

opusdei.org

Retiro de febrero

#DesdeCasa

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

01/02/2021

• **Descarga el retiro mensual #DesdeCasa (PDF)**

1. Introducción.

2. Meditación I. La santa Misa.
 3. Meditación II. Mortificaciones pequeñas.
 4. Charla. Apostolado y formación de gente joven: universitarios, estudiantes de colegio, amigos de los hijos.
 5. Lectura espiritual.
 6. Examen de conciencia.
-

1. Introducción al retiro mensual

Te sugerimos apagar el móvil y abrir un cuaderno donde anotar ideas, decisiones, deseos, jaculatorias que te conduzcan a la presencia de Dios, a una conversación filial y amorosa con la Santísima Trinidad, bajo la protección de Santa María y con la ayuda de San José.

2. Primera meditación. La santa Misa.

Homilía de san Josemaría: “La eucaristía misterio de fe y de amor”, en *Es Cristo que pasa*, especialmente a partir del n. 85. (Disponible en texto y audio)

3. Segunda meditación. Mortificaciones pequeñas (“Cuaresma: El camino hacia la Pascua”).

4. Charla. Apostolado y formación de gente joven: universitarios, estudiantes de colegio, amigos de los hijos.

5. Lectura.

Opción 1: A elegir un par de capítulos del siguiente libro electrónico que recoge las audiencias del Papa sobre la santa Misa.

Opción 2: Carta del Prelado 28-X-2020, especialmente nn. 1-9

6. Examen de conciencia

1. “Esto es mi cuerpo, que es entregado por vosotros. Haced esto en memoria mía” (Mt 22, 19). ¿Me doy cuenta del gran don de la Eucaristía, que hemos recibido de Dios? ¿Con qué frecuencia participo en la Santa Misa y comulgo?

2. “Quien come este pan vivirá eternamente” (Jn 6, 58). ¿Procuro dar

gracias a Dios después de recibirlo en la Eucaristía? ¿Trato a Jesús como rey, médico, maestro y amigo? ¿Pongo en sus manos mis alegrías, tristezas, dificultades, uniéndolas al Sacrificio de Cristo?

3. “Porque cada vez que coméis este pan y bebéis este cáliz, anunciáis la muerte del Señor, hasta que venga” (1Co 11, 26). ¿Soy consciente de que en la Santa Misa se vuelve a hacer presente el Sacrificio del Calvario, en favor de la humanidad? ¿Busco el perdón de Dios en el sacramento de la Confesión, periódicamente y siempre que sea necesario? ¿Pongo los medios a mi alcance para facilitar que quien necesite confesarse, pueda hacerlo antes de ir a comulgar? En la iglesia, ¿procuro recogerme y rezar, antes del comienzo de la celebración?

4. Los primeros discípulos “perseveraban asiduamente en la

doctrina de los apóstoles y en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones” (Hch 2, 42). ¿Hago lo que está en mi mano para participar en la Santa Misa con toda mi familia? ¿Rezo por ellos, y por toda la Iglesia, por el Papa y los Obispos, por la Obra y sus apostolados, por mis necesidades concretas?

5. “El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está al llegar; convertíos y creed en el Evangelio” (Mc 1, 15). ¿Pido a Dios, especialmente en la Cuaresma, la gracia de enamorarme más de Él? La consideración de la Pasión de Cristo, ¿me mueve a renovar el deseo de no pecar más? ¿Desagravio cuando veo que se ofende a Dios?

6. “Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lávate la cara, para que no adviertan los hombres que ayunas, sino tu Padre, que está en lo oculto; y tu Padre, que ve en lo

oculto, te recompensará” (Mt 6, 17-18). ¿Busco pequeñas mortificaciones que hagan la vida agradable a los demás? ¿Procuro sonreír habitualmente? ¿Acepto con alegría las contradicciones?

7. “Sobrellevaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga queja contra otro; como el Señor os ha perdonado, hacedlo así también vosotros” (Col 3, 13). ¿Sé quitar importancia a las pequeñas disputas o incomprendiones que se pueden dar en mi hogar? ¿Evito reñir delante de los hijos para que no se formen un juicio equivocado? ¿Cuento con la ayuda de los Ángeles custodios, para adivinar las necesidades de mi esposa y de mis hijos? ¿Me cuesta perdonar?

8. “Todo cuanto hagáis hacedlo de corazón, como hecho para el Señor y no para los hombres” (Col 3, 23). En mi trabajo, ¿procuro terminar bien

mi quehacer, por amor a Dios? ¿He descubierto el valor del trabajo oculto que sólo ve Dios?

9. “Y sobre el vestir, ¿por qué os preocupáis? Fijaos en los lirios del campo, cómo crecen; no se fatigan ni hilan, y yo os digo que ni Salomón en toda su gloria pudo vestirse como uno de ellos” (Mt 6, 28-29). ¿Vivo demasiado pendiente de las modas, del afán de tener lo último o de concederme un capricho? ¿Sé actuar con templanza? ¿Procuro formar a mis hijos en responsabilidad, sugiriéndoles en alguna ocasión prescindir de gustos, comodidades, etc.? ¿Presto atención a su forma de vestir, enseñándoles a presentar una imagen que se corresponda con quiénes son, con quién están, a dónde van, etc.?

10. El Señor entabla una conversación exigente, con un joven que tenía muchas posesiones. ¿Hablo

de Dios a la gente joven, y les muestro con mi ejemplo el atractivo de ser generoso con Él? ¿Les aliento a mostrarse solidarios dedicando algo de su tiempo a personas necesitadas? ¿Pido ayuda a los Ángeles custodios para vencer la vergüenza, la comodidad y el temor a quedar mal?

11. “A tu misma alma la traspasará una espada” (Lc 2, 35). ¿Descubro la presencia de la Virgen, Madre de Jesús y Madre nuestra, en la Misa y a lo largo de mi jornada, y amo como Ella la voluntad de Dios?

Acto de contrición

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-es/article/retiro-mensual-febrero-2021/> (23/03/2026)