

1. Meditación introductoria.

1.1. ¿Que es un Curso de retiro?

Hacer unos Ejercicios Espirituales, un Curso de retiro, es una manera eficacísima de acercarse a Dios, una oportunidad estupenda para tratarle con paz, con mayor intensidad. Conocerle y conocernos con la luz que El nos da, de modo que ese conocimiento influya en nuestra vida, mejorándola, amando más a Dios y al prójimo. Muchas veces será el inicio de una sincera conversión.

Todas las personas, desde siempre, han hecho examen y han buscado mejorar, y para ello se repasan: nuestra verdad más profunda, los fundamentos y objetivos de la vida; los obstáculos; cómo progresar purificados de lo malo y con la luz del Espíritu Santo; docilidad que el alma ha de mostrar con este divino Espíritu; unión con Dios a la que conduce esta docilidad, espíritu de oración y la cruz llevada con paciencia, agradecimiento y amor.

Para ello, hemos de mirar a Cristo. En él nos vemos, en su Verdad conocemos la nuestra. Se trata de ir hacia lo único necesario (Lc 10, 42): ¿qué es? dar oídos a la palabra de Dios y vivir según ella. Cuando el Señor reprocha a Marta estar en muchas cosas, le habla de esta única cosa necesaria para la salvación. ¿Qué es? Para averiguarlo estamos en el retiro, para descubrir el secreto de la santidad, de ese vivir profundamente de Dios. Llamamos santos a los que han profundizado en esta verdad sobre nosotros mismos, sobre Dios y toda la creación. San Francisco Javier no entendía por qué perdían el tiempo en Europa con discusiones vanas, con tanto que hacer por el Señor en las misiones. Él descubrió en su interior aquella frase del Evangelio que le penetró hasta lo más profundo: “¿qué aprovecha ganar el universo, si uno pierde su alma?” (Mt 16, 26). Se dedicó a “lo único necesario” para que no le fuera arrebatado, aunque perdiera todo lo demás.

Hay muchos modos de hacer un retiro. Hoy día cuesta más, quizá es aún más necesario, por la cultura del bienestar, que no satisface plenamente al espíritu humano. En un ambiente de consumismo y hedonismo se produce la asfixia del hombre espiritual, cuyos afanes e impulsos espontáneos quedan adormecidos y se van apagando poco a poco hasta llegar casi a desaparecer; como el rescoldo entre las cenizas. Todos hablamos de los efectos nocivos del consumismo, materialismo e insatisfacción consiguiente, porque cuanto más se posee más se desea, mientras las aspiraciones más profundas quedan sin satisfacer, y quizá incluso sofocadas...

Además, en medio de tantas cosas que hacer, el hombre agobiado de quehaceres, en nada se ocupa menos que en vivir. Hay momentos en la vida en que es necesario pararse; épocas en las que hay un nuevo despertar, en las que surgen iniciativas, afanes nobles que necesitan un cauce; necesidades espirituales, y se mira la vida cara a Dios, y uno se plantea las grandes cuestiones de todos los tiempos: ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Cuál es nuestro origen? ¿Cuál es nuestro fin? ¿De dónde viene y a dónde va todo lo que existe? Muchas veces vamos por la vida como a galope. Más que ir nosotros, nos traen y nos llevan las cosas, las situaciones, las circunstancias. ¡Siempre con prisas! ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Para quién trabajo de esta manera?... ¡Que se detenga el mundo un par de días! ¡Necesito pensar! Pues bien, en cierto sentido un Curso de retiro hace realidad ese "milagro". La paz de unos días de retiro sirve para pensar con calma en lo importante, y poner un poco de orden en las ideas. Familia, amigos, estudio o trabajo, vida cristiana... ¿Está cada cosa en su sitio? ¿Tengo que redimensionar algún aspecto de mi vida Así comienzan los Salmos, en el n. 1: “¡Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los impíos, ni en la senda de los pecadores se detiene, ni en el banco de los burlones se sienta, mas se complace en la ley de Yahveh, su ley susurra día y noche! Es como un árbol plantado junto a corrientes de agua, que da a su tiempo el fruto, y jamás se amustia su follaje; todo lo que hace sale bien. ¡No así los impíos, no así! Que ellos son como paja que se lleva el viento. Por eso, no resistirán en el Juicio los impíos, ni los pecadores en la comunidad de los justos. Porque Yahveh conoce el camino de los justos, pero el camino de los impíos se pierde”. Queremos conocer a Dios de un modo más pleno, y conocernos también nosotros.

Hay quien se mira a un espejo y se pregunta: "yo ¿para qué estoy aquí? ¿Qué pinto en la vida? ¿De dónde vengo y a dónde voy? Cuando pienso en el cielo me tranquilizo, pero si lo digo a los demás se ríen de mí y esto hace que me replantee las cosas: ¿estoy tan seguro de lo que creo?" Otros hay que no se hacen preguntas, para no sufrir, pero entonces se dejan llevar por la sensación del momento, es un fugarse de la realidad y del pensar, para huir a los sueños. Quizá no están preparados para afrontar la realidad, pues sólo quien tiene esperanza puede afrontar sin miedo las grandes preguntas. Ese dejarse llevar por la superficialidad –si no se corrige, si no hay deseos de afrontar la verdad- es un planteamiento egoísta: "La relativa y pobre felicidad del egoísta, que se encierra en su torre de marfil, en su caparazón..., no es difícil conseguirla en este mundo. —Pero la felicidad del egoísta no es duradera.

¿Vas a perder, por esa caricatura del cielo, la Felicidad de la Gloria, que no tendrá fin?" (J. Escrivá, *Camino* 29). Dicen que a medida que uno sube las montañas va viendo aves más interesantes: en los pueblos se ven corrales con gallinas, que de tanto comer y dejar de esforzarse ya no levantan el vuelo, tienen una mirada pequeña. Luego están los gorriones y otros pájaros que no aguantan mucho tiempo de vuelo. Luego, en las alturas, están las aves de vuelo majestuoso. En la vida, igual: uno se puede también equivocar al malgastar la vida con sueños rastreros mientras que podría volar como las águilas: "No tengas espíritu pueblerino. —Agranda tu corazón, hasta que sea universal, "católico".

No vuelas como un ave de corral, cuando puedes subir como las águilas" (C 7). Cuenta Susanna Tamaro en su obra "Donde el corazón te lleve" (1994) que es una larga carta de su abuela a su nieta: "cada vez que, al crecer, tengas ganas de cambiar tantas injusticias en justicias, acuérdate que la primera revolución que has de emprender está dentro de ti, la primera y la más importante. Pues luchar por un ideal sin tener una idea de quién es uno mismo, es una de las cosas más peligrosas que puedan darse".

Esto me trae a la cabeza la inscripción que cuentan que había en el frontal del templo de Delfos, en la Magna Grecia: "Conócete a ti mismo", que era para los filósofos el ideal de la sabiduría: "gnosei seauton" -conócete a ti mismo. Es el primer paso para diseñar un proyecto personal. "Observarse a sí mismo es como asomar la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo, y así tener una mejor conciencia de cómo somos y qué nos pasa. Por ejemplo, es diferente estar fuertemente enfadado, sin más, a estarlo pero dándose uno cuenta de que lo está, es decir, teniendo una conciencia autorreflexiva que nos dice: «Ojo con lo que haces, que estás muy enfadado»", decía Alfonso Aguiló: "Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros propios sentimientos". Es posible entonces sobreponernos y así no depender de las emociones, si no las personas están pesimistas, malhumoradas, susceptibles o abatidas, y se consideran incapaces de salir de ese estado. O bien aceptan pasivamente esos sentimientos con un "soy así, no puedo hacer nada". Quien educa los sentimientos, una vez conocidos, es más autónomo, seguro de sí mismo, más positivo; no absolutiza algún aspecto de la realidad, no es obsesivo, puede resolver problemas con ecuanimidad.

Cuentan que en el período de redacción de la gran encíclica de Juan Pablo II "Fides et ratio" se pensó en poner como fundamento del recto pensar a Cristo, pero se veía que esto podría provocar el rechazo de los que no captan este motivo profundo de la antropología. Entonces se cambió el principio, y el Papa adoptó este principio que Sócrates ponía como inicio de la sabiduría, el conocimiento de uno mismo; también es el principio del cambio moral que necesitamos para poder responder a lo que Dios no pide, porque nos hace darle gracias a Dios por sus dones, pedirle perdón por los pecados. La aguda mirada que tenemos para ver los defectos del prójimo también deberíamos tenerla para ver los propios, y una mirada a los dones de Dios nos ayudará a ver las cosas buenas en los demás, y en consecuencia ser buenos. Pero nos asusta tener un diálogo íntimo con nosotros mismos, tenemos miedo de un amargo desvelamiento de los egoísmos secretos, de las pasiones vergonzantes, los intereses rastreros, tenemos como tendencia en lo negativo, en ver sólo las miserias. Pero qué bonita es en cambio la

verdad que se desvela cuando somos sinceros con nosotros mismos, tiene un efecto saludable, nos abre el camino a la humildad, que es estar en verdad, conocer la Verdad dulce que consuela...

En la citada novela de la Tamaro, sigue la abuela hablando de que el árbol ha de echar raíces, si no al crecer no hace más que acelerar la caída. Si crece para adentro, su crecimiento es seguro. Y, concluye, "cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál tomar, no cojas uno al azar, sino que siéntate y espera. Respira, con la profundidad confiada con que respiraste el día que viniste al mundo, sin distraerte por nada, y espera, espera aún. Estate quieta, en silencio, y escucha tu corazón. Cuando éste te hable, levántate y ve donde él te lleve".

Como dice el sufí Bayazid, "de joven yo era revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: 'Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo' A medida que fui haciéndome mayor y caí en la cuenta de que había pasado media vida sin conseguir cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: 'Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque sólo sea mi familia y amigos. Con esto me doy por satisfecho'. Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he comenzado a comprender lo estúpido que he sido. Mi única oración es la siguiente: 'Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo'. Si yo hubiera orado así desde el principio, no habría malgastado mi vida"... no hay que ser tan depresivos, pero escarmentar en cabeza ajena sí que va bien.

1.2. La conversión de los hijos de Dios.

"Os exhortamos a no recibir en vano la gracia de Dios" (2 Cor 6, 1). Vamos a pedir la luz en la inteligencia para conocer nuestra verdad más profunda, y fuerza en el corazón para cumplir ese proyecto que Dios tiene para cada uno: "hoy, si escucháis la voz de Dios, no endurezcáis vuestro corazón" (Salmo 94, 8). ¿Cómo conocer mejor esta verdad interior, que nos hará libres? ("la verdad os hará libres": Jn 8, 32). Se trata de mirar a Jesús como en un espejo, para vernos en nuestra realidad más profunda. Para ello, hace falta recogimiento, silencio interior.

a) "Hacer" silencio

Iba andando un niño con su padre, y éste le pregunta: -"Además del cantar de los pájaros, escuchas alguna cosa más?" El niño respondió: -"Estoy escuchando el ruido de una carreta". -"Eso es -dijo el padre- Es una carreta vacía". Preguntó el niño: -"¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?" Respondió el padre: -"Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía, porque hace ruido. Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace". Cuando veamos a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de los demás de modo inoportuno o violento, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y superior a los otros, recordemos aquello de... "cuanto más vacía la carreta..."

Tagore en sus escuelas de la India dejaba a los niños desperdigados en el campo, en libertad, un cuarto de hora al día para la contemplación en silencio. "El silencio no es sólo ausencia de ruido, sino también una necesidad positiva del espíritu, una real conquista de sí... El silencio al ser un medio de perfección, implica para su logro mucho sacrificio y heroicidad. Hacer silencio, es saber callar, saber escuchar. Podríamos decir, el escuchar-callar es por naturaleza, pero el saber hacerlo implica perfección". Es necesaria una educación en el silencio, que pasa por esa unidad de razón e inteligencia, conocer discursivo e intuitivo, de palabra unida al reposo callado, donde los argumentos van de la mano a la contemplación. Esto es especialmente importante hoy, pues como decía uno sin el silencio, no se puede admirar y sin admiración no se puede contemplar y sin contemplación no hay saber, muere la ciencia porque cesa el pensamiento.

Esa pedagogía del silencio, da el encuentro consigo mismo, pues "nadie puede saber quién es si no se lo dice el silencio" (Romano Guardini). Lo esencial, invisible a los ojos, es también inaccesible a nuestro oído. Es necesario sopesarse en ese espejo de la verdad que es el silencio, para ser uno mismo y luego poder dar de lo que se es, si uno se tiene a sí mismo puede darse en comunión y dejar poso, pues -como dice un proverbio budista- "cuando 'el que tiene la luz' permanece en silencio y piensa lo justo,

su pensamiento se escucha a mil millas de distancia”. Hay algo misterioso en el que sabe “callar” y profundizar en su ser, entonces “es” verdaderamente: ese silencio es creativo, y lleva luego a una acción eficaz.

“Nadie habla con mayor autoridad que quien está habituado a callar” (Kempis). Nos rompemos cuando no sabemos guardar ese silencio interior, cuando nos desparramamos en un activismo destructor echamos a perder nuestra mejor obra, nuestro testimonio, cuando no lo dejamos dormir en el silencio: “la fuerza de la palabra está en proporción directa con el silencio en que ha sido engendrada... estamos amasados con gotas del silencio divino, el silencio de la comunión intratrinitaria y estas gotas del silencio eterno dan a nuestro barro una textura muy especial” (A. López Baeza). Ese encontrarse en el silencio callado puede convivir con el ruido exterior y con comunicar la palabra, pues no se destruye entonces la esencia, sigue conservándose el fuego, silencio creador que habla, callado lugar donde el alma revive cómo el Verbo se hace palabra... Palabra que habla siempre en el eterno silencio, y en el silencio tiene que ser escuchada por el alma. Benedicto XVI decía estos días en la fiesta del Corpus: "En la vida de hoy, a menudo ruidosa y dispersiva, es más que nunca importante recobrar la capacidad de silencio interior y de recogimiento: la adoración eucarística permite hacerlo no sólo en torno al 'yo', sino más bien en compañía de ese 'Tú' lleno de amor, que es Jesucristo, 'el Dios cercano a nosotros'". Ese silencio es diálogo entonces, nos abre al cosmos y nos une al destino de todo lo creado. Silencio de adoración, en el que se ve que todo es gracia. Hablar es un fluir del interior, en una unión coherente - como la de Jesús- de verdad y amor: ya no se vive de éxito, de imagen social... cuando el silencio me ha dicho que Dios me ama, ninguna palabra contraria me puede quitar la paz.

Hoy resulta difícil crearse "zonas de desierto y silencio" porque estamos continuamente envueltos en el engranaje de las ocupaciones, en el fragor de los acontecimientos y en el reclamo de los medios de comunicación, de modo que la paz interior corre peligro y encuentran obstáculos los pensamientos elevados que deben cualificar la existencia del hombre (Juan Pablo II). Por ello, es bueno buscar esta soledad, sosiego, silencio, serenidad. Para tener Vida interior. Buscar la soledad es una constante en la historia de la espiritualidad, porque en la soledad acontece con más facilidad el encuentro del alma con Dios. “Siempre empiezo a rezar en silencio, porque es en el silencio del corazón donde habla Dios. Dios es amigo del silencio: necesitamos escuchar a Dios, porque lo que importa no es lo que nosotros le decimos, sino lo que El nos dice y nos transmite” (Beata Madre Teresa de Calcuta, *Camino de sencillez*).

Para oír la voz de Dios se necesita un ambiente apropiado. Un clima de silencio, de recogimiento interior, que facilite el diálogo personal con El. Hablarle y escucharle. Eso es la oración. Y en ese ambiente, podemos preguntarnos sobre el sentido de nuestra vida, y preguntárselo a Dios, que es quien nos la ha dado.

Retirarnos algunos días a un lugar solitario, para descubrir los valores del espíritu y ejercitarlos más en nuestra vida. Para ahondar hasta llegar a las raíces de lo que somos, de la grandeza y dignidad de ser y sabernos hijos de Dios. Para meditar sobre nuestro destino eterno.

“Distraerte. —¡Necesitas distraerte!..., abriendo mucho tus ojos para que entren bien las imágenes de las cosas, o cerrándolos casi, por exigencias de tu miopía...

¡Ciérralos del todo!: ten vida interior, y verás, con color y relieve insospechados, las maravillas de un mundo mejor, de un mundo nuevo: y tratarás a Dios..., y conocerás tu miseria..., y te endiosarás... con un endiosamiento que, al acercarte a tu Padre, te hará más hermano de tus hermanos los hombres.” (San Josemaría Escrivá, Camino, nº 283).

b) **Lo importante y lo urgente.** Cuenta Marcos (1,29-39) que Jesús “de madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, se levantó, salió y fue a un lugar solitario y allí se puso a hacer oración. Simón y sus compañeros fueron en su busca; al encontrarle, le dicen: «Todos te buscan». El les dice: «Vayamos a otra parte, a los pueblos vecinos, para que también allí predique; pues para eso he salido». Y recorrió

toda Galilea, predicando en sus sinagogas y expulsando los demonios”. Vemos claramente cómo Jesús dividía la jornada. Por un lado, se dedicaba a la oración, y, por otro, a su misión de predicar con palabras y con obras. Contemplación y acción. Oración y trabajo. Estar con Dios y estar con los hombres. Jesús se procuraba también tiempo de soledad para dedicarse a la oración: Sabía distribuirse el tiempo sabiamente, a fin de que su jornada tuviera un equilibrio razonable de trabajo y oración.

Nosotros decimos frecuentemente: —¡No tengo tiempo! Estamos ocupados con el trabajo del hogar, con el trabajo profesional, y con las innumerables tareas que llenan nuestra agenda. Con frecuencia nos creemos dispensados de la oración diaria. Realizamos un montón de cosas importantes, eso sí, pero corremos el riesgo de olvidar la más necesaria: la oración. Hemos de crear un equilibrio para poder hacer las unas sin desatender las otras. San Francisco nos lo plantea así: «Hay que trabajar fiel y devotamente, sin apagar el espíritu de la santa oración y devoción, al cual han de servir las otras cosas temporales». Quizá nos debiéramos organizar un poco más. Disciplinarnos, “domesticando” el tiempo. Lo que es importante ha de caber. Pero más todavía lo que es necesario” (Fray Josep M^a Massana).

Cuentan que un asesor de empresas, experto en gestión de tiempo, quiso sorprender a los asistentes a una conferencia sobre cómo rentabilizar mejor el tiempo.

Puso sobre la mesa un frasco grande junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño.

"¿Cuántas piedras piensan que caben en el frasco?" preguntó y, después de que los asistentes hiciesen sus conjeturas, colocó cuantas pudo y volvió a preguntar: "¿Está lleno?".

Todos asintieron. Entonces sacó de debajo la mesa un cubo con gravilla, introdujo una parte de la misma en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes. El experto sonrió con ironía y repitió: "¿Está lleno?".

Esta vez, los oyentes dudaron. "¿Quizás no? ¡Bien!", dijo, sacando un cubo de arena, que comenzó a volcar sobre el frasco. La arena se filtraba por los pequeños recovecos que dejaban las piedras grandes y la gravilla.

"¿Está lleno?" insistió. "¡No!", exclamaron los asistentes.

Por último, cogió una jarra de agua y la vertió en el frasco, que aún no rebosaba. "¿Qué hemos demostrado?", preguntó.

Un asistente respondió: "No importa lo llena que esté tu agenda, si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas".

"¡No!", concluyó el experto. Lo que esta lección nos enseña es que si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después.

¿Cuáles son las grandes piedras de tu vida? Tus hijos, la persona amada, la salud, tus sueños, tus amigos... Recuerda, ponlas primero, el resto encontrará su lugar.

El Catecismo, al frente de las tentaciones en la oración, pone ésta: “La tentación más frecuente, la más oculta, es nuestra falta de fe. Esta se expresa menos en una incredulidad declarada que en unas preferencias de hecho. Se empieza a orar y se presentan como prioritarios mil trabajos y cuidados que se consideran más urgentes” (2732). Y señala la eficacia de la oración, todo se apoya en la acción de Dios en la historia, la confianza filial es suscitada por medio de su acción por excelencia: la Pasión y la Resurrección de su Hijo. “La oración cristiana es cooperación con su Providencia y su designio de amor hacia los hombres” (2738). “En San Pablo, esta confianza es audaz (cf Rm 10, 12-13), basada en la oración del Espíritu en nosotros y en el amor fiel del Padre que nos ha dado a su Hijo único (cf Rm 8, 26-39). La transformación del corazón que ora es la primera respuesta a nuestra petición” (2739). Y Jesús nos enseña a rezar, con su vida: “La oración de Jesús hace de la oración cristiana una petición eficaz. El es su modelo. El ora en nosotros y con nosotros. Puesto que el corazón del Hijo no busca más que lo que agrada al Padre, ¿cómo el de los hijos de adopción se apegaría más a los dones que al Dador?” (2740). “Jesús ora también por nosotros, en nuestro lugar y favor nuestro. Todas nuestras peticiones han sido recogidas una vez por todas en sus Palabras

en la Cruz; y escuchadas por su Padre en la Resurrección: por eso no deja de interceder por nosotros ante el Padre (cf Hb 5, 7; 7, 25; 9, 24). Si nuestra oración está resueltamente unida a la de Jesús, en la confianza y la audacia filial, obtenemos todo lo que pidamos en su Nombre, y aún más de lo que pedimos: recibimos al Espíritu Santo, que contiene todos los dones” (2741).

Tiempo especialmente importante es la juventud, para ayudar en la educación integral, haciendo ver que necesitamos este tiempo de silencio creador, que es la oración, esos tiempos de reflexión: “No basta ser cristianos por el Bautismo recibido o por las condiciones histórico-sociales en que se ha nacido o se vive. Poco a poco se crece en años y en cultura, se asoman a la conciencia problemas nuevos y exigencias nuevas de claridad y certeza. Es necesario, pues, buscar responsablemente las motivaciones de la propia fe cristiana. Si no llegamos a ser personalmente conscientes y no tenemos una comprensión adecuada de lo que se debe creer y de los motivos de la fe, en cualquier momento todo puede hundirse faltalmente y ser echados fuera, a pesar de la buena voluntad de los padres y educadores. Por eso, hoy especialmente es tiempo de estudio, de meditación, de reflexión. Por eso os digo: emplead bien vuestra inteligencia, esforzaos por lograr convicciones concretas y personales, no perdáis el tiempo, profundizad en los motivos y fundamentos de vuestra fe en Cristo y en la Iglesia, para ser fieles ahora y en vuestro futuro” (Juan Pablo II a los jóvenes, en Nápoles, 24.III.79).

3. Medios para hacer bien el retiro. Como resultado de unos días de retiro bien aprovechados, vendrán espontáneamente, casi sin buscarlos, los frutos: propósitos de cambio -grandes o pequeños- en algún aspecto de nuestra vida. Una nueva mudanza, renovación de nuestra vida cristiana (puede servirnos algún texto de la Biblia como la conversión de San Pablo, o la de S. Agustín descrita en sus Confesiones).

En un curso de retiro – ejercicios espirituales suele haber una dinámica, útil en la tradición de tantos años, que suele consistir en meditaciones o pláticas del sacerdote, charlas de formación, Santa Misa, Rosario, lectio divina u otros actos de piedad, junto con esos espacios de silencio para meditar y leer.

Después de esta introducción, meditación para situar, suelen darse meditaciones sobre la creación y la filiación divina, sobre los obstáculos al proyecto divino (pecado, tibieza), para pasar a las verdades eternas: muerte y juicio, infierno y purgatorio, y el cielo. Así se cierra la fase de las grandes verdades (como el “reditus” de Dios, su salida creadora hacia nuestro proyecto, y la respuesta humana con los obstáculos que encuentra) y se puede pasar a la vida de Jesús y sus virtudes (modelo a seguir en el camino de retorno a Dios, con los alimentos para el viaje como son la oración y sacramentos. Esta será la última parte del retiro: considerar la Humanidad Santísima del Señor, la oración como el gran medio de comunicación con Él; el Nacimiento y la humildad y la obediencia; y los misterios de la vida oculta (el trabajo santificado, los deberes familiares...). Luego, la vida pública y la llamada (“vida de fe” y la llamada al apostolado). Este ministerio público de Jesús culmina en la Pascua: la Eucaristía y el mandamiento del amor; la Cruz y la pasión, en la compañía de la Virgen, y la gloria de la Resurrección, con la venida del Espíritu Santo y la formación de la Iglesia. Todo ello, al paso de la Palabra de Dios y el espíritu de los santos como fieles testimonios de la tradición, del Magisterio de la Iglesia.

Un medio muy importante: la Santa Misa, “el centro y la raíz de la vida interior”. Para vivir esta aventura estupenda de tanta intimidad con el Señor –lo tocamos, lo comemos, nos “endiosamos” al recibirle-, hay que vivir en gracia de Dios, recibir con frecuencia –siempre que sea necesario- el sacramento de la Reconciliación, es otro medio divino, otro de los grandes dones que el Señor nos dio, precisamente la noche del domingo de Resurrección, con el Espíritu Santo. Es el sacramento de la alegría, la fuente de paz. Hay también otras devociones eucarísticas, que por ser pequeñas no son poco importantes: la Visita al Santísimo consiste en devolverle con todo cariño, esa visita que Él hace a nuestra alma, en la Comunión. La exposición con el Santísimo sacramento –puede ser sencilla o solemne-, es un complemento a la Misa,

que forma parte de esta necesidad de acompañar a Jesús en la Eucaristía. Hasta el punto que no se vive a fondo la Misa si no hay acompañamiento al sagrario...

Lectura espiritual, Vía Crucis y otras devociones ayudan a conocer mejor a Jesucristo, y así poder tratarle y quererle más, y conocernos a nosotros también (el examen de conciencia es una pieza clave en este sentido). También un buen hijo descubre modos personales para tratar a la Virgen, tanto los actos de tradición de la Iglesia: *Angelus*, antífonas marianas como la *Salve*, y la forma popular de entrar en la oración de los 150 salmos: el Santo Rosario. Todo ello con una disposición de sincera y profunda apertura del alma, de intimidad con Jesús, con valentía: “Los hombres están siempre dispuestos a curiosear y averiguar vidas ajenas, pero les da pereza conocerse a sí mismos y corregir su propia vida.” (S. Agustín, *Las Confesiones*).

A la Santísima Virgen encomendamos estos días de reflexión, de examinarse..., para transformarse. Que sepamos mirar a Jesús y mirarnos a nosotros, y ver cómo hemos de corresponder. Vamos a pedirle docilidad a las inspiraciones del Espíritu Santo, aquella disposición que deseamos tener en nuestra vida: encontrar el gusto por la oración continua, hallar solución a amarguras o contrariedades que se hacen pesadas de llevar, paz y claridad en mi interior, de la mano de la Virgen hacer camino. Saboreando la Palabra de Dios: *gustad y ved qué bueno es el Señor*, y con asombro ante la Palabra viva que es la Eucaristía.