

opusdei.org

# Retiro de febrero #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.

01/02/2023

- Descarga el retiro mensual #DesdeCasa (PDF)

1. Introducción.

2. Meditación I. Las bienaventuranzas.

3. Meditación II. Sal de la tierra y luz del mundo.

4. Charla.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

.....

## **Introducción**

*“Vosotros sois la sal de la tierra.  
Vosotros sois la luz del mundo”.*

Jesús se dirige a las personas que le escuchan de modo que le entiendan. Utiliza imágenes que les son muy familiares: la sal y la luz.

La sal preserva de la corrupción los alimentos. El Señor manifiesta que sus discípulos han de dar testimonio

de Dios en este mundo reflejándolo en su vida. Haciendo presente el Amor de Dios entre los hombres con sus buenas obras.

La luz es necesaria para vivir, para todo. La luz se pone en un candelero para que ilumine a todos los de la casa. Así el discípulo de Jesús debe ser luz que señale a los demás el buen camino con su comportamiento.

Dice san Josemaría: “Como quiere el Maestro, tú has de ser —bien metido en este mundo, en el que nos toca vivir, y en todas las actividades de los hombres— sal y luz. —Luz, que ilumina las inteligencias y los corazones; sal, que da sabor y preserva de la corrupción. Por eso, si te falta afán apostólico, te harás insípido e inútil, defraudarás a los demás y tu vida será un absurdo”.

Ser sal y luz para que los hombres vean “vuestras buenas obras y

glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos”. Dios quiere hacerse presente en el mundo a través de los cristianos: que sean otros Cristos en los lugares en los que desarrollan su vida familiar, su vida profesional, etc. Que su modo de comportarse sea tal que ocurra lo que escribió san Josemaría en Camino: “Ojalá fuera tal tu compostura y tu conversación que todos pudieran decir al verte o al oírte hablar: éste lee la vida de Jesucristo”.

Alta es la meta que el Señor nos propone. Mucho es lo que el Señor espera de los cristianos, pero mayor es la gracia que el Resucitado nos da para que podamos corresponder. El Resucitado nos concede que podamos ser sal y luz por medio de la oración y de los sacramentos. De este modo, con la sal y luz de Cristo vivo, empujamos hacia el cielo a muchas almas.

## Comentario al Evangelio de S. Mateo (5, 13-16)

### **Primera meditación**

Opción 1. Meditación: Las bienaventuranzas.

Opción 2: Catecismo de la Iglesia Católica, Las bienaventuranzas (nn. 1716-1729).

### **Segunda meditación**

Opción 1. Meditación: Sal de la tierra y luz del mundo.

Opción 2: Para que la sal no se vuelva insípida: el acompañamiento espiritual.

### **Charla**

La identidad de un cristiano: “para mí, vivir es Cristo” (Filip. 1, 21). Es un estilo de vida junto a Jesucristo.

Nuestra identidad cristiana es

pertenencia, como ha dicho el Papa Francisco.

## **Lectura**

Opción 1. Conferencia Episcopal Española, *Sobre la persona, la familia, la sociedad*, Capítulo VII (Acciones), en páginas 87 a 96.

Opción 2: *La actividad que santifica*. Párrafos escogidos de la Ex. Apostólica *Gaudete et exultate* del Papa Francisco, nn. 25-31.

## **Examen de conciencia**

Acto de presencia de Dios

1. Jesús subió al monte y les enseñaba: «Bienaventurados los pobres de espíritu... Bienaventurados los que lloran... los mansos...» (Mt 5, 1-12). Cuando Jesús nos enseñó las bienaventuranzas, nos trazó un estilo de vida según su corazón. ¿Cuando hablo con Dios, le pido que me dé

luzes sobre cómo puedo vivir las bienaventuranzas en mi día a día?

2. «Conocéis la gracia de nuestro Señor Jesucristo, que, siendo rico, se hizo pobre por vosotros, para que vosotros seáis ricos por su pobreza» (2 Co 8, 9). Dentro de mis circunstancias económicas y profesionales, ¿me he dejado influenciar por el consumismo o sé poner al servicio de mi misión las cosas y el tiempo del que dispongo? ¿Vivir con Dios me da la serenidad, confianza y sentido del humor ante la falta de dinero, de tiempo o de cualidades físicas o intelectuales que me gustaría tener?

3. «El único bien es amar a Dios con todo el corazón y ser aquí abajo pobre de espíritu» (Santa Teresa de Lisieux). ¿Procuro comprender que todo lo que tengo lo he recibido gratuitamente de Dios y que el espíritu de la Obra me lleva a utilizar

lo necesario para desarrollar mi vocación?

4. «Los que siembran con lágrimas cosechan entre cantares de alegría» (Salmo 125,5). ¿Cómo busco en Jesús el consuelo y la paz? Cuando trato a los demás, ¿de qué manera podría transmitir paz, consuelo y alegría?

5. «Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas» (Mt, 11,29-30). ¿En qué aspectos necesito la luz y la fuerza del Espíritu Santo para ser manso y humilde como el Señor, también en mi trato con los demás?

6. «Vosotros sois la sal de la tierra» (Mt 5, 13). «Procura prestar tu ayuda sin que lo noten, sin que te alaben, sin que nadie te vea..., para que, pasando oculto, como la sal, condimentes los ambientes en que te desenvuelves; y contribuyas a lograr que todo sea —por tu sentido



cristiano— natural, amable y sabroso» (*Forja*, n. 942). ¿Soy consciente de que en la medida que estoy cerca de Dios, seré esa sal que el Señor quiere necesitar para transformar la sociedad?

7. «Eres, entre los tuyos —alma de apóstol—, la piedra caída en el lago. —Produce, con tu ejemplo y tu palabra un primer círculo... y éste, otro... y otro, y otro... ¿Comprendes ahora la grandeza de tu misión?» (*Camino*, n. 831). ¿Cómo es el ejemplo que doy a los demás con mi vida?

Acto de contrición

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-ec/article/retiro-mensual-febrero-2023/> (09/07/2025)