

opusdei.org

# Los retiros mensuales para jóvenes

El retiro espiritual es una escuela de formación para aprender a ser hijos de Dios; una práctica recomendada por la Iglesia para alimentar la vida cristiana y alcanzar la gracia de la conversión del corazón. Se trata de una oportunidad para pasar un rato más largo de oración con Jesús.

09/03/2026

## Los retiros mensuales

El retiro mensual es una práctica recomendada por la Iglesia para alimentar la vida cristiana y alcanzar la gracia de la conversión del corazón. Se trata de una oportunidad para pasar un rato más largo de oración con Jesús.

En un mundo de notificaciones constantes, hiperactividad y sobreestimulación digital, el retiro mensual es un espacio necesario para volver a mirar a Jesús<sup>[1]</sup>. Los evangelistas ya relataban cómo el Señor buscaba con frecuencia el retiro junto a sus apóstoles, propiciando esa «bendita soledad» que hoy es más urgente que nunca para nutrir la vida interior<sup>[2]</sup>.

No se trata de una desconexión vacía, sino de una reconexión real. En esa intimidad, Jesús les revelaba la verdad sobre quiénes eran, sobre la

redención, y dejó la semilla para encontrarlo en medio de las tareas ordinarias.

Por eso, el retiro espiritual es una escuela de formación para aprender a ser hijos de Dios; una práctica recomendada por la Iglesia para alimentar la vida cristiana y alcanzar la gracia de la conversión del corazón<sup>[3]</sup>. Es el momento de poner el mundo en *pausa* para:

- **Hablar tranquilamente con Dios:** Estar bajo su mirada y crecer en una amistad auténtica, lejos de las presiones del entorno.
- **Dejarse interpelar:** Preguntarle por lo que de verdad importa y escuchar al Espíritu Santo en el silencio de la contemplación.
- **Recuperar el norte:** Renovar propósitos, recobrar fuerzas para el día a día y salir con un

optimismo que no depende de las circunstancias, sino de haber estado con Jesús.

---

*Enlace relacionado: Medios de formación cristiana para gente joven*

---

San Josemaría fue bien consciente, desde el comienzo de la labor de san Rafael, que lo único realmente importante era ayudar a los jóvenes a que fundamentaran su vida en una relación personal con Jesucristo, y le decía a cada uno: “Que busques a Cristo, que encuentres a Cristo (...), que ames a Cristo”<sup>[4]</sup>. A ese fin inmediato conducen los retiros mensuales. Por eso, al tratar a los jóvenes que se van acercando a la Obra, se les presenta el ideal de

seguir a Jesucristo y ser apóstoles en medio del mundo, invitándoles a participar en unos medios de formación que les ayuden a ser buenos cristianos.

## **El primer retiro mensual**

El primer retiro de la labor de san Rafael tuvo lugar el 18 de marzo de 1934. San Josemaría lo organizó en la capilla de los Redentoristas, en Madrid, y estaba dirigido a los chicos que frecuentaban la Academia DYA<sup>[5]</sup> y sus amigos. Muchos de los medios de formación tenían lugar en la propia sede de la academia, en la calle Luchana; pero para los retiros mensuales fue preferible contar con la presencia eucarística de Jesús, y en esos casos, se utilizó una capilla que prestaban los redentoristas de la vecina iglesia del Perpetuo Socorro, en la calle Manuel Silvela.

A los pocos días, escribió san Josemaría: “Hicimos el primer día de retiro de la Obra el último domingo. Estoy contento”<sup>[6]</sup>. Originalmente, el Padre —como llamaban los chicos a fundador del Opus Dei— daba las clases semanales de formación o círculos<sup>[7]</sup> a los de san Rafael y luego, una vez al mes, acudían todos a un círculo general, en el que les recordaba las ideas que se habían visto en los círculos anteriores. Pero, a partir de esa fecha, el círculo general pasó a ser lo que ahora son los retiros mensuales.

San Josemaría citaba a los chicos de san Rafael un domingo al mes por la mañana y terminaban el retiro a media tarde. Incluía algunas meditaciones dadas por él. Asistía un promedio de treinta muchachos, pero se celebraba aunque hubiese una sola persona. El formato no era fijo y podía variar dependiendo de las circunstancias de tiempo o lugar.

## **Organización de los retiros mensuales**

Para facilitar el encuentro verdadero con Jesucristo de cada uno, se procura fomentar durante el retiro un clima de recogimiento, silencio y reflexión. También que el horario y el ambiente inviten a una verdadera oración: serena, sin prisas, con tiempos para la meditación personal, evitando que el retiro se convierta en un acto de piedad tras otro. Todo debe colaborar a la contemplación de los misterios de Dios, a adentrarse en la vida de Jesús para que ilumine con su luz nuestra fe. De ahí surgirá la necesidad de hacer examen, de reparar y de recomenzar.

Según las circunstancias, se incluyen las meditaciones o charlas más apropiadas. Otras actividades habituales son el examen de conciencia, la bendición con el Santísimo o la santa Misa. También

se puede incluir el rezo del vía crucis o del rosario o un tiempo de lectura espiritual. Suelen seleccionarse aquellas que parecen más oportunas según los asistentes y las circunstancias. Además el sacerdote está disponible por si alguno quiere confesarse o aprovechar para charlar un rato. Como se ve, no hay fórmula fija y los planteamientos son diversos y flexibles.

La duración del retiro varía según la edad de los asistentes y el tiempo de que se disponga: por ejemplo, no es lo mismo si se celebra un día entre semana o durante el fin de semana. Normalmente un retiro mensual suele durar medio día, y puede ser un poco más corto para los bachilleres y algo más largo para los universitarios.

El retiro es enriquecedor porque facilita la alegría, porque ayuda a que cada uno lleve con libertad las

riendas de su propia vida espiritual, porque nos sirve para acercarnos más a Dios. Cuando los que asisten aprecian el bien que les hace el retiro, les resulta natural pensar en compartir esta oportunidad con algunos de sus amigos.

Dice la Sagrada Escritura que las delicias del Señor son “estar con los hijos de los hombres”<sup>[8]</sup>. En el retiro tenemos la oportunidad de pasar más tiempo junto al sagrario, haciendo compañía a Jesús. Y en esos momentos nos resultará más fácil tratarlo en la Eucaristía, darle gracias, presentarle nuestras intenciones..., con una conversación sincera, piadosa e íntima. Escribía san Josemaría: “Di a Jesús, realmente presente en el Sagrario, las preocupaciones de la jornada. —Y tendrás luces y ánimo para tu vida de cristiano”<sup>[9]</sup>.

---

[1] Jn 6,1-3; Mc 6,31-32.

[2] San Josemaría, *Camino*, n. 304.

[3] *Catecismo de la Iglesia Católica*, nn. 1435 y 1438; *Apostolicam actuositatem*, n. 32.

[4] San Josemaría, *Carta 24-X-1942*, n. 12.

[5] La Academia DYA fue la primera actividad de apostolado corporativo del Opus Dei. Fue una academia universitaria que se abrió en el mes de enero de 1934.

[6] San Josemaría, *Apuntes íntimos*, n. 1167 (22-III-1934).

[7] Los círculos son clases breves y prácticas de formación cristiana en las que los jóvenes aprenden a poner en práctica las virtudes naturales y sobrenaturales, para convertirse en hombres y mujeres de oración y para vivir una vida más cristiana.

[8] Prov. 8, 31.

[9] San Josemaría, *Camino*, n. 554.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/retiro-  
mensual-san-rafael/](https://opusdei.org/es-es/article/retiro-mensual-san-rafael/) (10/03/2026)