

opusdei.org

# Retiro de diciembre #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.

03/12/2025

1. »Introducción. Preparar el corazón y el hogar para la venida del Señor.

2. Meditación I. Preparar el corazón y el hogar para la venida del Señor
  3. Meditación II. El “hágase” de María, modelo para nuestro Adviento.
  4. Charla.
  5. Lectura espiritual.
  6. Examen de conciencia.
- .....

Descarga el retiro mensual  
#DesdeCasa (PDF)

.....

## **Introducción. Preparar el corazón y el hogar para la venida del Señor**

Ha llegado el Adviento, tiempo de espera y de esperanza. Es un momento propicio para renovar nuestro corazón y hacer espacio a Cristo que viene cada día a

encontrarse con nosotros en la Eucaristía, en la lectura de la Sagrada Escritura, en los sacramentos, y en los gestos sencillos de nuestra vida familiar. Preparar el hogar y el corazón no es solo colocar el belén o adornar la casa; es dejar que la luz de Dios brille en cada rincón de nuestra vida, que ilumine los pequeños actos de cariño y servicio, que transforme lo ordinario en extraordinario.

María nos muestra un camino: su “hágase” nos invita a acoger la voluntad de Dios con humildad y alegría. Su ejemplo nos recuerda que la verdadera preparación es fundamentalmente interior: abrir el corazón para que Cristo crezca en nosotros, dejando que nuestras preocupaciones y deseos se alineen con su voluntad.

Este Adviento nos invita a cuidar los espacios de silencio para escuchar la

voz de Dios entre el ruido cotidiano, y a vivir con ilusión, como los pastores que corrieron a Belén, contemplando al Niño y dejando que su alegría se hiciera contagiosa. Es un tiempo para desear sinceramente que Cristo venga a nuestro corazón y para descubrir que cada acto de amor, cada oración y cada gesto familiar se convierte en semilla de santidad.

Que este Adviento nos encuentre vigilantes, con los ojos y el corazón abiertos, listos para recibir al Salvador. Preparar el hogar y el corazón es abrirnos a la gracia de Dios y permitir que, en nuestra vida cotidiana, lo extraordinario de su venida se haga visible. Porque, al fin y al cabo, un corazón dispuesto a acoger a Cristo es un hogar lleno de luz y esperanza.

---

## **Primera meditación**

Opción 1. **Preparar el corazón y el hogar para la venida del Señor.**

Opción 2. Adviento, preparar la venida del Señor.

## **Segunda meditación**

Opción 1. El “**hágase**” de María, **modelo para nuestro Adviento.**

Opción 2. El hermoso signo del pesebre.

.....

**Charla: “Más madres y padres que nunca”.**

.....

**Lectura: «El triunfo de Cristo en la humildad» (4–XII–1963), san Josemaría, Es Cristo que pasa.**

---

## **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. «Ha llegado el Adviento. ¡Qué buen tiempo para remozar el deseo, la añoranza, las ansias sinceras por la venida de Cristo!, ¡por su venida cotidiana a tu alma en la Eucaristía!» (Forja, n. 548). ¿Cómo aprovecho estos días para renovar mi esperanza y buscar un encuentro

más cercano con Dios, especialmente en la Eucaristía?

2. «El pueblo que caminaba en tinieblas vio una luz grande; habitaban en tierra y sombras de muerte, y una luz les brilló» (Is 9, 1). ¿Qué aspectos de mi vida podrían llenarse más de la luz de Dios en este tiempo de preparación a la venida del Señor?

3. Refiriéndose a Jesús, Juan el Bautista decía: «Es necesario que él crezca y que yo disminuya» (Jn 3, 30). ¿Es también un deseo para mi vida dejar que el Señor crezca en mí?

4. «El Espíritu Santo descenderá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra» (Lc 1, 35). ¿Cómo busco la luz del Espíritu Santo en las situaciones complejas? ¿En qué podría imitar la disponibilidad de santa María?

5. «Vengo a anunciaros una gran alegría: hoy os ha nacido, en la ciudad de David, el Salvador, que es el Cristo, el Señor» (Lc 2, 10). ¿La llegada de una nueva Navidad me llena de esperanza, como lo hizo con los pastores?

6. «Cuando un silencio apacible lo envolvía todo y la noche llegaba a la mitad de su carrera, tu palabra omnipotente se lanzó desde el cielo» (Sb 18, 14-15). ¿Qué espacios podría proteger del ruido exterior que me rodea, para encontrar el silencio que me permita estar con María, mi madre, y con el Niño?

7. «Se ha hecho tan pequeño —ya ves: ¡un Niño!— para que te le acerques con confianza» (*Camino*, n. 94). ¿Busco vivir la Navidad con mi familia y con sencillez: adorar juntos al Niño, cantar villancicos, preparar el belén, hacer alguna obra de misericordia con otras familias, etc.?

# Acto de contrición

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/retiro-  
mensual-diciembre-2025/](https://opusdei.org/es-es/article/retiro-mensual-diciembre-2025/) (20/03/2026)