



**Quédate  
con  
nosotros**

**RETIRO  
JUNIO**  
*desde casa*

Junio nos lleva cada año al corazón de la vida cristiana: la Eucaristía. La solemnidad del *Corpus Christi* y la fiesta de san Josemaría, el próximo 26 de junio, nos invitan a contemplar con especial gratitud a Jesucristo, que ha querido quedarse para siempre con nosotros. La experiencia de los primeros cristianos nos muestra hasta qué punto la Eucaristía era el centro de sus vidas: perseveraban “en la fracción del pan y en las oraciones” (cfr. Hch 2,42), y de ese encuentro con Cristo nacía una profunda unidad entre ellos. También san Josemaría encontró siempre en la Santa Misa —centro y raíz, la llamaba— y en el sagrario la fuerza para amar a Dios y servir a los demás en medio de la vida ordinaria.

«Quédate con nosotros, porque atardece» (Lc 24,29). La petición de los discípulos de Emaús expresa también nuestro deseo de permanecer junto al Señor. En el sagrario encontramos descanso, luz y fortaleza; allí Cristo nos alimenta con el Pan de Vida y nos enseña a vivir de fe, esperanza y caridad. La adoración y la acción de gracias brotan de quien descubre, como canta el *Adoro te devote*, que Dios ha querido quedarse escondido por amor bajo las apariencias del pan.

La Eucaristía, además, nos une entre nosotros y nos enseña a vivir como hermanos. Por eso, al acercarnos a la fiesta de san Josemaría, queremos considerar también la fraternidad y la filiación en el Opus Dei: el don de sentirnos hijos de Dios y miembros de una familia donde cada persona está llamada a acompañar, comprender y sostener a los demás. San Josemaría quiso a sus hijos “con corazón de padre y de madre”, y nos animó a crear ambientes de hogar donde se compartan las alegrías y también las dificultades.

Que este retiro nos ayude a renovar el amor a Jesús en la Eucaristía y a crecer en una fraternidad concreta y alegre, hecha de oración, amistad sincera y servicio a los demás. Así, unidos al Señor, podremos llevar su paz y su alegría a quienes nos rodean.

# Recursos 1

Pincha en el icono para acceder al contenido multimedia.

## Primera meditación

**Opción 1:**  
**Danos siempre  
de ese Pan**



AUDIO

**Opción 2:**  
**En la fiesta del  
Corpus Christi,  
homilía de san  
Josemaría (28-V-1964)**



TEXTTO



AUDIO

**Lectura**  
**La fuerza de la unidad**



TEXTTO

# Recursos 2

## Charla

Artesanos de paz:  
una lógica que le da la  
vuelta a todo



TEXTO

## Segunda meditación

Opción 1:

Una sola alma  
y un solo corazón



AUDIO

Opción 2:

Carta del prelado,  
del 16 de febrero  
de 2023,  
sobre la fraternidad



TEXTO



AUDIO

# 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. «Quédate con nosotros, porque atardece y el día ya ha declinado» (Lc 24, 29). Jesucristo se ha quedado en la Eucaristía por amor a los hombres. ¿Acudo a rezar ante el sagrario con el deseo de los discípulos de Emaús?

2. «Yo soy el Pan de Vida; el que viene a mí no tendrá hambre, el que cree en mí no tendrá nunca sed» (Jn 6, 35). ¿Cómo podría vivir mejor la Eucaristía, ya que es ahí en donde encuentro las fuerzas para llevar adelante mi vida?

3. «Te adoro con devoción Dios escondido» (Himno Adoro te devote) ¿Procuro adorar al Señor presente en la Eucaristía? ¿Cómo puedo hacer partícipe de este deseo a mis familiares y amigos?

4. «Haz que yo crea más y más en ti, que en ti espere, que te ame» (Himno Adoro te devote). ¿Cómo trato de vivir de fe, esperanza y caridad en mi familia y en las ocupaciones del día a día?

5. «Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor alcanza en nosotros su perfección» (1 Jn 4, 12) ¿De qué modo podría crecer en cariño con los que me rodean? ¿Cómo necesitan ellos que les comprenda y aliente?

6. La fraternidad pide expresarse en una amistad, que llega a su plenitud cuando se desea el bien para el otro, su felicidad, su fidelidad y su santidad (cfr. Del Padre, Carta pastoral, 1-XI-2019, n. 14). ¿Cómo se expresa mi amistad: tiempo, oración, conocimiento mutuo, cariño, etc.?

7. San Josemaría nos decía a sus hijos que nos quería «con corazón de padre y de madre» (Carta 6-V-1945, n. 23). ¿Me siento arropado por su cariño e intercesión? ¿Intento acompañar a los demás con este afecto y cercanía? ¿Conozco sus necesidades?

## Acto de contrición.