

UN RETIRO ESPIRITUAL PERSONAL: ALGUNAS IDEAS PARA SABER POR DÓNDE COMENZAR



Arthur Denyer,
Director, Centro ministerial Costa Rica
adenyer@DAIntl.org

(Las afirmaciones en este documento responden a los puntos de vista del autor, y no necesariamente coinciden con el punto de vista de DAI)

¿POR QUÉ UN RETIRO PERSONAL?

Usualmente, nuestra vida cotidiana está rodeada –y hasta cierto punto gobernada– por las presiones del trabajo, la familia, y la iglesia, por la necesidad de tiempos de ocio y de una vida devocional, así como por las demandas del teléfono, el email, la televisión, etc. En medio de todo esto, luchamos por mantenernos al día, solucionando emergencias y tratando de no ahogarnos. Esta multitud de factores nos empuja en todas direcciones, nos deja agotados, y nos dificulta escuchar la voz de Dios en nuestra vida. Fácilmente, los principios de Dios sobre los cuales hemos construido nuestra vida pierden parte de su firmeza y de su vigencia conforme comenzamos a apoyarnos en nuestra propia prudencia más que en nuestro Señor.

La renovación y el refrigerio espiritual es una importante necesidad en nuestra cultura de corre-corre. Y en este tipo de cultura, el tiempo

a solas con Dios suele ser algo que tenemos que planificar y agendar.

¿DE QUÉ SE TRATA ESTO?

Un retiro personal es sobre todo una actitud y una intención, más que solamente un lugar o una actividad. Durante un retiro personal tratamos de detener todo lo demás para enfocar toda nuestra atención en el Señor: buscamos escuchar a Dios y buscamos experimentar a Dios por medio de pasar tiempo con Él.

Un retiro personal no es necesariamente un tiempo para lectura o estudio intensivo de la Biblia, aunque puede incluir un tiempo así. Tampoco es una jornada de intercesión por otros, ni de oración por necesidades de cualquier tipo, aunque esto puede estar incluido.

Un retiro personal no se trata de resolver la lista de asuntos pendientes de la vida laboral, ministerial o personal, aunque se puede hacer algo de esto. En el fondo, la idea detrás de un retiro personal es separar un tiempo simplemente para pasarlo con el Señor.

*ESTAD QUIETOS, Y
SABED QUE YO SOY
DIOS.*

(Salmo 46.10)

Nuestro único compromiso durante un retiro personal es permanecer con Dios, pasar el tiempo con Él, estar con Él: eso es lo que Él desea más. Durante un retiro personal buscamos satisfacer algo de nuestra hambre por Dios... aunque puede ser que no hayamos sentido aún esa hambre (o que estemos tan acostumbrados a ella que ya no la sentimos más). Si ese fuera el caso, solo pidamos a Dios que nos de esa hambre insaciable por estar con Él y por conversar con Él: esa es una oración que Dios responderá gustoso, pues uno de los más fuertes deseos de Dios es

que le conozcamos íntimamente... después de todo, eso es para lo que Él nos creó.

Nuestra meta durante un retiro personal no es regresar a casa sintiendo que hemos logrado algo (sí habremos logrado mucho, pero no sería raro que eso lo notemos hasta después). Podemos llevar algunas metas para cumplir o algunos asuntos para resolver en el retiro, pero un retiro personal no es acerca de lo que podemos hacer o lograr: un retiro personal es acerca de interactuar con Dios y conocer más acerca de la naturaleza de Dios. El objetivo principal de un retiro personal es regresar a casa con una claridad de espíritu que nos permita escucharle a Él aún en medio de las presiones, necesidades y demandas de nuestra vida cotidiana. La soledad y la calma de un retiro personal no buscan desconectarnos del mundo cotidiano, sino más bien buscan que podamos cambiar de frecuencia para poder escuchar a Dios en nuestra vida cotidiana. Un retiro personal nos ayuda a re-centrarnos, a re-enfocarnos y a fortalecer nuestro fundamento en Cristo.

En resumen, un retiro personal es un tiempo que separamos intencionalmente para irnos lejos y estar a solas con Dios... y con nosotros mismos.

TRES ELEMENTOS CLAVE PARA UN RETIRO PERSONAL

El primer elemento clave para un retiro personal es separar intencionalmente un tiempo específico. Un retiro personal no es algo que simplemente sucede por sí mismo en medio de nuestra vida tan llena de actividades: es algo que

necesitamos programar y agendar, y a lo cual necesitamos darle la más alta prioridad, a fin de que así nos obliguemos a separar el tiempo para hacerlo.

El segundo elemento clave para un retiro personal es irse lejos. No es necesario viajar una gran distancia para poder tener un retiro, pero si es necesario ir a algún lugar que al menos nos ofrezca la sensación de estar separados de la casa, de la oficina, del teléfono, de la computadora y el internet, y de las demás distracciones de la vida cotidiana.

El tercer elemento clave para un retiro personal es estar a solas con Dios. De hecho, este es el elemento esencial de un retiro: estar a solas con Dios, en intimidad y compañerismo, experimentándonos y disfrutándonos el uno al otro.



***Pedid, y se os dará;
buscad, y hallaréis;
llamad, y se os abrirá.
Porque todo aquel que
pide, recibe; y el que
busca, halla; y al que
llama, se le abrirá.***

(Mateo 7:7-8)



ALGUNOS BENEFICIOS DE UN RETIRO PERSONAL

En un retiro personal podemos disfrutar de un tiempo de comunión con Dios, simplemente por el goce de disfrutar de compañía e intimidad con el Creador del Universo.

En un retiro personal podemos venir a cuentas con Dios, confesando nuestros pecados y disfrutando de su perdón incondicional.

En un retiro personal podemos examinar nuestra vida en oración, delante de Dios, encontrando aquellas áreas en que necesitamos trabajar, y haciendo planes para trabajar en esas áreas.

En un retiro personal podemos renovar nuestra perspectiva y afinar nuestra visión sobre todo

aquello que nos rodea, logrando ver las cosas desde el punto de vista de Dios.

En un retiro personal podemos prepararnos para los propósitos de Dios en nuestra vida, haciendo planes, tomando previsiones y buscando guía para el futuro.

En un retiro personal podemos presentar ante Dios en oración a otras personas que necesitan de nuestra intercesión y de la acción de Dios en sus vidas.

En un retiro personal podemos evaluar nuestras acciones de los meses pasados, o planificar los meses que siguen, haciéndolo ante la luz clarificadora de Dios.

DIFERENTES OPCIONES...

Al considerar la posibilidad de un retiro personal, tenemos ante nosotros una variedad de opciones...

Un retiro personal puede tener diferentes duraciones. Podríamos tener un retiro de solo una mañana, o de todo un día, o incluso de un fin de semana completo. La duración del retiro dependerá sobre todo del tiempo que tengamos disponible, así como de los objetivos que tengamos para el mismo. También es aconsejable vincular la duración del retiro con nuestro nivel de experiencia en este asunto de los retiros: la regla básica es “a menor experiencia, menor duración”.

Un retiro personal podría ser estrictamente de oración e intimidad con Dios, para buscar y disfrutar su presencia y para sintonizarnos bien con Él a fin de escucharle mejor en nuestra vida cotidiana. También, un retiro personal podría tener como objetivo evaluar un periodo de labores, o planificar nuestro trabajo o ministerio

para el tiempo que viene. Lo que es más, un retiro personal podría tener por objetivo descansar del ajetreo cotidiano y reconectarnos con nosotros mismos para poder entonces conectarnos con Dios.

Independientemente del tipo o estilo del retiro, hay tres grandes temas que usualmente estarán incluidos como áreas de interés principal durante el desarrollo del retiro: vida personal, familia, y trabajo ministerial. Generalmente, durante cualquier retiro personal, Dios buscará formas de comunicarse y trabajar con nosotros en cada una de esas tres áreas.

IDEAS PARA LOGRAR UN BUEN RETIRO PERSONAL

Para lograr un buen retiro personal es indispensable que con anterioridad hayamos planificado el retiro, y que hayamos orado pidiendo la bendición y la guía de Dios durante el retiro.

Una vez que ya estamos en el lugar y momento del retiro, es importante comenzar por un tiempo de descanso que nos sirve para “aterrizar” y desconectarnos de lo cotidiano, permitiéndonos un enfoque en lo que vinimos a hacer. Entre las primeras cosas a hacer en el retiro deberíamos incluir un tiempo de confesión de pecados y un tiempo de acción de gracias por lo que Dios ha hecho en nuestra vida, así como de alabanza por quien Él es en nuestra vida. Independientemente del estilo o el objetivo del retiro, desde luego no puede y no debe faltar un tiempo de lectura y meditación en la Palabra de Dios (Salmo 119.105).

En un retiro personal que incluye un tiempo de evaluación y/o planificación, debemos comenzar

este periodo sometiendo voluntariamente al comando de Dios nuestros planes o preguntas específicas, así como nuestra voluntad y entendimiento en general (Proverbios 19.21). Una herramienta de gran valor al estar en un tiempo de retiro personal es anotar nuestras ideas y pensamientos. Dios puede hablarnos a través de su Palabra, pero también podría inspirar e influenciar nuestros pensamientos con su Espíritu Santo, toda vez que hemos consagrado este tiempo a Él y que hemos sometido nuestra voluntad y entendimiento a Él.

También es de gran ayuda escribir al principio del retiro nuestras preguntas o las situaciones específicas sobre las cuáles deseamos consultar ante Dios. En algún momento posterior del retiro, podríamos responder en oración a esas preguntas que anotamos antes: no sería inusual que algunos de los pensamiento o ideas que Dios nos da durante el tiempo de retiro sean sus respuestas a nuestras preguntas; o puede ser que necesitemos orar y pensar un poco más sobre estos asuntos. Usualmente, en un tiempo de retiro es donde podemos encontrar nuestras mejores ideas y nuestros planes más acertados, pues –una vez más– en este tiempo nos hemos consagrado a Él, hemos solicitado su guía, y hemos sometido nuestra voluntad y entendimiento a Él.

¿CÓMO PLANEAR UN RETIRO PERSONAL?

Es crucial que dispongamos de al menos una hora completa para planear un retiro personal.

Esto puede hacerse con varios días de anticipación, o incluso el día anterior al retiro.

Hay que planear dónde ir. Usualmente la mejor opción es algún lugar privado, sin mucha gente: la clave es evitar las distracciones tanto como sea posible, así que hay que evitar las fechas festivas y los lugares que se llenan mucho. También es importante evitar ir con otras personas, pues usualmente en un tiempo así no buscamos comunidad, sino tiempo a solas con Dios. Muchas veces, los lugares de recreación no

son la mejor opción, pues nos ofrecen muchas cosas que podríamos hacer en vez de simplemente estar con Dios. Generalmente, un parque, un campamento, o hasta la playa pueden ser buenas opciones.

Hay que planear qué llevar. La noche anterior (¡no en la mañana, justo antes de salir!) debemos empacar una Biblia y quizá algún otro material de lectura, así como algo de comer y de beber. Dependiendo del lugar que hayamos seleccionado, podría ser bueno llevar un abrigo ligero, o un cojín para sentarse con comodidad. Es MUY importante llevar un cuaderno y un lapicero que usemos solamente para nuestros retiros personales: mantener un diario o bitácora es muy útil para capturar los pensamientos que el Señor nos inspire durante el día, y es una gran herramienta para dar seguimiento a los resultados del retiro, así como para planear mejor el siguiente retiro personal. Además, la última página del cuaderno puede servir para anotar –y así sacarnos de la cabeza– cualquier asunto pendiente que nos venga a la mente y nos distraiga. Con la posible excepción

Pero mi pueblo se ha olvidado de mí por innumerables días.

(Jeremías 2.32b)

de algún aparato para escuchar música instrumental o de adoración, es importante no llevar ningún dispositivo electrónico: la tentación de hacer otra cosa aparte de estar con Jesús es usualmente muy grande.

Hay que planear qué hacer. Algunas personas con experiencia en retiros personales podrían preferir un retiro espontáneo, sin un programa diseñado de previo. Quienes tienen menos experiencia podrían encontrar útil tener un programa por el cual guiarse (el programa no es una obligación a cumplir: es solo una guía). En todo caso, es importante decidir cómo queremos estructurar nuestro día de retiro espiritual. No tener un plan podría provocar que nos perdamos y no sepamos sacar provecho de este tiempo. Por contraste, tener un plan demasiado estricto podría provocar que este día solo sea otra cosa más que hacer, y que nos perdamos parte de la bendición. Lo mejor es tener un plan general no demasiado detallado, y estar abiertos a cualquier cambio que el Señor nos sugiera. Cada persona es diferente, cada retiro personal es diferente, y en esto no hay reglas escritas.

Al terminar de planificar el retiro personal, es importante tomar un tiempo corto para orar por el retiro que tendremos, y para pedir que el Espíritu Santo nos guíe en ese día. Si se lo pedimos, el Espíritu Santo puede ayudarnos a leer las Escrituras con profundo entendimiento, de manera que la Palabra nos resulte verdaderamente viva. También, el Espíritu Santo puede asistirnos en los tiempos de oración y de meditación, acompañándonos así durante todo el día.

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER DURANTE ESTE TIEMPO?

Los primeros minutos del retiro personal son críticos, pues aquí es cuando nos enfocamos en tratar de liberar nuestra mente del ruido externo y del ruido interno. La mejor forma de hacer esto es sentarse y orar, entregando a Dios nuestras preocupaciones y pidiéndole que nos ayude a permanecer enfocados durante el retiro. La meta es traer todos nuestros pensamientos cautivos delante de Dios: esto no significa que solo vamos a pensar en cosas

espirituales, sino que vamos a esforzarnos en disciplinar nuestra mente para no quedarse en los pensamientos que no tienen que ver con el enfoque de lo que estamos haciendo. Si hubiera temas que siguen regresando a nuestra mente, quizá lo mejor sea orar directamente sobre estos asuntos, para así sacarlos de la escena.

Ya durante el retiro, hay infinidad de opciones en cuanto a lo que podemos hacer para pasar tiempo con Dios. No hay reglas ni limitaciones en cuanto a esto, siempre que permanezcamos enfocados. Las siguientes son solo algunas sugerencias de lo que podríamos hacer durante un retiro personal:

- Dejarse ministrar por los alrededores. Basta con desacelerar, mirar y escuchar, sentándose por ahí en anticipación silenciosa para percibir y escuchar a Dios.
- Orar la Palabra de Dios. Esto es leer una porción de la Biblia en actitud de oración, como podría ser leer un salmo

**Vengan a mí todos
los que están
trabajados y
cargados, y yo los
haré descansar.**

Mateo 11:28

diciéndoselo a Dios, o leer una porción de alguna epístola poniéndose uno mismo de forma consciente en la posición del destinatario original.

- Reflexionar en los frutos del Espíritu. Podemos tomar alguno de los frutos del Espíritu y conversar con Dios acerca de lo que este fruto en particular significa o implica en nuestra vida, buscando ejemplos personales, reconociendo cómo hemos crecido en este aspecto, e identificando formas muy concretas en las que podríamos crecer aún más.
- Orar los nombres de Dios. Podemos hacer una pequeña lista de algunos de los nombres de Dios (Proveedor, Sanador, Liberador, Señor, Padre, Creador...) y adorar a Dios por lo que Él es, aprovechando para conversar con Dios acerca de lo que cada uno de estos nombres significa en nuestra vida.
- Leer la Biblia. No se trata de leer grandes porciones, sino de tomar pequeños bocados y masticarlos con gran cuidado y paciencia, contemplando su significado y sus implicaciones, y dejando que el Espíritu Santo se nos revele a través de esta Palabra.
- Meditar en la Palabra. Meditar es simplemente concentrar nuestra atención de forma intencional. Al leer porciones de la Biblia en una actitud

Una cosa he demandado a Jehová, y ésta buscaré; que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo.

Salmo 27:4

atenta y reposada, podríamos encontrar alguna idea o palabra que salta ante nuestra mirada como si fuera un rótulo de neón... entonces podríamos detenernos a meditar en esa idea o palabra, dejando que penetre en nuestro ser y pidiendo a Dios que se haga viva en nuestra vida. Podemos reflexionar en cómo esa idea o palabra se relaciona con nuestra vida, o en cómo estamos o no a la altura de lo que esta idea o palabra implica, o en cómo podríamos abrazar de forma más plena su significado e implicaciones. Es válido pasar tanto tiempo como sea necesario en el proceso de digerir esta palabra, idea o pasaje.

- Desarrollar un ejercicio completo de Lectio Divina.
- Memorizar un pasaje corto de la Escritura mientras meditamos en él.
- Evaluar el estado actual de nuestra vida personal. De la mano con Dios y en actitud de oración, evaluar con franqueza cómo se encuentra nuestra vida, descubriendo sobre todo las áreas a las que debemos poner mayor atención, y haciendo simples planes de acción para trabajar activamente en esas áreas.
- Tomar tiempo para pensar y recordar a las personas que podríamos haber herido u ofendido, orando por ellas e intercediendo por su bienestar, al tiempo

- que pedimos perdón a Dios por haber maltratado a estas personas.
- Planear metas y proyectos de la mano con Dios, en oración.
 - Dormir una siesta (¡hasta Elías lo hizo!). También caminar, correr, o hacer algo de ejercicio. La actividad física aguza nuestra mente y nuestros sentidos... ¡Y si se vale orar mientras caminamos!
 - Escuchar música espiritual que nos ayude a entrar en la presencia de Dios. Usualmente es mejor si desde antes hemos preparado una selección de piezas musicales adecuadas para esta ocasión.
 - Ayunar, o al menos comer con modestia y solo comidas simples, a fin de tener un recordatorio de lo que estamos haciendo y de para qué lo estamos haciendo. Ayunar no es lo principal en un retiro personal: lo principal es la oración, de manera que, si el ayuno interfiere con lo demás, sería mejor no hacer ayuno durante un retiro personal.
 - Cantar al Señor, simplemente imaginándonos en su presencia, y dejando que su amor nos ministre. No es necesario cantar bonito ni es necesario recordar canciones de iglesia: con nuestra propia voz podemos improvisar cantos genuinos que sin duda serán de lo más agradable a los oídos de Dios.
 - Tocar un instrumento, improvisando alabanzas o ruegos que surgen directamente del corazón, y que se expresan por medio de la música.
- Dialogar con Dios. Esto es hablar con Dios igual que lo haríamos con nuestro mejor amigo si estuviera junto a nosotros: Él es nuestro mejor amigo, y está junto a nosotros.
 - Orar en el espíritu y con el entendimiento, intercediendo por otros o entregando a Dios los asuntos que nos ocupan en nuestra vida cotidiana.
 - Pensar intencionalmente en nuevas formas en las que podríamos poner en práctica nuestros dones, servir a otras personas, mejorar nuestra vida devocional, o mejorar nuestra vida ministerial.
 - Escribir una carta a Dios en el cuaderno de notas.
 - Escribir nuestros propios salmos en el cuaderno de notas. Es tan fácil como escribir nuestros sentimientos hacia el Señor. No tienen que ser poesía ni tiene que sonar elegante.
 - Anotar con todo detalle y franqueza en nuestro cuaderno de notas las cosas que Dios nos dice o pone en nuestra mente. Esto incluye palabras, pensamientos, inspiraciones o mensajes que podrían haber salido de nuestra propia mente o que podrían venir de Dios... lo importante es no perder nada, y pedir a Dios que su Espíritu Santo nos hable a través de lo que hemos anotado.
 - ¿Cuándo fue la última vez que literalmente nos pusimos de rodillas en el suelo, con los ojos cerrados y sin presiones, y oramos largo y tendido? Al hacer esto, vale recordar que la oración

es una conversación, por lo que es bueno hacer pausas para escuchar.

Al orar, y especialmente al hacerlo por periodos extendidos, es importante cambiar de posición con alguna frecuencia. Esto evita incomodidades físicas que nos distraen, y además nos ayuda a mantener la mente alerta. Podemos orar de pie, sentados, de rodillas, caminando, acostados boca arriba, danzando, aplaudiendo, postrados boca abajo, levantando nuestras manos, con los ojos cerrados, con los ojos abiertos, etc.

Según progresa el día de retiro personal, recordemos que Jesús dijo que el que busca hallará, que al que pide se le dará, y que al que llama se le abrirá: no tengamos temor de buscarle a Él ni de pedirle a Él en sujeción a su voluntad.

LO QUE PODEMOS ESPERAR LA PRIMERA VEZ

La mayoría de los creyentes no estamos acostumbrados a estar rodeados por el silencio, ni a pasar mucho tiempo a solas, ni mucho menos a pasar tiempos largos con Dios.

Al iniciar un retiro personal y quedarnos en soledad y silencio, usualmente nos sorprende el intenso ruido de nuestros propios pensamientos, emociones, e ideas: nuestra propia mente nos ataca con docenas de distracciones que nos evitan centrarnos con claridad en Dios ... pero eso es en buena parte el objetivo de un retiro personal. No se trata tanto de escuchar con sorprendente claridad la voz de

Dios (aunque eso bien podría suceder) ... más bien, se trata de limpiar y hacer a un lado todo aquello que nos impide escucharlo a Él de forma efectiva en nuestra vida cotidiana.

En un tiempo de retiro personal muchas emociones pueden salir a nuestro encuentro, incluyendo sensaciones de temor, o de ansiedad

... hasta podríamos sentir como si estuviéramos perdiendo el control. Esas sensaciones no son nada extraordinario: lo que sucede es que usualmente están allí, pero las tapamos con el trabajo, con la televisión, con las compras, o con lo que sea.

Sin todas esas distracciones a la mano, en un retiro personal debemos enfrentar nuestras emociones: conforme afloran, debemos aceptarlas y ofrecérselas a Dios para que sea Él quien tome el control y quien limpie nuestra alma... solo pidamos a Dios que nos sane y nos limpie... que tome el control.

Conforme avanzamos en la práctica de los retiros personales, aprendemos a hacer a un lado la preocupación de sentirnos aburridos o solitarios, y aprendemos a no temerle a nuestras propias emociones. Al profundizar en esta práctica, descubrimos nuevas formas de experimentar a Dios y de estar con Él, aprendemos a permitir que Dios nos ministre con descanso y paz, y en general vemos fortalecida nuestra fe.

*Hazme oír por la mañana tu
misericordia, porque en ti he
confiado; hazme saber el camino
por donde ande, porque a ti he
elevado mi alma.*

Salmo 143:8

¿CÓMO SABER QUE ESTAMOS ESCUCHANDO A DIOS?

En tanto que la práctica nos ayuda a aprender a discernir con mayor claridad la voz de Dios, estas podrían ser algunas guías para seguir:

- Dios nunca nos pedirá que violentemos lo que dice la Escritura. Si sentimos que Él nos impulsa a hacer algo que podría estar en conflicto con la Escritura, lo más probable es que no sea Él quien nos está impulsando.
- Dios nunca nos apura a tomar decisiones. Si sentimos una gran urgencia para decidir sobre algo ya mismo, lo más probable es que esa urgencia no provenga de Él.
- Dios nunca nos habla con una voz de condenación, sino que usa siempre una voz de redención. Dios odia el pecado, pero su plan es redimirnos del pecado, no condenarnos en él. Si la voz que escuchamos es de culpa y condenación, lo más probable es que no sea a Él a quien estamos escuchando.

¿Y LA COMIDA?

Es importante no comer demasiado la noche anterior a nuestro retiro personal. De la misma forma, es importante evitar un desayuno demasiado fuerte el día del retiro. Tampoco es buena idea comer un almuerzo muy grande o pesado durante el retiro. Todas estas son cosas que nos harán sentir pesados, cansados, o somnolientos, y que afectarán nuestra experiencia del retiro personal.

Más bien, es recomendable comer cosas livianas en pequeñas cantidades, entre tres y seis veces durante el día del retiro: esto nos mantiene sin hambre, con buena energía, y alertas.

Lo más adecuado es disfrutar de comidas simples, poco procesadas, que se puedan comer con los dedos: pan, queso, frutas, vegetales, carnes frías, agua, jugos de fruta, etc.

Si celebramos nuestro retiro espiritual personal en un parque u otra zona pública, debemos ser muy cuidadosos en cuanto a no dejar basura en el sitio. Aún más: si es posible, deberemos recoger la basura que alguien más haya dejado, para descartarla en casa junto con la nuestra.

EL REGRESO A CASA

Antes de dejar el sitio del retiro, sería apropiado hacer una pausa final para agradecer a Dios por este tiempo extendido que hemos disfrutado en su presencia: este cierre solemne es una excelente forma de coronar un buen día.

En el camino a casa, nos conviene favorecer “un aterrizaje suave”, pensando en las personas que nos esperan, lo que ellos podrían haber pasado durante el día, y las cosas que tendremos que hacer al llegar. En oración, demos gracias a Dios por las personas que nos esperan en casa, y pidámosle a Dios que nos ayude a acoplarnos suavemente con ellos.

Al llegar a casa, tratemos de movernos lentamente y hacer tan pocas cosas como sea posible. También nos conviene estar preparados para cualquier oposición que el enemigo quisiera presentarnos durante el camino o al llegar a casa.

Conforme pasan los días, nos beneficiará mucho continuar escribiendo algunas cosas en el

cuaderno de notas del retiro: usualmente nos toma varios días terminar de descubrir o de procesar lo que hemos vivido con Dios durante nuestro retiro personal. También es enriquecedor releer lo que escribimos durante el retiro. Además, podríamos hacer algunas notas para el próximo retiro.

Finalmente, al regresar de un retiro personal con algunas decisiones o planes bajo el brazo, es aconsejable que sometamos todo esto al criterio de algunas personas confiables y espiritualmente maduras (Proverbios 15.22). Ciertamente, Dios puede habernos hablado durante el retiro (y si es así, estas personas confiables y maduras lo confirmarán); pero también cabe la posibilidad de que hayamos estado escuchando a nuestras propias motivaciones impuras, o que solo hayamos escuchado *la pizza de la noche anterior*, o que hayamos escuchado solamente lo que deseábamos oír.

UNA PALABRA FINAL...

Al dar nuestros primeros pasos buscando a Dios en retiros personales, necesitamos usar gran

gracia hacia nosotros mismos. Comencemos poco a poco, pero hagámoslo de una vez. Tengamos paciencia al principio, y no nos demos por vencidos. Disciplinar la mente no es algo que se alcanza con facilidad: más bien es algo que se desarrolla y perfecciona poco a poco, por medio de la práctica.

No esperemos regresar a casa siendo una persona diferente: probablemente si regresaremos diferentes, pero quizá no en la forma que esperamos. De hecho, es posible que notemos algunos cambios solo hasta que hayan pasado algunos días: pero no debemos buscar estos cambios... Dios nos mostrará gentilmente lo que necesitamos notar.

La clave para lo que podríamos llamar un retiro personal *exitoso* es mantener las expectativas bajas y las actividades simples. Si esperamos grandes cosas de nuestro retiro personal, estaremos presionándonos y lo convertiremos en otra tarea más que cumplir y tachar de la lista.

Dios usará nuestro tiempo con Él para hacernos avanzar en la más grande aventura de la vida, que es el camino de la fe.

Para más información, visítenos en línea en es.DAIntl.org o encuéntrenos en Facebook como [DAI America Latina](#)



APÉNDICE: EJEMPLOS DE UN PROGRAMA DE RETIRO

Tener un programa de actividades para desarrollar durante un día de retiro espiritual personal puede ser de gran ayuda para algunas personas, pero podría resultar como una prisión para otras personas: es bueno que cada quien pruebe y seleccione con libertad lo que mejor le sirve. En términos generales, lo que más ayuda es tener al menos alguna idea previa acerca de las actividades que deseáramos desarrollar durante esta cita con Dios.

Los siguientes son algunos ejemplos que podrían ser usados como guía al planear un retiro personal:

EJEMPLO #1	08:00	Enfoque: desacelerar, anotar los distractores para sacarlos de la mente, aquietar la mente
	08:30	Tiempo quieto: en silencio delante de Dios, dejando que Él nos llene y nos hable
	09:00	Caminata: disfrutar la belleza de la creación
	10:00	Alabanza: dar gracias a Dios por sus bendiciones
	10:30	Adoración: reconocer quién es Dios
	11:00	Confesión: examinar el corazón, confesando y pidiendo perdón por los pecados que el Señor nos revele
	11:30	Cantos: cantar espontáneamente a Dios, de lo que sale de nuestro corazón
	12:00	Almuerzo: disfrutar con gratitud de una comida ligera
	12:30	Caminata: disfrutar la belleza de la creación
	01:00	Meditación: leer lentamente una porción de la Palabra y reflexionar profundamente en ella
	01:30	Música: escuchar música de alabanza y adoración
	02:00	Lectura: leer material devocional o inspiracional
	02:30	Intercesión: presentar las necesidades de familia y amigos; pedir por la salvación de otros
	03:00	Petición: orar por nuestras propias necesidades, planes, etc
03:30	Planificación: pensar delante de Dios en acciones concretas que debemos tomar en el futuro inmediato	
04:00	Cierre: orar para dar gracias por el día, y prepararse para regresar	

EJEMPLO #2	08:00	Alabanza: espontánea o con base en algunos salmos; con o sin música
	09:00	Confesión: Examinar el corazón, confesando y pidiendo perdón por los pecados que el Señor nos revele
	10:00	Caminata: caminar, apreciando la creación de Dios y agradeciendo su perdón y sus bendiciones
	11:00	Intercesión: presentar las necesidades de familia y amigos; pedir por la salvación de otros
	12:00	Almuerzo en la Palabra: comer degustando y orando un pasaje de la Palabra; ¿terminar con una siesta?
	01:00	Petición: orar por nuestras propias necesidades, planes, etc
	02:00	Tiempo quieto: permanecer en silencio delante de Dios, dejando que Él nos llene y nos hable
	03:00	Alabanza: espontánea o con base en algunos salmos; con o sin música
	04:00	Cierre: orar para dar gracias por el día, y prepararse para regresar

EJEMPLO #3	08:00	Enfoque: desacelerar, anotar los distractores para sacarlos de la mente, aquietar la mente
	09:00	Esperar en el Señor: Alabar y adorar; esperar en silencio; simplemente disfrutar de la presencia de Dios
	11:00	Petición: hacer una lista de nuestros asuntos y pedir a Dios por ellos, uno por uno
	01:00	Almuerzo y caminata
	02:00	Intercesión: presentar las necesidades de familia y amigos; pedir por la salvación de otros
	04:00	Cierre: orar para dar gracias por el día, y prepararse para regresar

EJEMPLO #4	DÍA 1	
	06:00 pm	Enfoque: desacelerar, anotar los distractores para sacarlos de la mente, aquietar la mente
	07:00 pm	Esperar en el Señor: Alabar y adorar; esperar en silencio; disfrutar de la presencia de Dios
	08:00 pm	Cena y descanso
	09:00 pm	Lectura: Tiempo de lectura, o para escuchar música de adoración
	10:00 pm	Anotar objetivos, preguntas o grandes temas del retiro, orar para consagrar el tiempo de retiro
	DÍA 2	
	07:00 am	Caminata de oración: caminar, apreciando la creación de Dios y disfrutando de los alrededores
	08:00 am	Desayuno
	09:00 am	Confesión: Examinar nuestro corazón, confesando y pidiendo perdón por nuestros pecados
	10:00 am	Alabanza: espontánea o con base en algunos salmos; con o si música
	11:00 am	Meditación: leer atentamente una porción de la Palabra y reflexionar profundamente en ella
	12:00 md	Almuerzo en la Palabra: almorzar liviano degustando y orando un pasaje de la Palabra
	1:00 pm	Siesta
	2:00 pm	Evaluación: pensar delante de Dios en las acciones, logros y obstáculos de los últimos meses
	3:00 pm	Alabanza: gratitud a Dios por lo que Él ha hecho en nuestra vida en los últimos meses
	4:00 pm	Planificación: pensar delante de Dios en acciones concretas para el futuro inmediato
	5:00 pm	Petición: hacer una lista detallada de nuestros asuntos y pedir a Dios por ellos, uno por uno
	6:00 pm	Esperar en el Señor: Alabar y adorar; esperar en silencio; disfrutar de la presencia de Dios
	7:00 pm	Intercesión: presentar las necesidades de familia y amigos; pedir por la salvación de otros
	8:00 pm	Cena y descanso
	9:00 pm	Lectura: Tiempo de lectura, o para escuchar música de adoración
	DÍA 3	
	07:00 am	Caminata de oración: caminar, apreciando la creación de Dios y disfrutando de los alrededores
	08:00 am	Desayuno
	09:00 am	Lectio divina: sobre la base de Efesios 6:10-18
	10:00 am	
	11:00 am	Escribir un salmo espontáneo y recapitular en oración sobre lo conversado con Dios
	12:00 md	Almuerzo en la Palabra: almorzar liviano degustando y orando un pasaje de la Palabra
	01:00 pm	Siesta
02:00 pm	En oración, responder a los objetivos, preguntas o grandes temas del retiro	
03:00 pm	Esperar en el Señor: Alabar y adorar; esperar en silencio; disfrutar de la presencia de Dios	
04:00 pm	Cierre: orar para dar gracias por el retiro, y prepararse para regresar	

Para más información, visítenos en línea en es.DAIntl.org o encuéntrenos en Facebook como [DAI America Latina](#)

