



**Una alegría  
con raíces  
profundas**

**RETIRO  
FEBRERO**  
*desde casa*



Este retiro del mes de febrero es una ocasión para detenernos, hacer silencio interior y volver al Evangelio, dejando que el Señor ilumine la vida concreta de cada día. En este clima de oración, se nos invita a redescubrir la fuerza transformadora de la fe vivida en lo ordinario.

Las bienaventuranzas (Mt 5,1-12) se presentan como una auténtica fuerza de cambio interior. Hambre de justicia, misericordia, limpieza de corazón, paz y fidelidad en la dificultad no son ideales lejanos, sino el camino de la felicidad que propone Jesús a quienes confían en el Padre. Vivirlas es permitir que Dios nos dé un corazón nuevo, capaz de mirar a los demás con su misma misericordia y de crear a nuestro alrededor un ambiente sereno y acogedor.

Los milagros del Señor confirman esta lógica del Evangelio. El centurión, la cananea o Bartimeo nos enseñan una fe viva y audaz, que se apoya en la providencia de Dios también cuando no entendemos. «Todo les sirve para el bien a los que aman a Dios» (Rm 8,28): esta certeza llena el alma de paz, gratitud y alegría filial.

Desde aquí se iluminan también los fundamentos de nuestra alegría cristiana. Una alegría que no depende de que todo salga bien, sino de sabernos hijos de Dios, sostenidos por su amor fiel en cualquier circunstancia. La confianza en la providencia, el agradecimiento por todo y el deseo de amar y servir dan al alma una estabilidad profunda, capaz de sostenernos en la lucha diaria y de abrir el corazón a los demás.

Pidamos al Señor, que este retiro nos ayude a confiar más, a agradecer todo y a vivir las bienaventuranzas en el trabajo, en la familia y en lo pequeño de cada día, sabiendo que ahí nos espera Dios.

# Recursos 1

Pincha en el icono para acceder al contenido multimedia.

## Primera meditación

**Opción 1:**  
**Las bienaventuranzas  
como fuerza de cambio**



AUDIO

**Opción 2:**  
**La felicidad que nada  
puede quitar**



TEXT0

## Lectura

**La alegría:**  
**Carta pastoral**  
**del prelado del Opus Dei**  
**(marzo 2025)**



TEXT0

# Recursos 2

## Charla

El trabajo, condición natural del ser humano



TEXT0

## Segunda meditación

Opción 1:

Los milagros del Señor:  
fe viva y operativa



AUDIO

Opción 2:

Dale gracias por todo,  
porque todo es bueno



TEXT0

# 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.«Bienaventurados los misericordiosos, porque alcanzarán misericordia» (Mt 5, 7). ¿La experiencia de la misericordia infinita que Dios tiene conmigo me mueve a tener con los de mi alrededor «un corazón de carne» y no «de piedra» (Ez 36, 26)?

2. «Bienaventurados los limpios de corazón, porque verán a Dios» (Mt 5, 8). ¿Cuido mi corazón para ver a cada persona como la ve Dios: en toda su integridad, dignidad, etc.? ¿Fomento el amor y el cariño con las personas que convivo o tengo más cerca?

3. «Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios» (Mt 5, 9). ¿Con qué detalles procuro crear a mi alrededor un ambiente sereno, acogedor y alegre, para que en mi hogar todos se encuentren a gusto?

4. «Quizá éramos ciegos, o sordos, o lisiados, o hedíamos a muerto, y la palabra del Señor nos ha levantado de nuestra postración» (Amigos de Dios, n. 262). ¿Le doy gracias a Dios por todo lo que ha hecho conmigo y estoy convencido de que él puede hacer lo mismo en otras almas?

5. «Sabemos que a los que aman a Dios todo les sirve para el bien; a los cuales ha llamado conforme a su designio» (Rm 8, 28). ¿Procuro descubrir detrás de todo lo que sucede –también en los acontecimientos imprevistos– la mano providente de mi Padre Dios? ¿Pido al Señor crecer interiormente –en caridad, esperanza y fe– en las situaciones adversas?

6. «Alegraos siempre en el Señor; os lo repito, alegraos» (Flp 4, 4). ¿Fomento en mi alma la alegría de ser hijo de Dios y procuro transmitirla a los demás?

7. «Jesús le dijo: “Yo iré y le curaré”. Pero el centurión le respondió: “Señor, no soy digno de que entres en mi casa”» (Mt 8, 7-8). Al meditar los milagros del Señor, ¿soy audaz como el centurión de Cafarnaún, que pide con una fe viva? ¿Pido esta misma fe para mi cónyuge, mis hijos, mis amigos.

## Acto de contrición.