

Retiro de febrero #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.

31/01/2026

- 1. Introducción. Una alegría con raíces profundas.**

2. Meditación I. Las bienaventuranzas como fuerza de cambio.
3. Meditación II. Los milagros del Señor: fe viva y operativa.
4. Charla: El trabajo, condición natural del ser humano
5. Lectura: La alegría: Carta pastoral del prelado del Opus Dei (marzo de 2025)
6. Examen de conciencia.

.....

Descarga el retiro mensual
#DesdeCasa (PDF)

.....

Introducción. Una alegría con raíces profundas

Este retiro del mes de febrero es una ocasión para detenernos, hacer

silencio interior y volver al Evangelio, dejando que el Señor ilumine la vida concreta de cada día. En este clima de oración, se nos invita a redescubrir la fuerza transformadora de la fe vivida en lo ordinario.

Las bienaventuranzas (Mt 5,1-12) se presentan como una auténtica fuerza de cambio interior. Hambre de justicia, misericordia, limpieza de corazón, paz y fidelidad en la dificultad no son ideales lejanos, sino el camino de la felicidad que propone Jesús a quienes confían en el Padre. Vivirlas es permitir que Dios nos dé un corazón nuevo, capaz de mirar a los demás con su misma misericordia y de crear a nuestro alrededor un ambiente sereno y acogedor.

Los milagros del Señor confirman esta lógica del Evangelio. El centurión, la cananea o Bartimeo nos

enseñan una fe viva y audaz, que se apoya en la providencia de Dios también cuando no entendemos.

«Todo les sirve para el bien a los que aman a Dios» (Rm 8,28): esta certeza llena el alma de paz, gratitud y alegría filial.

Desde aquí se iluminan también los fundamentos de nuestra alegría cristiana. Una alegría que no depende de que todo salga bien, sino de sabernos hijos de Dios, sostenidos por su amor fiel en cualquier circunstancia. La confianza en la providencia, el agradecimiento por todo y el deseo de amar y servir dan al alma una estabilidad profunda, capaz de sostenernos en la lucha diaria y de abrir el corazón a los demás.

Pidamos al Señor, que este retiro nos ayude a confiar más, a agradecer todo y a vivir las bienaventuranzas en el trabajo, en la familia y en lo

pequeño de cada día, sabiendo que ahí nos espera Dios.

Primera meditación

Opción 1. Las bienaventuranzas como fuerza de cambio

Opción 2. La felicidad que nada puede quitar.

Segunda meditación

Opción 1. Los milagros del Señor: fe viva y operativa.

Opción 2. Dale gracias por todo, porque todo es bueno.

Charla: El trabajo, condición natural del ser humano

Lectura: La alegría: Carta pastoral del prelado del Opus Dei (marzo de 2025)

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. «Bienaventurados los misericordiosos, porque alcanzarán misericordia» (Mt 5, 7). ¿La

experiencia de la misericordia infinita que Dios tiene conmigo me mueve a tener con los de mi alrededor «un corazón de carne» y no «de piedra» (Ez 36, 26)?

2. «Bienaventurados los limpios de corazón, porque verán a Dios» (Mt 5, 8). ¿Cuido mi corazón para ver a cada persona como la ve Dios: en toda su integridad, dignidad, etc.? ¿Fomento el amor y el cariño con las personas que convivo o tengo más cerca?

3. «Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios» (Mt 5, 9). ¿Con qué detalles procuro crear a mi alrededor un ambiente sereno, acogedor y alegre, para que en mi hogar todos se encuentren a gusto?

4. «Quizá éramos ciegos, o sordos, o lisiados, o hedíamos a muerto, y la palabra del Señor nos ha levantado de nuestra postración» (Amigos de

Dios, n. 262). ¿Le doy gracias a Dios por todo lo que ha hecho conmigo y estoy convencido de que él puede hacer lo mismo en otras almas?

5. «Sabemos que a los que aman a Dios todo les sirve para el bien; a los cuales ha llamado conforme a su designio» (Rm 8, 28). ¿Procuro descubrir detrás de todo lo que sucede

–también en los acontecimientos imprevistos– la mano providente de mi Padre Dios? ¿Pido al Señor crecer interiormente –en caridad, esperanza y fe– en las situaciones adversas?

6. «Alegraos siempre en el Señor; os lo repito, alegraos» (Flp 4, 4). ¿Fomento en mi alma la alegría de ser hijo de Dios y procuro transmitirla a los demás?

7. «Jesús le dijo: “Yo iré y le curaré”. Pero el centurión le respondió:

“Señor, no soy digno de que entres en mi casa”» (Mt 8, 7-8). Al meditar los milagros del Señor, ¿soy audaz como el centurión de Cafarnaún, que pide con una fe viva? ¿Pido esta misma fe para mi cónyuge, mis hijos, mis amigos?

Acto de contrición

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-pr/article/retiro-
mensual-febrero-2026/](https://opusdei.org/es-pr/article/retiro-mensual-febrero-2026/) (30/01/2026)