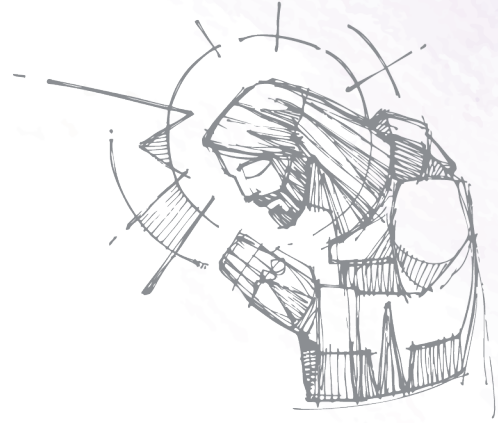




Retiro espiritual de Cuaresma



IMPORTANTE:

- *Este material lo debe tener cada uno de los participantes, excepto la última página.*
- *Cada uno debe asistir con Biblia, cuaderno y esfero.*
- *El retiro tiene una introducción y 5 momentos de meditación de 25 minutos cada uno. Cada momento termina con una oración inspirada en la esperanza (esta oración la recitan todos a una sola voz).*
- *Tiene un momento de merienda (pan y agua) para simbolizar que no solo de pan vivimos sino de Dios.*
- *El retiro culmina con la Eucaristía como lo proponemos al final.*

HORARIO SUGERIDO

- 8:00 a.m.** Bienvenida e introducción
- 8:35 a.m.** Primer bloque
- 9:50 a.m.** Receso. Compartir solo agua y pan
- 10:20 a.m.** Segundo bloque
- 11:15 a.m.** Eucaristía





Dispongámonos para iniciar

Luego de un momento de bienvenida, se invita a los participantes a dialogar sobre la siguiente pregunta:

¿Con qué expectativas han comenzado este tiempo de Cuaresma?

INTRODUCCIÓN

El animador lee:

Hemos venido a este retiro espiritual para encontrarnos con Cristo, y a Él le gusta favorecer este encuentro. El día de la resurrección, en el sepulcro, el ángel dijo: **«No teman; sé que buscan a Jesús, el crucificado. Ha resucitado... Él va de camino a Galilea; allí lo verán tal como les dijo»** (Mc 16,6-7). Estas palabras nos invitan a buscar a Jesús, y nosotros queremos encontrarnos con Él en este retiro espiritual. La esperanza en Él nos anima a buscarlo en la oración, por eso, dispongámonos para vivir esta búsqueda. Recitemos esta oración para confiarle al Señor el retiro espiritual; digamos juntos:



Señor Dios, Tú eres nuestra esperanza,
en Ti la vida se renueva y se fortalece.

Danos la gracia de encontrarnos contigo
y de hacer de este encuentro una experiencia
que nos lleve a reconocer cuánto nos amas,
cuánto deseas que nos convirtamos a ti
y cuán grande es dejar el pecado para acoger tu gracia.

Contigo, y en la esperanza que de Ti proviene,
comenzamos este retiro espiritual de Cuaresma.

La esperanza en Ti no defrauda,
por eso, nos ponemos en tus manos,
nos abrimos a la escucha de tu palabra
y acogemos las mociones del Espíritu Santo.
Realiza, Señor, en nosotros tu obra. Amén.





Primer bloque: VIVAMOS TRES MOMENTOS DE ENCUENTRO CON DIOS

Animador:

En esta mañana queremos favorecer el encuentro con Dios en tres momentos:

1. Encontrarme con Dios en terreno sagrado

Para este primer momento, ideal sería que las personas estuvieran sentadas en el piso y se descalzaran.

Lector:



«Moisés pastoreaba el rebaño de Jetró, su suegro, sacerdote de Madián. Guio al rebaño lejos por el desierto, y llegó al Horeb, la montaña de Dios, y allí se le manifestó el ángel del Señor bajo la apariencia de una llama que ardía en medio de una zarza. Al fijarse, vio que la zarza estaba ardiendo, pero no se consumía. Entonces Moisés dijo: “Voy a acercarme para contemplar esta maravillosa visión, y ver por qué no se consume la zarza”. Cuando el Señor vio que se acercaba para mirar, lo llamó desde la zarza: “¡Moisés! ¡Moisés!” Él respondió: “Aquí estoy”. Dios le dijo: “No te acerques; quítate las sandalias, porque el lugar que pisas es sagrado”. » (Ex 3,1-5)

Palabra de Dios.

- **Lee de modo personal el texto, tres veces. Tómate tu tiempo y medítalo.**
- **Experimenta los sentimientos de Moisés delante de Dios.**
- **Te preguntas: ¿Por qué quiere Dios que me encuentre con Él?**

Luego lee:

Entrar a la presencia de Dios con los pies descalzos. Como a Moisés, Dios nos pide entrar a su presencia con los pies descalzos, es decir, dejando por un momento nuestro trabajo, nuestro trajín cotidiano, nuestras certezas y seguridades temporales, nuestros afanes y roles, para que nuestra humanidad se encuentre con su divinidad. Es desatar las sandalias que nos unen a este mundo para que nuestra propia carne toque la misericordia humana y, a la vez, el amor de Dios. Es estar cara a cara con Él, en su espacio, en su tierra, sin fingimientos, sin apariencias, con mi propia realidad. Llegar a su presencia es dejar que mi barro sea tocado por sus manos, aquellas con las cuales Él me formó; es estar de corazón a corazón con Dios, liberándome de todo lo demás. No necesito mentirle ni mentirme.





Adentrándome en esta experiencia de llegar a la presencia de Dios con los pies descalzos, animado por la meditación de la Palabra y la acción del Espíritu, me sincero conmigo mismo y con Dios, y me pregunto:

- **¿Cómo me encuentro hoy? ¿Cómo me siento delante de Dios?**
- **¿De qué me cuesta descalzarme?**
- **Ante la presencia de Dios ¿qué quisiera decirle, pedirle, agradecerle?**

Enseguida medita este Salmo 138:

Señor, tú me sondeas y me conoces; me conoces cuando me siento o me levanto, de lejos penetras mis pensamientos; distingues mi camino y mi descanso, todas mis sendas te son familiares.

No ha llegado la palabra a mi lengua, y ya, Señor, te la sabes toda. Me envuelves por doquier, me cubres con tu mano. Tanto saber me sobrepasa, es sublime, y no lo abarco.

¿Adónde iré lejos de tu aliento, adónde escaparé de tu mirada? Si escalo el cielo, allí estás tú; si me acuesto en el abismo, allí te encuentro; si vuelo hasta el margen de la aurora, si emigro hasta el confín del mar, allí me alcanzará tu izquierda, tu diestra llegará hasta mí.

Si digo: «Que al menos la tiniebla me encubra, que la luz se haga noche en torno a mí», ni la tiniebla es oscura para ti, la noche es clara como el día.

Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno. Te doy gracias, porque me has formado portentosamente, porque son admirables tus obras; conocías hasta el fondo de mi alma, no desconocías mis huesos.

Cuando, en lo oculto, me iba formando, y entretejiendo en lo profundo de la tierra, tus ojos veían mis acciones, se escribían todas en tu libro, calculados estaban mis días antes que llegase el primero.

¡Qué incomparables encuentro tus designios, Dios mío, qué inmenso es su conjunto! Si me pongo a contarlos, son más que arena; si los doy por terminados, aún me quedas tú.

Señor, sondéame y conoce mi corazón, ponme a prueba y conoce mis sentimientos, mira si mi camino se desvía, guíame por el camino eterno.





Estando todos reunidos, recitan esta oración:



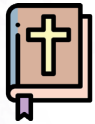
*Señor, tú eres nuestra esperanza.
Nos acercamos a Ti como Moisés a la zarza
y en tu presencia reconocemos nuestra verdadera realidad.
Nuestros pies descalzos representan nuestra humanidad primera
tocando tu divinidad eterna,
por lo que en Ti podemos ser restaurados.*

*Señor, Tú eres nuestra esperanza.
Ante Ti nos postramos, pues Te reconocemos
como Dios y Señor del mundo y de nuestras vidas.
Realiza tu obra, Señor, y danos aliento
para seguir la vida teniéndote como luz. Amén.*



2. Encontrarme con Dios en mi propia realidad

Lector:



«Jesús vio dos barcas a la orilla del lago; los pescadores habían desembarcado y estaban lavando las redes. Subió a una de las barcas, que era de Simón, y le pidió que la separara un poco de tierra. Se sentó y enseñaba a la gente desde la barca [...] » (Lc 5,2-8)

Palabra de Dios.

- **Busca este pasaje en tu Biblia y léelo completo tres veces; piensa que Cristo se subió en tu barca para enseñar**
- **Te preguntas: ¿Por qué Jesús eligió mi barca? ¿Tendrá algo que decirme?**

Luego lee:

Dejar que el Señor se suba a mi barca. Al igual que con Simón, Cristo desea subirse a mi barca; ella representa mi vida, mi cotidianidad, mi realidad sacudida día a día por las olas, pisada por tantas realidades buenas y malas, y acariciada por el sol. Desde ella, Jesús quiere instruirme para que, por su Palabra, mi vida llegue a su plenitud. En mi barca, Jesús quiere que mire la vida desde Él, pues ahora es Dios el que toca, a pies descalzos, mi propia vida, mi tierra.

Le diré a Jesús que suba a la barca, que entre a mi vida como a la casa de





Martha y María... en la barca reconoceré su presencia... escucharé su voz y su mensaje... y responderé:

- **¿Qué me dice Jesús hoy?**
- **Jesús le pide a Simón que aleje su barca de la tierra ¿De qué quiere separarme Jesús?**
- **Él me llama a la conversión, pues, como Simón, me reconozco pecador delante de la santidad y bondad de Jesús. ¿De qué debo convertirme?**

Luego, decimos todos:



Oh, Señor, que caminas por la orilla de nuestra existencia y te subes a la barca de nuestras vidas para hacer resonar tu Palabra, deja que tu mensaje se convierta en esperanza fundada para querer y creer que nos tienes para grandes cosas.

Danos la gracia de escucharte para tener la dicha de seguirte.
Queremos caminar contigo con esperanza,
con nuevo impulso,
porque las realidades de la vida tienden a paralizarnos
y a hacernos tomar distancia de tu presencia.

La esperanza en Ti nos dice que tu luz nos hace ver la luz;
por eso, sigue hablándonos desde nuestra barca
para tomar contigo nuevos horizontes. Amén.



3. Encontrarme con Dios, fuente viva para tener vida

Lector:



«Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los malvados, ni anda por el camino de los malhechores, sino que medita los mandatos del Señor día y noche...Es como un árbol plantado al borde de la acequia: Da fruto a su tiempo y no se marchitan sus hojas; y cuanto emprende tiene buen fin.»

(Salmo 1).





- **Lee este pasaje tres veces.**
- **Te preguntas: ¿Crees que eres 'dichoso' por lo que dice el salmista? * ¿Crees que tu vida está plantada en Cristo agua viva?**
- **Deja un momento de silencio y dile al Señor que te hable.**

Luego lee:

Dirigir toda mi vida hacia el Señor. Las raíces de los árboles, por naturaleza, tienden hacia donde está el agua; ellas saben que su vida depende ella. La frondosidad del árbol, el verde de sus hojas, la calidad de los frutos, dependen en gran medida de lo que sus raíces buscan bajo tierra, en silencio, en la oscuridad, donde nadie ve..., donde todo es posible.

Mi vida de discípulo debe tender siempre hacia el agua, hacia la fuente viva de Jesucristo, pues solo por Él tendré vida. Así lo experimentaba Simón Pedro al decirle a Jesús: **«Señor, ¿a quién iríamos? Solo tú tienes palabras de vida eterna. Nosotros creemos y sabemos que tú eres el Santo de Dios.»** (Jn 6,68-69)

Mis pensamientos, sentimientos, voluntad y fe deben orientarse hacia el Señor, pues en Él alcanzan la verdadera perfección que me llevará a cosechar frutos jugosos, obras que a Él le agradan. Al orar, al celebrar la eucaristía, al adorar a Jesús sacramentado, mi vida se dirige hacia el Señor y se nutre de Él. Hoy necesito volver a la fuente de vida, hoy más que ayer y mañana más que hoy. Al saciarme del Señor, reconozco que toda la obra la hace Él en mí, que solo su agua puede calmar la sed de mi alma. Tengo sed de Dios, sed de su palabra, de su amor y de su misericordia...sed de que me abrace, me acoja junto a su corazón, para que él crezca en mí, para que mi vida sea más de Dios y menos de mí.

En silencio, en confianza, como raíz que busca el agua, en oración, dirijo toda mi vida hacia Cristo para saciarme de Él...

Luego me pregunto:

- **¿Qué debo reorientar con mayor fuerza hacia el Señor?**
 - **¿Mis pensamientos?**
 - **¿Mis sentimientos?**
 - **¿Mi voluntad?**
 - **¿Mi fe? ¿Mi oración? ...**
- **Le suplico que obre en mí.**





Reunidos todos recitan la siguiente oración:



Como árbol plantado al borde el río,
que desea beber del agua al tocarla con sus raíces,
así estamos nosotros, Señor, buscándote en este retiro espiritual.

Señor, te buscamos porque nuestra esperanza eres Tú,
porque reconocemos que solo en Ti
nuestra esperanza es realizable y segura;
te buscamos porque la fe la tenemos puesta en ti,
esperanza para todo aquel que cree.

Esperamos en Ti, porque Tú eres nuestra esperanza,
soportamos en Ti porque Tú eres nuestra esperanza;
Nos levantamos de nuestras caídas,
porque Tú eres nuestra esperanza. Amén.



*Compartir: solo pan y agua
Por parejas compartir algo de la experiencia vivida hasta hora en el retiro.*



Segundo bloque: MI CRUZ Y MI VUELTA A DIOS

1. Mi vida en su Cruz

Jesús buscó al varón y a la mujer, se encontró con ellos, y les enseñó el camino que conduce a la vida plena y a Dios.

Cuando fue crucificado,
subió nuestra humanidad al madero para vencer en ella
el pecado y restituirle
la gracia perdida.





- **Piénsate en la cruz con Jesús...**
- **Medita en los dolores que tus pecados producen al corazón de Jesús.**
- **Responde aquí: Ya que Jesús murió por mí en la cruz:
¿Por qué no he asumido mi cruz para morir a mis pecados?**



Recita, ahora, de modo personal, tres misterios dolorosos:



- * la corona de espinas que recibió Jesús,*
- * su camino hacia el Calvario con la cruz a cuestas*
- * su crucifixión y muerte. Acompáñalos, como de costumbre, con el Padre nuestro y las ave Marías.*

Luego, todos recitan:



¡Santa Cruz de mi Jesús, que expiró para darnos luz,
yo te doy mi reverencia, oh preciosa y Santa Cruz!
El camino que nos marques en el mundo seguiremos,
que la Cruz siempre abrazados con su signo venceremos.

A tus plantas hoy me encuentro, mi Divino Redentor.
Haz que, con santa paciencia, cargue en el mundo mi cruz.
Oh, Cristo del Calvario, que sufriste en la Cruz la muerte,
para redimirnos de nuestros pecados.





Oh, Santa Cruz de Jesucristo, sé mi verdadera luz.
Oh, Santa Cruz de Jesucristo, ten piedad de mí.
Oh, Santa Cruz de Jesucristo, sé mi esperanza.

Oh, Santa Cruz de Jesucristo, dame la fuerza para dejar el pecado.
Oh, Santa Cruz de Jesucristo, derrama en mi alma el bien.
Oh, Santa Cruz de Jesucristo, aleja de mí todo mal.

Oh, Santa Cruz de Jesucristo, hazme entrar en el camino de la salvación.
Oh, Santa Cruz de Jesucristo, haz que no me acostumbre a vivir en pecado.
Amén.



2. Volveré a la casa de mi Padre

Se ubica el grupo en círculo. Uno lee el pasaje de Lucas 15,11-24; luego se dejan unos minutos para que cada uno tome su Biblia y vuelva sobre la lectura. Después, el animador los invita a volver a Dios para vivir la experiencia del hijo pródigo. Entonces cada uno completa lo que sigue:

¿Qué debo hacer?

1. "Yo aquí (en mi pecado) me muero de hambre"

Al reconocer mi pecado, siento dolor por el mal cometido y por aquellos (Dios y los hombres) a quienes ofendí.

Oro en silencio, con un corazón contrito, arrepentido...

2. "Volveré a mi Padre"

Tomaré la decisión de volver a Dios que me ama y me espera para perdonarme.
Le escribiré al Señor unas palabras diciéndole cuánto lo amo...

3. "Y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti".

¿De qué pecados debo confesarme?

Escribiré mis pecados.





4. ¿Qué hará Dios conmigo si vuelvo?



Saldrá a mi encuentro, me besaré y abrazará, expresándome con ello que me perdona.

Durante una semana haré una oración de acción de gracias a Dios por haberme perdonado.

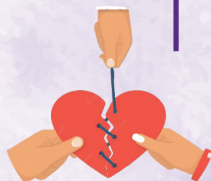
Me pondrá un traje nuevo, un anillo en mi dedo y unas sandalias en mis pies, devolviéndome la dignidad de ser su hijo(a).

Durante una semana, la primera oración que haré será el Padre nuestro, pues soy hijo(a) suyo.

Él mandará preparar un banquete de fiesta por mi regreso.

Si es posible, participaré durante toda la semana en la Eucaristía y comulgaré.

Disposición para la Eucaristía





Proponemos estos elementos para la Misa:

1. Misa por la remisión de los pecados. Misal edición típica para Colombia, página 958-959.
2. Plegaria eucarística de la Reconciliación I
3. Lecturas bíblicas del sábado de la tercera semana de Cuaresma: Oseas 6,1b-6 Salmo 50 Lucas 18,9-14. Tres enseñanzas: *Solo la humildad nos pone delante del Señor con corazón arrepentido (¡Oh Dios! Ten compasión de este pecador). *El arrepentimiento necesita de súplica y oración (Salmo) *El que vuelve a Dios es sanado por Él (1ra lectura).
4. Oración de fieles del Misal – Apéndice IV- Tiempo de Cuaresma II (página 1068-1069).

*Retiro de Cuaresma 2025
Diaconía de la Espiritualidad Sinodal
Coordinación de Vida Litúrgica y Oración*

