

# **Retiro de enero**

## **#DesdeCasa (2026)**

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.

02/01/2026

1. Introducción. La fuerza de sabernos hijos de Dios.

2. Meditación I. La fuerza de sabernos hijos: el corazón del Bautismo del Señor.
3. Meditación II. La fuerza evangelizadora del hogar según el signo de Caná
4. Charla. «En casa y de camino, acostado y levantado»: el plan de vida.
5. Lectura espiritual. Ahora que comienza el año (diciembre de 1970), san Josemaría, En diálogo con el Señor.
6. Examen de conciencia.

.....

Descarga el retiro mensual  
#DesdeCasa (PDF)

.....

## **Introducción. La fuerza de sabernos hijos de Dios**

El inicio de un nuevo año es siempre una llamada a recomenzar. Trae consigo propósitos, luchas renovadas y también incertidumbres. En este comienzo, la Iglesia nos invita a volver a lo esencial: a la fuente de nuestra identidad. En el Bautismo del Señor descubrimos el corazón de nuestra vida cristiana: somos hijos amados de Dios. No caminamos solos ni sostenidos solo por nuestras fuerzas; avanzamos con la seguridad de sabernos queridos personal y eternamente por un Padre que vela por cada uno como si fuera hijo único.

«Habéis recibido un Espíritu de hijos de adopción, en el que clamamos: “¡Abba, Padre!”» (Rm 8,15). Esta verdad transforma nuestra manera de afrontar la vida. La filiación divina no es una idea piadosa, sino el

fundamento de la esperanza, de la serenidad y del combate diario por la santidad. Jesús mismo nos enseña el trato confiado con el Padre: su abandono filial, incluso en los momentos más oscuros, nos muestra que Dios quiere siempre lo mejor para nosotros y que su gracia tiene un poder real de transformación. Apoyados en esta certeza, somos llamados a construir hogares donde no falte el “vino” de la alegría, de la paciencia y del amor entregado. María, atenta y audaz, intercede: «No tienen vino». Su oración perseverante nos enseña a acudir a ella con sencillez, seguros de que sabe presentar nuestras necesidades a su Hijo.

Comenzar el año implica también revisar el camino concreto de nuestra vida espiritual, ese plan de vida que nos sostiene en la lucha cotidiana.

Al cerrar el año jubilar de la esperanza, damos gracias por tantos dones recibidos y miramos hacia adelante con confianza. Cristo permanece con nosotros «todos los días, hasta el fin del mundo» (Mt 28,20). Esta promesa es personal, concreta, y llena de paz el corazón. Con María, spes nostra, aprendemos a esperar sin cansarnos, seguros de que la verdadera Esperanza no defrauda. Que este retiro al comienzo del año nos ayude a renovar la ilusión en la lucha, a fortalecer la confianza filial y a hacer de nuestra vida y de nuestro hogar un lugar donde Dios pueda obrar. Porque cuando se vive como hijo, incluso el combate se llena de luz.

---

## **Primera meditación**

**Opción 1. La fuerza de sabernos hijos: el corazón del Bautismo del Señor.**

Opción 2. Aquella primera oración de hijo de Dios.

## **Segunda meditación**

Opción 1. La fuerza evangelizadora del hogar según el signo de Caná.

Opción 2. Hogares luminosos para un mundo necesitado: números 53 a 58 de la Carta de san Josemaría sobre la obra de San Gabriel

---

**Charla: «En casa y de camino, acostado y levantado»: el plan de vida.**

---

**Lectura: Ahora que comienza el año (diciembre de 1970), san Josemaría, En diálogo con el Señor.**

---

## **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. «Habéis recibido un Espíritu de hijos de adopción, en el que clamamos: “¡Abba, Padre!”» (Rm 8, 15). ¿Cómo se manifiesta en mi forma de afrontar los problemas saber que Dios me quiere realmente como hijo? ¿Considero que nunca me dejará solo?

2. «Dios es un Padre lleno de ternura, de infinito amor. Llámale Padre muchas veces al día, y dile –a solas, en tu corazón– que le quieres, que le adoras: que sientes el orgullo y la fuerza de ser hijo suyo» (Forja, n. 331) ¿Qué le podría decir ahora al Señor para sentir su ternura y su infinito amor?

3. «Yo estaré con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo» (Mt 28, 20) ¿Me doy cuenta de que esta promesa me la hace también Jesús a mí personalmente? ¿Esta consideración me da paz y seguridad en mi día a día?



4. «Tened entre vosotros los sentimientos propios de Cristo Jesús» (Flp 2, 5). ¿Aprovecho la lectura diaria del Evangelio para conocer y amar más a Jesús, y pedirle identificar mi corazón más con el suyo?

5. «Como faltó vino, la madre de Jesús le dijo: “No tienen vino”» (Jn 2, 3). En Caná, María pide, «insiste, sin desanimarse, con perseverancia. –Y cómo logra» (Camino, n. 502). ¿Ante qué necesidades podría acudir a mi Madre, la Virgen Santísima, para que me ayude a orar con audacia y sencillez?

6. En Caná Jesús hizo el primero de sus milagros «y sus discípulos creyeron en él» (Jn 2, 11). ¿Cómo facilito que Dios pueda obrar a través de mi forma de actuar y de mis palabras?

7. Estos días culmina el año jubilar de la esperanza. ¿Agradezco a Dios

este tiempo de gracia y renovación  
en mi vida y en la vida de la Iglesia?  
¿Acudo a María, spes nostra, con la  
seguridad de su Hijo —verdadera  
Esperanza— nunca defrauda (Rm  
5,5)?

Acto de contrición

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-pa/article/retiro-  
mensual-enero-2026/](https://opusdei.org/es-pa/article/retiro-mensual-enero-2026/) (31/01/2026)