

# Retiro de mayo #DesdeCasa (2024)

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.

03/05/2024

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

1. Introducción. Enriquecidos con el Espíritu Santo y con la mirada puesta en la Virgen.

2. Meditación I. Los dones del Espíritu Santo.

3. Meditación II. La Virgen, nuestra madre.

4. Charla.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

---

## **Introducción. Enriquecidos con el Espíritu Santo y con la mirada puesta en la Virgen**

El Papa Francisco nos ha convocado a todos en la Iglesia al Año de la Oración, en preparación al Jubileo del año 2025. Nos decía: “les pido que intensifiquen la oración para

prepararnos a vivir bien este acontecimiento de gracia y experimentar la fuerza de la esperanza de Dios. (...) Deseo que sea un año dedicado a redescubrir el gran valor y la absoluta necesidad de la oración en la vida personal, en la vida de la Iglesia y en el mundo". Me alegra pensar que el año 2024 pueda dedicarse a una gran "sinfonía" de oración; ante todo, para recuperar el deseo de estar en la presencia del Señor, de escucharlo y adorarlo.

Oración, para agradecer a Dios los múltiples dones de su amor por nosotros y alabar su obra en la creación, que nos compromete a respetarla y a actuar de forma concreta y responsable para salvaguardarla. Oración como voz "de un solo corazón y una sola alma" (cf. Hch 4,32) que se traduce en ser solidarios y en compartir el pan de cada día. Oración que permite a cada hombre y mujer de este

mundo dirigirse al único Dios, para expresarle lo que tienen en el secreto del corazón. Oración como vía maestra hacia la santidad, que nos lleva a vivir la contemplación en la acción. En definitiva, un año intenso de oración, en el que los corazones se puedan abrir para recibir la abundancia de la gracia, haciendo del “Padre Nuestro”, la oración que Jesús nos enseñó, el programa de vida de cada uno de sus discípulos.

El Prelado del Opus Dei nos confiaba recientemente, secundando esos deseos del Papa, que se trata de un redescubrimiento que, con la gracia de Dios, podemos hacer cada día de diferentes maneras. A veces, volveremos a descubrir la mirada del Señor, que nos lleva a una contemplación sin palabras que procede del amor. En otros momentos, la oración nos presentará más su aspecto de esfuerzo personal y de combate contra todo aquello que

nos pueda distraer del Señor. Con frecuencia, el diálogo con Dios se expresará en aquellas oraciones vocales que aprendimos en nuestra infancia y que nos llevan a tener una constante actitud de adoración y de petición.

En cualquier caso, todos esos modos de rezar estarán alimentados por un mismo espíritu, como señalaba san Josemaría: «Me atrevo a asegurar, sin temor a equivocarme, que hay muchas, infinitas maneras de orar, podría decir. Pero yo quisiera para todos nosotros la auténtica oración de los hijos de Dios».

Fuentes: Carta de anuncio del Jubileo; Carta de convocatoria del Jubileo; Mensaje del Prelado del Opus Dei.

## **Primera meditación**

Opción 1. Meditación: Los dones del Espíritu Santo.

Opción 2. Catequesis del Papa Francisco sobre los dones del Espíritu Santo. (Texto)

## Segunda meditación

Opción 1. Meditación 2: La Virgen María nuestra madre.

Opción 2. San Josemaría, Homilía del libro *Amigos de Dios* titulada Madre de Dios, Madre nuestra, sobre las virtudes de la Virgen Santísima.  
(Audio y texto)

## Charla

La justicia. Justicia y caridad van de la mano. Justicia y misericordia. Perdón y reclamación del daño.

Benedicto XVI, Justicia y caridad, Enc. Deus caritas est, nn. 26-30; y J. Burggraf, Qué quiere decir perdonar.

## Lectura

## San Josemaría, Homilía Vida de oración. (Audio y texto)

### 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. «Proclama mi alma las grandezas del Señor, y se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador» (Lc 1, 46-47). Como la Virgen, ¿sé reconocer, asombrarme con lo bueno y grande que Dios hace en mí y en los demás (familia, amigos, etc.)?
2. «Porque ha puesto los ojos en la humildad de su esclava» (Lc 1, 48). ¿En qué aspectos podría crecer en humildad: en saber valorar, acoger, comprender y agradecer?

3. «Y su madre guardaba todas estas cosas en su corazón» (Lc 2, 51). Siguiendo el ejemplo de la Virgen, ¿cómo abro en la oración mi corazón al Señor, haciéndole partícipe de mis problemas y de mis alegrías?

4. Santa María intercede ante Dios por nuestras necesidades. ¿Rezo con piedad y confianza el santo rosario? En lo posible, ¿procuro reunir a mi familia para honrar a la Virgen con esta devoción?

5. «Haced lo que él os diga» (Jn 2, 5). «Muchas conversiones, muchas decisiones de entrega al servicio de Dios han sido precedidas de un encuentro con María» (*Es Cristo que pasa*, n. 149). ¿De qué modo acudo a María como aliada para acercar a las personas a Dios?

6. «Sobre él se posará el espíritu del Señor: espíritu de sabiduría y entendimiento, espíritu de consejo y fortaleza, espíritu de ciencia y temor

del Señor» (Is 11, 2). ¿Qué dones del Espíritu Santo podría pedir para mí o para otras personas, para asemejarnos a Cristo en las circunstancias en las que nos encontramos?

7. «En cambio, los frutos del Espíritu son: la caridad, el gozo, la paz, la longanimitad, la benignidad, la bondad, la fe, la mansedumbre, la continencia» (Gal 5, 22-23). ¿Cuál de estos frutos podría cultivar con la gracia de Dios?

## Acto de contrición

---