

opusdei.org

# Retiro de abril #DesdeCasa

¿Quién ha dicho que no puedes hacer tu propio retiro desde casa? Aunque no estés con otras personas, ni acudas a un centro de la Obra, te facilitamos material para que hagas el retiro mensual en tu casa.

07/04/2020

• Descarga, en PDF, el material para el retiro mensual #DesdeCasa

Retiro de abril #DesdeCasa  
(Slideshare)

---

**1. Introducción:** Para situarnos en los temas del retiro y mejorar nuestras disposiciones interiores.

**2. Meditación I y II:** Distintos temas para hacer tu oración personal.

**3. Lectura y Evangelio:** Dos lecturas a elegir y el evangelio de la Resurrección.

**4. Santo Rosario:** Vamos a acudir con fe a la Virgen poniendo intenciones en cada misterio.

**5. Examen:** Párate en la presencia del Señor a pensar unas preguntas y después, haz un acto de contrición.

**6. Vía Crucis meditado**

**7. Santa Misa Online:** Se puede vivir bien desde casa.

---

## 1. Introducción

El retiro de abril es una buena ocasión para contemplar y vivir la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor.

Estos van a ser los temas sobre los que vamos a meditar: abrazar la Cruz para alcanzar la identificación con Él, la Eucaristía, misterio de fe y de amor, la alegría de la Resurrección.

Es éste un buen momento para mirar nuestra propia vida y descubrir dónde está lo esencial. Con frecuencia nos afanamos en tantas cosas, nos enfrentamos por otras, hacemos de lo relativo algo esencial y lo esencial lo relativizamos. La epidemia nos obliga a parar y nos damos cuenta de que no somos capaces, no nos resulta fácil porque no sabemos estar "haciendo nada". En este retiro, párate, piensa, reza, pierde tu valioso tiempo con el

Señor. Cuando estamos obligados a reducir nuestra labor externa nos encontramos ante una oportunidad de crecer para adentro.

Es tiempo de recordar que somos vulnerables, más de lo que creemos; que necesitamos la fuerza de Dios para caminar en esta vida; que no podemos dejar de lado el consuelo y la fortaleza que nos da saber que somos hijos de Dios. Ahora, más que nunca, necesitamos renovar nuestra confianza en Dios y recobrar la esperanza. El miedo está siendo otro virus que nos paraliza, desechemos este miedo y pidamos ayuda al Señor.

Como nos ha dicho recientemente el Papa Francisco: *“En medio del aislamiento donde estamos sufriendo la falta de los afectos y de los encuentros, experimentando la carencia de tantas cosas, escuchemos una vez más el anuncio que nos salva:*

*ha resucitado y vive a nuestro lado. El Señor nos interpela desde su Cruz a reencontrar la vida que nos espera, a mirar a aquellos que nos reclaman, a potenciar, reconocer e incentivar la gracia que nos habita. No apaguemos la llama humeante, que nunca enferma, y dejemos que reavive la esperanza”.* (Momento extraordinario de oración en tiempos de Pandemia, Plaza de San Pedro, 27 de marzo de 2020).

Puedes escuchar unas palabras de Mons. Javier Echevarría emitidas por la cadena de Estados Unidos EWTN. Nos da ideas para este retiro y *tips* sobre cómo acompañar a Cristo en la Cruz.

Durante este retiro miremos y contemplemos la Cruz, a Jesús muerto. *“Pero acerquémonos con sinceridad, sabiendo encontrar ese recogimiento interior que es señal de madurez cristiana. Los sucesos*

*divinos y humanos de la Pasión penetrarán de esta forma en el alma, como palabra que Dios nos dirige, para desvelar los secretos de nuestro corazón y revelarnos lo que espera de nuestras vidas”.* (San Josemaría, Es Cristo que pasa, n. 101).

---

## **2. Meditación I y II**

Meditación I:

- Entrar de corazón en la Semana Santa:

- Los amó hasta el fin:

Meditación II: Jesús ha vencido a la muerte

---

## **3. Lectura y Evangelio**

Puedes elegir una de estas dos lecturas:

Lectura I: *La muerte de Cristo, vida del cristiano*/ 20 min. Homilía del Viernes Santo, pronunciada por san Josemaría y recogida en “Es Cristo que pasa”.

Puedes leerlo [en este enlace](#) o escucharlo en este [otro enlace](#).

Lectura II: *Desde la Llaga de la mano derecha*/ 15 min. Artículo Nuevos Mediterráneos III.

Puedes leerlo [en este enlace](#) o escucharlo en este [otro enlace](#).

Evangelio/4 min.: La Resurrección de Jesús.

#### **4. Santo Rosario**

Ha sido la oración con que los cristianos han acudido a la Virgen en todas las épocas, para pedir su

protección en momentos de dificultad.

Aquí tienes una **guía para rezar el Rosario**. Puedes hacerlo por tu cuenta, o con la gente que está contigo.

¡No te olvides de poner intenciones!

Por las intenciones del Papa.

Por nuestros mayores y las personas más vulnerables.

Por las autoridades, médicos, enfermeras, voluntarios y todo el personal sanitario.

Para que recuperen la salud los enfermos y afectados por la epidemia.

Por los que han fallecido por esta epidemia.

Para que quienes se sientan llamados por Dios entreguen por entero su corazón.

Para que este momento de cuarentena sea una ocasión para acercarnos más al Señor.

Para que, en este tiempo, redescubramos las cosas que realmente importan en nuestras vidas.

Por los afectados económicamente a causa de esta crisis.

Para que estos días, sean ocasión para recuperar los momentos de oración en familia.

Para que en las familias, durante este tiempo de confinamiento, se conserve el ánimo y el buen humor ante las tensiones y sepamos recomenzar pidiendo perdón con frecuencia.

---

## 5. Examen de conciencia

«Y adelantándose un poco, se postró rostro en tierra mientras oraba diciendo: Padre mío, si es posible, aleja de mí este cáliz; pero que no sea tal como yo quiero, sino como quieres tú» (Mt 26,39).

¿Busco en la oración las fuerzas para identificarme con la voluntad de Dios, también cuando me supone esfuerzo o, en alguna ocasión, incluso heroísmo?

«Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga» (Mt 16,24).

¿Estoy convencido de que tomar mi cruz –las cosas que me cuestan– implica cumplir, con la fuerza de la gracia, el pequeño deber de cada instante?

Quédate con nosotros, porque nos rodean en el alma las tinieblas, y solo Tú eres luz, solo Tú puedes calmar esta ansia que nos consume (San Josemaría, Amigos de Dios, n. 314).

¿Recuerdo con frecuencia al Señor que camina siempre conmigo y le busco enseguida cuando pierdo la claridad en mi vida interior? ¿Le pido también que, junto a Él, me ayude a ser luz para los demás?

«Vino Jesús, se presentó en medio de ellos y les dijo: –La paz esté con vosotros (...) Al ver al Señor, los discípulos se alegraron» (Jn20,19).

¿Descubro a Jesús en medio de mis quehaceres diarios y dejo que me inunde su gozo y su paz? ¿Transmito a los demás la serenidad de quien se sabe acompañado constantemente por el Señor?

«Esto es mi cuerpo, que se entrega por vosotros; haced esto en memoria mía» (Lc 22,19).

¿Encuentro en el sacrificio eucarístico -también en este momento en que tengo que vivir la Misa *online*- la fuente que renueva mi entrega diaria? ¿Le pido al Señor que me enseñe a darme a los demás, como Él se entrega por mí?

.....

## **6. Via Crucis meditado**

### **¿Qué es?**

El Vía Crucis es una de las prácticas piadosas más habituales durante los viernes de Cuaresma y el Viernes Santo. Es una manera de recordar la pasión de Jesús y de vivir con Él, acompañándolo en los sufrimientos camino al Calvario.

Consta de 14 estaciones, cada una de las cuales se fija en un paso o episodio de la Pasión del Señor.

### **¿Cómo se reza?**

1. Se anuncia la estación.
2. Se reza la siguiente jaculatoria: *“Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos”* a lo que se contesta: *“Que por tu Santa Cruz redimiste el mundo”*.
3. Se lee o escucha el texto correspondiente a esa estación.
4. Se reza un Padre Nuestro y un Avemaría. Y a continuación se dice: *“Señor, pequé”, “Tened piedad y misericordia de mí”*.

Después de cada estación se puede hacer un parón para meditar, ayudados de un texto.

### **I ESTACIÓN: Condenan a muerte a Jesús**

## **Para meditar:**

3. Durante el simulacro de proceso, el Señor calla. *Iesus autem tacebat* (Mt XXVI,63). Luego, responde a las preguntas de Caifás y de Pilatos... Con Herodes, veleidoso e impuro, ni una palabra (cfr. Lc XXIII,9): tanto deprava el pecado de lujuria que ni aun la voz del Salvador escucha.

Si se resisten a la verdad en tantos ambientes, calla y reza, mortifícate... y espera. También en las almas que parecen más perdidas queda, hasta el final, la capacidad de volver a amar a Dios.

(San Josemaría, Via Crucis, I Estación, n. 3)

## **II ESTACIÓN: Jesús carga con la cruz**

### **Para meditar:**

5. Hay en el ambiente una especie de miedo a la Cruz, a la Cruz del Señor. Y es que han empezado a llamar cruces a todas las cosas desagradables que suceden en la vida, y no saben llevarlas con sentido de hijos de Dios, con visión sobrenatural. ¡Hasta quitan las cruces que plantaron nuestros abuelos en los caminos...!

En la Pasión, la Cruz dejó de ser símbolo de castigo para convertirse en señal de victoria. La Cruz es el emblema del Redentor: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*: allí está nuestra salud, nuestra vida y nuestra resurrección.

(San Josemaría, Via Crucis, II Estación, n. 5)

**III ESTACIÓN: Cae Jesús por primera vez**

**Para meditar:**

5. ¡Cuántos, con la soberbia y la imaginación, se meten en unos calvarios que no son de Cristo!

La Cruz que debes llevar es divina. No quieras llevar ninguna humana. Si alguna vez cayeras en este lazo, rectifica enseguida: te bastará pensar que El ha sufrido infinitamente más por amor nuestro.

(San Josemaría, Via Crucis, III Estación, n. 5)

#### **IV ESTACIÓN: Jesús encuentra a María, su Santísima Madre**

##### **Para meditar:**

3. Ha esperado Jesús este encuentro con su Madre. ¡Cuántos recuerdos de infancia!: Belén, el lejano Egipto, la aldea de Nazaret. Ahora, también la quiere junto a sí, en el Calvario.

¡La necesitamos!... En la oscuridad de la noche, cuando un niño pequeño tiene miedo, grita: ¡mamá!

Así tengo yo que clamar muchas veces con el corazón: ¡Madre!, ¡mamá!, no me dejes.

(San Josemaría, Via Crucis, IV Estación, n. 3)

## **V ESTACIÓN: Simón ayuda a llevar la cruz de Jesús**

### **Para meditar:**

2. No es tarde, ni todo está perdido... Aunque te lo parezca. Aunque lo repitan mil voces agoreras. Aunque te asedien miradas burlonas e incrédulas...

Has llegado en un buen momento para cargar con la Cruz: la Redención se está haciendo —¡ahora!—, y Jesús necesita muchos cirineos.

(San Josemaría, Via Crucis, V  
Estación, n. 2)

## **VI ESTACIÓN: Una piadosa mujer enjuga el rostro de Jesús**

**Para meditar:**

4. *Ut in gratiarum semper actione  
maneamus!* Dios mío, gracias, gracias  
por todo: por lo que me contraría,  
por lo que no entiendo, por lo que  
me hace sufrir.

Los golpes son necesarios para  
arrancar lo que sobra del gran  
bloque de mármol. Así esculpe Dios  
en las almas la imagen de su Hijo.  
¡Agradece al Señor esas delicadezas!

(San Josemaría, Via Crucis, VI  
Estación, n. 4)

## **VII ESTACIÓN: Cae Jesús por segunda vez**

**Para meditar:**

3. Me has dicho: Padre, lo estoy pasando muy mal.

Y te he respondido al oído: toma sobre tus hombros una partecita de esa cruz, sólo una parte pequeña. Y si ni siquiera así puedes con ella... déjala toda entera sobre los hombros fuertes de Cristo. Y ya desde ahora, repite conmigo: *Señor, Dios mío: en tus manos abandono lo pasado y lo presente y lo futuro, lo pequeño y lo grande, lo poco y lo mucho, lo temporal y lo eterno.*

Y quédate tranquilo.

(San Josemaría, Via Crucis, VII Estación, n. 3)

## **VIII ESTACIÓN: Jesús consuela a las hijas de Jerusalén**

**Para meditar:**

4. El Maestro pasa, una y otra vez, muy cerca de nosotros. Nos mira... Y

si le miras, si le escuchas, si no le rechazas, Él te enseñará cómo dar sentido sobrenatural a todas tus acciones... Y entonces tú también sembrarás, donde te encuentres, consuelo y paz y alegría.

(San Josemaría, Via Crucis, VIII Estación, n. 4)

## **IX ESTACIÓN: Jesús cae por tercera vez**

4. Parece que el mundo se te viene encima. A tu alrededor no se vislumbra una salida. Imposible, esta vez, superar las dificultades.

Pero, ¿me has vuelto a olvidar que Dios es tu Padre?: omnipotente, infinitamente sabio, misericordioso. Él no puede enviarte nada malo. Eso que te preocupa, te conviene, aunque los ojos tuyos de carne estén ahora ciegos.

*Omnia in bonum!* ¡Señor, que otra vez y siempre se cumpla tu sapientísima Voluntad!

(San Josemaría, Via Crucis, IX Estación, n. 4)

## **X ESTACIÓN: Despojan a Jesús de sus vestiduras**

### **Para meditar:**

5. Cuando luchamos por ser verdaderamente *ipse Christus*, el mismo Cristo, entonces en la propia vida se entrelaza lo humano con lo divino. Todos nuestros esfuerzos — aun los más insignificantes— adquieren un alcance eterno, porque van unidos al sacrificio de Jesús en la Cruz.

(San Josemaría, Via Crucis, X Estación, n. 5)

## **XI ESTACIÓN: Jesús es clavado en la cruz**

## **Para meditar:**

4. Después de tantos años, aquel sacerdote hizo un descubrimiento maravilloso: comprendió que la Santa Misa es verdadero trabajo: *operatio Dei*, trabajo de Dios. Y ese día, al celebrarla, experimentó dolor, alegría y cansancio. Sintió en su carne el agotamiento de una labor divina.

A Cristo también le costó esfuerzo la primera Misa: la Cruz.

(San Josemaría, Via Crucis, XI Estación, n. 4)

## **XII ESTACIÓN: Muerte de Jesús en la cruz**

### **Para meditar:**

4. He repetido muchas veces aquel verso del himno eucarístico: *peto quod petivit latro poenitens*, y

siempre me conmuevo: ¡pedir como el ladrón arrepentido!

Reconoció que él sí merecía aquel castigo atroz... Y con una palabra robó el corazón a Cristo y se abrió las puertas del Cielo.

(San Josemaría, Via Crucis, XII Estación, n. 4)

### **XIII ESTACIÓN: Desclavan a Jesús y lo entregan a su madre**

#### **Para meditar:**

5. “No valgo nada, no puedo nada, no tengo nada, no soy nada...”

Pero Tú has subido a la Cruz para que pueda apropiarme de tus méritos infinitos. Y allí recojo también —son míos, porque soy su hijo— los merecimientos de la Madre de Dios, y los de San José. Y me adueño de las virtudes de los santos y de tantas almas entregadas...

Luego, echo una miradica a la vida mía, y digo: ¡ay, Dios mío, esto es una noche llena de oscuridad! Sólo de vez en cuando brillan unos puntos luminosos, por tu gran misericordia y por mi poca correspondencia... Todo esto te ofrezco, Señor; no tengo otra cosa.

(San Josemaría, Via Crucis, XIII Estación, n. 5)

## **XIV ESTACIÓN: Dan sepultura al cuerpo de Jesús**

### **Para meditar:**

5. Cuando me siento capaz de todos los horrores y de todos los errores que han cometido las personas más ruines, comprendo bien que puedo no ser fiel... Pero esa incertidumbre es una de las bondades del Amor de Dios, que me lleva a estar, como un niño, agarrado a los brazos de mi Padre, luchando cada día un poco para no apartarme de Él.

Entonces estoy seguro de que Dios no me dejará de su mano. *¿Puede la mujer olvidarse del fruto de su vientre, no compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues, aunque ella se olvidara, yo no te olvidaré (Is XLIX, 15).*

*(San Josemaría, Via Crucis, XIV Estación, n. 5)*

---

## **7. Santa Misa *online***

Sigue la Misa como si estuvieras en la parroquia: levántate para la lectura del Evangelio, ponte de rodillas para la Consagración, etc. Los gestos son importantes.

En el momento de la comunión, reza una comunión espiritual. Te puede servir la que rezaba san Josemaría:

"Yo quisiera, Señor, recibiros

con aquella pureza, humildad y  
devoción,

con que os recibió vuestra Santísima  
Madre,

con el espíritu y fervor de los santos".

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-hn/article/retiro-  
mensual-abril-semana-santa/](https://opusdei.org/es-hn/article/retiro-mensual-abril-semana-santa/)  
(07/04/2026)