 35'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
5	<b>Meditación - Principio y Fundamento 2 - Fin del hombre y de las creaturas [23]</b>	P.Gabriel Romanelli, IVE	<a href="#">vídeo 31'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
6	<b>Meditación - Principio y Fundamento 3 - Tanto/cuanto, indiferencia [23]</b>	P.Gabriel Romanelli, IVE	<a href="#">vídeo 30'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
7	<b>Plática - Reglas Discernim 1ª Sem 1ª parte</b>	P. Claudio Lombardo, MC	<a href="#">vídeo 49'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
8	<b>Meditación - Tres pecados [45-54]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 35'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
9	<b>Meditación - Pecados propios [55]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 30'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
10	<b>Plática - Adiciones 1ª Semana: Penitencia [73-90]</b>	P. Luis Paulo Espinoza De Lapouble, PES	<a href="#">vídeo 44'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
11	<b>Meditación - Cristo Salvador y Cristo Juez</b>	Fray Nelson Medina, OP	<a href="#">vídeo 43'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
12	<b>Meditación - Infierno [65]</b>	P. Diego Pombo, IVE	<a href="#">vídeo 37'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
13	<b>Meditación - La mujer adúltera</b>	P. Lucas Prieto, HNSSC	<a href="#">vídeo 30'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
14	<b>Plática - Examen de Conciencia y Confesión general [32] [44]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 42'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>

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

#	Meditación o Plática	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Medit Guiada SoundCloud-Drive	Material Extra - Sta Teresa SoundCloud - Drive - PDF			+ Mat Extra	
15	<b>Meditación - El llamado de Cristo [91]</b>	P. Mariano Vicchi, IVE	<a href="#">vídeo 40'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
16	<b>Meditación - La Encarnación del Verbo [101]</b>	P. Gonzalo Ruiz Freites, IVE	<a href="#">vídeo 51'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
17	<b>Plática - Reglas de Discernimiento de Espíritus 1ª Semana - 2ª parte [318 - 327]</b>	P. Claudio Lombardo, MC	<a href="#">vídeo 50'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
18	<b>Meditación - Dos Banderas [135 - 147]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 32'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
19	<b>Meditación - Tres Binarios [149]</b>	P. Martín Juillierat, IVE	<a href="#">vídeo 33'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
20	<b>Meditación - Tres Maneras de Humildad [164]</b>	P. Martín Juillierat, IVE	<a href="#">vídeo 35'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>
21	<b>Plática - Elección de estado [169]</b>	P. Manuel Vargas Cano de Santayana	<a href="#">vídeo 30'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a> - <a href="#">PDF3</a>
22	<b>Meditación - La tempestad calmada [279]</b>	P. Ángel Espinosa de los Monteros, LC	<a href="#">vídeo 28'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	
23	<b>Plática - Reforma de Vida [189]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 39'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	-	-	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">PDF2</a>

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

#	Meditación o Plática	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Material Extra - Sta Teresa SoundCloud - Drive - PDF		
24	<b>Meditación - Última Cena y Getsemaní [290] [200-205]</b>	P. Marcelo Cano, IVE	<a href="#">vídeo 30'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
25	<b>Meditación - Flagelación, coronación y Ecce Homo [295]</b>	P. Marcelo Cano, IVE	<a href="#">vídeo 45'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
26	<b>Plática - La Eucaristía</b>	P. Marcelo Cano, IVE	<a href="#">vídeo 50'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
27	<b>Meditación - Crucifixión y Muerte [296 - 297]</b>	P. Marcelo Cano, IVE	<a href="#">vídeo 41'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
	<b>Vía Crucis</b>		<a href="#">Vía Crucis</a>	<a href="#">AudioSC</a>	<a href="#">AudioDr</a>	<a href="#">Texto VC</a>			
28	<b>Meditación - La Soledad de la Virgen [298]</b>	P. Marcelo Cano, IVE	<a href="#">vídeo 41'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>

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

#	Meditación o Plática	Sacerdote	Video	Audio	PDF	Examen	Material Extra - Sta Teresa SoundCloud - Drive - PDF		
29	<b>Meditación - Resurrección y Aparición a María Santísima [218] [299-301]</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 35'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
30	<b>Meditación - Contemplación para alcanzar AMOR [230 - 237]</b>	P. Gabriel Zapata, IVE	<a href="#">vídeo 40'</a>	<a href="#">Audio</a>	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">Examen</a>	<a href="#">SoundC</a>	<a href="#">Drive</a>	<a href="#">PDF</a>
	<b>Mensaje Final EE y Bendición</b>	P. Gustavo Lombardo, IVE	<a href="#">vídeo 12'</a>						
			<a href="#">Textos EE 30 días</a>			<a href="#">Exámenes 30 días</a>			<a href="#">Mat Extra 30 días</a>

## Quinta Semana - Perseverancia - Enlaces y Material para continuar la formación

🙏 Colabora con este apostolado 🙏

<https://ejerciciosespirituales.org/ayudanos/>

### 1 Ejercicios Espirituales

 <a href="#">Web</a>	 <a href="#">Canal Youtube</a>	 <a href="#">Canal Telegram</a>	 <a href="#">Whatsapp Chat</a>	 <a href="#">App Android</a>	 <a href="#">App Iphone</a>
--	---	--	---	---	--

### 2 Perseverancia 5ª Semana (Semanal, los Miércoles)







 <a href="#">Web 5ª Semana</a>	<a href="#">¿Cómo preparar la meditación?</a>	<b>Perseverancia</b> (2016 a 2020): <a href="#">Temporadas 1 a 4</a>
--	---	--

### 3 Retiro de 1 día (Mensual, los días 15)

Tres Meditaciones de unos 20 min. para ver en un día al mes, en el que hacemos un stop y revisamos nuestro Plan de Vida y los propósitos <https://ejerciciosespirituales.org/retiros/>.  
Algunos retiros:

<a href="#">Resiliencia y Fortaleza</a>	<a href="#">Dios está en ti</a>	<a href="#">La Humildad</a>	<a href="#">La Santidad</a>
---	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

### 4 Voz Católica

 <a href="#">Web VOZ CATÓLICA</a> Blog, Artículos y vídeos con <b>Homilías</b> Diarias	 <a href="#">Canal Telegram</a>  <a href="#">Canal Whatsapp</a>	 <a href="#">Consagración a la Virgen María</a> según San Luis María Grignon de Montfort (mayo 24)	 Vídeos del P Gabriel Zapata, IVE <a href="#">Firmes en la fe</a>	 <a href="#">Cursos de Formación Católica</a> (distintos temas)
--	--	---	--	--

### 5 El Teólogo Responde <https://www.teologoresponde.org/>

### 6 Blog P. Gustavo Lombardo <https://verbo.vozcatolica.com/>

 <a href="#">Blog El Verbo era la Luz</a>	 <a href="#">Homilías Diarias Telegram</a>	 <a href="#">Homilías Diarias 2024 Whatsapp</a>
---	---	--

### 7 Mar Adentro

 <a href="#">Conociendo Mar Adentro</a>	 <a href="#">Conociendo Mar Adentro Telegram</a>	 <a href="#">Conociendo Mar Adentro Whatsapp</a>
---	---	---

### 8 Libro Peregrinando a la Santidad Enlace: Amazon [USA](#) - Amazon [España](#)

Para Latinoamérica trataremos de hacer ediciones en cada país, si estás interesado en el libro, inscríbete en este Formulario: <https://ejerciciosespirituales.org/formulario-libro/>

**“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.” [EE 234]**

