

# Retiro de mayo #DesdeCasa (2023)

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.

01/05/2023

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

**1. Introducción. Dóciles al Espíritu Santo, acompañados por María**

**2. Meditación I. Pentecostés: docilidad al Espíritu Santo.**

**3. Meditación II. María, Madre de Dios y Madre nuestra.**

**4. Charla.**

**5. Lectura espiritual.**

**6. Examen de conciencia.**

**Introducción. Dóciles al Espíritu Santo, acompañados por María**

A veces también nosotros pensamos que la alegría del encuentro con Jesús pertenece al pasado, mientras que en el presente vemos sobre todo tumbas selladas: las de nuestras desilusiones, nuestras amarguras, nuestra desconfianza; las del “no hay nada más que hacer”, “las cosas no cambiarán nunca”, “mejor vivir al día” porque “no hay certeza del

mañana”. (...) A veces simplemente hemos experimentado la fatiga de llevar adelante la cotidianidad, cansados de exponernos en primera persona frente a la indiferencia de un mundo donde parece que siempre prevalecen las leyes del más astuto y del más fuerte. Otras veces, nos hemos sentido impotentes y desalentados ante el poder del mal, ante los conflictos que dañan las relaciones (...). De ese modo, por estas u otras situaciones —cada uno sabe cuáles son las propias—, nuestros caminos se detienen frente a las tumbas y permanecemos inmóviles llorando y lamentándonos, solos e impotentes, repitiéndonos nuestros “por qué”.

En cambio, las mujeres en Pascua no se quedaron paralizadas frente a una tumba, sino que (...) llevan la noticia que cambiará para siempre la vida y la historia: ¡Cristo ha resucitado! (cf. v. 6). Y, al mismo tiempo, custodian y

transmiten la recomendación del Señor, su invitación a los discípulos: que vayan a Galilea, porque allí lo verán (cf. v. 7). Nos preguntamos hoy: ¿qué significa ir a Galilea? Dos cosas. Por una parte, salir del encierro del cenáculo para ir a la región habitada por las gentes (cf. *Mt* 4,15), salir de lo escondido para abrirse a la misión, escapar del miedo para *caminar hacia el futuro*. Y por otra parte —y esto es muy bonito—, significa *volver a los orígenes*, porque precisamente en Galilea *había comenzado todo*. Allí el Señor encontró y llamó por primera vez a los discípulos. (...).

Esto es lo que realiza la Pascua del Señor: nos impulsa a ir hacia adelante, a superar el sentimiento de derrota, a quitar la piedra de los sepulcros en los que a menudo encerramos la esperanza, a mirar el futuro con confianza, porque Cristo resucitó y cambió el rumbo de la

historia. (...) Para resurgir, para recomenzar, para retomar el camino, necesitamos volver siempre a Galilea; no al encuentro de un Jesús abstracto, ideal, sino a la memoria viva, a la memoria concreta y palpitante del primer encuentro con Él. Sí, para caminar debemos recordar, para tener esperanza debemos alimentar la memoria. Y esta es la invitación: *¡recuerda y camina!* Si recuperas el primer amor, el asombro y la alegría del encuentro con Dios, irás hacia adelante.

Recuerda y camina.

Recuerda tu Galilea y camina hacia tu Galilea. Es el “lugar” en el que conociste a Jesús en persona; donde Él para ti dejó de ser un personaje histórico como otros y se convirtió en *la persona más importante de tu vida.* No es un Dios lejano, sino el Dios cercano, que te conoce mejor que nadie y te ama más que nadie. Hermano, hermana, haz memoria de

Galilea, de tu Galilea; de tu llamada, de esa Palabra de Dios que en un preciso momento te habló justamente a ti; de esa experiencia fuerte en el Espíritu; de la alegría inmensa que sentiste al recibir el perdón sacramental en aquella confesión; de ese momento intenso e inolvidable de oración; de esa luz que se encendió dentro de ti y transformó tu vida; de ese encuentro, de esa peregrinación. Cada uno sabe dónde está la propia Galilea, cada uno de nosotros conoce dónde tuvo lugar su resurrección interior, ese momento inicial, fundante, que lo cambió todo. (...) Volvamos a Galilea, a la Galilea del primer amor. Que cada uno vuelva a su propia Galilea, la del primer encuentro, ¡y resurjamos a una vida nueva!

Papa Francisco, Homilía en la Vigilia Pascual, 8 de abril de 2023.

**Primera meditación**

Opción 1. Meditación: Pentecostés: docilidad al Espíritu Santo.

Opción 2. La oración de san Josemaría al Espíritu Santo.

## Segunda meditación

Opción 1. Meditación: María, Madre de Dios y Madre nuestra.

Opción 2. Homilía. Madre de Dios, madre nuestra, de san Josemaría (Audio y texto).

**Charla.** El camino de la oración: un diálogo de amor con Dios.

Tipos de oración. El aprendizaje de la oración. ¿Cuándo sé que estoy “sintonizando” con Dios? Meditación del Evangelio. Saberse acompañado por Dios. Atesorar sus inspiraciones,

luces y afectos, propósitos y peticiones.

- ¿Qué es la oración?, ¿cómo se hace?, ¿Dios escucha y responde?
- La importancia de rezar por los demás. Papa Francisco, Ex. Ap. *Evangelii gaudium*, nn. 281-283.

## Lectura

Papa Francisco, catequesis sobre los dones del Espíritu Santo; y audiencia sobre los frutos de la acción del Espíritu Santo.

## Examen de conciencia

Acto de presencia de Dios

1. «María se levantó y marchó deprisa a la montaña» (Lc 1, 39). La Virgen, estando embarazada, no dudó en ponerse en camino para ir a visitar a su prima santa Isabel.  
¿Procuro yo también anticiparme,

ayudando en casa y haciendo los favores o servicios que los demás necesitan? ¿Soy flexible para cambiar mis planes cuando las personas o las circunstancias lo requieren?

2. La Virgen es Madre del amor hermoso. ¿Alimento el amor a mi cónyuge con detalles de cariño, ternura, atención, escucha, arreglo personal, etc.? ¿Procuro hacerle la vida agradable?

3. Al amparo de la Virgen, ¿pido con la fe de un padre cristiano que mis hijos o los hijos de los demás descubran el atractivo de Jesucristo? ¿Me alegraría que se entregasen plenamente a él, si es su vocación?

4. «No basta saber que ella es Madre, considerarla de este modo, hablar así de ella. Es tu Madre y tú eres su hijo; te quiere como si fueras el hijo único suyo en este mundo» (*Amigos de Dios*, n. 293). ¿Procuro tratar a María

con la confianza de un hijo pequeño necesitado de cariño y seguridad?

5. «¡Ven, oh Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos: fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo: inflama mi voluntad...» (Oración compuesta por san Josemaría en 1932, *Entrevista sobre el Fundador del Opus Dei*, Rialp, p. 167). ¿Cuento con la ayuda del Espíritu Santo para descubrir en qué puedo parecerme más a Cristo? ¿Cómo sus inspiraciones me van ayudando a mejorar mi carácter y así tratar cada vez mejor a todos los que están a mi alrededor?

6. «A mí, que estoy siempre contigo, de la mano derecha me has tomado; me guiarás con tu consejo, y tras la gloria me llevarás» (Sal 73, 23-24). ¿Cómo me dejo acompañar en la dirección espiritual? Al meditar con el Señor los consejos que recibo,

¿procuro descubrir aquello a lo que me invita?

7. «*El viento sopla donde quiere*», le dice Jesús a Nicodemo (Jn 3, 8)

¿Procuro aprender, como Nicodemo, que Dios puede hablarme a través de los demás y de lo que me sucede en mi día?

Acto de contrición

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pr/article/retiro-mensual-mayo-2023/> (19/01/2026)