

opusdei.org

# **Retiro de marzo**

## **#DesdeCasa (2025)**

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.

01/03/2025

· Descarga el retiro mensual  
#DesdeCasa (PDF).

1. Introducción. El camino cuaresmal.
2. Meditación I. La práctica cuaresmal de la oración.
3. Meditación II. La práctica cuaresmal del dominio de sí y la disciplina personal.
4. Charla.
5. Lectura espiritual.
6. Examen de conciencia.

## **Introducción. El camino cuaresmal**

La Cuaresma echa raíces profundas en varios episodios clave de la historia de la Salvación, que es también nuestra historia. Uno de ellos es la travesía del pueblo elegido por el desierto. Esos cuarenta años fueron para los israelitas un tiempo de prueba y de tentaciones. Yahveh les acompañaba de continuo y les iba haciendo entender que sólo debían

apoyarse en Él: iba ablandando su duro corazón de piedra (cfr. Dt 8, 2-5). Fue además un tiempo de gracias constantes: aunque el pueblo sufría, era Dios quien les consolaba y les orientaba con la palabra de Moisés, les alimentaba con el maná y las codornices, les daba el agua en la Roca de Meribá (cfr. Ex 15, 22 - 17, 7).

La liturgia nos impulsa a asumir nuestra parte en el proceso de conversión, al invitarnos a la práctica de las tradicionales obras penitenciales. Estas manifiestan un cambio de actitud en nuestra relación con Dios (oración), con los demás (limosna) y con nosotros mismos (ayuno). Es el «espíritu de penitencia», del que hablaba San Josemaría, y del que proponía tantos ejemplos prácticos: «penitencia es el cumplimiento exacto del horario (...). Eres penitente cuando te sujetas amorosamente a tu plan de oración, a pesar de que estés rendido,

desganado o frío. Penitencia es tratar siempre con la máxima caridad a los otros (...), soportar con buen humor las mil pequeñas contrariedades de la jornada (...); comer con agradecimiento lo que nos sirven, sin importunar con caprichos» (San Josemaría, Amigos de Dios, n. 138)

Es lógico que nuestra penitencia interior se perfeccione gracias a la celebración del sacramento de la Confesión. Mucho depende de las disposiciones del penitente, aunque el protagonismo es de Dios, que nos mueve a la conversión. A través de este sacramento -verdadera obra maestra del Señor- percibimos su buen hacer con nuestra libertad caída. San Josemaría presentaba así el papel que nos corresponde a nosotros: «Aconsejo a todos que tengan como devoción (...) hacer muchos actos de contrición. Y una manifestación externa, práctica, de esa devoción es tener un cariño

particular al Santo Sacramento de la Penitencia» (Apuntes de la predicación, 26-IV-1970), en el que «nos revestimos de Jesucristo y de sus merecimientos».

La Cuaresma es un momento estupendo para fomentar este «cariño particular» por la Confesión, viviéndola nosotros en primer lugar, y dándola a conocer a muchas personas.

(Tomado de A. Berlanga, Cuaresma, el camino hacia la Pascua)

## **Primera meditación**

Opción 1: Meditación. La práctica cuaresmal de la oración.

Opción 2: La oración del Padre Nuestro.

## **Segunda meditación**

Opción 1: Meditación. La práctica cuaresmal del dominio de sí y la disciplina personal.

Opción 2: La belleza de los santos y la mortificación cristiana.

## **Charla**

Humildad: servicio, alegrarse con los éxitos de los demás, amabilidad, perdón. Papa Francisco, Ex. Ap. Amoris laetitia, nn. 93-110.

## **Lectura**

Preparar nuestro corazón para la Pascua. Recursos para vivir la Cuaresma.

## **Examen de conciencia**

Acto de presencia de Dios

*Consiste en ponernos bajo su mirada amorosa que nos acompaña y protege. Invocamos al Espíritu Santo*

*para entender cómo hacer nuestra vida más grata a Jesús.*

1. Como preparación para la Pascua, el Señor nos regala cada año la Cuaresma, un tiempo de oración y penitencia. En este año jubilar, llamado "Una esperanza que no defrauda", ¿en qué aspectos de mi vida está el Señor esperando una conversión de mi corazón para renovar mi esperanza y fortalecer mi fe?

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, renunciaciones, 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!» (*Forja*, 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)?

7. En este año Jubilar de la Esperanza, la Iglesia nos recuerda que "la esperanza que no defrauda" se funda en el amor que brota del Corazón de Jesús. ¿De qué manera puedo encarnar esta esperanza en mis acciones diarias, siendo testigo

del amor y la misericordia de Dios en  
mi entorno?

Acto de contrición

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-cr/article/retiro-  
mensual-marzo-2025/](https://opusdei.org/es-cr/article/retiro-mensual-marzo-2025/) (09/02/2026)