

opusdei.org

# **“Visión 2020: mi coach, el Espíritu Santo”. Curso de Retiro en cuarentena**

Este fue el trabajo central del retiro, en Silvania, basado en el modelo GROW, que son las iniciales en inglés de: Meta (Goal), Realidad (Reality), Opciones (Options) y plan de acción (Will).

21/04/2020

Por: Deisy Macías

Aprovechando el receso por la cancelación de actividades en la casa de convivencias Torreblanca, ubicada en Silvanía – Cundinamarca, vimos la oportunidad de organizar el curso de retiro espiritual para las chicas que se dedican a la atención de la casa durante las actividades en el año. Lo propusimos y fue bien recibido, se hizo durante tres días.

Sería un curso de retiro sin sacerdote, pues, por las circunstancias, no había atención sacerdotal, pero el capellán del centro nos envió un enlace con las ocho meditaciones -o momentos de oración personal- que distribuimos para los tres días.

Titulamos el curso “Visión 2020: mi coach, el Espíritu Santo”. Diseñamos un taller para cada una. Cada participante debía definir una meta y la virtud necesaria para alcanzarla. Este fue el trabajo central del retiro,

basado en el modelo **GROW**, que son las iniciales en inglés de: Meta (**G**oal), Realidad (**R**eality), Opciones (**O**ptions) y plan de acción (**W**ill).

Todo inició con una actividad en la que cada una respondía tres preguntas por separado, en tres papeles distintos. En una bolsa blanca se recogieron las respuestas positivas y en una oscura, las negativas e incluían interrogantes cómo: qué quiero sacar o quitar de mi vida (por ejemplo, un rencor, envidia, odio, frustraciones, miedos etc...); qué quiero lograr, qué me quiero llevar o qué sueños tengo. Resultó muy útil, porque poco a poco se centraron en reflexionar sobre sí mismas y su relación con Dios.

En una de las charlas, les propusimos trabajar partes de la carta del Papa Francisco sobre la santidad. Esto les llegó a la “médula”. Sacaron reflexiones muy lindas, por ejemplo:

“la crisis por la que estamos pasando es crisis de santos... soy yo, me falta coherencia”; “quiero descubrir lo que Dios me pide”; “es muy necesario hacer apostolado, transmitir a nuestras amigas a nuestra familia esto que estamos recibiendo”. En fin, les gustó y lo estudiaron.

Este retiro les sirvió para encontrar el “verdadero Amor”. Así lo dijo una de ellas, que muy conmovida reflexionó en voz alta lo que había significado el retiro. Nos decía que sentía a Jesús muy cerca.

En el rezo del Viacrucis siguieron cada estación con mucho recogimiento, cada una hizo una petición. La mayoría giraba en torno al bien de la sociedad, los enfermos, los más necesitados, los drogadictos, la vida, entre otras.

Cada una decidió escribir una carta a Dios, fruto de la reflexión, y ante la falta de dirección espiritual con el

sacerdote, porque por la cuarentena no es posible que nos acompañara. Esa carta fue un texto personal, entre cada participante y Dios, donde pudieron desahogarse con Él contándole toda su vida. Fue una forma de entregar todo y dejar de manera simbólica el alma limpia, transparente, hasta que las circunstancias permitan la confesión personal y vocal con el sacerdote.

A la hora del rosario, hicimos una fogata. A medida que rezábamos y hacíamos peticiones, fuimos quemando esas cartas. Luego, cantamos a la Virgen y reflexionamos sobre las letras de esas canciones. Fue un rosario muy emotivo y muy enriquecedor por los testimonios de cada una.

Los tres días seguimos la Misa por YouTube. Al final del último día, concluimos con la reflexión de lo que

fue para cada una el retiro, algunas de las ideas fueron:

- Aprendí a valorar más la Misa.
- Me conecté con Dios.
- Fue un *stop* en mí camino.  
Tenía miedo pero lo enfrente y sé que con ayuda de Dios podré dar los pasos para avanzar en su búsqueda.
- Aprendí a ver quien soy y como son las demás.
- Aprendí a escoger a mis amigos.

Deisy Macías

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-co/article/vision-2020-mi-coach-el-espíritu-santo-curso-de-retiro-en-cuarentena/> (18/01/2026)