



Prepararnos para el retiro

Silencio

La clave de un retiro está siempre en hacer silencio exterior e interior para buscar el encuentro más profundo con Dios. Siempre ha sido una tarea difícil pero hoy día se ha vuelto todavía más. Entrar en una actitud de silencio implica callar muchos ruidos y eso lleva tiempo. En un retiro que hacemos por módulos es más complicado todavía, pero es un desafío que vale la pena encarar. Les dejo un esquemita para revisar nuestro silencio y ver dónde podemos hacer cambios:

- Silencio exterior
 - Evitar durante el módulo hablar con la familia, atender llamadas, hacer mandados.
 - Desconectar mensajes, mails, WhatsApp, Facebook, Instagram, Hangouts, Messenger, Snapchat, Wikipedia, Tik Tok, Zoom, Meets, Pinterest, y un largo etc. (¿se habían dado cuenta cuántas cosas hay que nos distraen?)
 - Resistir la tentación de solucionar dudas, buscar cosas en Google.
 - Cuidar la música que escuchamos y las palabras que usamos en el diálogo con la pareja.
- Silencio interior
 - Dejar de lado preocupaciones: trabajo, hijos, familiares, etc.
 - Implorar mucho la ayuda de la Mater y del Espíritu Santo.
 - Leer la palabra de Jesús, el Evangelio.

¿Dónde y cómo hacer el retiro?

El lugar donde hacer el retiro es también muy importante. En la antigua normalidad, lo lógico era irse a una casa de retiros, a un lugar apartado. En la nueva normalidad hay que buscar los muros del monasterio dentro de la casa. Eso es, a veces, muy difícil.

Algunos consejos que pueden servir:

1. Planear el tiempo y tratar de adelantarse a las posibles interrupciones.
2. Avisar al resto de la familia que me voy a tomar un tiempo para mí y que por favor lo respeten.
3. Puede ser bueno colocarse auriculares para evitar ruidos que distraen.



4. Buscar el lugar más tranquilo de la casa, adentro o afuera, o incluso, si es posible salir, ir a una capilla, a alguna confitería tranquila, una plaza.
5. La postura es muy importante a la hora de hacer un retiro. Lo mejor es hacer el retiro sentado. Los momentos de meditación también se pueden hacer caminando. En los momentos de oración nos podemos poner de rodillas, por ejemplo, al costado de la cama. No es recomendable hacer todo el retiro de rodillas. Generalmente es una postura incómoda que distrae. Tampoco es prudente hacerlo acostado.
6. No hay que ir directamente a la charla sino que es importante comenzar y terminar cada módulo con un momento de oración.

Preguntas para reflexionar en todo retiro

Un retiro es siempre una oportunidad para evaluar el tiempo que pasó. Para mirar con los ojos de Dios los acontecimientos, los sentimientos, mis relaciones y mis vínculos. También es bueno, sobre alguno de estos temas, detenernos a meditar más profundamente. Es lo que el P. Kentenich llama “posgustar”: sacarles el “gusto”, el “jugo”. Para ello, pueden ayudar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué regalos me hicieron Dios y la Mater en este año que pasó?
2. ¿Qué pude hacer de bueno?
3. ¿Por qué cosas quiero pedir perdón?
4. ¿Por qué cosas me siento orgulloso?
5. ¿Cómo y en qué percibí la presencia amorosa de Dios en mi vida?
6. ¿Qué frases / ideas / valores / actitudes tuve más presentes este año?
7. ¿Cuáles fueron las pruebas / cruces más difíciles que sobrellevé?

Estas mismas preguntas que están formuladas en primera persona, pueden utilizarse para compartir con la pareja. Por ejemplo, es muy enriquecedor dialogar sobre las bendiciones más grandes que recibimos como matrimonio, como familia, así como también las pruebas y las cruces que tuvimos que pasar.