

# Retiro de marzo #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 y prepares la fiesta de San José.

17/03/2020

- Descarga, en PDF, el material para el retiro mensual #DesdeCasa  
(Duración aproximada 120 minutos)

# Retiro de marzo #DesdeCasa from Opus Dei

---

## **1. Para empezar el retiro...**

¿Quién ha dicho que no puedo hacer mi propio retiro desde casa? Es importante que, también en estas circunstancias tan excepcionales, me encuentre con el Señor. Desde luego, la situación que estamos viviendo no es precisamente habitual ni ordinaria pero San Josemaría nos enseñó a ver en todo la mano amorosa de Dios, que aun de los males puede sacar bienes. Así pues, aunque no pueda estar con otras personas, ni acudir al centro de la Obra, puedo hacer mi retiro desde casa para preparar la fiesta del 19 de marzo, San José.

Vamos a pedirle especialmente a San José "la gracia de una fidelidad a

nuestros compromisos de cristianos que desean cumplir siempre y en todo la amabilísima Voluntad de Dios" (Beato Álvaro del Portillo). Vamos a pedir por la fidelidad de todas y de todos, y porque no perdamos la serenidad y la alegría, como nos enseñó a hacer el Santo Patriarca.

Por otra parte, este tiempo de aparente inacción es también una oportunidad para aprovechar el tiempo y para estar unidos, con nuestra oración solidaria, a los que lo están pasando peor. El Papa nos animaba recientemente «a vivir este difícil momento con la fuerza de la fe, la certeza de la esperanza y el fervor de la caridad» (Francisco, 8-III-2020)

Nos puede servir de ejemplo una situación similar que le tocó vivir a san Josemaría durante unos cuantos meses, en 1937. Precisamente estos

días se cumple un nuevo aniversario de su entrada en la Legación de Honduras, en Madrid, donde se refugió por causa de la Guerra Civil española. En aquella casa permaneció, junto con cuatro jóvenes del Opus Dei y su hermano Santiago, cuatro largos meses. En el piso vivía casi un centenar de personas. Había un solo baño, y el menú no era particularmente florido.

Eduardo Alastrué, uno de los presentes, describía el ambiente: “Algunos pasaban el tiempo rumiando en silencio su desaliento y su desdicha; otros se desahogaban comentando con amargura las desventuras presentes y pasadas; otros lamentaban sin descanso sus desventuras familiares, su carrera o su negocio perdidos, o su futuro incierto y amenazado. A estos sentimientos se mezclaba el miedo despertado por los sufrimientos y

persecuciones pasadas, miedo que hacía considerar el mundo exterior a nuestro asilo como un ambiente inhabitable. En algunos casos, se asociaba a este miedo el odio hacia los adversarios, odio impotente por el momento, pero que esperaba satisfacerse algún día en la revancha". En cambio, el clima que San Josemaría creó en torno a sí fue positivo y esperanzador. Para tener bien ocupado el día, estableció un horario, en el que había lugar para el trato con Dios, el estudio, el aprendizaje de idiomas y la convivencia familiar.

Desde luego, no estaban ahí para perder el tiempo: "Respecto a los tiempos dedicados al estudio, sabemos que Zorzano [que vivía fuera de la Legación] entregó a Escrivá un manual de conversación latino-castellano, y a Portillo algunos libros "para desentumecer el cerebro mientras le dure el encierro".

Concretamente, Alastraúe dio clases de francés, y estudió alemán, inglés y taquigrafía; Jiménez Vargas se entretuvo con el francés; Portillo estudió inglés, francés y un poco de alemán y de japonés, además de taquigrafía; y González Barredo mejoró el alemán con su amigo Valdés, y realizó algunos trabajos sobre la física atómica”.

Además, san Josemaría les predicaba cada día una meditación. En una de ellas, les decía: “¡Mi vida es ahora tan monótona! ¿Cómo conseguiré que fructifiquen los dones de Dios en este forzoso descanso? No olvides que puedes ser como los volcanes cubiertos de nieve (...). Por fuera, sí, te podrá cubrir el hielo de la monotonía, de la obscuridad; parecerás exteriormente como atado. Pero, por dentro, no cesará de abrasarte el fuego, ni te cansarás de compensar la carencia de acción

externa, con una actividad interior muy intensa”.

En una carta escrita un año después a los del Opus Dei que estaban dispersos por el conflicto, sugería el modo de hacerlo: cuidando la vida interior. Eso es lo que vamos a hacer en este retiro mensual: cuidar nuestra relación con Jesús, y pensar también cómo puede llenar nuestra vida... en estas nuevas circunstancias.

---

## **2. Meditación: San José “Historia de un soñador”**

La vida de José no fue fácil...pero eso no le quitó el sueño. Aún más, soñar le ayudó a tomar parte en la aventura más increíble que ha vivido la humanidad: la Encarnación del Hijo de Dios.

Puedes escuchar la meditación:

Lo importante es que mientras escuchas, te dirijas personalmente al Señor y entres en un diálogo con Él. Si hace falta, puedes ir parando el audio.

---

### **3. Lectura**

Te sugerimos dos posibles textos para hacer un rato de lectura espiritual.

**a) “Lo que podría ser tu vida”**

Puedes *leerlo aquí* o escucharlo.

**b) “Amados, llamados, enviados. Sentido de misión”**

Puedes *leerlo aquí* o escucharlo.

---

## 4. Evangelio: Jesús elige a las 12 apóstoles

Ahora, puedes escuchar estos cinco minutos de Evangelio, que corresponden al capítulo 10 del Evangelio de san Mateo.

---

## 5. Santo Rosario

El 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. Si quieres, puedes escuchar estas palabras de Don Álvaro antes de empezar.

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

---

## 6. Examen

Ponte en la presencia de Dios, y considera despacio, en silencio, estas preguntas:

1. Al volver junto a su Padre, Jesús dice a los apóstoles: “Sabed que yo estoy con vosotros todos los días” (Mt 28,20). También nosotros podemos sentirnos solos en algunos momentos. Cuando siento mayor inquietud o sufrimiento, ¿procuro buscar la presencia del Señor, para encontrar en Él la fortaleza y la paz del alma?
2. Jesús habló en muchas ocasiones de la “necesidad de orar siempre y no desfallecer” (Lc 18,1). En mi actual situación, ¿procuro dedicar un tiempo a la oración? Sabiendo que es un camino que puede durar la vida entera, ¿intento que mi trato con el Señor en la oración sea cada día más afectuoso?, ¿le digo que le quiero, le

pido que me enseñe a descubrirle cada día?

3. “Te he redimido y te he llamado por tu nombre” (Is 43,1). Esta frase de Isaías daba mucho consuelo a san Josemaría. ¿De qué modos puedo tener más presente en mi vida la realidad de que Dios me *ama* con locura y me *llama* por mi nombre? Es un buen momento para agradecerle su llamada, para pedirle perdón por las veces en que he preferido no escuchar... y para preguntarme también: ¿cómo puedo responder estos días a su llamada, haciéndole ver que puede contar conmigo?

4. En una entrevista, dijo san Josemaría: ***“No basta el deseo de querer trabajar por el bien común; el camino, para que este deseo sea eficaz, es formar hombres y mujeres capaces de conseguir una buena preparación, y capaces de dar a los demás el***

*fruto de esa plenitud que han alcanzado*” (Conversaciones, n. 73). ¿Me entusiasma la idea de formarme muy bien para poder mejorar el mundo? ¿He pensado cómo puedo cuidar estos días la dirección espiritual y los medios de formación a los que suelo asistir?

5. ***“Hay un algo santo, divino, escondido en las situaciones más comunes, que toca a cada uno de vosotros descubrir”***

(Conversaciones, n. 114). Se trata de buscar a Jesús en lo ordinario: estudio, vida familiar y social... ¿Me ilusiona encontrar a Jesús en mis circunstancias actuales? ¿Le pido que cuente conmigo para cuidar a las personas que tengo cerca, y a las que siguen en contacto conmigo a través de los mil medios que lo hacen posible?

6. ***“¿Que cuál es el secreto de la perseverancia? El Amor. —***

***Enamórate, y no "le" dejarás***  
(Camino, n. 999) Con la gracia de Dios, que llena nuestro corazón con su Amor, es posible ser fiel a Dios toda la vida. ¿Cómo puedo recordar más a menudo que esa gracia no me va a faltar nunca? ¿Para qué personas me gustaría pedir esa misma gracia?

---

## **7. Meditación del prelado del Opus Dei sobre la oración**

Puedes escuchar la meditación.

**Aquí tienes también el texto**, por si prefieres hacer la oración por tu cuenta, leyendo algunos fragmentos.

---

## **8. Oración del papa Francisco para pedir el final de la pandemia**

Oh María,  
tú resplandeces siempre en nuestro  
camino  
como un signo de salvación y  
esperanza.

A ti nos encomendamos, Salud de los  
enfermos,  
que al pie de la cruz fuiste asociada  
al dolor de Jesús,  
manteniendo firme tu fe.

Tú, Salvación del pueblo romano,  
sabes lo que necesitamos  
y estamos seguros de que lo  
concederás  
para que, como en Caná de Galilea,  
vuelvan la alegría y la fiesta  
después de esta prueba.

Ayúdanos, Madre del Divino Amor,

a conformarnos a la voluntad del Padre

y hacer lo que Jesús nos dirá,

Él que tomó nuestro sufrimiento sobre sí mismo

y se cargó de nuestros dolores

para guiarnos a través de la cruz,

a la alegría de la resurrección. Amén.

*Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios,*

no desprecies nuestras súplicas en las necesidades,

antes bien líbranos de todo peligro, oh Virgen gloriosa y bendita.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pa/article/retiro-mensual-marzo-sanjose/> (17/02/2026)