

opusdei.org

# **Retiro de junio**

## **#DesdeCasa (2023)**

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.

01/06/2023

- Descarga el retiro mensual  
#DesdeCasa (PDF)

### 1. Introducción.

2. Meditación I. El Sagrado Corazón de Jesús.

3. Meditación II. El ejemplo de san Josemaría.

4. Charla.

5. Lectura espiritual.

6. Examen de conciencia.

## **Introducción**

El Sagrado Corazón es signo del triple amor con que el Redentor ama continuamente al Padre y a todos los hombres: 1) Amor divino (común con el Padre y el Espíritu Santo), 2) Caridad ardentísima infundida en su alma que mueve su voluntad humana y 3) Amor sensible “con el que su Corazón sacratísimo no ha dejado nunca ni dejará de palpar con imperturbable y plácido latido, ni cesará tampoco de demostrar el triple amor con que el Hijo de Dios se

une a su Padre eterno y a la humanidad entera, de la que con pleno derecho es Cabeza Mística” (Pío XII, encíclica “*Haurietis aquas*”).

“Jesús en la Cruz, con el corazón traspasado de amor por los hombres, es una respuesta elocuente -sobran las palabras- a la pregunta por el valor de las cosas y de las personas. Valen tanto los hombres, su vida y su felicidad, que el mismo Hijo de Dios se entrega para redimirlos, para limpiarlos, para elevarlos.” (San Josemaría, *Es Cristo que Pasa* n. 165).

“¡Gracias, Jesús mío!, porque has querido hacerte perfecto Hombre, con un Corazón amante y amabilísimo, que ama hasta la muerte y sufre; que se llena de gozo y de dolor; que se entusiasma con los caminos de los hombres, y nos muestra el que lleva al Cielo; que se sujeta heroicamente al deber, y se conduce por la misericordia; que

vela por los pobres y por los ricos;  
que cuida de los pecadores y de los  
justos...

–¡Gracias, Jesús mío, y danos un  
corazón a la medida del Tuyo!” (San  
Josemaría, Surco 813).

## **Primera meditación**

Opción 1. Meditación: el Sagrado  
Corazón de Jesús.

Opción 2. Homilía El Corazón de  
Cristo, paz de los cristianos, de san  
Josemaría (audio y texto)

## **Segunda meditación**

Opción 1. Meditación. En la fiesta de  
san Josemaría.

Opción 2. Homilía del Papa Juan  
Pablo II en la canonización de san  
Josemaría (texto)

## **Charla**

El plan de vida espiritual. Las prácticas de piedad como parte de un diálogo más amplio con Dios.

Aterrizar en el espacio y en el tiempo la relación con el Señor. Dios es el primero que desea permanecer con nosotros. San Josemaría llamó “plan de vida” al conjunto de prácticas de piedad y de costumbres cristianas, que jalonan la jornada de tiempos dedicados exclusivamente al trato con Dios y a las continuas referencias al Señor. Texto de Elena Álvarez.

## **Lectura**

"El amor de Dios por nosotros es una cuestión fundamental para la vida y plantea preguntas decisivas sobre quién es Dios y quiénes somos nosotros. La historia de amor de Dios con Israel consiste en que el hombre, viviendo en fidelidad al único Dios, se experimenta a sí mismo como quien es amado por Dios y descubre la alegría en la verdad y en la

justicia; la alegría en Dios que se convierte en su felicidad esencial: «¿No te tengo a ti en el cielo?; y contigo, ¿qué me importa la tierra?... Para mí lo bueno es estar junto a Dios» (Sal 73 [72], 25. 28). El amor apasionado de Dios por su pueblo, por el hombre, es a la vez un amor que perdona. Un amor tan grande que pone a Dios contra sí mismo, su amor contra su justicia. Dios ama tanto al hombre que, haciéndose hombre él mismo, lo acompaña incluso en la muerte y, de este modo, reconcilia la justicia y el amor".

Benedicto XVI, Enc. Deus caritas est. Se recomiendan los números 1-2, 7-17, 19-20.

## **Examen de conciencia**

Acto de presencia de Dios

1. «Jesús, en tus brazos confiadamente me pongo, escondida mi cabeza en tu pecho amoroso,

pegado mi corazón a tu Corazón: quiero, en todo, lo que Tú quieras» (*Forja*, n. 529). ¿Deseo que mi corazón se parezca cada vez más al Corazón de Cristo? ¿Cómo procuro aprender en el Evangelio de sus reacciones, ternura, miradas, cariño, delicadeza, paciencia, etc.? ¿Pido para mis hijos, mi cónyuge, mis amigos, que Dios les dé un corazón grande?

2. «Vio Jesús a un publicano, y como le miró con sentimiento de amor y le eligió, le dijo: Sígueme» (San Beda el Venerable, Hom. 21). ¿Me da paz considerar que Jesús me mira con amor, como miró a Mateo? ¿Trato de mirar a los demás como lo haría Cristo?

3. Con las obras de misericordia se refleja de manera especial la vida de Cristo en nuestra conducta. ¿Sé consolar a las personas que sufren, trato con paciencia y cariño a los

enfermos cercanos, sé enseñar a quien no sabe, o dar buen consejo al que lo necesita? ¿Cómo podría ser generoso con mi tiempo? ¿Me doy cuenta de que las obras de misericordia comienzan en mi familia?

4. ¿Cómo manifiesto paciencia y cariño con los enfermos de mi familia, dedicando tiempo a las personas de mi alrededor más necesitadas? ¿Soy una persona amable y procuro dar siempre una visión positiva a los problemas?

5. «No he necesitado aprender a perdonar porque el Señor me ha enseñado a querer» (*Surco*, n. 804). ¿Con qué personas podría ensanchar mi capacidad de comprender y de querer? ¿Le pido a Dios que me dé la gracia necesaria para querer a aquellos que no me han tratado bien, que me han humillado, o a aquellos con los que no congenio demasiado?



¿Sé pasar por alto los defectos de los demás?

6. ¿Cómo alimentan mi oración y mi relación con el Señor las enseñanzas de san Josemaría? ¿Pido su intercesión para que me ayude en mi familia y con mis amigos?

7. San Josemaría solía decir que quería dejar a sus hijos en el Opus Dei como herencia el amor a la libertad y el buen humor. ¿Qué podría mejorar para que esto sea una realidad en mi vida?

Acto de contrición

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
dev.opusdei.org/es-ec/article/retiro-  
mensual-junio-2023/](https://dev.opusdei.org/es-ec/article/retiro-mensual-junio-2023/) (06/08/2025)