

Retiro de febrero #DesdeCasa (2025)

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

02/02/2025

- [Descarga el retiro mensual #DesdeCasa \(PDF\).](#)

1. Introducción. Sal de la tierra y luz del mundo.

2. Meditación I. Bienaventuranzas: La mansedumbre.

3. Meditación II. Sal y luz de la tierra: la tibieza.

4. Charla.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

Introducción. Sal de la tierra y luz del mundo

Este mes, nuestro retiro nos ayuda a profundizar en el Jubileo que la Iglesia celebra bajo el lema 'Una esperanza que no defrauda'. Este tiempo de gracia nos llama a fortalecer nuestra vocación cristiana como 'Sal de la tierra y luz del mundo', explorando en las bienaventuranzas la imagen del verdadero discípulo de Jesucristo.

Las 'paradojas' de estas enseñanzas nos abren los ojos a cómo Dios ve y valora la realidad, una perspectiva muy distinta a la nuestra.

Estamos llamados a ser luz y sal en un mundo que anhela esperanza. Sin embargo, nuestro seguimiento de Jesús, incluso tras muchos años, puede verse amenazado por la tibieza. Anhelamos ingresar por la verdadera Puerta Santa, que es Jesucristo mismo. Como nos exhorta el Papa en la Bula del Jubileo: 'la esperanza se funda en el amor que brota del Corazón de Jesús'.

Quisiéramos que todos los hombres cruzaran esta Puerta Santa para alcanzar la verdadera paz, para cada uno y para el mundo entero, y aquella esperanza que no defrauda.

Primera meditación

Opción 1: Meditación.

Bienaventuranzas: La mansedumbre.

Opción 2: Las bienaventuranzas:
Soñar cosas grandes.

Segunda meditación

Opción 1: Meditación. Sal y luz de la tierra: la tibieza.

Opción 2: Sal y luz, ejemplo y doctrina.

Charla

La identidad de un cristiano: “Para mí, vivir es Cristo” (Filip. 1, 21). Es un estilo de vida junto a Jesucristo.

Nuestra identidad cristiana es pertenencia, como ha dicho el Papa Francisco.

Lectura

Papa Francisco, Vivir anclados en la esperanza, Bula del Jubileo del año 2025, (nn. 18 y ss).

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. Jesús subió al monte y les enseñaba: «Bienaventurados los pobres de espíritu... Bienaventurados los que lloran... los mansos...» (Mt 5, 1-12). Cuando Jesús nos enseñó las bienaventuranzas, nos trazó un estilo de vida según su corazón. ¿Cuando hablo con Dios, le pido que me dé luces sobre cómo puedo vivir las bienaventuranzas en mi día a día?

2. «Conocéis la gracia de nuestro Señor Jesucristo, que, siendo rico, se hizo pobre por vosotros, para que vosotros seáis ricos por su pobreza» (2 Co 8, 9). Dentro de mis circunstancias económicas y profesionales, ¿me he dejado influenciar por el consumismo o sé

poner al servicio de mi misión las cosas y el tiempo del que dispongo? ¿Vivir con Dios me da serenidad, confianza y sentido del humor ante la falta de dinero, de tiempo o de cualidades físicas o intelectuales que me gustaría tener?

3. «El único bien es amar a Dios con todo el corazón y ser aquí abajo pobre de espíritu» (Santa Teresa de Lisieux). ¿Procuro comprender que todo lo que tengo lo he recibido gratuitamente de Dios y que el espíritu de la Obra me lleva a utilizar lo necesario para desarrollar mi vocación?

4. «Los que siembran con lágrimas cosechan entre cantares de alegría» (Salmo 125,5). ¿Cómo busco en Jesús el consuelo y la paz? Cuando trato a los demás, ¿de qué manera podría transmitir paz, consuelo y alegría?

5. «Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas» (Mt, 11,29-30). ¿En qué aspectos necesito la luz y la fuerza del Espíritu Santo para ser manso y humilde como el Señor, también en mi trato con los demás?

6. «Vosotros sois la sal de la tierra» (Mt 5, 13). «Procura prestar tu ayuda sin que lo noten, sin que te alaben, sin que nadie te vea..., para que, pasando oculto, como la sal, condimentos los ambientes en que te desenvuelves; y contribuyas a lograr que todo sea —por tu sentido cristiano— natural, amable y sabroso» (*Forja*, n. 942). ¿Soy consciente de que en la medida que estoy cerca de Dios, seré esa sal que el Señor quiere necesitar para transformar la sociedad?

7. «Eres, entre los tuyos —alma de apóstol—, la piedra caída en el lago.

—Produce, con tu ejemplo y tu palabra un primer círculo... y éste, otro... y otro, y otro... ¿Comprendes ahora la grandeza de tu misión?» (*Camino*, n. 831). ¿Cómo es el ejemplo que doy a los demás con mi vida?

8. En este año jubilar, ¿procuro abrir mi corazón para recibir las gracias especiales de este tiempo, incluyendo la indulgencia jubilar tan a menudo como me sea posible? ¿De qué manera procuro ser un signo de esperanza para los demás, reflejando en mi vida diaria la paz y la alegría que provienen de Jesucristo, nuestra verdadera Puerta Santa?

Acto de contrición

opusdei.org/es-pe/article/retiro-mensual-febrero-2025/ (13/02/2026)