

SEMANA SANTA 2025 - EJERCICIOS ESPIRITUALES 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/horario 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 Jubilar 2025, 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 podrían escuchar alguna referencia temporal 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**. En el horario sugerido el tiempo total dedicado a los puntos de meditación y a la meditación posterior es de 1,00hs. (tener en cuenta que las pláticas no se meditan). Los puntos de meditación duran aproximadamente 30' y el tiempo de meditación será como mínimo de 30'. Los puntos de Meditación que se ven a la noche **se meditan al día siguiente**, como verá indicado en el horario sugerido.

El Ejercicio inicia la noche anterior al Día 1º -es decir, el **Jueves Santo por la noche**-, si bien se adjuntan **5 Pláticas introductorias** que se podrían hacer como preparación días antes de iniciar los Ejercicios o el mismo día unas horas más temprano.

Lo **sustancial** de cada **Meditación** o Plática es **un video**, que se ofrece también en audio, y el texto. Para las primeras meditaciones se ofrece también una meditación guiada de 30 minutos (el tiempo mínimo recomendado en estos ejercicios).

👉 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 textos de varias obras San Francisco de Sales, educado en un colegio jesuita, y conocido por su preocupación por su preocupación por ayudar a los laicos a alcanzar la perfección cristiana.

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, y la lista a todos los audios del Material Extra de San Francisco de Sales, que se pueden escuchar durante estas (opcional).

Aunque ya en los pdf de cada meditación o plática está incluido el texto correspondiente del Libro de los Ejercicios (en rojo), ofrecemos también enlaces al libro en dos formatos, impreso y Kindle. En América es mejor comprarlo en amazon USA y en Europa en amazon España.

 [USA](#)  [ESPAÑA](#)  [MÉXICO](#)

También puede servir este libro guía para los Ejercicios, llamado "[SÍGUEME](#)". Y para el que lo quiera, 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 ( [descargable aquí](#)).

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 para los ejercitantes con cuenta en la web (gratuito). En estos enlaces le explicamos cómo poner una consulta.  [VÍDEO ;CÓMO CONSULTAR?](#)

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

<https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>

"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!!

Antes de iniciar Ejercicios

acceso al material en la web 👉

<https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>**Pláticas introductorias:**

¿Quién fue San Ignacio?

Autoridad Confirmada

Fin de los Ejercicios

Silencio y oración

Grande ánimo

[Libro de los Ejercicios - PDF](#)**Mat. Introductorio**[Video 15'](#) [PDF](#)[Video 17'](#) [PDF](#)[Video 16'](#) [PDF](#)[Video 25'](#) [PDF](#)[Video 18'](#) [PDF](#)[Esquema para la Meditación - PDF](#) [descarga Antes Iniciar](#) HORARIO [3 días EE](#)**Cómo consultar** un Sacerdote - [GUÍA](#)

🔴 Recomendamos que veas este  VIDEO de Bienvenida y explicación de cómo hacer estos Santos Ejercicios en **RETIRO** y online <https://youtu.be/3MKcubUUEZ4> sobre todo si es tu 1ª vez (son 39 min).

Material Ejercicios

JUEVES SANTO[Video 13' Introducción - Ejercicios](#)[Homilía Magnanimidad](#)

acceso al material en la web 👉

<https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>**Plática - La Eucaristía (Video 37')****Inicio Ejercicios**

Plática sobre la Eucaristía: de utilidad sobre todo si no han participado de la Santa Misa de la Cena del Señor **(pero no es necesario para los Ejercicios)**

20:30 Cena - Tiempo libre

 [descarga Jueves Santo](#)[audio 1- 23 min](#)[audio 2 - 19 min](#)21:15 Puntos meditación **día siguiente****Material Ejercicios**[Video 37'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)Material **Extra** (OPCIONAL)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)

22:00 Oraciones - Examen Conciencia

[Oraciones](#) [Lista SounCloud - mat extra](#)

22:15 Descanso

AMDG

Recuerda que en la noche del Jueves Santo **solo** debes **ver el vídeo**, que se medita a primera hora del Viernes Santo.

Día 1 VIERNES SANTO**Saludo Día 1º****Homilía la Pasión de Cristo**

acceso al material en la web 🖱

<https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>

7:00 Levantarse

7:25 Oraciones de la mañana

[Oraciones](#)📄 descarga [Viernes Santo](#)[🔗 Lista SounCloud - mat extra](#)**7:30 PRIMERA MEDITACIÓN**

Meditar puntos dados la noche anterior

[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)

8:00 Fin meditación

Desayuno - Tiempo libre

8:45 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 45'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)[audio 1 - 16 min](#)[audio 2 - 21 min](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)**9:30 SEGUNDA MEDITACIÓN**

10:00 Tiempo libre

10:30 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 37'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)**11:00 TERCERA MEDITACIÓN**

11:30 Fin meditación - Tiempo libre

12:00 Plática

Material Ejercicios[Video 46'](#)[Audio](#)[PDF](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)[audio 1 - 21 min](#)[audio 2 - 19 min](#)

13:00 Almuerzo - Descanso

14:15 Fin descanso

14:30 **Vía Crucis** (si pueden presencial:[Vía Crucis](#)[Audio](#)[PDF](#)**Celebración de la Pasión del Señor)**

16:00 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 31'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)**16:30 CUARTA MEDITACIÓN**

17:00 Fin meditación

Merienda

Tiempo libre

18:00 Puntos meditación

Material Ejercicios[Video 29'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)**18:30 QUINTA MEDITACIÓN**

19:00 Tiempo libre

19:30 **Santo Rosario**

20:00 Cena

Tiempo libre

21:15 Puntos meditación **día siguiente****Material Ejercicios**[Video 29'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Oraciones](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)

22:00 Oraciones - Examen Conciencia

22:15 Descanso

AMDG

Día 2 SÁBADO SANTO**Saludo Día 2°****Homilía Cristo sufre ahora**

acceso al material en la web 🖱️

<https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>

7:00 Levantarse

7:25 Oraciones de la mañana

[Oraciones](#)descarga [Sábado Santo](#)[Lista SounCloud - mat extra](#)7:30 **PRIMERA MEDITACIÓN**

Meditar puntos dados la noche anterior

[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)

8:00 Fin meditación

Desayuno - Tiempo libre

8:45 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 25'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)[audio 1 - 17 min](#)[audio 2 - 10 min](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)9:30 **SEGUNDA MEDITACIÓN**

10:00 Tiempo libre

10:30 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 35'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)11:00 **TERCERA MEDITACIÓN**

11:30 Fin meditación - Tiempo libre

12:00 **Plática****Material Ejercicios**[Video 46'](#)[Audio](#)[PDF](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)

13:00 Almuerzo - Descanso

[audio 1 - 20 min](#)[audio 2 -13 min](#)

14:30 Fin descanso

15:00 **Santo Rosario**

15:30 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 27'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)[Medit.guiadaSC](#)[Medit.guiadaDrive](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)16:15 **CUARTA MEDITACIÓN**

16:45 Fin meditación

Merienda

Tiempo libre

[audio 1 - 18 min](#)[audio 2 - 19 min](#)

17:30 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 46'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)18:30 **QUINTA MEDITACIÓN**

19:00 Tiempo libre

19:30 **SANTA MISA VIGILIA PASCUAL**

21:30 Cena

[audio 1 - 25 min](#)[audio 2- 17 min](#)

Tiempo libre

22:00 Puntos meditación **día siguiente****Material Ejercicios**[Video 31'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)Material Extra (**OPCIONAL**)[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)

22:45 Oraciones - Examen Conciencia

[Oraciones](#)

23:00 Descanso

AMDG

Día 3 DOMINGO RESURRECCIÓN[Saludo Día 3º](#)[Video Perseverancia](#)acceso al material en la web <https://ejerciciosespirituales.org/courses/2025-ee-3-dias-semana-santa/>

7:00 Levantarse

7:25 Oraciones de la mañana

[Oraciones](#) desc. [Domingo Resurrección](#) [Lista SounCloud - mat extra](#)**7:30 PRIMERA MEDITACIÓN**

Meditar puntos dados la noche anterior

8:00 Fin meditación

Desayuno

Tiempo libre

[audio 1 - 24 min](#)[audio 2 - 13 min](#)8:45 **Plática (ver nota al pie)****Material Ejercicios**[Video 39'](#)[Audio](#)[PDF](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)

9:30 Tiempo libre para hacer elección o reforma.

11:00 Puntos de meditación

Material Ejercicios[Video 60'](#)[Audio](#)[PDF](#)[Examen](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)**12:00 SEGUNDA MEDITACIÓN**

12:45 Fin meditación

13:00 SANTA MISA

14:00 FIN EJERCICIOS

14:15 Festejos ...

AMDG descarga [3 días en retiro](#)

NOTA: 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 **incluso 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 de Vida:

Plática Reforma de Vida**Material Ejercicios**[Video 43'](#)[Audio](#)[PDF](#)**Material Extra (OPCIONAL)**[SoundC](#)[Drive](#)[PDF](#)[PDF2](#)

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

🙏 **Colabora con este apostolado** <https://ejerciciosespirituales.org/ayudanos/> 🙏

1 Ejercicios Espirituales

🌐 Web donde queda el material de EE, fechas para Ejercicios presenciales por países	📺 Canal Youtube nos ayudas si te suscribes al canal	📺 Canal Telegram por donde avisamos de nuevas tandas	✅ Canal Whatsapp (no es un grupo - se encuentra en <i>Novedades Whatsapp</i>)	📱 App Android	📱 App Iphone
--	--	---	---	----------------------	---------------------

2 **Retiro de 1 día (Mensual)** - Tres Meditaciones de unos 20 min. cada una, para ver en un día al mes, en el que hacemos un stop y revisamos nuestro Plan de Vida y los propósitos hechos durante Ejercicios. Enlace: <https://ejerciciosespirituales.org/retiros/>. Algunos ya publicados:

Resiliencia y Fortaleza	Dios está en ti	La Humildad	La Santidad
---	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

3 **Perseverancia 5ª Semana (Semanal)** - Temas semanales de formación que se publican en el canal de Youtube, y quedan en la página. Les ofrecemos los enlaces a todo lo publicado desde 2016.

🌐 Web 5ª Semana	¿Cómo preparar la meditación?	Perseverancia (2016 a 2020): Temporadas 1 a 4
------------------------	---	--

4 Voz Católica

🌐 Web VOZ CATÓLICA Blog, videos, Evangelio diario, Homilética para sacerdotes, libros, música. 📺 Canal Youtube VC 📖 Editorial Católica libros para la familia	📺 Canal Telegram ✅ Canal Whatsapp	🙏 Consagración a la Virgen María <i>según San Luis María Grignon de Montfort</i> (mayo y sept. cada año)	📺 Vídeos del P Gabriel Zapata, IVE Firmes en la fe	📖 Cursos de Formación Católica (distintos temas)
--	--	--	--	---

5 **El Teólogo Responde** P. Miguel Angel Fuentes, IVE 📺 <https://www.teologoresponde.org/>

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

🌐 Blog El Verbo era la Luz	📺 Homilías Diarias Telegram	✅ Homilías Diarias Whatsapp (2024 II)
-----------------------------------	------------------------------------	--

7 **Libro Peregrinando a la Santidad** Enlace: Amazon [USA](#) - Amazon [España](#) - [Otros países](#)
 Un breve texto por día para seguir meditando sobre los ejercicios todo el año.

8 **Mar Adentro** - continuar la formación con la familia religiosa del Verbo Encarnado.

🌐 Web Mar Adentro	✉ Email Mar Adentro info@maradentro.ive.org	✅ Grupo Whatsapp " Conociendo Mar Adentro " Cuaresma 2025
--------------------------	--	---

“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]