

GUÍA
PARA HACER UN BUEN
CURSO DE RETIRO

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	3
POR IR EMPEZANDO:	3
SI ES TU PRIMER CURSO DE RETIRO.	4
QUÉ COSAS IMPORTAN.....	4
VIERNES POR LA NOCHE	5
SÁBADO POR LA MAÑANA	6
PUNTOS DE EXAMEN.....	6
COSAS PARA HACER.....	7
COSAS PARA LEER.	7
EXAMEN.....	8
NOTAS PERSONALES.	9
SÁBADO AL MEDIODÍA	10
PUNTOS DE EXAMEN.....	10
COSAS PARA HACER.....	10
COSAS PARA LEER.	10
EXAMEN.....	11
NOTAS PERSONALES.	12
SÁBADO POR LA TARDE.....	13
PUNTOS DE EXAMEN.....	13
COSAS PARA HACER.....	14
COSAS PARA LEER.	14
EXAMEN.....	14
COSAS PARA HACER.....	15
NOTAS PERSONALES.	16
DOMINGO.....	17
COSAS PARA HACER.....	17
COSAS PARA LEER.	18
NOTAS PERSONALES.	18
MI PLAN DE VIDA.	19
PROPÓSITOS “GORDOS”.....	19
PROPÓSITOS “CHICOS”.....	19

INTRODUCCIÓN.

POR IR EMPEZANDO:

Esta guía puede resultarte útil para hacer mejor el curso de retiro. Si quieres la sigues, si no, no. *¡Viva la libertad!*

¿Te animas a seguir leyendo?... Vale. Entonces encontrarás temas para cada día, cosas que puedes hacer durante el retiro, textos de lectura y una lista de preguntas para examinarte.

¡Ah!.. El examen lo tienes que hacer tú a tu modo. Es muy importante el que hacemos todos juntos en el oratorio. Lo que aquí te sugiero son cosas relacionadas con las meditaciones que se van dando, para que no se te olvide algún tema. Pero tú también tienes que hablar con el Señor de otros asuntos que rondan por tu cabeza.

Si quieres puedes hacer varias listas, según se va indicando. Es importante que termines el curso de retiro con la agenda *bien llena de ideas y propósitos*. Si pasas bastante tiempo en el oratorio, habrás aprovechado muy bien tu curso de retiro anual. Pero, a veces, compensa irse a la sala de estar o dar una vuelta, para cambiar y airearse. En esos momentos puedes leer alguno de los libros o folletos que se señalan para ese momento, que están seleccionados según los temas de las meditaciones y charlas. De ahí sacarás también puntos para examinarte y propósitos. Por supuesto puedes cogerte cualquier otro libro que trate de cosas de la vida interior. Por ejemplo, una biografía del fundador de la Obra o lo que te parezca mejor. Si tienes dudas, pregunta al sacerdote o a tu preceptor.

Se me olvidaba: *¡No te agobies!* Lo que quita la paz, no es de Dios. No se trata de torturarse buscando defectos, sino de convencerse de lo mucho que Dios te quiere e intentar corresponder.

No te olvides tampoco de que puedes aprovechar estos días para ayudar a otros a hacer el curso de retiro con tu ejemplo de piedad, recogimiento, silencio y aprovechamiento del tiempo.

Al final de cada apartado tienes unos espacios para apuntar las ideas interesantes, los propósitos. Son las *Notas Personales*. Después de repasarlos bien, los puedes apuntar en la libreta-agenda.

SI ES TU PRIMER CURSO DE RETIRO.

Un curso de retiro no son unos días en los que lo que se hace es rezar el Rosario, oír meditaciones, alguna charla, etc.; del mismo modo que un coche no es sólo un volante, más cuatro ruedas, más alguna puerta, etc.

De lo que se trata es que *busques un encuentro más personal, más de tú a tú, con Dios*; donde Él habla y escucha, y donde tú hablas y escuchas, con más facilidad. Las cosas que se hacen (meditaciones, charlas, etc.) son *medios* para que lo consigas.

Pero ¿qué es eso de un encuentro con Dios? El que lo ha tenido sabe lo que es (y está al alcance de cualquiera que quiera). Y el que no lo ha tenido, es tan difícil de explicar..., como lo es decir a qué saben las espinacas. La única respuesta definitiva es *pruébalo y verás*. En resumen: se trata de que te conozcas y de que Le conozcas. ¡Qué salgas decidido con un propósito firme de servirle y amarle!

QUÉ COSAS IMPORTAN.

1. **Oratorio:** Dios está físicamente allí. Es clave pasar muchos ratos, sin prisa, con Él, mirándole. Tú le miras y Él te mira.
2. **Silencio:** No se trata de no hablar por no hablar, sino de no hablar porque estas hablando y dando vueltas a asuntos con Él. ...Dios habla “bajito”.
3. **Libreta:** Ayuda escribir mucho, pero mucho. ¿Se puede escribir en el oratorio? Se puede y, de hecho, lo lógico es que vayas rellenando la libreta en el oratorio, junto al Señor. Te sugiero estos tres apartados:
 - **Ideas madres:** oirás y leerás muchas cosas. Toma nota cada vez que veas algo con más claridad, o algo que te parece interesante.
 - **Examen:** todo lo que vayas reconociendo acerca de ti mismo, el examen que hagas, vete escribiéndolo.
 - **Cosas para hablar despacio con el sacerdote:** asuntos que nunca has aireado, preguntas, temas más profundos que puedan inquietarte.

VIERNES POR LA NOCHE

Lo primero que te vendrá bien, esta misma noche, para abrir apetito, 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... (¿Ya?... Si no se lo has dicho mejor es que no sigas leyendo). 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 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».

SÁBADO POR LA MAÑANA

¿Estás en el Oratorio? ¿Si? ¿Y estás cerca del Sagrario? ¿En los primeros bancos? Si no es así, puedes levantarte y acercarte.

¿Ya? Entonces, sigue. Lo primero que te recomiendo para este primer día es que saludes a Jesús en el Sagrario. Ahí, enfrente de ti. Fíjate si es importante que, si no lo has hecho, de verdad, más vale que no sigas.

Ya sabes que has venido aquí, en primer lugar, a hacer examen de tu vida; a *conocerle* y *conocerte*. Es posible que te asuste no saber por dónde empezar... o que te dé pereza.

¡Ánimo! No te hagas el tonto y pasa de todo lo demás. Es posible que hayas venido junto con un amigo o compañero, o que tengas miles de cosas en la cabeza.

Pues olvídate de todo y a lo tuyo... a charlar con Él, a acercarte un poco más a Él, porque “*Acercarse un poco más a Dios quiere decir estar dispuesto a una nueva conversión, a una nueva rectificación, a escuchar atentamente sus inspiraciones —los santos deseos que hacen brotar en nuestras almas—, y a ponerlos por obra*” (Forja 31).

Pídele al Señor ayuda para ver en qué ha de consistir tu *conversión*, y que te ayude a excavar con valentía en tu alma, a descubrir con sinceridad lo que no funciona y a Él no le gusta, a tomar decisiones firmes.

PUNTOS DE EXAMEN.

- ¿Cuánto rezo normalmente?, ¿voy a Misa los domingos porque quiero o sólo porque es *obligatorio*? ¿Me confieso con la regularidad necesaria o a veces estoy tiempo sin estar en gracia de Dios?
- ¿Cómo lucho en las cosas de las que me confieso más a menudo? ¿En qué me insisten más las personas que se ocupan de mi formación (padres, sacerdote, preceptor)?
- ¿Cómo me porto en casa, con mis padres y hermanos? ¿Qué tal voy de puntualidad?
- En Delfos en el dintel de la puerta del gigantesco templo de Apolo, está escrita la frase que resume el lema de la sabiduría clásica: “Conócete a ti mismo”. ¿Quieres ser sabio? Pues, bueno, para conocerte bien, puedes leer el folleto: “¿Te conoces bien?, guión para conocerse bien a uno mismo”.

COSAS PARA HACER.

Vete al oratorio y medita estas dos frases del Papa 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”.

COSAS PARA LEER.

- *Folleto* sobre la vida interior: “¿Eres amigo de Jesús? ¿Quieres saberlo?”. Porque **Cristo está vivo**, y quiere decirte cosas.
- *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. No son para contestar una por una; que no te pase como al tonto de la historia: “mira, la luna”, le señalaban; y el tonto solo veía el dedo; tú no te quedes mirando al dedo; mira dónde apunta. Te ayudará, después de examinarte, comentar las respuestas con la Virgen, e ir escribiendo lo que te *duela*.

1. ¿Me doy cuenta de que soy hijo de Dios, tengo confianza con Él y acepto las contradicciones? ¿Qué rezo todos los días? ¿Tengo interés en tratar a Dios? ¿Voy a lo mínimo? ¿Soy constante? ¿Me acuerdo de hacer el ofrecimiento de obras al levantarme? ¿Y al comenzar el trabajo o el estudio? ¿Renuevo con frecuencia la intención de hacer las cosas por Dios?
2. ¿Tengo cariño a la Virgen María? ¿Se lo demuestro? ¿Rezo el Ángelus? ¿Llevo el escapulario? ¿Rezo tres avemarías por la noche?
3. ¿Creo que Dios está en el Sagrario? ¿Le trato bien? ¿Con qué frecuencia asisto a la Santa Misa? ¿Con qué frecuencia le recibo en la comunión? ¿Me preparo bien para recibirle, o comulgo con cierta ligereza? ¿Procuro agradar a Cristo cuando le recibo? ¿Dedico unos minutos a la acción de gracias tras de Misa; o me voy y olvido que Jesús sigue dentro de mí? ¿Hago la Visita al Santísimo todos los días?
4. ¿Con que frecuencia me confieso? ¿Tardo en hacerlo si no estoy en gracia de Dios? ¿Me confieso con profundidad, enseñando a fondo las heridas?
5. ¿Hago todos los días un rato de oración? ¿Lucho contra el sueño, la imaginación, las distracciones y procuro hablar con el Señor? ¿Apunto los propósitos?
6. ¿Tengo amistad y trato frecuente con mi Ángel Custodio?
7. ¿Sé hacer pequeños sacrificios? ¿Se los ofrezco al Señor?
8. ¿Hago el examen de conciencia antes de acostarme? ¿Todos los días? ¿Doy gracias por las cosas buenas? ¿Pido perdón por mis fallos y pecados? ¿Rezo con devoción las oraciones de la noche?

SÁBADO AL MEDIODÍA

Por un lado, es preciso reconocer muchas cosas buenas que hay en ti: virtudes, cualidades, aspectos de tu carácter, tus buenas disposiciones ante Dios (que estés aquí ya es un dato).

Qué bueno es:

- Que las reconozcas, porque son verdad.
- Que las reconozcas como dadas por Dios.
- Que vayas viendo si has correspondido a Dios, si las has puesto al servicio de Dios y de los demás, si las has hecho fructificar.

Por otro lado, hay que mejorar. Sigue con el examen, que te ayudará mucho.

PUNTOS DE EXAMEN.

- Orden: estudio, habitación, armario. Mis cosas.
- De lo que hablo en la dirección espiritual. Sinceridad.
- Dolor de los pecados en mi confesión. Propósito de la enmienda.
- ¿Cómo llevo a la práctica los propósitos que me dan?
- Cuidado y guarda de la vista, de la memoria y de la imaginación.

COSAS PARA HACER.

- Horario para cada día. También para los “finde”.
- 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.

COSAS PARA LEER.

- *Amigos de Dios*: El tesoro del tiempo.
- *Folleto* sobre la oración: “¿Sabes escuchar a Jesús?, te gustaría hablar de tú a tú con Dios”. Y coméntalo con el sacerdote.
- *Surco*: Soberbia.
- *Camino*: Tibieza.
- Para ser cristiano: Humildad.

EXAMEN.

1. ¿Qué me alegra? ¿Qué me entristece? ¿Qué me enfada? ¿Qué envidio? ¿En qué me distraigo con frecuencia? ¿En qué pienso, en qué tengo la cabeza? ¿Qué tengo en el corazón?
2. Si he destronado a Dios, ¿quién hace de “dios” en mi vida? ¿Ante quién me rindo? ¿Quién manda en mí? ¿Quién maneja mi barca? ¿En quién pienso más a lo largo de un día normal?
3. ¿Es frecuente que me decida a hacer o no hacer algo por que: “me apetece”, “qué pensarán de mí...”, “como quedo si hago o digo esto”, “no hago tal porque no me interesa”, “no tengo ganas”, “es que, no lo siento...”.
4. ¿Cuál es mi mayor defecto dominante? Ejemplos en los que queda claro. Yo soy un...
5. ¿Soy hipócrita al actuar? Ejemplos: ¿De qué voy por la vida? ¿Quién me he creído? ¿Cómo describiría la máscara con la que me he disfrazado para evitar que sepan cómo soy? ¿Qué cosas son las que más quiero disimular porque más me avergüenzan?
6. ¿Tengo una doble vida? ¿Cómo soy realmente? ¿Me porto de forma distinta en sitios distintos para que no sepan como soy?
7. Dios me ama. ¿Y yo a Él? ¿Sobre todas las cosas? ¿Quiero ser santo aunque el camino sea cuesta arriba?
8. Dios es tu Padre. Habla con Él un poco acerca de sentirte su hijo muy querido, su predilecto..., qué quiere decir eso, si te das cuenta, y a ver hasta dónde llegas.
9. Es propio del hombre tener miedo a Dios ¿Tienes miedo a algo? ¿Qué temas que te pida?

SÁBADO POR LA TARDE.

Ya has visto con más sinceridad quién eres tú. Ahora mira a Cristo: en la *Cruz* (para poderte perdonar se sacrificó Él: está ahí clavado por ti) y en el Sagrario (para que le tengas cerca y alimentarte, se ha hecho *cosa*. Está ahí indefenso, por ti).

Habla con Él. Agradécele todo lo que te ha dado; desagráviale por lo que le has ofendido y por lo que le ofenden tantas personas sin pedirle nunca perdón.

Quizá te des cuenta ahora de lo poco que te duele haber ofendido a Dios a lo largo de tu vida, y corresponder tan poquito a todo lo que Él te da todos los días (tu fe, tu vida, tu familia, tus amigos, etc.).

Es importante que le pidas *perdón de verdad por todo*, y que le pidas que te dé *verdadero dolor de los pecados*. Ese dolor de amor es un don de Dios que hará que no le vuelvas a ofender. Pídeselo a la Virgen, al pie de la Cruz en la que su Hijo está clavado por tus pecados. Ella sí que sabe lo que han provocado tus pecados. Pídeselo con insistencia. Que te lo dé... ¡Pues ahora no respiro, hasta que me lo des!

Fíjate en la Magdalena; de pecadora a santa por el mejor camino: arrodillarse a los pies de Cristo, llorando y pidiendo compasión.

Vete al Oratorio y dile al Señor, despacio, de rodillas, la oración que compuso San Nicolás de Flúe:

*«Señor mío y Dios mío, quítame todo lo que me aleja de ti.
Señor mío y Dios mío, dame todo lo que me acerca a ti.
Señor mío y Dios mío, despójame de mi mismo para darme todo a ti».*

PUNTOS DE EXAMEN.

- Obediencia. Cabezonería. Caprichos.
- Estudio. Aprovechamiento del tiempo.
- Apostolado. ¿Acercó a mis amigos a Dios?
- Pobreza ¿Cómo cuidó las cosas?

COSAS PARA HACER.

- Mis amigos: ¿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.

COSAS PARA LEER.

- Santo Rosario.
- 9 ideas para hacer oración (pp. 62-65).
- María Magdalena: Lc 7, 36-50; y luego Jn 20, 1-18. Evangelio de San Juan cap. 18 hasta el final.
- Vía Crucis. Puntos de meditación.

EXAMEN.

Hoy, el examen, es especialmente importante. Medita despacio cada pregunta.

1. Trabajo: ¿He perdido el tiempo? ¿Se lo he hecho perder a los demás? ¿Las notas que saco son las mejores que puedo sacar? ¿Me esfuerzo? ¿Estudio sólo cuando me apetece o cuando me van a preguntar? ¿Aprovecho bien las clases? ¿Termino mis trabajos precipitadamente? ¿Se dejar el ordenador o la televisión para hacer el trabajo que debo entregar mañana? ¿Ayudo a quien puedo y sé pedir ayuda cuando lo necesito? ¿Por qué estudio? ¿Para servir a los demás y ofrecer a Dios mi estudio, o para servirme a mí mismo y subir a mi pedestal?
2. Pureza: ¿Quiero vivir la pureza? ¿Qué medios estoy dispuesta a poner? Pensamientos. Palabras. Deseos. Conversaciones. Vista. Actos. Amistades inconvenientes. Lo que nunca he contado... ¿Quieres vencer o no? ¿Cuido los detalles de pudor y de modestia, que son los guardianes de la virtud de la pureza?
3. Soberbia: Si te atreves, haz examen con el punto 263 de *Surco*.

4. *Fortaleza*: ¿En casa me escaqueo siempre que me toca echar una mano, o quieren contar conmigo? ¿Sé acudir con prontitud a atender el teléfono o abrir la puerta, o pienso que ya irá otro? ¿Hay veces que me quedo en casa porque no me apetece salir? ¿Cuánto tardo en levantarme de la cama? ¿En alguna situación te dice la conciencia “*qué hace un chico como tú, en un sitio como este*”? ¿Cuándo? ¿No habíamos quedado en que las horas de siesta iban a ser horas de estudio? ¿No ibas a ceder en las discusiones por cosas sin importancia? ¿Mi fe la dictan mis amigos? ¿Me dejo llevar por el “*que dirán*”?
5. *Generosidad*: ¿Doy de lo mío? ¿Calculo antes de dar? ¿Me quedo con lo mejor o con lo peor? Si hay poco de algo (tiempo, comida, agua, sitio) ¿me privo yo de eso, o prefiero que se prive otro? ¿He procurado que los demás se lo pasen bien en el deporte, las excursiones, las convivencias, etc.?
6. *Sinceridad*: En la dirección espiritual, con el sacerdote y el preceptor ¿Soy transparente? ¿Quedan secretos o temas que no trato con claridad?
7. *Mis padres*: ¿Escucho a mis padres, esforzándome por comprender sus razones, o, quizá, no hago caso de lo que me dicen, pensando que tienen un planteamiento anticuado, del siglo pasado? ¿Me doy cuenta de que tengo la obligación de quererles mucho y de respetarles siempre? ¿Procuro esforzarme por hacerles la vida agradable, con pequeños servicios, interesándome por sus cosas, etc.? ¿Trato de comprender sus puntos de vista, procurando ver siempre el lado bueno de las cosas que me dicen?

COSAS PARA HACER.

Vete al oratorio y medita estas dos frases del Papa en Colonia.

«***L****La religión se convierte casi en un producto de consumo. Se escoge aquello que place, y algunos saben también sacarle provecho. Pero la religión buscada a la “medida de cada uno” a la postre no nos ayuda. Es cómoda, pero en el momento de crisis nos abandona a nuestra suerte. Ayudad a los hombres a descubrir la verdadera estrella que indica el camino: ¡Jesucristo!*».

«***Q****uien ha descubierto a Cristo debe llevar a otros hacia Él. Una gran alegría no se puede guardar para uno mismo. Es necesario transmitirla.*».

NOTAS PERSONALES.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DOMINGO.

Entramos en la recta final de tu curso de retiro. Hoy pide mucha ayuda al Espíritu Santo para acertar con los propósitos que el Señor te pide. También tendrás que planear cómo los sacarás adelante cuando vuelvas a la vida corriente, dentro de pocos minutos.

PUNTOS DE EXAMEN.

Repasa los propósitos que hiciste ayer, y lo que apuntaste en la libreta; corrige lo que merezca la pena. Afina y aprieta. No tengas miedo a exigirte demasiado. ¿Qué quiere Dios de mí, y qué estoy dispuesto a darle?

COSAS PARA HACER.

Apunta con claridad en tu agenda o libreta:

1. *Plan de vida*: qué normas de piedad harás. Dónde. Cuánto tiempo. A qué hora.
2. Qué *horario de estudio* vas a tener cada día concreto (recuerda que el “finde” también son días).
3. Hazte una *lista de diez o doce amigos* por las que vas a rezar a diario, y como les vas a ayudar en concreto, a cada uno.
4. Ahora haz tu *lista de propósitos del curso de retiro*: Saca los que quieras, pero ten en cuenta que es mejor que no sean muchos. Deben ser claros y concretos. Tres o cuatro propósitos “gordos” y otros cuatro o cinco más pequeños, serán más que suficiente. Haz un plan para luchar en ellos y no olvidarlos. Revísalos con frecuencia en tu Examen de conciencia y pide ayuda a la Virgen para cumplirlos,

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, nº 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, nº 426).

COSAS PARA LEER.

- *Amigos de Dios*: Vida de oración, Tras los pasos del Señor.
- *Es Cristo que pasa*: Por María hacia Jesús.
- 9 ideas para hacer oración: pp. 32-34 y 66-68.

NOTAS PERSONALES.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MI PLAN DE VIDA.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PROPÓSITOS “GORDOS”.

- 1.
.....
.....
- 2.
.....
.....
- 3.
.....
.....

PROPÓSITOS “CHICOS”.

- 1.
.....
.....
 - 2.
.....
.....
 - 3.
.....
.....
 - 4.
.....
.....
-Fin.

HORARIO

SÁBADO

8:30 MEDITACIÓN y MISA
9:45 DESAYUNO
10:30 LECTURA
11:00 MEDITACIÓN
12.00 CHARLA
13.00 VELA AL SANTÍSIMO
13:45 EXAMEN
14:00 ALMUERZO
15:15 SANTO ROSARIO
16:15 VIA CRUCIS
17:15 MEDITACIÓN
18:00 MERIENDA
19:00 CHARLA
20:15 MEDITACIÓN
21:00 CENA
22:30 EXAMEN

DOMINGO

8:30 MEDITACIÓN
9:00 SANTA MISA
9:45 DESAYUNO
10:30 LECTURA
11:00 MEDITACIÓN
12.00 CHARLA
13.00 VELA AL SANTÍSIMO
13:45 EXAMEN
14:00 ALMUERZO
15:00 SANTO ROSARIO
15:45 MEDITACIÓN

« **Y** o sé que vosotros como jóvenes aspiráis a cosas grandes, que queréis comprometeros con un mundo mejor. Demostrádselo a los hombres, demostrádselo al mundo, que espera exactamente este testimonio de los discípulos de Jesucristo».

(Benedicto XVI, Clausura JMJ)