



# En la escuela de María y del Espíritu Santo

**RETIRO  
MAYO**  
*desde casa*

“El principio del camino, que tiene por final la completa locura por Jesús, es un confiado amor hacia María Santísima” (Santo Rosario, Al lector). Hemos entrado en el mes de mayo, tradicionalmente dedicado a la Virgen María, y de su mano —durante este tiempo de retiro— podemos recibir grandes lecciones en la escuela de su interioridad y en la del Espíritu Santo.

De la mano de María aprendemos el arte de un corazón disponible, atento, profundamente abierto a Dios: “María guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón” (Lc 2,19). Ella se presenta ante nosotros como maestra del sacrificio escondido y silencioso (Camino, n. 509), y como modelo luminoso de esas virtudes cotidianas que hacen más humana y amable la convivencia: la delicadeza, el agradecimiento sincero, la acogida sin condiciones, la comprensión paciente, el perdón que reconstruye. En diálogo confiado con nuestra Madre, descubrimos que la verdadera grandeza no hace ruido, más bien crece en lo pequeño, cuando, incluso lo más intrascendente, se vive por amor.

En la escuela del Espíritu Santo aprendemos la docilidad, esa capacidad de dejarnos guiar por Dios desde dentro. El Espíritu actúa suaviter et fortiter, con una suavidad que no violenta y una fuerza que transforma, mientras va modelando en nosotros la imagen de Cristo. Resulta especialmente sugerente aquel consejo que el fundador del Opus Dei recibió en su dirección espiritual: “Tenga amistad con el Espíritu Santo. No hable: oigale”. Este retiro es una oportunidad para ejercitarnos en hacer espacio al silencio interior, aquietar el ruido que nos habita, y afinar el oído del alma para reconocer las inspiraciones de Dios. Con la ayuda del Paráclito contestemos a la pregunta que tantas veces hacía san Josemaría: “Hijo mío, ¿dónde está el Cristo que las almas buscan en ti?”.

En medio de nuestras circunstancias ordinarias —a veces aceleradas, a veces inciertas— estamos llamados a ser sembradores de paz y de alegría. Al contemplar a María y abrirnos al soplo del Espíritu —ruah, aliento de vida— nuestra existencia cotidiana puede convertirse en un lugar fecundo, donde germinan la serenidad, la esperanza y las virtudes de la convivencia.



# Recursos 1

Pincha en el icono para acceder al contenido multimedia.

## Primera meditación

**Opción 1:**  
[En la escuela  
del Espíritu Santo](#)



AUDIO

**Opción 2:**  
[Nuevos Mediterráneos:  
No hable, oigale](#)



TEXTO

## Lectura

[Combate, cercanía  
y misión:](#)  
[Sembradores de paz  
y de alegría](#)



TEXTO

# Recursos 2

## Charla

Camino al centenario  
con el prelado del Opus Dei



TEXTO

## Segunda meditación

Opción 1:

María, maestra de virtudes



AUDIO

Opción 2:

María, modelo y  
maestra de fe



TEXTO

# 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. «Proclama mi alma las grandezas del Señor, y se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador» (Lc 1, 46-47). Como la Virgen, ¿sé reconocer, asombrarme con lo bueno y grande que Dios hace en mí y en los demás (familia, amigos, etc.)?

2. «Porque ha puesto los ojos en la humildad de su esclava» (Lc 1, 48). ¿En qué aspectos podría crecer en humildad: en saber valorar, acoger, comprender y agradecer?

3. «Y su madre guardaba todas estas cosas en su corazón» (Lc 2, 51). Siguiendo el ejemplo de la Virgen, ¿cómo abro en la oración mi corazón al Señor, haciéndole partícipe de mis problemas y de mis alegrías?

4. Santa María intercede ante Dios por nuestras necesidades. ¿Rezo con piedad y confianza el santo rosario? En lo posible, ¿procuro reunir a mi familia para honrar a la Virgen con esta devoción?

5. «Haced lo que él os diga» (Jn 2, 5). «Muchas conversiones, muchas decisiones de entrega al servicio de Dios han sido precedidas de un encuentro con María» (Es Cristo que pasa, n. 149). ¿De qué modo acudo a María como aliada para acercar a las personas a Dios?

6. «Sobre él se posará el espíritu del Señor: espíritu de sabiduría y entendimiento, espíritu de consejo y fortaleza, espíritu de ciencia y temor del Señor» (Is 11, 2). ¿Qué dones del Espíritu Santo podría pedir para mí o para otras personas, para asemejarnos a Cristo en las circunstancias en las que nos encontramos?

7. «En cambio, los frutos del Espíritu son: la caridad, el gozo, la paz, la longanimidad, la benignidad, la bondad, la fe, la mansedumbre, la continencia» (Gal 5, 22-23). ¿Cuál de estos frutos podría cultivar con la gracia de Dios?

## Acto de contrición.