opusdei.org

Retiro de enero #DesdeCasa

Esta guía es una ayuda para hacer por tu cuenta el retiro mensual, allí dónde te encuentres, especialmente en caso de imposibilidad de asistir en el oratorio o iglesia donde habitualmente nos reunimos para orar.

04/01/2021

• **Descarga el retiro mensual #DesdeCasa (PDF)**

1. Introducción.

2. Meditación I. La humildad de comenzar y recomenzar, optimismo.

3. Meditación II. *Deus caritas est*: amor de Dios y amor a los demás. Amistad.

4. Charla. Sobriedad y felicidad. Educar en la austeridad en la familia. Ejemplo personal.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

---

1. Introducción al retiro mensual de enero

En este rato de oración al comienzo del año pedimos las luces necesarias para percibir más hondamente cómo somos renovados por el Señor en la vida de oración. Se nos comunican inspiraciones, afectos,

determinaciones que son nuestro apoyo firme y necesario para comenzar y recomenzar, con el optimismo filial de sabernos animados por el Espíritu Santo a identificarnos con Nuestro Señor Jesucristo, para aumentar nuestra vida de amor a la Santísima Trinidad.

Ese impulso nos lleva a vivir el mandamiento nuevo cultivando la amistad humana, verdadero apostolado.

---

2. Primera meditación. La humildad de comenzar y recomenzar, optimismo.

Texto para meditar: *Conocerle y conocerte (VI): Un lenguaje más poderoso*. Dios habla en voz baja, pero constantemente; en la Sagrada Escritura -especialmente en los

Evangelios- y también a través de nuestro interior.

---

3. Segunda meditación: *Deus caritas est*: amor de Dios y amor a los demás. Amistad.

Texto para meditar: *Os he llamado amigos (II): Para iluminar la tierra*. El "mandamiento nuevo" que nos confió Jesús al final de su vida en la tierra descubrió una nueva dimensión de la amistad humana: se trata de auténtico apostolado.

---

4. Charla. Sobriedad y felicidad. Educar en la austeridad en la familia. Ejemplo personal.

Educar en templanza y sobriedad (I). "Tened valor para educar en la

austeridad -decía san Josemaría a un grupo de familias-; si no, no haréis nada". Sobre esta virtud se centra esta charla del retiro mensual.

---

5. Lectura

Números 3-13 de la Carta del prelado (1-XI-2019)

---

6. Examen de conciencia

1. Jesús atendía a todos: sanos y enfermos, sencillos y de corazón poco recto, justos y pecadores. ¿Me sirve de estímulo la meditación de la caridad del Señor? ¿Vivo la caridad con todos, sin excluir a nadie, sin resentimientos ni rencores?

2. Cristo se propuso como ejemplo de humildad y de mansedumbre. ¿Me imagino cómo su carácter reflejaría paz y serenidad? ¿Acudo a Él para que me ayude a no perder la paciencia, ante las pequeñas o grandes contradicciones? ¿Sé descansar en el Señor y poner confiadamente en sus manos mis tribulaciones?

3. El Señor se detenía para atender las necesidades de cada persona: la hemorroísa, Jairo, la samaritana. ¿Advierto lo que los demás esperan de mí? ¿Procuro reservar algún tiempo para poder hablar con tranquilidad con mi esposa y con cada uno de mis hijos? ¿Les escucho?

4. “En verdad os digo que cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis” (Mt 25, 40). ¿Veo al Señor en los demás? ¿Especialmente en los enfermos?

5. “Cuando os pongáis de pie para orar, perdonad si tenéis algo contra alguno” (Mc 11, 25). ¿Pido perdón cuando me he equivocado o he ofendido a alguien? ¿Sé perdonar de todo corazón y las veces que haga falta? ¿Me doy cuenta de que Dios me ha perdonado mucho más?

6. En la Santa Misa participamos del sacrificio de Jesús, que se entrega al Padre por amor a todos los hombres: ¿lucho por amar a las personas que no me agradan, como Jesucristo nos enseñó? ¿He pactado en mi corazón con alguna distancia hacia los demás?

7. Por el bautismo, Dios toma posesión de nuestra alma, y nos ayuda a cumplir su mandato: “Como yo os he amado, amaos también unos a otros” (Jn 13, 34). ¿Muestro lo que quiero a mi familia con detalles concretos? ¿Cuido del hogar y trato de que todos colaboren, cada uno

según sus condiciones? ¿Me sacrifico con alegría por los demás?

8. Jesús acude con su Madre a Caná, para estar en una boda. ¿Aprovecho la gracia del sacramento del matrimonio para mantener mi amor siempre joven?

9. Felipe le habló a Natanael de su encuentro con Jesús, y le invitó a acercarse a él diciéndole "*ven y verás*" (Jn 1, 44). ¿Tengo muchos amigos? ¿Les hago participar de la maravilla de mi encuentro personal con Jesús, Dios y Hombre verdadero? ¿Rezo habitualmente por ellos?

10. "Y entrando en la casa, vieron al niño con María, su madre, y postrándose le adoraron; luego, abrieron sus cofres y le ofrecieron presentes: oro, incienso y mirra" (Mt 2, 11). ¿Veo a Jesucristo en los más necesitados, y procuro ayudarles? ¿He hecho gastos desproporcionados durante las Navidades?

11. Tras los milagros de la multiplicación de los panes y de los peces, Jesucristo manda recoger los restos: ¿cuido el orden y la limpieza en mi labor, mantengo a punto los instrumentos de trabajo, evito desperdiciar lo útil, etc.?

12. ¿Me doy cuenta de que, como dice San Josemaría, lo que se necesita para ser feliz no es una vida cómoda, sino un corazón enamorado? ¿Se manifiesta esto en no poner mi corazón en los bienes que poseo, o que desearía tener? ¿Demuestro, con mi ejemplo de sobriedad, el valor de la pobreza a mis hijos y parientes? En momentos de carestía o de dificultades económicas, ¿busco la paz acudiendo a Jesucristo en la Cruz?

13. ¿Pido a Santa María que me ayude a poner mi esperanza en el Señor?

Acto de contrición

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-cl/article/retiro-mensual-enero/ (13/12/2025)