



Pautas

Tres días de retiro espiritual para alejados.

Retiro espiritual personalizado de fin de semana de 3 días con prólogo y epílogo. El retiro puede adaptarlo a sus circunstancias pero para hacerlo de manera adecuada será necesario seguir las siguientes indicaciones sobre previsiones, protecciones, horario y materiales. No desaproveche esta oportunidad única. Tanto más sacará del retiro cuanto más las siga:

1.- Previsiones. Es necesario:

- a) Tener siempre a mano el material de lectura espiritual (+ abajo) y demás textos.
- b) Disponer de un Nuevo Testamento para leerlo libremente cuando se pueda. Llevarlo puesto. Textos sugeridos para leer primero: San Juan capítulos 14 a 19; Hechos 1 a 7; Corintios 13.
- c) Disponer de un Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica para leerlo libremente. Llevarlo puesto.
- d) Decidir previamente en qué Iglesia se podrá rezar en paz (y confesarse) el sábado.
- e) Decidir previamente a qué templo, santuario o ermita mariana se podrá acudir el domingo por la tarde.
- f) Disponer de unas películas y material audiovisual (+ abajo)
- g) Llevar un diario personal privado del retiro que se redactará cada día.
- h) Pensar en un sacerdote, consejero, o director espiritual con el que se tratarán los propósitos del retiro una vez acabado el mismo.

2.- Protecciones. Es necesario:

- a) Buscar el silencio. No oír la radio, ni música esos tres días: se pueden disponer audios píos para los desplazamientos o simplemente meditar. Esto incluye las comidas.
- b) No ver la televisión (aparte de las películas recomendadas) ni leer la prensa, ni acceder a internet fuera del acceso a las pláticas o meditaciones y charlas.
- c) No agendar ningún acto social ni familiar ni profesional para esos días ni solventar pendientes incurridos previamente al respecto.

- d) No hacer gestiones profesionales fuera del horario laboral y, si es posible, apagar el móvil o celular. Excepto por el horario laboral del viernes si es inevitable, centrarse exclusivamente en el retiro.

3.- Horario a seguir de Jueves (día primero) por la noche a Lunes (día quinto) por la mañana. El contenido ofertado on line consta de 14 meditaciones o pláticas y 5 charlas que puede organizar del siguiente modo:

Jueves : Antes de empezar, por la noche: Meditación 1.

Antes de acostarse: película (a elegir una de las tres sugeridas).

Día 1: Viernes por la mañana: Antes de salir al trabajo: meditación 2. Antes de comer: meditación 3.

Por la tarde: después de comer: meditación 4. Antes de cenar: meditación 5.

Después de cenar: Charla 1 y 15 minutos de lectura espiritual.

Día 2: Sábado por la mañana: Antes de desayunar: meditación 6. Antes de comer: meditación 7. A mediodía: charla 2.

Por la tarde: después de comer: meditación 8. Antes de cenar: meditación 9.

Por la mañana o a primera hora de la tarde, con ayuda del catecismo o de algún libro piadoso dedicar una hora a hacer examen de conciencia.

Después, por la tarde, charla 3, y a continuación trasladarse a una Iglesia a rezar ante el Santísimo y confesarse.

Después de cenar: 15-20 minutos de lectura espiritual

Antes de acostarse: película.

Día 3: Domingo por la mañana: Antes de desayunar: meditación 10. Antes de comer: meditación 11. A mediodía: charla 4.

Por la mañana: Misa y comunión

Por la tarde: después de comer: meditación 12. Antes de cenar: meditación 13.

Por la tarde ante una imagen de la Virgen en templo, santuario o ermita: rezo del rosario.

Antes de acostarse: Charla 5 y 15-20 minutos de lectura espiritual.

Después del retiro, **el lunes por la mañana** al levantarse: Meditación 14.

Horario complementario: Al anterior horario se le puede añadir Misa y Rosario u otra práctica de piedad según la costumbre o gusto personal.

4.- Materiales:

Libros para elegir la lectura espiritual:

- a) Benedicto XVI: Jesús de Nazaret
- b) San Josemaría Escrivá: Camino; el cd Amar al mundo apasionadamente: homilía en el campus de Pamplona, audio ideal para desplazamientos en auto.
- c) Santa Faustina Kowalska: Diario
- d) Scott y Kimberly Hahn: Roma dulce hogar.

Películas:

- a) Don Bosco (2004)
- b) Prefiero el paraíso (2010)
- c) La pasión de Bernardette (1989).

Consejos varios:

1.- Los frutos del retiro espiritual dependen en buena parte del recogimiento y de la presencia de Dios que se vive en el fin de semana dedicado a ello. Se trata de un fin de semana especial y único que hay que atesorar y proteger.

2.- Estos frutos se concretan en propósitos personales. Subrayamos lo de personales, en el sentido de que el Espíritu Santo se dirige a cada alma en la intimidad de su corazón y por tanto hemos de desechar la idea de apuntar propósitos a los demás. El respeto a la intimidad y libertad de los demás protege también la nuestra cara a Dios.

3.- Dentro de las directrices marcadas en el horario cabe mucha iniciativa personal y en este sentido el horario marca un elenco de mínimos que puede completarse, por ejemplo, con: tiempo para la oración y meditación individual, la redacción del pequeño diario, la concreción de propósitos a corto, medio y largo plazo, hacer un examen de vida, etc. Siempre buscando el silencio y el recogimiento y evitando la dispersión.

4.- Por último, apuntamos la necesidad de reafirmarse en la perseverancia. Es lógico que surjan tentaciones, excusas y sucesos que en algún momento nos planteen la conveniencia de hacer una excepción o parón en el retiro o terminarlo antes. No debemos sucumbir a ello. Hacer mal el retiro es engañarse a sí mismo. Durante el retiro todo lo demás debe esperar. Y, no sorprendentemente, después, ello, sea lo que fuere, saldrá mejor de lo esperado.

Muchas gracias y mucha suerte.

Equipo LDVM.

Laus Deo Virginiq Matri