

¿Qué es un retiro espiritual?

Introducción

La materia de oración

Los descansos

El ritmo personal

Introducción

El encuentro con Dios se produce en la historia, puesto que el hombre existe en la historia. Por eso los acontecimientos que van jalonando la historia humana son oportunidades para llevar a cabo el encuentro salvador con Dios.

Un retiro es una de esas ocasiones de gracia: es la oportunidad de salir a la búsqueda de Dios. Pero de una manera muy diferente de la que tiene el estudioso, el investigador, que corre tras una idea o una teoría interesante. Tenemos que buscar a Dios como el niño pequeño busca el regazo seguro y cálido de la madre.

Para ello, buscamos un tiempo holgado para dedicarnos a orar, aislándonos lo más posible de preocupaciones y agobios, y consagrando uno o varios días a la intimidad con Dios.

La oración en el tiempo de retiro debe permitirnos descansar en Dios, recrearnos en él, dejarnos caer en sus brazos para recuperar las fuerzas, para encontrar luz, aliviar las heridas del camino y seguir viviendo, luchando con la energía y el gozo que Dios infunde en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo.

Así, en un ambiente de recogimiento, podemos buscar las referencias evangélicas concretas que orientan la vida para que se desarrolle según el plan personal que Dios tiene para cada

uno de nosotros; entrando en el camino de la fidelidad al seguimiento de Jesucristo.

La materia de oración que ofrecemos aquí para alimentar espiritualmente este encuentro con el Señor se apoyan en su Palabra y tratan de llevarnos a profundizar, en clave de oración, en los fundamentos de nuestra fe, haciéndolos claros y explícitos. Son cosas que por sabidas no son menos importantes y dignas de considerar.

Con estas propuestas trataremos de ayudar a purificar la esencia de la propia vida según la situación concreta de cada uno, sus circunstancias específicas y la vocación personal a la que Dios le llama.

Podríamos, pues, definir el retiro espiritual como una gracia de Dios muy especial que nos llevan a un encuentro profundo con Jesucristo a través de una experiencia de oración y nos ayuda a ordenar la vida evangélicamente.

El clima básico del Retiro es el silencio, tanto en lo exterior como en lo interior. Es posible que nos cueste conservar el silencio porque llegamos de una vida llena de ruido; pero no debemos desanimarnos si cuesta, confiando en que merece la pena hacer el esfuerzo por silenciar palabras y pensamientos ociosos porque el fruto que nos ofrece compensa con creces el trabajo realizado. Por eso, y en la medida en que sea posible, durante todo el tiempo de retiro no se hablará con nadie, salvo verdadera necesidad.

Es muy importante desprenderse de tensiones, problemas, nerviosismos, proyectos, urgencias... Es una forma interior de hacer silencio que permite que emerja la realidad desde dentro de mí.

La materia de oración

En esta página ofrecemos distintas propuestas de materia para la oración que sirvan el tiempo de retiro. Se trata de una serie de

pautas, sugerencias y textos bíblicos con los que alimentar la oración personal.

Antes de entrar en oración conviene comenzar dedicando un tiempo para prepararla, disponiendo adecuadamente la materia, buscando los textos bíblicos, etc. De forma que, al llegar el momento de la oración, esté claro qué voy a hacer y cómo lo voy a hacer. No hay que pretender abarcar toda la materia. Por el contrario, basta con hacer la oración sobre aquel aspecto de la materia que resulta más sugerente, pasando adelante sólo en la medida en que se experimenta interiormente que se acaba un aspecto concreto de la materia.

Conviene buscar el lugar adecuado para la oración, que será aquél que más me ayude a orar de verdad, así como la postura que a cada uno más le ayuda a orar (de rodillas, sentado, de pie o postrado; no es recomendable rezar paseando).

El tiempo de cada momento de oración debe ser, al menos, de una hora. Salvo excepciones, no hay por qué prolongar este tiempo de oración, después del cual conviene descansar o pasear (siempre sin perder el recogimiento básico).

Es conveniente comenzar con un acto de presencia de Dios y un coloquio en el que le pido al Señor me conceda la gracia que pretendo acoger en ese tiempo de oración.

Los descansos

Casi tan importante como la oración son los descansos. Ellos permiten encontrar el tono necesario para volver a hacer oración con la hondura requerida. La alternancia de tiempos de oración y de descanso llevan a una experiencia profunda de oración, siempre que los tiempos de descanso permitan una sana distensión interior sin dispersión. Por eso hay que cuidar de no multiplicar lecturas o entretenerse en algo que nos distraiga del trabajo espiritual que estamos realizando. Lo mejor es pasear serenamente, andar, o simplemente estar sentado o acostado. Lo

importante es alternar los momentos de descanso procurando descansar pero sin perder el ambiente interior sobrenatural.

El ritmo personal

Con la materia propuesta y el tiempo de que disponemos cada uno tiene que ordenar adecuadamente el tiempo y el modo de oración, descanso, etc. para ajustarlo a su ritmo personal y sus necesidades; sin prisa por querer hacer mucho o terminar pronto, sabiendo que si hacemos bien la oración, ésta dará sus frutos de luz y conversión en nuestra vida.

En la oración he de detenerme donde encuentre luz, sin ansia de seguir adelante, sin prisas; manteniendo una disposición generosa.

Es importante tener paciencia con nosotros mismos, y contar con el hecho de que la profundización en la oración tiene que costar necesariamente; pero con el convencimiento claro de que la oración irá dando paulatinamente sus frutos de paz, de luz interior y de fortaleza para ordenar la propia vida evangélicamente. Conviene, por tanto, desechar las prisas y mantener una disposición abierta y generosa ante Dios.