opusdei.org

Retiro de marzo #DesdeCasa (2023)

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

02/03/2023

• Descarga el retiro mensual #DesdeCasa (PDF)

1. Introducción. El camino cuaresmal

2. Meditación I. Sermón de la Montaña: la oración y el Padrenuestro.

3. Meditación II. Sermón de la Montaña: ayuno y mortificación.

4. Charla.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

Introducción. El camino cuaresmal

La Cuaresma es el tiempo que precede y dispone a la celebración de la Pascua. Tiempo de escucha de la Palabra de Dios y de conversión, de preparación y de memoria del Bautismo, de reconciliación con Dios y con los hermanos, de recurso más frecuente a las "armas de la penitencia cristiana": la oración, el

ayuno y la limosna (cfr. Mt 6,1-6.16-18).

El comienzo de los cuarenta días de penitencia, en el Rito romano, se caracteriza por el austero símbolo de las Cenizas, que distingue la Liturgia del Miércoles de Ceniza. Propio de los antiguos ritos con los que los pecadores convertidos se sometían a la penitencia canónica, el gesto de cubrirse con ceniza tiene el sentido de reconocer la propia fragilidad y mortalidad, que necesita ser redimida por la misericordia de Dios. Lejos de ser un gesto puramente exterior, la Iglesia lo ha conservado como signo de la actitud del corazón penitente que cada bautizado está llamado a asumir en el itinerario cuaresmal. Se debe ayudar a los fieles, que acuden en gran número a recibir la Ceniza, a que capten el significado interior que tiene este gesto, que abre a la conversión y al esfuerzo de la renovación pascual.

A pesar de la secularización de la sociedad contemporánea, el pueblo cristiano advierte claramente que durante la Cuaresma hay que dirigir el espíritu hacia las realidades que son verdaderamente importantes; que hace falta un esfuerzo evangélico y una coherencia de vida, traducida en buenas obras, en forma de renuncia a lo superfluo y suntuoso, en expresiones de solidaridad con los que sufren y con los necesitados.

También los fieles que frecuentan poco los sacramentos de la Penitencia y de la Eucaristía saben, por una larga tradición eclesial, que el tiempo de Cuaresma-Pascua está en relación con el precepto de la Iglesia de confesar lo propios pecados graves, al menos una vez al año, preferentemente en el tiempo pascual.

Dicasterio para el Culto divino, *Directorio sobre la piedad popular y la Liturgia*, nn. 124-126.

Primera meditación

Opción 1. Meditación. Sermón de la Montaña: la oración y el Padrenuestro.

Opción 2. Catecismo de la Iglesia Católica, El camino de la oración y Las siete peticiones del Padrenuestro.

Segunda meditación

Opción 1. Meditación. Sermón de la Montaña: ayuno y mortificación.

Opción 2. ¿En qué consiste la mortificación cristiana?

Charla

Homilía Humildad, de san Josemaría (audio y texto). Publicada en el libro Amigos de Dios.

Humildad. Sana autoestima. Conocerse a uno mismo. La verdad de Dios y la verdad sobre nosotros. Convivir con la limitación propia y ajena. Encauzar hacia el servicio el afán de imponerse en la convivencia, trabajo y vida social. El *endiosamiento bueno* y el *endiosamiento malo*.

Lectura

Opción 1. A Jesús hemos de seguirlo juntos. Y juntos, como Iglesia peregrina en el tiempo, vivimos la Cuaresma, caminando con los que el Señor ha puesto a nuestro lado como compañeros de viaje. Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma 2023.

Opción 2. Una de las prácticas que nuestra madre la Iglesia nos recomienda en Cuaresma (oración, obras de misericordia, ayuno) son las obras de misericordia espirituales. Breve comentario a cada una de ellas.

Examen de conciencia

Acto de presencia de Dios

1. Como preparación para la Pascua, el Señor nos regala cada año la Cuaresma, un tiempo de oración y penitencia. ¿En qué aspectos de mi vida está el Señor esperando una conversión de mi corazón?

2. «Vosotros en cambio, orad así: Padre Nuestro, que estás en los cielos» (Mt 6, 9). ¿Disfruto los ratos de intimidad de diálogo con Dios contándole lo que me ha pasado, cómo me siento, cuáles son mis esperanzas y mis sueños, lo que necesitan los míos, etc.? ¿Creo realmente que Dios es mi Padre?

3. «Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará» (Mt 6, 6). ¿En mi oración, procuro hablar desde lo más

íntimo de mi corazón para dirigirme al Señor? ¿Cómo fomento el recogimiento para dialogar con paz con Jesús?

4. «Si el grano de trigo no muere al caer en tierra, queda infecundo; pero si muere, produce mucho fruto» (Jn 12, 24). «El espíritu de penitencia está principalmente en aprovechar esas abundantes pequeñeces —acciones, renuncias, sacrificios, servicios…— que encontramos cada día en el camino (…) y formar así un ramillete al final del día: ¡un hermoso ramo, que ofrecemos a Dios!» (*Camino,* n. 408).

5. «La vida cristiana es un constante comenzar y recomenzar, un renovarse cada día. Cristo resucita en nosotros, si nos hacemos copartícipes de su Cruz y de su Muerte» (*Es Cristo que pasa*, n. 114). ¿Cómo podría acompañar al Señor durante esta Cuaresma? ¿Vivo el

ayuno sabiendo que es una invitación a recordar que el alimento que sacia el hambre y la sed del hombre no es el material, sino Dios mismo?

6. «Cuando estaba lejos, lo vio su padre y lleno de compasión, corrió a su encuentro se le echó al cuello y le cubrió de besos» (Lc 15, 20). Dios está continuamente esperándonos. ¿Procuro acudir con esperanza a la misericordia del Señor, sabiendo que la confesión «inunda de alegría y de fuerza» (*Amigos de Dios*, n. 214)?

Acto de contrición

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-cl/article/retiro-mensual-marzo-2023/ (26/11/2025)