|  |
| --- |
| LOGO**Qué es un retiro espiritual?** |
| Soledad, sosiego, silencio, serenidad. Vida interior...Un verdadero encuentro con Dios. |
|   |
|

|  |
| --- |
| **¿De qué se trata?**Hacer unos Ejercicios Espirituales, un Retiro, es **una manera eficacísima de acercarse a Dios**, una oportunidad estupenda para tratarle con paz, con mayor intensidad. Conocerle y conocernos con la luz que El nos da, de modo que ese conocimiento influya en nuestra vida, mejorándola, amando más a Dios y al prójimo**. Muchas veces será el inicio de una sincera conversión.**Hay momentos en la vida en que es necesario pararse; épocas en las que hay un nuevo despertar, en las que surgen -con la fuerza de la primera vez-, pasiones e iniciativas, afanes nobles que necesitan un cauce; periodos en **que las necesidades espirituales se agudizan, y se mira la vida cara a Dios, y uno se plantea las grandes cuestiones de todos los tiempos**: ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Cuál es nuestro origen? ¿Cuál es nuestro fin? ¿De dónde viene y a dónde va todo lo que existe?Muchas veces vamos por la vida como a galope. Más que ir nosotros, nos traen y nos llevan las cosas, las situaciones, las circunstancias. ¡Siempre con prisas! ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Para quién trabajo de esta manera?… ¡Que se detenga el mundo un par de días! ¡Necesito pensar! Pues bien, en cierto sentido un Retiro hace realidad ese “milagro”.En muchas ocasiones nos limitamos a actuar, hacer!… Fiebre, locura de moverse… Maravillosos edificios materiales…Es que se trabaja con vistas al momento de ahora: “estás” siempre “en presente”. —Tú… has de ver las cosas con ojos de eternidad, “teniendo en presente” el final y el pasado… Quietud. —Paz. —Vida intensa dentro de ti. Sin galopar, sin la locura de cambiar de sitio, desde el lugar que en la vida te corresponde, como una poderosa máquina de electricidad espiritual, ¡a cuántos darás luz y energía!…, sin perder tu vigor y tu luz.”La paz de unos días de retiro sirve para pensar con calma en lo importante, y poner un poco de orden en las ideas. Familia, trabajo, vida cristiana, amistades… ¿Está cada cosa en su sitio? ¿Tengo que redimensionar algún aspecto de mi vida?**Soledad, sosiego, silencio, serenidad. Vida interior**Buscar la soledad es una constante en la historia de la espiritualidad, porque **en la soledad acontece con más facilidad el encuentro del alma con Dios.**“Siempre empiezo a rezar en silencio, porque es en el silencio del corazón donde habla Dios. Dios es amigo del silencio**: necesitamos escuchar a Dios, porque lo que importa no es lo que nosotros le decimos, sino lo que El nos dice y nos transmite”** (Beata Madre Teresa de Calcuta. Camino de sencillez).Para oír la voz de Dios se necesita un ambiente apropiado. Un clima de silencio, de recogimiento interior, que facilite el diálogo personal con El. Hablarle y escucharle. Eso es la oración. Y en ese ambiente, podemos preguntarnos sobre el sentido de nuestra vida, y preguntárselo a Dios, que es quien nos la ha dado.Retirarnos algunos días a un lugar solitario, **para descubrir los valores del espíritu y ejercitarlos más en nuestra vida.** Para ahondar hasta llegar a las raíces de lo que somos, de la grandeza y dignidad de ser y sabernos hijos de Dios**. Para meditar sobre nuestro destino eterno.**!Ciérralos tus ojos del todo!: ten vida interior, y verás, con color y relieve insospechados, las maravillas de un mundo mejor, de un mundo nuevo: y tratarás a Dios…, y conocerás tu miseria…, y te endiosarás… con un endiosamiento que, al acercarte a tu Padre, te hará más hermano de tus hermanos los hombres.” (San Josemaría Escrivá, Camino, nº 283). **Excusas**Sin cesar aparecerán razonadas excusas para dilatar, o no hacer un retiro: “sería estupendo, lo reconozco, pero…” “no es que no quiera hacerlo, es que…” Siempre habrá algo urgente que nos impida encontrar tiempo para lo importante. Y unos días de retiro –procura que sean cada año- son muy importantes para tu vida. Las mayores dificultades son la pereza, no querer rectificar y evitar enfrentarse consigo mismo.Piensa..¿No sientes que a tu vida -tan llena de ciertas cosas- le falta sentido? Querrías cambiar y, ¿no sabes cómo? Haz un retiro.**Meditaciones y charlas**El retiro consta de distintos actos de piedad, -charlas, meditaciones, etc.- y de muchos momentos de silencio dedicados al examen personal y a la oración.En las meditaciones y charlas se suelen recordar las verdades fundamentales de la fe y de la moral cristiana, -de acuerdo con lo que el Magisterio de la Iglesia ha declarado doctrina segura-, para que nos lo apliquemos y mejoremos personalmente. Se procura que descubramos a Dios que se nos da a conocer en medio del trabajo, en la vida familiar o social, por la calle… que nos invita a participar de su felicidad, y que pide nuestra correspondencia.**En el retiro no se plantean temas discutibles. Por eso no vamos para opinar o a hacer debates;** vamos a aprovechar el tiempo, a aprender y a adquirir la doctrina cierta, en la que se fundamenta la vida espiritual y de la que se desprenden los criterios prácticos de conducta.**Hacer examen. Sinceridad. Propósitos de cambio**El retiro te ayudará asistir a las meditaciones, charlas, lectura, etc., pero no basta con participar en estos actos, sino que lo fundamental y prioritario estará en **examinar la conducta y la conciencia: repasar nuestra vida reciente y pasada, con relación a Dios y al prójimo.**El **encuentro con Dios en esos días, consiste esencialmente en una sincera y profunda apertura del alma, que muestra la situación de la propia vida, la fe y la confianza en Jesucristo, el arrepentimiento de las culpas, la rectificación de la vida y las necesidades que agobian o pesan.** **Porque no es suficiente no desear ofender a Dios, sino que tenemos que llegar a quererle como se quieren los amigos de verdad.** Si faltase la sinceridad, desaparecería la posibilidad misma de la intimidad con Jesús, que no puede hacer nada con la doblez, con quien se oculta, con aquella persona que no quiere abrirle de par en par su interioridad.“Los hombres están siempre dispuestos a curiosear y averiguar vidas ajenas, pero les da pereza conocerse a sí mismos y corregir su propia vida.” (S. Agustín, Las Confesiones).Véncete, y trata de aprovechar bien los días de retiro, y vendrán los frutos: propósitos de cambio -grandes o pequeños- en algún aspecto de tu vida. Y con la gracia de Dios -y también, si queremos, con la ayuda del sacerdote- cambiar lo que haya que cambiar; mejorar lo que haya que mejorar. Después vendrá la vida ordinaria, en la que tendremos que poner por obra, luchando, lo que con la gracia de Dios hemos visto durante esos días.         **LA BENDICIÓN DE LA MESA.** Es una costumbre antiquísima entre los cristianos; y, antes, entre nuestros hermanos mayores, los judíos. En los relatos evangélicos se puede observar como el propio Jesús, nuestro Señor, lo hacía. No sólo en la última cena, sino que, por ejemplo, antes de multiplicar los panes, bendice al Padre, pronuncia la bendición de agradecimiento… Lo mismo hacen los discípulos, como se puede apreciar en el libro de Los Hechos de los Apóstoles y otros del Nuevo Testamento. ¿Qué significa bendecir algo o a alguien?         Bendición, bendecir, es un término de raíz latina que significa decir bien, decir algo bueno sobre algo o alguien.                ‘Toda bendición es alabanza de Dios y oración para obtener sus dones. En Cristo, los cristianos son bendecidos por Dios Padre "con toda clase de bendiciones espirituales" (Ef 1,3 La Bendición de la mesa o los alimentos         La bendición de la mesa es una acción de gracias y una sencilla petición, que sigue la estela del Padrenuestro, la oración que Jesús nos enseñó, donde pedimos: ‘Danos hoy nuestro pan de cada día’, recordando así la procedencia de esos y de todos los bienes -vienen de Dios- que nos deleitan y nos alimentan, y que son completamente necesarios para el hombre.**Al recordar que vienen de Dios y son para todos, nos alienta a hacer de nuestra parte todo lo que podamos para que a nadie le falten, empezando por la personal moderación en su uso; moderación que debe ser sincera y alegre, y que es señal de que no ponemos en la acumulación y goce de esos bienes fungibles la clave de nuestra felicidad.**         Hay algunas fórmulas de bendición muy ricas de contenido, otras muy sencillas (‘Benedictus benedicat’: ‘que el Bendito nos bendiga’, por ejemplo) o incluso un tanto infantiles (‘El Niño Jesús que nació en Belén bendiga estos alimentos y a nosotros también’). … Todas pueden ayudar, según las circunstancias y la costumbre de la familia de que se trate.         Lo mismo cabe decir acerca de a quién corresponde en la casa hacer la bendición. Lo importante en cualquier caso es que es una oración familiar, un detalle que hace brillar el carácter cristiano de aquel hogar.         Algunas sugerencias prácticas         Es frecuente en la actualidad que los miembros de la familia coman a distintas horas o en distintos sitios, o que la cena sea poco más que un asunto que cada uno se despacha por su cuenta… Pero siempre hay algunas comidas especiales; tal vez el domingo, o la comida en casa de la abuela… Se le puede dar un valor especial precisamente con la bendición         También es buena cosa enseñar a bendecir incluso cuando uno come sólo. De ese modo se adquiere el hábito de vivir en presencia de Dios con sencillez a lo largo del día, y no sólo, por ejemplo, en el templo.**ANGELUS**El Ángelus, devoción de origen franciscano, es «Oración en honor del misterio de la Encarnación», hace una síntesis admirable del mismo, de las personas que intervienen en tan gran acontecimiento y de la misión o actitud de cada una de ellas, con palabras tomadas del mismo Evangelio. En su extremada brevedad, ofrece materia sólida a la vez que asequible para la meditación cotidiana del creyente. El toque y el rezo del Ángelus no existían en tiempo de San Francisco ni fue el Santo quien introdujo esta devoción en la Iglesia, aunque la espiritualidad y piedad que él practicaba y enseñaba era un terreno bien abonado para que florecieran prácticas piadosas como ésta; véanse, por ejemplo, sus Cartas a los Custodios (1CtaCus 8, y 2CtaCus 6) y su Carta a las Autoridades (CtaA 7), donde puede apreciarse un reflejo de la costumbre musulmana de convocar al pueblo a la oración mediante el pregón del muecín desde el alminar de las mezquitas, costumbre que Francisco observó en su viaje a Oriente. Por cuanto se sabe, fue Fr. Benito de Arezzo quien, hacia el año 1250, introdujo en el convento de Arezzo el Ángelus, haciendo cantar o recitar, a la caída de la tarde, la antífona *El Ángel habló a María* (Ángelus locutus est Mariae) mientras sonaban las campanas. El Capítulo general celebrado en Asís en 1269, y presidido por San Buenaventura, estableció que los hermanos exhortaran al pueblo a saludar a la Virgen con las palabras del Ángel cuando al atardecer sonara la campana de completas; posteriormente, ya en el siglo XIV, se introdujo el toque y el rezo del Ángelus por la mañana, y luego también al mediodía.Es un saludo a la Virgen para decirle que está presente en nuestras vidas. Tres veces al día.En tiempo pascual se reza el Regina Coelli  Alégrate, Reina del cielo; aleluya.R. Porque el que mereciste llevar en tu seno; aleluyaV. Ha resucitado, según predijo; aleluyaR. Ruega por nosotros a Dios; aleluya.V. Gózate y alégrate, Virgen María; aleluyaR. Porque ha resucitado Dios verdaderamente; aleluya.  OraciónOh Dios que por la resurrección de tu Hijo, nuestro Señor Jesucristo, te has dignado dar la alegría al mundo, concédenos que por su Madre, la Virgen María, alcancemos el gozo de la vida eterna. Por el mismo Jesucristo Nuestro Señor. R. Amén        ANGELUs V. El Ángel del Señor anunció a María,R. Y concibió por obra del Espíritu Santo.Avemaría. V. He aquí la esclava del Señor.R. Hágase en mí según tu palabra.Avemaría. V. Y el Verbo se hizo carne.R. Y habitó entre nosotros.Avemaría. V. Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,R. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. OraciónTe suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas para que los que, por el anuncio del Ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su Pasión y Cruz seamos llevados a la gloria de su Resurrección. Por el mismo Jesucristo Nuestro Señor. R. Amén |

 |
|   |