



Folleto para
facilitar el
Curso de retiro



Folleto para
facilitar el
Curso de retiro

Lugar del curso de retiro fechas y cómo llegar

Villa Ródenas

Dirección

Paseo de Canalejas, 15

28470 Cercedilla, Madrid

[Ir allí](#)

Fechas

Jueves 19 de octubre 20:30 horas

Domingo 22 de octubre 16:00 horas

Precio

195 €

Contenido

Ideas para un curso de retiro

1ª Dios es Amor

2ª Poner la mirada en el corazón traspasado de Cristo

3ª El mismo Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables

4ª Aprender de María, mujer del silencio y de la escucha

5ª Ignorar las Escrituras es ignorar a Cristo

6ª Para llegar hasta Cristo necesitamos también luces cercanas, personas que dan luz reflejando la luz de Cristo, ofreciendo así orientación para nuestra travesía. La Virgen y los santos

7ª No hay peligro de exagerar en la consideración del Misterio Eucarístico, porque

«en este Sacramento se resume todo el misterio de nuestra salvación»

8ª Conversión

El camino del cristiano es un camino de conversión, desde el momento de su bautizo hasta siempre.

9ª Hacer una buena confesión

Confesión sacramental (Apéndice IV)

Para seguir cada día

JUEVES NOCHE

Horario

Cosas para hacer

VIERNES

Horario

Cosas para hacer

Bendición con el Santísimo (Apéndice I)

Vía Crucis (Apéndice II)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Examen

SÁBADO

Horario

Cosas para hacer

Bendición con el Santísimo (Apéndice I)

Vía Crucis (Apéndice II)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Examen

DOMINGO

Horario

Cosas para hacer

Bendición con el Santísimo (Apéndice I)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Examen

Bendición con el Santísimo (Apéndice I)

Vía Crucis (Apéndice II)

SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER

I Estación. Condenan a muerte a Jesús.

II Estación. Jesús carga con la Cruz

III Estación. Cae Jesús por primera vez

IV Estación. Jesús encuentra a María, su Santísima Madre

V Estación. Simón ayuda a llevar la Cruz de Jesús

VI Estación. Una piadosa mujer enjuga el rostro de Jesús

VII Estación. Cae Jesús por segunda vez

VIII Estación. Jesús consuela a las hijas de Jerusalén

IX Estación. Jesús cae por tercera vez

X Estación. Despojan a Jesús de sus vestiduras

XI Estación. Jesús es clavado en la Cruz

XII Estación. Muerte de Jesús en la Cruz

XIII Estación. Desclavan a Jesús y lo entregan a su Madre

XIV Estación. Dan sepultura al cuerpo de Jesús

Oraciones para el Curso de Retiro (Apéndice III)

Ángelus

Regina cæli

Santo Rosario

Bendición de la mesa

Visita al Santísimo Sacramento

Confesión sacramental (Apéndice IV)

EXAMEN PARA LA
CONFESION

Condiciones para una buena Confesión

Esta confesión de los pecados debe ser:

Posible esquema para la Confesión

Ideas para un curso de retiro

Al emprender un curso de retiro nos podemos preguntar ¿qué hacer? ¿a qué he venido? ¿cómo aprovecharlo? A continuación se recogen una serie de ideas que pueden ayudar. Algunas de ellas son caminos que se invitan a seguir y otros son descubrimientos que se pueden hacer. Las ideas que tienen más de descubrimiento están subrayadas y el resto de las ideas son las que tienen más de camino.

No se ha tratado de ser exhaustivo ni todas las ideas valdrán a todos. Coge las

que te sirven, el guía más grande que tienes en el curso de retiro es el Espíritu Santo que es quien te ha traído y te habla.

Las ideas no se han desarrollado y están tomadas, casi todas ellas, del magisterio de Benedicto XVI.

1ª Dios es Amor

Esta es la invitación que el Papa nos hace continuamente. Descubrir el Amor de Dios, vivir de el y que se manifieste en el amor al prójimo. Toda su primera encíclica la dedica a glosar este tema capital. “Quien ama es cristiano” (J. Ratzinger, *Ser cristiano*, 2007)

“El amor es una luz —en el fondo la única— que ilumina constantemente a un

mundo oscuro y nos da la fuerza para vivir y actuar. El amor es posible, y nosotros podemos ponerlo en práctica porque hemos sido creados a imagen de Dios. Vivir el amor y, así, llevar la luz de Dios al mundo: a esto quisiera invitar con esta Encíclica”. (Deus Caritas est, 39)

“La familia es imagen de la Trinidad: iglesia doméstica, santuario del amor y de la vida. Los esposos participan del poder creador de Dios, con todas las exigencias de la maternidad y paternidad responsables, y gozan de todas las prerrogativas propias de los «derechos de la familia».

Son necesarias familias comprometidas en la transformación de la sociedad que

descubran en el matrimonio un camino de santidad cristiana” (II encuentro Familias Río Ja-neiro. Declaración final Obispos)

Sugerencias:

-Agradecer todo lo que somos y tenemos.

“¡Qué deuda la tuya con tu Padre-Dios!
-Te ha dado el ser, la inteligencia, la voluntad...; te ha dado la gracia: el Espíritu Santo; Jesús, en la Hostia; la filiación divina; la Santí-sima Virgen, Madre de Dios y Madre nuestra; te ha dado la posibilidad de participar en la Santa Misa y te concede el perdón de tus pecados, ¡tantas veces su perdón!; te ha dado dones sin cuento, algunos

extraordinarios...

-Dime, hijo: ¿cómo has correspondido?, ¿cómo correspondes?” (Forja 11)

-Asombrarse de la Filiación divina

-Pedirle que sepamos comunicar su amor

Oración de Benedicto XVI en la encíclica Deus caritas est

Santa María, Madre de Dios,

tú has dado al mundo la verdadera luz,

Jesús, tu Hijo, el Hijo de Dios.

Te has entregado por completo

a la llamada de Dios

y te has convertido así en fuente

de la bondad que mana de Él.

Muéstranos a Jesús. Guíanos hacia Él.

Enseñanos a conocerlo y amarlo,
para que también nosotros
podamos llegar a ser capaces
de un verdadero amor
y ser fuentes de agua viva
en medio de un mundo sediento.

Oración de Santa Teresa:

Vuestra soy, para Vos nací:

¿Qué mandáis hacer de mí?

Vuestra soy, pues me criasteis;

vuestra, pues me redimisteis;

vuestra, pues que me sufristeis;

vuestra, pues que me llamasteis;

vuestra, porque me esperasteis;

vuestra, pues no me perdía;

¿Qué mandáis hacer de mí?

2ª Poner la mirada en el corazón traspasado de Cristo

“En su muerte en la cruz se realiza ese ponerse Dios contra sí mismo, al entregarse para dar nueva vida al hombre y salvarlo: esto es amor en su forma más radical. Poner la mirada en el costado traspasado de Cristo, del que habla Juan (cf. 19, 37), ayuda a comprender lo que ha sido el punto de partida de esta Carta encíclica: « Dios es amor » (1 Jn 4, 8). Es allí, en la cruz, donde puede contemplarse esta verdad. Y a partir de allí se debe definir ahora qué es el amor. Y, desde esa mirada, el cristiano encuentra la orientación de su vivir y de su amar”.
(Benedicto XVI, Deus Caritas est 12)

“Entre todos los relatos evangélicos, Mons. Escrivá de Balaguer se detenía con especial detalle y amor en los de la Muerte y Resurrección de Jesús. Allí, entre otras muchas consideraciones, contemplaba la Humanidad Santísima de Cristo, que — en su afán de acercarse a cada uno— se nos revela con toda la flaqueza humana y con toda la esplendidez divina. Por eso, decía, aconsejo siempre la lectura de libros que narran la Pasión del Señor. Esos escritos, llenos de sincera piedad, nos traen a la mente al Hijo de Dios, Hombre como nosotros y Dios verdadero, que ama y que sufre en su carne por la Redención del mundo (Amigos de Dios 299). Verdaderamente,

un cristiano madura y se hace fuerte junto a la Cruz, donde también encuentra a María, su Madre”. (Beato Álvaro del Portillo, Prólogo Vía Crucis)

«Si tenéis la tentación de mostraros indiferentes ante el amor de Dios, mirad de nuevo la cruz, porque el amor de Dios es el que envió a Cristo a la cruz por vosotros» (Recogido por Scott Hanh en Roma, dulce hogar)

Sugerencias:

-Meditar la Pasión

-Que sepamos descubrir su amor y abrirnos a él.

No me mueve, mi Dios, para

quererte

No me mueve, mi Dios, para quererte
el cielo que me tienes prometido,
ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves, Señor, muéveme el verte
clavado en una cruz y escarnecido,
muéveme ver tu cuerpo tan herido,
muévenme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, en fin, tu amor, y en tal
manera,

que aunque no hubiera cielo, yo te
amara,

y aunque no hubiera infierno, te
temiera.

No me tienes que dar porque te quiera,
pues aunque lo que espero no esperara,

lo mismo que te quiero te quisiera.

3ª El mismo Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables

“Os he hablado de todo esto estando con vosotros; pero el Paráclito, el Espíritu Santo que el Padre enviará en mi nombre, Él os enseñará todo y os recordará todas las cosas que os he dicho”. (San Juan 14, 25-26)

Pedir al Espíritu Santo que nos haga descubrir el Amor, que nos ayude a descubrir y pedir perdón por nuestros pecados y que nos ayude a sacar propósitos.

Oración de San Josemaría al

Espíritu Santo, abril 1934.

¡Ven, oh Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos, fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo, inflama mi voluntad. He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir diciendo: después, mañana. Nunc Coepi! ¡Ahora! no vaya a ser que el mañana me falte. ¡Oh. Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y de paz!: quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras...

Oración que rezaba de niño San Juan Pablo II

“Por el don de sabiduría, de entendimiento, de fortaleza, de ciencia, de piedad; es decir, del sentido sagrado de la vida, de la dignidad humana, de la santidad del alma y del cuerpo humano, y por el don de temor de Dios –principio de la sabiduría- que dice el salmista”

4ª Aprender de María, mujer del silencio y de la escucha

“María, además de ser la Madre cercana, discreta y comprensiva, es la mejor Maestra para llegar al conocimiento de la verdad a través de la contemplación. El drama de la cultura actual es la falta de interioridad, la ausencia de contemplación. Sin interioridad la cultura

carece de entrañas, es como un cuerpo que no ha encontrado todavía su alma. ¿De qué es capaz la humanidad sin interioridad? Lamentablemente, conocemos muy bien la respuesta. Cuando falta el espíritu contemplativo no se defiende la vida y se degenera todo lo humano. Sin interioridad el hombre moderno pone en peligro su misma integridad”. (San Juan Pablo II, Cuatro vientos 2003)

El silencio es como el portero de la vida interior. (Camino 281)

Recógete. -Busca a Dios en ti y escúchale. (Camino 319)

Sugerencias:

-Aprender el silencio de María

-Buscar el silencio en estos días para escuchar a Dios

5ª Ignorar las Escrituras es ignorar a Cristo

“Ser discípulo de Cristo: esto le basta al cristiano. La amistad con el Maestro asegura al alma paz profunda y serenidad incluso en los momentos oscuros y en las pruebas más difíciles. Cuando la fe atraviesa noches oscuras, en las que se deja de «oír» y «ver» la presencia de Dios, la amistad de Jesús garantiza que en realidad no hay nada que nos pueda separar de su amor (Cf. Romanos 8, 39)”. (Benedicto XVI, Angelus 15 de enero de

2006)

Palabras de San Juan Pablo II a los jóvenes en Tor Vergata en el año 2000 pero nos sirven, también, a nosotros:

“Esta tarde os entregaré el Evangelio. Es el regalo que el Papa os deja en esta vigilia inolvidable. La palabra que contiene es la palabra de Jesús. Si la escucháis en silencio, en oración, dejándoos ayudar por el sabio consejo de vuestros sacerdotes y educadores con el fin de comprenderla para vuestra vida, entonces encontraréis a Cristo y lo seguiréis, entregando día a día la vida por Él”.

“Al abrir el Santo Evangelio, piensa que

lo que allí se narra -obras y dichos de Cristo- no sólo has de saberlo, sino que has de vivirlo. Todo, cada punto relatado, se ha recogido, detalle a detalle, para que lo encarnes en las circunstancias concretas de tu existencia.

-El Señor nos ha llamado a los católicos para que le sigamos de cerca y, en ese Texto Santo, encuentras la Vida de Jesús; pero, además, debes encontrar tu propia vida.

Aprenderás a preguntar tú también, como el Apóstol, lleno de amor: "Señor, ¿qué quieres que yo haga?..." -¡La Voluntad de Dios!, oyes en tu alma de modo terminante.

Pues, toma el Evangelio a diario, y léelo

y vívelo como norma concreta. -Así han procedido los santos.” (Forja 754)

Sugerencias:

-Leer el Evangelio encomendándose al Espíritu Santo. Escucharlo con especial atención en la Santa Misa.

6ª Para llegar hasta Cristo necesitamos también luces cercanas, personas que dan luz reflejando la luz de Cristo, ofreciendo así orientación para nuestra travesía.

La Virgen y los santos

“Los beatos y los santos han sido personas que no han buscado

obstinadamente la propia felicidad, sino que han querido simplemente entregarse, porque han sido alcanzados por la luz de Cristo. De este modo, ellos nos indican la vía para ser felices y nos muestran cómo se consigue ser personas verdaderamente humanas. En las vicisitudes de la historia, han sido los verdaderos reformadores que tantas veces han remontado a la humanidad de los valles oscuros en los cuales está siempre en peligro de precipitar; la han iluminado siempre de nuevo lo suficiente para dar la posibilidad de aceptar – tal vez en el dolor – la palabra de Dios al terminar la obra de la creación: «Y era muy bueno»”. (Benedicto XVI a los jóvenes en Colonia 2005)

“Entre los Santos, sobresale María, Madre del Señor y espejo de toda santidad. ... Ella es humilde: no quiere ser sino la sierva del Señor (cf. Lc 1, 38. 48). Sabe que contribuye a la salvación del mundo, no con una obra suya, sino sólo poniéndose plenamente a disposición de la iniciativa de Dios. Es una mujer de esperanza: sólo porque cree en las promesas de Dios y espera la salvación de Israel, el ángel puede presentarse a ella y llamarla al servicio total de estas promesas. Es una mujer de fe: « ¡Dichosa tú, que has creído! », le dice Isabel (Lc 1, 45). El Magníficat —un retrato de su alma, por decirlo así— está completamente tejido por los hilos

tomados de la Sagrada Escritura, de la Palabra de Dios. Así se pone de relieve que la Palabra de Dios es verdaderamente su propia casa, de la cual sale y entra con toda naturalidad. Habla y piensa con la Palabra de Dios; la Palabra de Dios se convierte en palabra suya, y su palabra nace de la Palabra de Dios. Así se pone de manifiesto, además, que sus pensamientos están en sintonía con el pensamiento de Dios, que su querer es un querer con Dios. Al estar íntimamente penetrada por la Palabra de Dios, puede convertirse en madre de la Palabra encarnada. María es, en fin, una mujer que ama”.(Benedicto XVI, Deus caritas est 41)

Sugerencias:

-Leer Camino

-Rezar con devoción el Santo Rosario

7ª No hay peligro de exagerar en la consideración del Misterio Eucarístico, porque «en este Sacramento se resume todo el misterio de nuestra salvación»

“La Eucaristía es el origen de toda forma de santidad, y todos nosotros estamos llama-dos a la plenitud de vida en el Espíritu Santo”. (Benedicto XVI, Sacramentum Caritatis, 94)

“Comenzaste con tu visita diaria... -No me extraña que me digas: empiezo a

querer con locura la luz del Sagrario”.
(Surco 688)

“Que la Eucaristía modele vuestra vida, la vida de las familias que formaréis; que oriente todas vuestras opciones de vida. Que la Eucaristía, presencia viva y real del amor trinitario de Dios, os inspire ideales de solidaridad y os haga vivir en comunión con vuestros hermanos dispersos por todos los rincones del planeta”. (San Juan Pablo II, Jóvenes Tord Vergata 2000)

“La Eucaristía, sacramento de la caridad, muestra una particular relación con el amor entre el hombre y la mujer unidos en matrimonio. ...La Eucaristía corrobora de manera inagotable la unidad

y el amor indisolubles de cada Matrimonio cristiano. En él, por medio del sacramento, el vínculo conyugal se encuentra intrínsecamente ligado a la unidad eucarística entre Cristo esposo y la Iglesia esposa (cf. Ef 5,31-32). El consentimiento recíproco que marido y mujer se dan en Cristo, y que los constituye en comunidad de vida y amor, tiene también una dimensión eucarística”. (Benedicto XVI, Sacramentum Caritatis 27)

“Una característica muy importante del varón apostólico es amar la Misa”. (Camino 528)

“La Misa es larga, dices, y añado yo: porque tu amor es corto”. (Camino 529)

Sugerencias:

- Acompañar a Jesús en la Eucaristía
- Aprender de la entrega del Señor, que se hace especialmente visible en la Eucaristía, y aprendamos a vivir como Él para los demás. Especialmente en nuestra familia.
- Vivir con especial devoción la Misa en estos días.

Oración

Comunión espiritual que aprendió San Josemaría, en el colegio de los escolapios, cuando se preparaba para la Primera Comunión y que enseñó a repetir para prepararse para recibir al Señor en la

Comunión.

“Yo quisiera, Señor, recibirlos con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos”.

Oración, tomada de la liturgia, con la que acaba San Juan Pablo II la encíclica Ecclesia de Eucharistia

“Buen pastor, pan verdadero,
o Jesús, piedad de nosotros:
nútrenos y defiéndenos,
llévanos a los bienes eternos
en la tierra de los vivos.
Tú que todo lo sabes y puedes,
que nos alimentas en la tierra,
conduce a tus hermanos

a la mesa del cielo
a la alegría de tus santos”

8ª Conversión

El camino del cristiano es un camino de conversión, desde el momento de su bautizo hasta siempre.

“La Cuaresma tenía, y sigue teniendo, el carácter de un itinerario bautismal, en el sentido de que ayuda a mantener despierta la conciencia de que ser cristianos se realiza siempre como un nuevo hacerse cristianos: nunca es una historia concluida que queda a nuestras espaldas, sino un camino que exige siempre un nuevo ejercicio”. (Audiencia

Benedicto XVI, 6-II-08)

“Convertido a Cristo que es la verdad y el amor, San Agustín lo ha seguido toda su vida y es un modelo para todo ser humano que busca a Dios....También hoy, como en su tiempo la humanidad tiene necesidad de conocer y sobre todo de vivir esta realidad fundamental: Dios es amor y el encuentro con el es la única respuesta a las inquietudes del corazón humano. Un corazón que es habitado por la esperanza, quizás oscura y desconocida en muchos de nuestros contemporáneos, pero que para nosotros cristianos abre el hoy al futuro”. (Benedicto XVI, Audiencia 27 de febrero de 2008)

Sugerencias:

- Meditar la parábola del Hijo pródigo
- Ofrecer sacrificios. Nos sirven para purificarnos y escuchar la voz de Dios.
- Pedir perdón. Por nuestros pecados y por los pecados de los demás.

Oración que les enseñó y pidió que rezaran el ángel de la paz a los pastorcillos de Fátima:

"Dios mío, yo creo, adoro, espero y te amo. Te pido perdón por los que no creen, no adoran, no esperan y no te aman".

“Santísima Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu Santo, yo te adoro profundamente y te ofrezco el

Preciosísimo Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad de nuestro Señor Jesucristo, presente en todos los Sagrarios del mundo, en reparación de los ultrajes con los que El es ofendido. Por los méritos infinitos del Sagrado Corazón de Jesús y del Inmaculado Corazón de María, te pido la conversión de los pecadores”.

La Virgen les pidió que rezaran la siguiente oración al ofrecer un sacrificio:

¡Oh Jesús, te ofrezco este sacrificio por tu amor, por la conversión de los pecadores y en reparación de los pecados que tanto ofenden al Inmaculado Corazón de María!

9ª Hacer una buena confesión

Esta invitación nos la hacía Benedicto XVI el miércoles de ceniza en la audiencia:

“Entremos, por tanto, en el clima cuaresmal, que nos ayuda a redescubrir el don de la fe recibida con el Bautismo y nos lleva a acercarnos al sacramento de la Reconciliación, poniendo nuestro esfuerzo de conversión bajo el signo de la misericordia divina”. (Audiencia Benedicto XVI, 6-II-08)

“Con el bautismo habéis nacido ya a una vida nueva en virtud de la gracia de Dios. Ahora bien, dado que esta vida nueva no ha eliminado la debilidad de la naturaleza humana, ni la inclinación al pecado, se nos da la oportunidad de

acercarnos al sacramento de la confesión. Cada vez que lo hacéis con fe y devoción, el amor y la misericordia de Dios mueven vuestro corazón, después de un esmerado examen de conciencia, para acudir al ministro de Cristo. A él, y así a Cristo mismo, expresáis el dolor por los pecados cometidos, con el firme propósito de no volver a pecar más en el futuro, dispuestos a aceptar con alegría los actos de penitencia que él os indique para reparar el daño causado por el pecado.

De este modo, experimentáis "el perdón de los pecados; la reconciliación con la Iglesia; la recuperación del estado de gracia, si se había perdido; la remisión de la pena eterna merecida a causa de los

pecados mortales y, al menos en parte, de las penas temporales que son consecuencia del pecado; la paz y la serenidad de conciencia, y el consuelo del espíritu; y el aumento de la fuerza espiritual para el combate cristiano" de cada día (Compendio del Catecismo de la Iglesia católica, n. 310)". (Benedicto XVI)

Sugerencias:

- Te puede ayudar un buen examen de conciencia
- Te puede ayudar el examen de cada día
- Lo más importante de la confesión es el dolor

Confesión sacramental (Apéndice

IV)

Para seguir cada día

Jueves noche

Horario

20:30 Llegada. Habitación.

21:00 Cena

21:45 Tertulia y avisos

22:30 Comentario del Evangelio.

Examen de conciencia.

Cosas para hacer

Lo primero que vendría bien, esta misma noche, es pensar: ¿por qué he venido?, ¿cómo es que estoy aquí? Resulta que igual ni te apetecía, que ni siquiera

querías venir...No te preocupes, es lo normal. Pero te ha traído alguien, alguien te ha animado; has caído en la cuenta de que tenías que hacerlo, y ya está..., más vale cuanto antes...Todo esto está muy bien, y es verdad, pero ¡te equivocas!: en el fondo, al final, de verdad, estás aquí porque te ha traído Dios. No te sonrías. Es así de fuerte. Él, Jesús, es quien se ha servido de ese amigo, ese sacerdote, ese profesor, para lograr que vengas a estar estos días a solas con Él.

Si no estás en gracia, puedes al menos pedirle perdón desde ya, y sacar el propósito de que mañana, antes de que empiece la primera meditación, te acercas al oratorio y te confiesas. O, mejor,

pregunta si todavía sigue por ahí el sacerdote y está disponible. Estará encantado de atenderte. Dile al Señor que no quieres defraudarle... Aunque todavía no sabes cómo vas a hacer el curso de retiro, ni te apetece mucho, dile que te ayude a hacerlo bien. Y que ayude también a todos los que estén contigo.

Para abrir boca quizá te puedan servir, aplicado al curso de retiro, lo que nos dijo el Papa Benedicto en Colonia: «Os agradezco que hayáis decidido venir a Colonia. Algunos de vosotros podría tal vez identificarse con la descripción que Edith Stein hizo de su propia adolescencia, ella, que vivió después en el Carmelo de Colonia: “Había perdido

conscientemente y deliberadamente la costumbre de rezar”. Durante estos días podréis recobrar la experiencia vibrante de la oración como diálogo con Dios, del que sabemos que nos ama y al que, a la vez, queremos amar».

Viernes

Horario

7:45 Levantarse

8:30 Meditación 1

9:00 Santa Misa

9:45 Desayuno

10:30 Lectura espiritual

11:00 Exposición Santísimo;

13:30 Meditación y Bendición con el Santísimo

14:00 Examen

14:15 Almuerzo

Visita al Santísimo

16:30 Vía Crucis

17:45 Meditación

18:15 Merienda

19:00 Charla

20:15 Meditación

21:00 Cena

21:45 Santo Rosario

22.30 Comentario del Evangelio.

Examen de conciencia.

Cosas para hacer

Puedes ir al oratorio y meditar estas dos

frases de Benedicto XVI en Colonia.

«Quisiera decir a todos insistentemente: abrid vuestro corazón a Dios, dejad sorprenderos por Cristo. Dadle el “derecho a hablaros” durante estos días. Abrid las puertas de vuestra libertad a su amor misericordioso. Presentad vuestras alegrías y vuestras penas a Cristo, dejando que Él ilumine con su luz vuestra mente y acaricie con su gracia vuestro corazón».

«Decid, con María, vuestro “sí” al Dios que quiere entregarse a vosotros. Os repito hoy lo que he dicho al principio de mi pontificado: “Quien deja entrar a Cristo (en la propia vida) no pierde nada, nada, —absolutamente nada— de lo que hace la vida libre, bella y grande. ¡No!

Sólo con esta amistad se abren realmente las grandes potencialidades de la condición humana. Sólo con esta amistad experimentamos lo que es bello y lo que nos libera”. Estad plenamente convencidos: Cristo no quita nada de lo que hay de hermoso y grande en vosotros, sino que lleva todo a la perfección».

Pídele ayuda al Espíritu Santo:

“¡Ven, oh Espíritu Santo! Ilumina mi entendimiento para conocer tus mandatos; fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo; inflama mi voluntad... He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir diciendo: Después..., mañana. Nunc coepi! ¡Ahora!

No vaya a ser que el mañana me falte.
¡Oh, Espíritu de verdad y de sabiduría.
Espíritu de entendimiento y de consejo.
Espíritu de gozo y de paz! Quiero lo que
quieras, quiero porque quieres, quiero
como quieras, quiero cuando quieras”.

Bendición con el Santísimo
(Apéndice I)

Vía Crucis (Apéndice II)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Amigos de Dios: La grandeza de la vida corriente, Humildad.

Amigos de Dios: Hacia la santidad: El trato con Dios.

Examen

Son preguntas que indican una dirección en la que explorar.

Acto de presencia de Dios

¿Comprendo que actuar con responsabilidad personal significa vivir hasta las más últimas consecuencias, con libertad y valentía, las exigencias de nuestra vocación cristiana?

¿Comprendo que ser cristiano significa encontrar y seguir a Cristo, aunque esto

me exija serias renunciaciones, o me conformo con una vida mediocre?

¿Me doy cuenta de lo que significa ser hijo de Dios?

¿Me esfuerzo por conocer cada vez mejor a Dios, que es mi Padre, y por vivir con más amor mi filiación divina, poniendo los medios oportunos para conseguirlo?

¿Da serenidad, paz y alegría a mi vida el hecho de saberme hijo de Dios?

¿Procuro conocer cuál es la voluntad de Dios respecto a mi vida y qué es lo que Dios quiere de mí en cada momento?

¿Me doy cuenta de que la voluntad de Dios se manifiesta a través los pequeños deberes de cada momento, en el trabajo,

en la vida de familia, en mis relaciones de amistad, etc.?

¿Estoy dispuesto a cumplir la voluntad de Dios, a pesar de las dificultades que pueda encontrar?

¿Soy valiente al examinar mi conciencia, sin miedo a conocerme como en realidad soy, procurando que el Señor esté contento conmigo?

¿Me doy cuenta de que la vida, cara a la muerte, es una oportunidad que se juega una sola vez, y tenemos que ganarla?

¿Me sirve la realidad de la muerte para dar contenido y responsabilidad a cada momento de mi día?

¿Figuran en mi plan de vida unas cuantas normas de piedad que me ayuden

a conservar la presencia de Dios todo el día y a ofrecerle mis ocupaciones?

¿Recurro filialmente a la Santísima Virgen para que me ayude a ser fiel en el cumplimiento de los propósitos de este retiro?

Acto de contrición.

Sábado

Horario

7:45 Levantarse

8:30 Meditación 1

9:00 Santa Misa

9:45 Desayuno

10:30 Lectura espiritual

11:00 Exposición Santísimo;

13:30 Meditación y Bendición con el
Santísimo

14:00 Examen

14:15 Almuerzo

Visita al Santísimo

16:30 Vía Crucis

17:15 Meditación

18:15 Merienda

19:00 Charla

20:15 Meditación

21:00 Cena

21:45 Santo Rosario

22:30 Comentario del Evangelio.

Examen de conciencia.

Cosas para hacer

Horario para cada día. Orden en el trabajo y en las otras tareas.

Lista de “trucos” (industrias humanas) para vivir la presencia de Dios.

Lista de Jaculatorias. Haz tu propia colección de piropos a la Virgen.

Cómo voy a hacer el examen de

conciencia por la noche antes de acostarme.

Bendición con el Santísimo
(Apéndice I)

Vía Crucis (Apéndice II)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Amigos de Dios: El tesoro del tiempo.
Surco: Soberbia.

Camino: Tibieza.

Para ser cristiano: Humildad.

Examen

Son preguntas que indican una dirección en la que explorar.

Acto de presencia de Dios

¿Sé correr con la responsabilidad y con las consecuencias de mis decisiones y actividades, sin atribuir las a la Iglesia, aunque haya actuado así movido por mi vocación de cristiano?

¿Trabajo y actúo con rectitud, justicia y sentido de responsabilidad, de forma que las personas con quienes trato puedan ver en mí una imagen de Jesucristo?

¿Contribuyo con la seriedad y calidad de mi trabajo a poner al Señor en la cima de todas las actividades humanas?

¿Vivo una sinceridad total en la dirección espiritual, sin miedo a darme a conocer, con-vencido de que al contar mis problemas he dado un paso decisivo para resolverlos? ¿Cuento siempre en primer lugar, y sin adobarlo, lo que más me cuesta?

¿Cultivo las virtudes humanas, que son base de las sobrenaturales? ¿Practico, por ejemplo, la reciedumbre —fundamento de la fortaleza— consciente de que la vida cristiana no es cosa fácil ni blanda?

¿Acudo con humildad al Señor para que me encienda, y al director espiritual para

que me ayude y anime si experimento síntomas de tibieza?

¿Leo con asiduidad el Santo Evangelio a fin de conocer mejor a Jesús, enamorarme de Él y reproducir sus rasgos en mi vida?

¿Descubro en la Santísima Humanidad de Jesucristo un modelo para imitar sus virtudes humanas en el trabajo intenso, en la amistad leal, en la sinceridad y audacia, etc.?

¿Trato con intimidad a Jesús en mi oración diaria y en la Sagrada Eucaristía?

¿Procuró que mi oración no sea algo anónimo?

¿Medito con frecuencia el amor que nos demostró Jesucristo en su Encarnación, Nacimiento, Vida y Muerte, y me animo a

corresponder a ese amor con una generosidad cada día mayor?

¿Me doy cuenta de que la fe debe informar toda mi vida, siendo consecuente en mi modo de pensar y de actuar con las verdades que creo?

¿Enfoco todos mis problemas con la visión sobrenatural propia de un cristiano, o mi fe sólo se manifiesta en los momentos que dedico a rezar o cuando acudo a los Sacramentos, etc.?

¿Se muestra mi fe en la preocupación constante por los demás, en mi trabajo y en el trato social? ¿Procuro que esas relaciones manifiesten claramente los ideales cristianos de justicia, de lealtad y de caridad?

¿Acudo a la Santísima Virgen para que me ayude a poner en práctica las cosas claras que voy viendo estos días?

Acto de contrición.

Domingo

Horario

7:45 Levantarse

8:30 Meditación 1

9.00 Santa Misa

9:45 Desayuno

10:30 Lectura espiritual

11:00 Exposición Santísimo

13:30 Meditación y Bendición con el
Santísimo

14:00 Examen

14:15 Almuerzo

Visita al Santísimo

15:30 Sto. Rosario

16:30 Meditación y Bendición de viaje

Cosas para hacer

Mi familia, mis amigos, los compañeros de trabajo: ¿Cómo puedo acercar a Dios a cada uno de ellos y qué voy a hacer para lograrlo?

Lista de sacrificios y mortificaciones.

Temas, libros, que puedo llevar a la oración durante las próximas semanas.

Apunta con claridad en tu agenda o libreta:

Plan de vida: qué normas de piedad harás. Dónde. Cuánto tiempo. A qué hora.

Hazte una lista de diez o doce amigos por las que vas a rezar a diario, y como las vas a ayudar en concreto, a cada una.

Ahora haz tu lista de propósitos del curso de retiro: Concreta los que quieras, pero ten en cuenta que es mejor que no sean muchos. Deben ser claros y concretos.

Bendición con el Santísimo
(Apéndice I)

Oraciones (Apéndice III)

Ideas para leer

Amigos de Dios: Vida de oración, Tras los pasos del Señor.

Es Cristo que pasa: Por María hacia Jesús.

Es Cristo que pasa. El matrimonio, vocación cristiana.

Examen

Acto de presencia de Dios

¿Procuro imitar a Jesucristo que, siendo Dios, se hizo hombre por amor nuestro y para darnos ejemplo? ¿Hago cosas concretas?

¿Dedico tiempo e interés a la vida de familia —arreglo de la casa, conversaciones, etc. — o actúo como si mi casa fuera simplemente una pensión?

¿Procuró acabar mi trabajo hasta el último detalle, entre otras razones porque

no es digno ofrecer al Señor algo imperfecto? ¿Comienzo habitualmente muchas ocupaciones que luego dejo sin terminar?

El trabajo es medio de santificación, nunca obstáculo. ¿Sé organizar mis tareas de modo que, a causa de ellas, no sufra mi vida de piedad, el apostolado o mi formación espiritual?

¿Profundizo en el trato con mis amigos, practicando el apostolado de amistad, o me escudo con falsos motivos que solamente sirven para ocultar mi comodidad o timidez?

¿Comprendo que el buen ejemplo es presupuesto de toda acción apostólica?
¿Procuró ser ejemplar en todas mis

actuaciones?

¿Me esfuerzo por participar activamente en la Santa Misa, dándome cuenta de que no soy un mero espectador, sino que he de unirme al sacrificio de Cristo en el altar?

¿Acudo con frecuencia a la confesión, al Sacrificio de la Misa y a comulgar? ¿No podría ser más generoso en estos puntos, venciendo la pereza con la misma ilusión, por lo menos, que pongo para mis intereses humanos?

¿Soy consciente de que la Sagrada Eucaristía es Dios entre nosotros, y procuro vivir centrado en el Sagrario? ¿Visito con frecuencia a Jesús Sacramentado?

¿Fomento en mi vida ordinaria el amor a la Cruz, el espíritu de sacrificio, buscando activamente mortificaciones pequeñas que impidan el aburguesamiento, la comodidad y la desidia?

¿Tengo conciencia de que la perseverancia no consiste en no caer nunca, sino más bien en levantarme siempre?

¿Comprendo que, como en el caso de Santa María, existen unos planes de Dios con respecto a mi vida, y procuro sinceramente descubrirlos?

¿Pido al Señor y a su Madre Santísima que me hagan perseverar en mis disposiciones de lucha ascética?

Acto de contrición.

Bendición con el Santísimo

(Apéndice I)

Cantemos al Amor de los amores

Cantemos al Amor de los amores,
cantemos al Señor.

¡Dios está aquí! Venid, adoradores;
adoremos a Cristo Redentor.

¡Gloria a Cristo Jesús! Cielos y tierra,
benedicid al Señor.

¡Honor y gloria a ti, Rey de la gloria;
amor por siempre a ti, Dios del amor!

Algunos textos para la oración personal ante el Santísimo

¿Qué es adorar?

¿Qué significa «adorar»? ¿Se trata, quizá, de una actitud de otros tiempos, sin sentido para el hombre contemporáneo? No; una oración muy conocida, que muchos rezan por la mañana y por la noche, comienza precisamente con estas palabras: «Te adoro, Dios mío, te amo con todo mi corazón». Al amanecer y al atardecer, el creyente renueva cada día su «adoración», es decir, su reconocimiento de la presencia de Dios, Creador y Señor del universo. Es un reconocimiento lleno de gratitud, que brota desde lo más hondo del corazón y abarca todo el ser, porque el hombre solo puede realizarse plenamente a sí mismo adorando y amando a Dios por encima de todas las

cosas.

Los Magos adoraron al Niño de Belén, reconociendo en él al Mesías prometido, al Hijo unigénito del Padre, en quien, como afirma san Pablo, «reside corporalmente toda la plenitud de la divinidad» (Col 2, 9). Una experiencia análoga, en cierto sentido, es la de los discípulos Pedro, Santiago y Juan —lo recuerda la fiesta de la Transfiguración (...)—, a los que Jesús en el monte Tabor reveló su gloria divina, anunciando la victoria definitiva sobre la muerte. Además, en la Pascua Cristo crucificado y resucitado manifestará plenamente su divinidad, ofreciendo a todos los hombres el don de su amor redentor.

Los santos acogieron este don y llegaron a ser verdaderos adoradores del Dios vivo, amándolo sin reservas en cada momento de su vida (...). ¿Quién mejor que María puede acompañarnos en este exigente itinerario de santidad? ¿Quién mejor que ella puede enseñarnos a adorar a Cristo? Que ella ayude especialmente a las nuevas generaciones a reconocer en Cristo el verdadero rostro de Dios, a adorarlo, amarlo y servirle con entrega total.

El fundamento de la adoración

La Iglesia cree y confiesa que «en el augusto sacramento de la Eucaristía, después de la consagración del pan y del vino, se contiene verdadera, real y

substancialmente nuestro Señor Jesucristo, verdadero Dios y hombre, bajo la apariencia de aquellas cosas sensibles» (Trento 1551: Dz 874/1636). La divina Presencia real del Señor, este es el fundamento primero de la devoción y del culto al Santísimo Sacramento. Ahí está Cristo, el Señor, Dios y hombre verdadero, mereciendo absolutamente nuestra adoración y suscitándola por la acción del Espíritu Santo. No está, pues, fundada la piedad eucarística en un puro sentimiento, sino precisamente en la fe.

Otras devociones, quizá, suelen llevar en su ejercicio una mayor estimulación de los sentidos –por ejemplo, el servicio de caridad a los pobres–; pero la devoción

eucarística, precisamente ella, se fundamenta muy exclusivamente en la fe, en la pura fe sobre el *Mysterium fidei* («*praestet fides supplementum sensuum defectui*»): que la fe conforte la debilidad del sentido; *Pange lingua*).

Por tanto, «este culto de adoración se apoya en una razón seria y sólida, ya que la Eucaristía es a la vez sacrificio y sacramento, y se distingue de los demás en que no solo comunica la gracia, sino que encierra de un modo estable al mismo Autor de ella.

La adoración, respuesta de fe y de amor

La Eucaristía es el mayor tesoro de la Iglesia ofrecido a todos para que todos

puedan recibir por ella gracias abundantes y bendiciones. La Eucaristía es el sacramento del sacrificio de Cristo del que hacemos memoria y actualizamos en cada Misa y es también su presencia viva entre nosotros. Adorar es entrar en íntima relación con el Señor presente en el Santísimo Sacramento.

Adorar a Jesucristo en el Santísimo Sacramento es la respuesta de fe y de amor hacia Aquel que siendo Dios se hizo hombre, hacia nuestro Salvador que nos ha amado hasta dar su vida por nosotros y que sigue amándonos de amor eterno. Es el reconocimiento de la misericordia y majestad del Señor, que eligió el Santísimo Sacramento para

quedarse con nosotros hasta el fin de mundo.

El culto eucarístico siempre es de adoración. Aun la comunión sacramental implica necesariamente la adoración. Esto lo recuerda el Santo Padre Benedicto XVI en *Sacramentum Caritatis* cuando cita a san Agustín: «nadie coma de esta carne sin antes adorarla... pecaríamos si no la adoráramos» (SC 66). En otro sentido, la adoración también es comunión, no sacramental pero sí espiritual. Si la comunión sacramental es ante todo un encuentro con la Persona de mi Salvador y Creador, la adoración eucarística es una prolongación de ese encuentro. Adorar es una forma sublime de permanecer en el

amor del Señor.

Nada es más importante que la adoración

En nuestro nuevo contexto de la adoración perdida y, por tanto, del rostro perdido de la dignidad humana, nos corresponde de nuevo a nosotros comprender la prioridad de la adoración y hacer que los jóvenes –así como nosotros mismos y nuestras comunidades– sean conscientes de que no se trata de un lujo de nuestro tiempo confuso, que tal vez no nos podemos permitir, sino de una prioridad. Donde no hay adoración, donde no se tributa a Dios el honor como primera cosa, incluso las realidades del hombre no pueden progresar.

Por tanto, debemos tratar de hacer visible el rostro de Cristo, el rostro de Dios vivo, de forma que luego nos suceda espontáneamente lo que sucedió a los Magos, que se postraron y adoraron. Ciertamente en los Magos se verificaron dos cosas: primero buscaron, luego encontraron y adoraron. Muchas personas hoy están en búsqueda. También nosotros. En el fondo, con una dialéctica diferente, deben darse siempre ambas cosas. Debemos respetar la búsqueda del hombre, sostenerla, hacerle sentir que la fe no es simplemente un dogmatismo completo en sí mismo, que apaga la búsqueda, la gran sed del hombre, sino que por el contrario proyecta la gran

peregrinación hacia el infinito; que nosotros, en cuanto creyentes, al mismo tiempo buscamos y encontramos.

En su comentario a los Salmos, san Agustín interpretó la expresión «*Quaerite faciem eius semper*», «Buscad siempre su rostro», de un modo tan espléndido que desde que yo era estudiante se me grabaron en el corazón sus palabras. No vale solo para esta vida, sino también para toda la eternidad. Ese rostro lo debemos redescubrir continuamente. Cuanto más entremos en el esplendor del amor divino, tanto más grandes serán nuestros descubrimientos, tanto más hermoso será avanzar y saber que la búsqueda no tiene fin y que por tanto encontrar no tiene fin,

es decir, es eternidad, la alegría de buscar y a la vez de encontrar.

La adoración nos transforma

Preguntémonos esta tarde, al adorar a Cristo presente realmente en la Eucaristía: ¿me dejo transformar por Él? ¿Dejo que el Señor, que se da a mí, me guíe para salir cada vez más de mi pequeño recinto, para salir y no tener miedo de dar, de compartir, de amarle a Él y a los demás?

OTRAS ORACIONES EUCARÍSTICAS

Adoro te devote (castellano)

Te adoro con devoción, Dios escondido,

oculto verdaderamente bajo estas apariencias:

a Ti se somete mi corazón

Y se rinde totalmente al contemplarte.

Al juzgar de Ti se equivocan la vista,
el tacto, el gusto,

Pero basta con el oído para creer con
firmeza;

Creo todo lo que ha dicho el Hijo de
Dios;

Nada es más verdadero que esta
palabra de verdad.

En la Cruz se escondía solo la
Divinidad,

Pero aquí también se esconde la
Humanidad;

Creo y confieso ambas cosas,

Y pido lo que pidió el ladrón
arrepentido.

No veo las llagas como las vio Tomás,
Pero confieso que eres mi Dios;
Haz que yo crea más y más en Ti,
Que en Ti espere, que te ame.

¡Oh, memorial de la muerte del Señor!
Pan vivo que da la vida al hombre;
Concédele a mi alma que de Ti viva,
Y que siempre saboree tu dulzura.

Señor Jesús, bondadoso Pelícano,
Límpíame, a mí inmundo, con tu
Sangre,

De la que una sola gota puede liberar
De todos los crímenes al mundo
entero.

Jesús, a quien ahora veo escondido,
Te ruego que se cumpla lo que tanto
ansío:

Que al mirar tu rostro ya no oculto,
Sea yo feliz viendo tu gloria.

¡Oh Jesús!

Oh Jesús, profundamente oculto en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de grandeza y majestad, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de esplendor, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de belleza, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de poder, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia divina y humana, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, anonadado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, atado y cautivo en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, silencioso en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, obediente en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, elevado en tu sacramento como un signo de contradicción, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, desconocido en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, universalmente olvidado y

descuidado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, abandonado y solitario en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, pagado con indiferencia e ingratitud en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, blasfemado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, harto de rechazos en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, profanado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, tratado en tu sacramento por la mayoría de los hombres como si no tuvieses ni grandeza, ni majestad, ni esplendor, ni belleza, ni poder, ni vida

divina, ni siquiera vida humana, te adoro como mi Dios.

Qué bien se está contigo, Jesús
Eucaristía

¡Qué bien se está contigo, Señor, junto al Sagrario!

¡Qué bien se está contigo! ¿Por qué no vendré más?

Desde hace ya muchos años vengo a verte a diario, y aquí te encuentro siempre, amante solitario.

Solo, pobre, escondido, pensando en mí quizá, Tú no me dices nada ni yo te digo nada, si ya lo sabes todo, ¿qué te voy a decir?

Sabes todas mis penas, todas mis alegrías, sabes que vengo a verte con las

manos vacías, y que no tengo nada que te pueda servir.

Siempre que vengo a verte, siempre te encuentro solo, ¿será que nadie sabe, Señor, que estás aquí?

¡No sé! Pero sé, en cambio, que aunque nadie te amara ni te lo agradeciera aquí estarás siempre esperándome a mí.

¿Por qué no vendré más? ¡Qué ciego estoy, qué ciego!

Si sé por experiencia que cuando a Ti me llego siempre vuelvo cambiado, siempre salgo mejor.

¿Adónde voy, Dios mío, cuando a mi Dios no vengo?

Si Tú me esperas siempre, si a Ti

siempre te tengo si jamás me has cerrado las puertas de tu amor.

Por otros se recorren a pie largos caminos, acuden de muy lejos cansados peregrinos, pagan grandes sumas que no han de recobrar.

Por Ti nadie pregunta, de Ti nadie hace caso, aquí, si alguno entra, solo es como de paso. Aquí eres Tú quien paga si alguno quiere entrar.

¿Por qué no vendré más, si sé que aquí a tu lado puedo encontrar, Dios mío, lo que tanto he buscado?

Mi luz, mi fortaleza, mi paz, mi único bien, si jamás he venido que no te haya encontrado.

Si jamás he sufrido, si jamás he

llorado, Señor, sin que conmigo llorases
Tú también.

¿Por qué no vendré más, Jesucristo
bendito?

Si Tú lo estás deseando, si yo lo
necesito, si sé que no sé nada cuando no
vengo aquí.

Si aquí me enseñarías la ciencia de los
Santos, esa ciencia bendita que aquí
aprendieron tantos que fueron tus amigos
y gozan ya de Ti.

¿Por qué no vendré más, si sé, yo con
certeza, que Tú eres el modelo que mi
alma necesita, que nada se hace duro
mirándote a Ti aquí?

El Sagrario es la celda donde estás
encerrado. ¡Qué pobre, qué obediente,

qué manso, qué callado!

Qué solo, qué escondido, ¿por qué no
vendreé más, oh, Bondad infinita?
¡Riqueza inestimable que nada necesita!
¡Y que te has humillado a mendigar mi
amor!

¡Qué bien se está contigo! ¡Qué bien se
está, Señor!

Corazón de Jesús en la Eucaristía

Jesús hostia, quiero consolarte,

Me uno a ti,

Me inmolo contigo,

Me anonado delante de ti,

Quiero olvidarme de mí para pensar
en ti,

Quiero ser olvidado y despreciado por
amor a ti,

No quiero ser comprendido ni amado
sino por ti,

Me callaré para escucharte, y me iré
para perderme en ti.

Haz que calme así tu sed por mi
salvación, tu sed ardiente por mi
santidad, y que, purificado, te dé un puro
y verdadero amor.

No quiero cansarte de esperar;
tómame, me doy entero a ti.

Te encomiendo todas mis obras: mi
espíritu para iluminarlo, mi corazón
para dirigirlo, mi voluntad para fijarla,
mi miseria para curarla, mi alma y mi
corazón para nutrirlos.

Corazón de mi Jesús en la Eucaristía,
cuya sangre es la vida misma, que yo no

viva más, sino vive solo tú en mí. Amén.

Al recibir la bendición

<i>Tantum ergo</i>	Veneremos, pues,
<i>sacraméntum</i>	inclinados
<i>venerémur</i>	tan gran
<i>cernui,</i>	Sacramento;
<i>et antiquum</i>	y la antigua figura
<i>documentum</i>	ceda el puesto al
<i>novo cedat rítui;</i>	nuevo rito;
<i>praestet fides</i>	la fe supla
<i>supleméntum</i>	la incapacidad de
<i>sensuum</i>	los sentidos.
<i>deféctui.</i>	Al Padre y al Hijo
<i>Genítóri</i>	sean dadas
<i>Genítóque</i>	alabanza y júbilo,
<i>laus et iubilátio,</i>	salud, honor, poder
<i>salus, honor,</i>	y bendición;
<i>virtus quoque</i>	una gloria igual sea
<i>sit et benedictio;</i>	dada
<i>procedénti ab</i>	al que de uno y de
<i>utróque</i>	otro
<i>comparsit</i>	

laudatio. Amen. procede. Amen.

Una vez acabado el sacerdote canta o recita:

V. *Panem de* **V.** Les diste pan
coelo prestitisti eis del cielo
R. *Omne* **R.** Que contiene
delectamentum in en sí todo
se habentem. deleite.

Oremus. Deus, Oremos: Oh Dios,
qui nobis sub que bajo este
Sacramento Sacramento
mirabili Passioni admirable nos
tuae memoriam dejaste el memorial

reliquisti: tribue, de tu Pasión: quaesumus, ita nos concédenos que de Corporis et tal modo Sangunis tui sacra veneremos los mysteria venerari, sagrados misterios ut redemptionis de tu Cuerpo y de tuae fructum in tu Sangre, que nobis iugiter experimentemos sentiamus. Qui constantemente en vivis et regnas in nosotros el fruto de saecula tu Redención. Tú saeculorum. que vives y reinas por los siglos de los siglos.

R. Amen.

R. Amén.

El sacerdote reza las alabanzas de desagravio

- Bendito sea Dios.
- Bendito sea su santo Nombre
- Bendito sea Jesucristo, Dios y Hombre verdadero

- Bendito sea el Nombre de Jesús
- Bendito sea su Sacratísimo Corazón
- Bendita sea su Preciosísima Sangre
- Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar
- Bendito sea el Espíritu Santo Paráclito
- Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima
- Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción
- Bendita sea su gloriosa Asunción
- Bendito sea el nombre de María, Virgen y Madre
- Bendito sea San José, su castísimo Esposo
- Bendito sea Dios en sus Ángeles y en

sus Santos.

Otros cantos

Te conocimos al partir el pan

1.- Andando por el camino,
te tropezamos, Señor,
te hiciste el encontradizo,
nos diste conversación,
tenían tus palabras
fuerza de vida y amor,
ponían esperanza
y fuego en el corazón.

*Te conocimos, Señor,
al partir el pan,
Tú nos conoces, Señor,
al partir el pan. (2)*

2.- Llegando a la encrucijada,
tú proseguías, Señor;

te dimos nuestra posada,
techo, comida y calor;
sentados como amigos
a compartir el cenar,
allí te conocimos
al repartirnos el pan.

(Estríbillo)

Bendito, bendito sea Dios

Bendito, bendito

bendito sea Dios

los ángeles cantan

y alaban a Dios (2)

Yo creo, Jesús mío,

Que estás en el altar,

oculto en la hostia

te vengo a adorar (2)

Cerca de Ti Señor

Cerca de Ti, Señor, yo quiero estar
tu grande eterno amor quiero gozar.
Llena mi pobre ser,
limpia mi corazón;
hazme tu rostro ver en la aflicción.

Vía Crucis (Apéndice II)

Al principio de cada estación se dice:

V.- Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos,

R.- Que por tu santa cruz redimiste al mundo.

Al final de cada estación se dice:

V. Señor pequé.

R. Ten misericordia de mí.

Puede añadirse:

Padrenuestro, Avemaría y Gloria.

**San Josemaría Escrivá de
Balaguer**

Señor mío y Dios mío, bajo la mirada amorosa de nuestra Madre, nos disponemos a acompañarte por el camino de dolor, que fue precio de nuestro rescate. Queremos sufrir todo lo que Tú sufriste, ofrecerte nuestro pobre corazón, contrito, porque eres inocente y vas a morir por nosotros, que somos los únicos culpables. Madre mía, Virgen dolorosa, ayúdame a revivir aquellas horas amargas que tu Hijo quiso pasar en la tierra, para que nosotros, hechos de un puñado de lodo, viviésemos al fin in libertatem gloriae filiorum Dei, en la libertad y gloria de los hijos de Dios.

I Estación. Condenan a muerte a Jesús.

Han pasado ya las diez de la mañana. El proceso está llegando a su fin. No ha habido pruebas concluyentes. El juez sabe que sus enemigos se lo han entregado por envidia, e intenta un recurso absurdo: la elección entre Barrabás, un malhechor acusado de robo con homicidio, y Jesús, que se dice Cristo. El pueblo elige a Barrabás. Pilatos exclama:

-¿Qué he de hacer, pues, de Jesús? (Mt XXVII,22).

Contestan todos: - Crucifícale!

El juez insiste: -Pero ¿qué mal ha hecho?

Y de nuevo responden a gritos: -

Crucifícale!, crucifícale!

Se asusta Pilatos ante el creciente tumulto. Manda entonces traer agua, y se lava las manos a la vista del pueblo, mientras dice:

-Inocente soy de la sangre de este justo; vosotros veréis (Mt XXVII, 24)

Y después de haber hecho azotar a Jesús, lo entrega para que lo crucifiquen. Se hace el silencio en aquellas gargantas embravecidas y posesas. Como si Dios estuviese ya vencido.

Jesús está solo. Quedan lejanos aquellos días en que la palabra del Hombre-Dios ponía luz y esperanza en los corazones, aquellas largas procesiones de enfermos que eran curados, los clamores triunfales

de Jerusalén cuando llegó el Señor montado en un manso pollino. Si los hombres hubieran querido dar otro curso al amor de Dios! Si tú y yo hubiésemos conocido el día del Señor!

II Estación. Jesús carga con la Cruz

Fuera de la ciudad, al noroeste de Jerusalén, hay un pequeño collado: Gólgota se llama en arameo; locus Calvariae, en latín: lugar de de las Calaveras o Calvario.

Jesús se entrega inerme a la ejecución de la condena. No se le ha de ahorrar nada, y cae sobre sus hombros el peso de la cruz infamante. Pero la Cruz será, por obra de amor, el trono de su realeza.

Las gentes de Jerusalén y los forasteros venidos para la Pascua se agolpan por las calles de la ciudad, para ver pasar a Jesús Nazareno, el Rey de los judíos. Hay un tumulto de voces; y a intervalos, cortos silencios: tal vez cuando Cristo fija los ojos en alguien:

-Si alguno quiere venir en pos de mí, tome su cruz de cada día y sígame (Mt XVI,24). Con qué amor se abraza Jesús al leño que ha de darle muerte!

¿No es verdad que en cuanto dejas de tener miedo a la Cruz, a eso que la gente llama cruz, cuando pones tu voluntad en aceptar la Voluntad divina, eres feliz, y se pasan todas las preocupaciones, los sufrimientos físicos o morales?

Es verdaderamente suave y amable la Cruz de Jesús. Ahí no cuentan las penas; sólo la alegría de saberse corredores con El.

III Estación. Cae Jesús por primera vez

La Cruz hiende, destroza con su peso los hombros del Señor.

Las turbamulta ha ido agigantándose. Los legionarios apenas pueden contener la encrespada, enfurecida muchedumbre que, como río fuera de cauce, afluye por las callejuelas de Jerusalén.

El cuerpo extenuado de Jesús se tambalea ya bajo la Cruz enorme. De su Corazón amorosísimo llega apenas un

aliento de vida a sus miembros llagados.

A derecha e izquierda, el Señor ve esa multitud que anda como ovejas sin pastor. Podría llamarlos uno a uno, por sus nombres, por nuestros nombres. Ahí están los que se alimentaron en la multiplicación de los panes y de los peces, los que fueron curados de sus dolencias, los que adoctrinó junto al lago y en la montaña y en los pórticos del Templo.

Un dolor agudo penetra en el alma de Jesús, y el Señor se desploma extenuado.

Tú y yo no podemos decir nada: ahora ya sabemos por qué pesa tanto la Cruz de Jesús. Y lloramos nuestras miserias y también la ingratitud tremenda del corazón humano. Del fondo del alma

nace un acto de contrición verdadera, que nos saca de la postración del pecado. Jesús ha caído para que nosotros nos levantemos: una vez y siempre.

IV Estación. Jesús encuentra a María, su Santísima Madre

Apenas se ha levantado Jesús de su primera caída, cuando encuentra a su Madre Santísima, junto al camino por donde El pasa.

Con inmenso amor mira María a Jesús, y Jesús mira a su Madre; sus ojos se encuentran, y cada corazón vierte en el otro su propio dolor. El alma de María queda anegada en amargura, en la amargura de Jesucristo. Oh vosotros

cuantos pasáis por el camino: mirad y ved si hay dolor comparable a mi dolor! (Lam I,12).

Pero nadie se da cuenta, nadie se fija; sólo Jesús.

Se ha cumplido la profecía de Simeón: una espada traspasará tu alma (Lc II,35).

En la oscura soledad de la Pasión, Nuestra Señora ofrece a su Hijo un bálsamo de ternura, de unión, de fidelidad; un sí a la voluntad divina.

De la mano de María, tú y yo queremos también consolar a Jesús, aceptando siempre y en todo la Voluntad de su Padre, de nuestro Padre.

Sólo así gustaremos de la dulzura de la Cruz de Cristo, y la abrazaremos con la

fuerza del amor, llevándola en triunfo por todos los caminos de la tierra.

V Estación. Simón ayuda a llevar la Cruz de Jesús

Jesús está extenuado. Su paso se hace más y más torpe, y la soldadesca tiene prisa por acabar; de modo que, cuando salen de la ciudad por la puerta Judiciaria, requieren a un hombre que venía de una granja, llamado Simón de Cirene, padre de Alejandro y de Rufo, y le fuerzan a que lleve la cruz de Jesús (cfr. Mc XV,21).

En el conjunto de la Pasión, es bien poca cosa lo que supone esta ayuda. Pero a Jesús le basta una sonrisa, una palabra, un gesto, un poco de amor para derramar

copiosamente su gracia sobre el alma del amigo. Años más tarde, los hijos de Simón, ya cristianos, serán conocidos y estimados entre sus hermanos en la fe. Todo empezó por un encuentro inopinado con la Cruz.

Me presenté a los que no preguntaban por mí, me hallaron los que no me buscaban (Is LXV,1).

A veces la Cruz aparece sin buscarla: es Cristo que pregunta por nosotros. Y si acaso ante esa Cruz inesperada, y tal vez por eso más oscura, el corazón mostrara repugnancia... no le des consuelos. Y, lleno de una noble compasión, cuando los pida, dile despacio, como en confidencia: corazón, corazón en la Cruz!, corazón en

la Cruz!

*VI Estación. Una piadosa mujer
enjuga el rostro de Jesús*

No hay en él parecer, no hay hermosura que atraiga las miradas, ni belleza que agrade. Despreciado, desecho de los hombres, varón de dolores, conocedor de todos los quebrantos, ante quien se vuelve el rostro, menospreciado, estimado en nada (Is LIII,2-3).

Y es el Hijo de Dios que pasa, loco... loco de amor!

Una mujer, Verónica de nombre, se abre paso entre la muchedumbre, llevando un lienzo blanco plegado, con el que limpia piadosamente el rostro de Jesús. El Señor

deja grabada su Santa Faz en las tres partes de ese velo.

El rostro bienamado de Jesús, que había sonreído a los niños y se transfiguró de gloria en el Tabor, está ahora como oculto por el dolor. Pero este dolor es nuestra purificación; ese sudor y esa sangre que empañan y desdibujan sus facciones, nuestra limpieza.

Señor, que yo me decida a arrancar, mediante la penitencia, la triste careta que me he forjado con mis miserias... Entonces, sólo entonces, por el camino de la contemplación y de la expiación, mi vida irá copiando fielmente los rasgos de tu vida. Nos iremos pareciendo más y más a Ti.

Seremos otros Cristos, el mismo Cristo, ipse Christus.

VII Estación. Cae Jesús por segunda vez

Ya fuera de la muralla, el cuerpo de Jesús vuelve a abatirse a causa de la flaqueza, cayendo por segunda vez, entre el griterío de la muchedumbre y los empujones de los soldados.

La debilidad del cuerpo y la amargura del alma han hecho que Jesús caiga de nuevo. Todos los pecados de los hombres -los míos también- pesan sobre su Humanidad Santísima.

Fue él quien tomó sobre sí nuestras enfermedades y cargó con nuestros

dolores, y nosotros le tuvimos por castigado, herido de Dios y humillado. Fue traspasado por nuestras iniquidades y molido por nuestros pecados. El castigo de nuestra salvación pesó sobre él, y en sus llagas hemos sido curados (Is LIII,4-5).

Desfallece Jesús, pero su caída nos levanta, su muerte nos resucita.

A nuestra reincidencia en el mal, responde Jesús con su insistencia en redimirnos, con abundancia de perdón. Y, para que nadie desespere, vuelve a alzarse fatigosamente abrazado a la Cruz. Que los tropiezos y derrotas no nos aparten ya más de El. Como el niño débil se arroja compungido en los brazos recios de su

padre, tú y yo nos asiremos al yugo de Jesús. Sólo esa contrición y esa humildad transformarán nuestra flaqueza humana en fortaleza divina.

VIII Estación. Jesús consuela a las hijas de Jerusalén

Entre las gentes que contemplan el paso del Señor, hay unas cuantas mujeres que no pueden contener su compasión y prorrumpen en lágrimas, recordando acaso aquellas jornadas gloriosas de Jesucristo, cuando todos exclamaban maravillados: bene omnia fecit (Mc VII,37), todo lo ha hecho bien.

Pero el Señor quiere enderezar ese llanto hacia un motivo más sobrenatural,

y las invita a llorar por los pecados, que son la causa de la Pasión y que atraerán el rigor de la justicia divina:

-Hijas de Jerusalén, no lloréis por mí, llorad por vosotras y por vuestros hijos... Pues si al árbol verde le tratan de esta manera, ¿en el seco qué se hará? (Lc XXIII,28,31).

Tus pecados, los míos, los de todos los hombres, se ponen en pie. Todo el mal que hemos hecho y el bien que hemos dejado de hacer. El panorama desolador de los delitos e infamias sin cuento, que habríamos cometido, si El, Jesús, no nos hubiera confortado con la luz de su mirada amabilísima. Qué poco es una vida para reparar!

IX Estación. Jesús cae por tercera vez

El Señor cae por tercera vez, en la ladera del Calvario, cuando quedan sólo cuarenta o cincuenta pasos para llegar a la cumbre. Jesús no se sostiene en pie: le faltan las fuerzas, y yace agotado en tierra.

Se entregó porque quiso; maltratado, no abrió boca, como cordero llevado al matadero, como oveja muda ante los trasquiladores (Is LIII,7).

Todos contra El...: los de la ciudad y los extranjeros, y los fariseos y los soldados y los príncipes de los sacerdotes... Todos verdugos. Su Madre -mi Madre-, María, llora. Jesús cumple la voluntad de su

Padre! Pobre: desnudo. Generoso: ¿qué le falta por entregar? Dilexit me, et tradidit semetipsum pro me (Gal II,20), me amó y se entregó hasta la muerte por mí. Dios mío!, que odie el pecado, y me una a Ti, abrazándome a la Santa Cruz, para cumplir a mi vez tu Voluntad amabilísima..., desnudo de todo afecto terreno, sin más miras que tu gloria..., generosamente, no reservándome nada, ofreciéndome contigo en perfecto holocausto.

X Estación. Despojan a Jesús de sus vestiduras

Al llegar el Señor al Calvario, le dan a beber un poco de vino mezclado con hiel,

como un narcótico, que disminuya en algo el dolor de la crucifixión. Pero Jesús, habiéndolo gustado para agradecer ese piadoso servicio, no ha querido beberlo (cfr. Mt XXVII,34). Se entrega a la muerte con la plena libertad del amor.

Luego, los soldados despojan a Cristo de sus vestidos.

Desde la planta de los pies hasta la cabeza, no hay en él nada sano. Heridas, hinchazones, llagas podridas, ni curadas, ni vendadas, ni suavizadas con aceite (Is I,6).

Los verdugos toman sus vestidos y los dividen en cuatro partes. Pero la túnica es sin costura, por lo que dicen:

-No la dividamos; mas echemos suertes

para ver de quién será (Ioh XIX,24).

De este modo se ha vuelto a cumplir la Escritura: partieron entre sí mis vestidos y sortearon mi túnica (Ps XXI,19).

Es el expolio, el despojo, la pobreza más absoluta. Nada ha quedado al Señor, sino un madero.

Para llegar a Dios, Cristo es el camino; pero Cristo está en la Cruz, y para subir a la Cruz hay que tener el corazón libre, desasido de las cosas de la tierra.

XI Estación. Jesús es clavado en la Cruz

Ahora crucifican al Señor, y junto a El a dos ladrones, uno a la derecha y otro a la izquierda. Entretanto Jesús dice:

-Padre, perdónales porque no saben lo que hacen (Lc XXIII,34).

Es el Amor lo que ha llevado a Jesús al Calvario. Y ya en la Cruz, todos sus gestos y todas sus palabras son de amor, de amor sereno y fuerte.

Con ademán de Sacerdote Eterno, sin padre ni madre, sin genealogía (cfr. Heb VII,3), abre sus brazos a la humanidad entera.

Junto a los martillazos que enclavan a Jesús, resuenan las palabras proféticas de la Escritura Santa: han taladrado mis manos y mis pies. Puedo contar todos mis huesos, y ellos me miran y contemplan (Ps XXI,17-18).

- Pueblo mío! ¿Qué te hice o en qué te

he contristado? Respóndeme! (Mich VI,3).

Y nosotros, rota el alma de dolor, decimos sinceramente a Jesús: soy tuyo, y me entrego a Ti, y me clavo en la Cruz gustosamente, siendo en las encrucijadas del mundo un alma entregada a Ti, a tu gloria, a la Redención, a la corredención de la humanidad entera.

XII Estación. Muerte de Jesús en la Cruz

En la parte alta de la Cruz está escrita la causa de la condena: Jesús Nazareno Rey de los judíos (Ioh XIX,19). Y todos los que pasan por allí, le injurian y se mofan de El.

-Si es el rey de Israel, baje ahora de la

cruz (Mt XXVII, 42).

Uno de los ladrones sale en su defensa:

-Este ningún mal ha hecho... (Lc XXIII,41).

Luego dirige a Jesús una petición humilde, llena de fe:

-Señor, acuérdate de mí cuando estés en tu reino (Lc XXIII,42).

-En verdad te digo que hoy mismo estarás conmigo en el paraíso (Lc XXIII,43).

Junto a la Cruz está su Madre, María, con otras santas mujeres. Jesús la mira, y mira después al discípulo que el ama, y dice a su Madre:

-Mujer, ahí tienes a tu hijo.

Luego dice al discípulo:

-Ahí tienes a tu madre (Ioh XIX, 26-27).

Se apaga la luminaria del cielo, y la tierra queda sumida en tinieblas. Son cerca de las tres, cuando Jesús exclama:

-Elí, Elí, lamma sabachtani?! Esto es: Dios mío, ¿por qué me has abandonado? (Mt XXVII,46).

Después, sabiendo que todas las cosas están a punto de ser consumadas, para que se cumpla la Escritura, dice:

-Tengo sed (Ioh XIX,28).

Los soldados empapan en vinagre una esponja, y poniéndola en una caña de hisopo se la acercan a la boca. Jesús sorbe el vinagre, y exclama:

-Todo está cumplido (Ioh XIX,30).

El velo del templo se rasga, y tiembla la tierra, cuando clama el Señor con una gran voz:

-Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu (Lc XXIII,46).

Y expira.

Ama el sacrificio, que es fuente de vida interior. Ama la Cruz, que es altar del sacrificio. Ama el dolor, hasta beber, como Cristo, las heces del cáliz.

XIII Estación. Desclavan a Jesús y lo entregan a su Madre

Anegada en dolor, está María junto a la Cruz. Y Juan, con Ella. Pero se hace tarde, y los judíos instan para que se quite al Señor de allí.

Después de haber obtenido de Pilatos el permiso que la ley romana exige para sepultar a los condenados, llega al Calvario un senador llamado José, varón virtuoso y justo, oriundo de Arimatea. El no ha consentido en la condena, ni en lo que los otros han ejecutado. Al contrario, es de los que esperan en el reino de Dios (Lc XXIII,50-51). Con él viene también Nicodemo, aquel mismo que en otra ocasión había ido de noche a encontrar a Jesús, y trae consigo una confección de mirra y áloe, cosa de cien libras (Ioh XIX,39).

Ellos no eran conocidos públicamente como discípulos del Maestro; no se habían hallado en los grandes milagros, ni

le acompañaron en su entrada triunfal en Jerusalén. Ahora, en el momento malo, cuando los demás han huido, no temen dar la cara por su Señor.

Entre los dos toman el cuerpo de Jesús y lo dejan en brazos de su Santísima Madre. Se renueva el dolor de María.

-¿A dónde se fue tu amado, oh la más hermosa de las mujeres? ¿A dónde se marchó el que tú quieres, y le buscaremos contigo? (Cant V,17).

La Virgen Santísima es nuestra Madre, y no queremos ni podemos dejarla sola.

XIV Estación. Dan sepultura al cuerpo de Jesús

Muy cerca del Calvario, en un huerto,

José de Arimatea se había hecho labrar en la peña un sepulcro nuevo. Y por ser la víspera de la gran Pascua de los judíos, ponen a Jesús allí. Luego, José, arrimando una gran piedra, cierra la puerta del sepulcro y se va (Mt XXVII,60).

Sin nada vino Jesús al mundo, y sin nada -ni siquiera el lugar donde reposa- se nos ha ido.

La Madre del Señor -mi Madre- y las mujeres que han seguido al Maestro desde Galilea, después de observar todo atentamente, se marchan también. Cae la noche.

Ahora ha pasado todo. Se ha cumplido la obra de nuestra Redención. Ya somos hijos de Dios, porque Jesús ha muerto

por nosotros y su muerte nos ha rescatado.

Empti enim estis pretio magno! (1 Cor VI,20), tú y yo hemos sido comprados a gran precio.

Hemos de hacer vida nuestra la vida y la muerte de Cristo. Morir por la mortificación y la penitencia, para que Cristo viva en nosotros por el Amor. Y seguir entonces los pasos de Cristo, con afán de corredimir a todas las almas.

Dar la vida por los demás. Sólo así se vive la vida de Jesucristo y nos hacemos una misma cosa con El.

Oraciones para el Curso de Retiro (Apéndice III)

Ángelus

V. El ángel del Señor anunció a María,

R. y concibió por obra del Espíritu Santo.

Dios te salve María...

V. He aquí la esclava del Señor,

R. Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve María...

V. Y el Verbo se hizo carne,

R. y habitó entre nosotros.

Dios te salve María...

V. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios,

R. para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos: Te suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas; para que los que, por el anuncio del ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su pasión y cruz, seamos llevados a la gloria de su resurrección. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Regina cæli

V. Alégrate, Reina del cielo; aleluya,

R. Porque el que mereciste llevar en tu

seno; aleluya.

V. Ha resucitado, según predijo; aleluya,

R. Ruega a Dios por nosotros; aleluya.

V. Gózate y alégrate, Virgen María;
aleluya,

R. Porque ha resucitado Dios
verdadera-mente; aleluya.

Oremos: Oh Dios, que por la
resurrección de tu Hijo, nuestro Señor
Jesucristo, te has dignado dar la alegría al
mundo, concéde-nos que por su Madre, la
Virgen María, alcancemos el goce de la
vida eterna. Por Jesucristo nuestro Señor.
Amén.

Santo Rosario

Por la señal de la Santa Cruz...

Señor mío Jesucristo...

V. Señor, ábreme los labios.

R. Y mi boca proclamará tu alabanza.

V. Dios mío, ven en mi auxilio.

R. Señor, date prisa en socorrerme.

V. Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.

R. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

Después de cada misterio se reza:

Gloria al Padre...

María, Madre de gracia, Madre de misericordia, defiéndenos de nuestros enemigos y ampáranos ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

Misterios Gozosos (lunes y sábado)

1. La Encarnación del Hijo de Dios.
2. La Visitación de nuestra Señora a su prima santa Isabel.
3. El Nacimiento del Hijo de Dios en Belén.
4. La Purificación de nuestra Señora.
5. El Niño perdido y hallado en el Templo

Misterios Luminosos (jueves)

1. El Bautismo en el Jordán.

2. La autorrevelación en las bodas de Caná.

3. El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.

4. La Transfiguración del Señor.

5. La institución de la Eucaristía, expresión sacra-mental del misterio pascual.

Misterios Dolorosos (martes y viernes)

1. La Oración del Huerto.

2. La Flagelación del Señor.

3. La Coronación de espinas.

4. La Cruz auestas.

5. Jesús muere en la Cruz.

Misterios Gloriosos (miércoles y domingos)

1. La Resurrección del Señor.
2. La Ascensión del Señor.
3. La Venida del Espíritu Santo.
4. La Asunción de nuestra Señora.
5. La Coronación de María santísima.

Al terminar los cinco misterios, se reza:

Dios te salve, María, Hija de Dios
Padre, llena eres de gracia...

Dios te salve, María, Madre de Dios
Hijo, llena eres de gracia...

Dios te salve, María, Esposa de Dios
Espíritu Santo, llena eres de gracia...

Letanía:

V. Señor, ten R. Señor, ten
piedad piedad

Santa Madre de Santa Virgen de
Dios. las vírgenes.

Madre de Cristo. Madre de la
Iglesia.

Madre de la Madre purísima.
divina gracia.

Madre castísima. Madre virginal.

Madre sin Madre
corrupción. inmaculada.

Madre amable. Madre admirable.

Madre del buen Madre del
consejo Creador.

Madre del Virgen
Salvador. prudentísima.

Virgen digna de Virgen digna de
veneración. alabanza.

Virgen poderosa. Virgen clemente.

Virgen fiel. Espejo de justicia.

Trono de Causa de nuestra
sabiduría. alegría.

Vaso espiritual. Vaso digno de

honor.

Vaso insigne de
devoción. Rosa mística.

Torre de David. Torre de marfil.

Casa de oro. Arca de alianza.

Puerta del cielo. Estrella de la
mañana.

Salud de los enfermos. Refugio de los
pecadores

Consuelo de los afligidos. Auxilio de los
cristianos

Reina de los ángeles. Reina de los
patriarcas.

Reina de los profetas. Reina de los
apóstoles.

Reina de los mártires. Reina de los
confesores

Reina de las vírgenes. Reina de todos
los santos

Reina concebida
sin pecado original. Reina elevada al
cielo.

Reina del Reina de la
santísimo rosario. familia.

Reina de la paz.

V. Cordero de Dios, que quitas los
pecados del mundo.

R. Perdónanos, Señor

V. Cordero de Dios, que quitas los
pecados del mundo.

R. Escúchanos, Señor.

V. Cordero de Dios, que quitas los
pecados del mundo.

R. Ten misericordia de nosotros.

Nos acogemos bajo tu protección, santa
Madre de Dios: no desprecies las súplicas
que te dirigimos en nuestra necesidad,

antes bien sálvanos siempre de todos los peligros, Virgen gloriosa y bendita.

V. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.

R. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos: Te suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas, para que los que por el anuncio del ángel hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su pasión y cruz, seamos llevados a la gloria de su resurrección.

Por el mismo Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Bendición de la mesa

Bendición

V. Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que por tu bondad vamos a tomar.

R. Amén.

V. El Rey de la gloria eterna nos haga partícipes de la mesa celestial.

R. Amén.

Acción de gracias

V. Te damos gracias por todos tus beneficios, omnipotente Dios, que vives y reinas por los siglos de los siglos.

R. Amén.

V. El Señor nos dé su paz.

R. Y la vida eterna. Amén.

Visita al Santísimo Sacramento

V/ Viva Jesús Sacramentado.

R/ Viva y de todos sea amado.

Padre nuestro... Ave María... Gloria...

Comunión espiritual:

Yo quisiera, Señor, recibirte con aquella pureza, humildad y devoción con que te recibió tu santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos.

Confesión sacramental

(Apéndice IV)

Medita las siguientes frases de San Josemaría y haz propósitos.

«Aquí estoy, porque me has llamado, decidido a que esta vez no pase el tiempo como el agua sobre los cantos rodados, sin dejar rastro» (Forja, n° 7).

«Señor, que no nos inquieten nuestras pasadas miserias ya perdonadas, ni tampoco la posibilidad de miserias futuras; que nos abandonemos en tus manos misericordiosas; que te hagamos presentes nuestros deseos de santidad y apostolado, que laten como rescoldos bajo las cenizas de una aparente frialdad...

—Señor, sé que nos escuchas» (Forja, n° 426).

EXAMEN PARA LA CONFESION

1. ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
2. ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
3. ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?
4. ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
5. ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica?
6. ¿Hago con desgana las cosas que se

refieren a Dios?

7. ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

8. ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?

9. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares?

10. ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

11. ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

12. ¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o que dependen de mí?

13. ¿He fortalecido la autoridad de mi

cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

14. ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones familiares?

15. ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

16. ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?

17. ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?

18. ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?

19. ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

20. ¿He descuidado mi salud? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?

21. ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista? ¿He tratado de reparar el escándalo?

22. ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o a estudiar?

23. ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?

24. ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿En cuántas ocasiones?

¿Hice algo por impedir las consecuencias de esas relaciones?

25. Antes de asistir a un espectáculo o de leer un libro, me entero de su calificación moral?

26. ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿Acepto y vivo conforme a la doctrina de la Iglesia en esta materia?

27. ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

28. ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?

29. ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mi posición?

30. ¿He prestado mi apoyo a programas de acción social o política inmorales o

anticristianos?

31. ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

32. ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas?

33. ¿He hablado o pensado mal de otros?
¿He calumniado?

34. ¿Soy ejemplar en mi trabajo? ¿Utilizo cosas de la empresa en provecho propio o faltando a la justicia?

35. ¿Estoy dispuesto a sufrir una merma en mi reputación profesional antes de cometer o cooperar formalmente en una injusticia?

36. ¿Me preocupo de influir -con naturalidad y sin respetos humanos- para hacer más cristiano el ambiente a mi

alrededor? ¿Sé defender a Cristo y a la doctrina de la Iglesia?

37. ¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mis relaciones con Dios?

¡Señor mío Jesucristo!, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido, y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca mas pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta. Amén.

Condiciones para una buena Confesión

A. Examen de conciencia:

Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

B. Arrepentimiento: Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedírselo a Dios)

C. Propósito de la enmienda: Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

D. Confesión: Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

Esta confesión de los pecados debe ser:

Sincera: Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.

Completa: Es decir, sin callarse ningún pecado

Humilde: Es decir, sin altanería ni arrogancia.

Prudente: Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.

Breve: Es decir, sin explicaciones innecesarias y sin mezclarle otros asuntos.
E. Satisfacción: Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, por-que es parte del mismo sacramento.

Posible esquema para la Confesión

El penitente comienza diciendo, por ejemplo:

P. Ave María Purísima, y se santigua.

S. Sin pecado concebida, *responde el confesor.*

Y puede continuar diciendo:

S. El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar

humildemente tus pecados.

P. Señor tú lo sabes todo, tú sabes que te amo, *puede decir el penitente.*

Y a continuación, se acusa de sus pecados.

Luego el confesor da los consejos oportunos al penitente, le impone de la penitencia e invita a manifestar su contrición, diciendo, por ejemplo:

P. Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí que soy un pecador.

El sacerdote absuelve al penitente mientras dice:

S. Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la Muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te con-ceda, por el misterio de la Iglesia, el perdón y la paz.

Y YO TE ABSUELVO DE TUS
PECADOS EN EL NOMBRE DEL
PADRE Y DEL HIJO, + Y DEL
ESPÍRITU SANTO.

Amén, responde el penitente.

S. La Pasión de nuestro Señor Jesucristo,
la intercesión de la bienaventurada Virgen
María y de todos los Santos, el bien que
hagas y el mal que puedas sufrir, te sirvan
como re-medio de tus pecados, aumento
de gracia y premio de vida eterna. Vete en
paz, *concluye el sacerdote.*

P. Amén.