

## Retiros Espirituales

**Guarda silencio ante Jehová, y espera en él.** (Salmo 37:7)

**“Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu”.**  
(2 Corintios 3:18)

### De qué tratan los retiros: algunas imágenes



Cuando nos “retiramos”, estamos creando, de forma activa, una distancia de las obligaciones y el ajetreo de la vida.

Y lo hacemos con un propósito: crear espacio para, simplemente, ser, estar en la presencia de Dios y reevaluar nuestras vidas

¿Eres capaz de parar? Es una disciplina espiritual. Es esta parada lo que nos ayuda a seguir.



Manos abiertas. Ofreciendo nuestras vidas a Dios. Esperando a recibir.

Esta es la postura a la que se nos invita a adoptar cuando nos retiramos.

No estamos intentando ser eficientes o producir algo. Simplemente venimos ante Dios y creamos un espacio para que Él obre en nosotros.



Los retiros siempre incluyen un elemento de rendición, de dejar a un lado el control. Y lo hacemos confiando en que el alfarero nunca está más cerca de la vasija de barro que cuando la está formando.

El tiempo de retiro trata de dejar que Dios sea Dios. Se trata de dejar a Dios espacio para que haga lo que Él quiera hacer.



*“¡Vengan a las aguas todos los que tengan sed!”* Isaías 55:1

*“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso”.*  
Mateo 11:28

Esta es la invitación de Dios para nosotros: volver a la fuente de vida, a las aguas vivas, a Él. Nos retiramos para ser renovados y revitalizados por el Espíritu Santo.

### Cómo planear y dar forma a un retiro para mí mismo

**\_ Reserva un tiempo y encuentra un lugar.** Si esta es una nueva experiencia para ti, es mejor empezar con medio día, un día o dos noches, para que puedas tener un día entero sin viajar. Encuentra un lugar sin muchas distracciones y que sea acogedor. Un lugar tranquilo y bello, con la posibilidad de dar paseos por la zona, puede ser de ayuda. Puedes pasar medio día en un parque. Puedes ir a un centro de retiros cristiano o a un hostel.

Es posible que te sientas más motivado si vas con un amigo. De esa forma, pueden pasar tiempo a solas con Dios, pero también dedicar un tiempo para compartir o pasear juntos en silencio.

**\_ Pregúntate a ti mismo: ¿Qué espero de este tiempo? ¿Qué quiero pedirle a Dios?** Escríbelo en forma de breve oración como preparación del retiro.

**\_Piensa primero en cómo quieres moldear el tiempo que tienes** (ver más abajo). Entonces, presta atención a dónde te guía Dios. Es útil tener una idea acerca de cómo quieres pasar el tiempo, pero no lo límites a un plan predeterminado. Deja que el retiro cobre su propia vida.

### **Cómo dar forma al tiempo de retiro**

**Permítete un tiempo para llegar, tanto física como emocionalmente.** Adopta una postura de escucha y sé consciente de la presencia de Dios. Es posible que te cueste estar en silencio. Cuando estamos en silencio, la voz de nuestra vida interna se hace más fuerte. Observa lo que surge, pero no dejes que te distraiga. Ponlo en las manos de Dios. Sé paciente contigo mismo.

**¿Cómo puedes crear espacio para que Dios te hable?** Esta es la base del retiro espiritual. Piensa en cómo quieres pasar el tiempo que estés orando y esperando. Piensa en qué versículos podrías reflexionar. La Palabra de Dios nos ayuda a ver más allá de nosotros mismos hacia la realidad de Dios y oír su palabra, que es dadora de vida.

**¿Qué puede ayudarte a examinar tu propia vida?** Los retiros son una oportunidad para reflexionar sobre lo que hemos estado experimentando y permitir que todo aquello que había sido ignorado por el ajetreo de nuestras vidas, pueda salir a la superficie.

Es posible que intentar examinar toda nuestra vida nos parezca demasiado abrumador. Aquí tienes algunas sugerencias para que te puedas centrar:

- Pon un límite al período que quieres examinar: 3 meses, 6 meses, un año...
- Escribe tus pensamientos: te ayudará a concentrarte y a ser concreto.
- Si ya tienes una pregunta o carga específicas, entonces ya tienes por dónde empezar. Si quieres examinar lo que ha estado pasando en tu vida de una forma más amplia, puedes definir algunas “ventanas” que te ayuden a centrarte en un aspecto concreto de tu vida: cargas, sufrimientos, ánimos, relaciones o tu experiencia con Dios.
- Otra opción es dibujar tu viaje en cuanto a un período de tiempo definido: los altos y bajos, los caminos amplios y estrechos, etc. También puedes añadir momentos clave, relaciones, pasajes bíblicos a través de los cuales Dios te habló, etc.
- ¡Nada tiene que ser definitivo! Se trata de preguntarle a Dios, en oración, qué ha sido significativo en tu vida y de crear un espacio para hablar con Dios sobre ello.

**¿Qué te gusta hacer? ¿Qué hace descansar a tu cuerpo y a tu alma?** Crea espacio para eso. No tienes que estar leyendo la Biblia, orando o reflexionando todo el rato.

Dedica un tiempo al final de tu retiro para la conclusión. A lo mejor quieres preguntarte:

- ¿Qué me llevo de este tiempo? Intenta capturarlo en unas pocas palabras. Por ejemplo, podrías darle un nombre a este tiempo de retiro o escribir una breve oración.
- ¿Qué sucederá después de este retiro? No defines más de dos o tres pequeños pasos realistas.
- ¿Con quién voy a hablar acerca de esta experiencia? Quizás te des cuenta de que necesitas clarificar algo con un consejero o un amigo. O, simplemente, quieras compartir con alguien algo que fue importante para ti.

También es posible que te des cuenta de que no hay un resultado tangible de tu tiempo de retiro. No hay problema. Los retiros espirituales no deben ser experiencias espirituales especiales. No tienes que lograr algo. Se trata de pasar tiempo con Dios y de confiar en su obra. Esto siempre merece la pena.

Así que, relájate. ¡Disfruta! No tienes que conseguir que suceda algo.

**Por último: ¡No llenes demasiado tu tiempo de retiro!** ¡No intentes hacer demasiadas cosas! Los retiros están para cambiar nuestro ritmo de vida, poner los frenos y reducir la vida a lo esencial. Se trata de recibir, no de producir. De ser, no de ser eficaz.

## Recursos

Es posible que encuentres útil usar alguno de nuestros recursos para retiros que aparecen en la página web de Compromiso con las Escrituras: <https://scriptureengagement.ifesworld.org/retiros-2/>

Estos testimonios sobre retiros pueden inspirarte:

<https://scriptureengagement.ifesworld.org/2018/03/cuando-dios-abre-mis-oidos/>

<https://scriptureengagement.ifesworld.org/2021/12/reorientacion-mediante-retiros/>

Sabine Kalthoff

Mayo 2023