

# Retiro de marzo #DesdeCasa (2024)

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.

01/03/2024

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

1. Introducción. La caridad en la Cuaresma y la figura de san José.
2. Meditación I. Las prácticas cuaresmales en el sermón de la montaña: limosna y caridad.
3. Meditación II. San José, custodio de Jesús y de María.
4. Charla.
5. Lectura espiritual.
6. Examen de conciencia.

## **Introducción.** La caridad en la Cuaresma y la figura de san José

La Cuaresma nos invita a considerar profundamente nuestra relación con Dios y con nuestros hermanos y hermanas en Cristo. El Papa, en su mensaje para la Cuaresma de este año, nos anima a detenernos y entrar en oración y actitud contemplativa en estos días preparatorios para la Semana Santa, y así "*acoger la*

*Palabra de Dios y al hermano herido como el samaritano".*

Un tiempo para darnos más cuenta del Amor de Dios manifestado en la Cruz. Jesucristo, con su amor, cariño y misericordia inagotables hacia todos —pecadores, enfermos, necesitados, niños— nos muestra el camino hacia una vida de entrega. «Los misericordiosos alcanzarán misericordia» (Mt 5,7) no es solo una promesa; es una invitación a vivir en la misericordia y el perdón. Al perdonar, abrimos nuestros corazones para recibir el perdón; y al acoger el don del perdón de Dios en el sacramento de la confesión, nuestra vida se transforma profundamente.

San José, el custodio silencioso y fiel de Jesús y María, nos ofrece un modelo de caridad vivida en la discreción y el compromiso constante. Su figura, aunque oculta,

brilla con la luz del sentido vocacional. A través del ejemplo de San José, podemos aprender que hay un *quid divinum* (ese “*algo divino*” que decía san Josemaría) en cada momento de nuestra vida, cuando la vivimos de cara a Dios.

En este tiempo de Cuaresma, sigamos el ejemplo de Jesús y San José, viviendo nuestra fe a través de la oración, el ayuno y la misericordia. “Que el que ayuna entienda bien lo que es el ayuno; que preste atención al hambriento quien quiere que Dios preste atención a su hambre; que se compadezca, quien espera misericordia; que tenga piedad, quien la busca; que responda, quien desea que Dios le responda a él. Es un indigno suplicante quien pide para sí lo que niega a otro. (...) Tú que ayunas, piensa que tu campo queda en ayunas si ayuna tu misericordia; lo que siembras en misericordia, eso mismo rebosará en

tu granero. Para que no pierdas a fuerza de guardar, recoge a fuerza de repartir; al dar al pobre, te haces limosna a ti mismo: porque lo que dejes de dar a otro no lo tendrás tampoco para ti” (de los sermones de san Pedro Crisólogo, obispo y Doctor de la Iglesia).

La Cuaresma nos lleva a una transformación profunda, donde la caridad se convierta en el centro de nuestra vida, guiándonos hacia una Pascua de resurrección y alegría. En la caridad y el servicio, en la misericordia y el perdón, descubrimos el verdadero sentido de nuestra vida y la plenitud de vivir entregados a Dios y a los demás.

## **Primera meditación**

Opción 1. Meditación: Las prácticas cuaresmales en el sermón de la montaña: limosna y caridad.

Opción 2. Del Papa Francisco en Ex. Ap. *Gaudete et exultate*, nn. 104-108.  
El culto que más agrada a Dios: las obras de misericordia.

## **Segunda meditación**

Opción 1. Meditación: San José, custodio de Jesús y de María.

Opción 2. Papa Francisco, Carta Apostólica “Con corazón de padre” sobre la vida y misión de san José.

## **Charla**

Educar en templanza y sobriedad  
(J.M. Martín y J. De la Vega).

La persona templada sabe distinguir y elegir lo que le hará feliz, porque es capaz de controlar sus deseos y despegarse de lo superfluo. Esa bella cualidad se aprende, y se desarrolla con el ejercicio: se denomina virtud de la templanza.

## **Lectura espiritual**

## Opción 1. Explicación de la liturgia de Cuaresma (A. Berlanga)

## Opción 2. 9 preguntas sobre la Cuaresma

### **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. La viuda del Evangelio, en su pobreza, echa en el tesoro del templo «todo lo que tenía para vivir» (Mc 12,44). ¿Soy generoso y sueño con que Dios hará cosas grandes con los bienes que pongo a su servicio?
2. «*Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso*» (Lc 6, 36). ¿Procuro ser misericordioso para alcanzar también la misericordia de

Dios y la de los demás? ¿Pido a Dios que aumente mi capacidad de comprender, pasando por encima de los defectos de los demás, viendo el lado bueno de las cosas?

3. «¿Vosotros guardáis rencor a vuestros hijos? ¿Verdad que no? Así Dios Nuestro Señor, en cuanto le pedimos perdón, nos perdona del todo. ¡Es estupendo!» (Palabras de San Josemaría recogidas en el libro “Antes, más y mejor” de L. Linares, Rialp 2001). ¿Conservo algún rencor para el que podría pedir al Señor ayuda, de modo que mi perdón sea más real y sincero?

4. «No sois vosotros los que me habéis elegido, soy yo quien os he elegido y os he destinado para que vayáis y deis fruto» (Jn 15, 16). ¿Pido luz al Espíritu Santo para que me ayude a descubrir los planes de Dios para mí y me dé la fuerza para seguir su llamada? ¿Cómo podría orientar

mi vida, para que sea parte del sueño de Dios para este mundo?

5. «Seguidme y os haré pescadores de hombres» (Mt 4,19). ¿Procuro renovar el sentido de misión que tengo como cristiano confiando en que puedo contar siempre con la compañía del Señor? ¿Me ilusiona pensar en las almas con las que podré compartir la alegría de vivir con Cristo?

6. «El reino de los cielos es como un tesoro escondido en el campo» (Mt 13, 45). ¿Hago memoria de cómo el Señor me ha ido guiando en mi vida? ¿Veo la vocación cristiana como un camino de felicidad?

Acto de contrición

---

[opusdei.org/es/article/retiro-mensual-marzo-2024/](https://opusdei.org/es/article/retiro-mensual-marzo-2024/) (15/02/2026)