

# *Retiro **Quid Prodest***

---

## *La Fragua en la vida cotidiana.*



## **Esquema general:**

0. Se comienza en la capilla con la oración que sigue a continuación.

1. **Lectura personal** del material: subrayando y anotando pensamientos en ambiente de silencio.

2. Tiempo personal **reflexión y oración:**

- Preguntas para la reflexión personal por escrito.

3. **Puesta en común** de la reflexión y del tiempo personal de oración.

4. Conclusión con oración final.

**La temporalización depende del grupo. Un tiempo sosegado y suficiente puede ser una mañana o una tarde.**

## **0. Oración todos juntos de inicio: *Invocación al Espíritu.***

**Tú, Espíritu de Jesús, me conoces y me sostienes.  
En medio de mis días y mis noches,  
Tú me vas llevando al conocimiento  
del Único Señor.**

**Tú alientas en mí los deseos mejores.  
Sabes lo que tengo y lo que necesito.  
No hay en mí nada digno que no sea fruto de tu amor.**

**En el camino hasta la verdad plena,  
sé Tú mi impulso y mi guía.  
Ayúdame a disponerme como la barra de hierro  
que se caldea en tu amor, hasta que no sea yo quien viva,  
sino que sea Cristo quien viva en mí.**

**Doblega mis convicciones rígidas, calienta mis frías actitudes,  
endereza mis proyectos torcidos y haz de mí un discípulo en la  
escuela del evangelio.**

**Dame la comunión con mis hermanos y con el mundo entero,  
para que en este camino que emprendo  
nunca me sienta solo.  
Acompáñame siempre, Tú, Espíritu de Jesús,  
que me conoces y me sostienes. Amén.**

# **I. Lectura personal del documento: subrayando y anotando pensamientos en ambiente de silencio.**

## **1.1. LIBERTAD INTERIOR.**

La cadena más acerada y más inquebrantable es la que nuestro propio yo nos echa al cuello. Porque de lo que huimos y por lo que suspiramos va dentro de nosotros.

Hay quien afirma que la libertad última, la que reside en nuestro propio espíritu y lo configura, no puede sernos arrebatada por ningún tirano; que al hombre le es consubstancial la libertad, tanto que, para ser humano, es forzoso ser libre. A quien lo afirma no le falta razón. Sin embargo, esa libertad interior no es la última, sino la primera; previa a cualquier otra, como es previo a la libertad de movimiento no estar encadenado, ni recluso en una cárcel, ni ceñido a una silla de redas. Los peores enemigos no son los que nos odian, sino los que nosotros odiamos. Los más peligrosos contradictores de la libertad, no son los exteriores, sino los que conviven con nosotros, los que son nosotros porque nos han ido haciendo como somos.

Las experiencias del pasado, en este sentido, son muy gravosas. Un niño que sufrió ciertas pérdidas, ciertas iniquidades; un adolescente que sufrió discriminaciones por razón de su personal manera de ser o de querer; un hombre

que fue tratado con las injusticias que dejan perennes cicatrices, con muchas dificultades ejercerán una libertad verdadera. Liberarse de cadenas semejantes exige tiempo, paciencia, y comprensión. No es sencillo percatarse de que todo, en el fondo, es válido; de que todo es un entrenamiento fortalecedor. Quien se deje inundar por la autocompasión se apartará del glorioso campo de batalla de la libertad.

Y no es imprescindible que las pasadas experiencias sean dañinas: las que un día fueron gratas y enriquecedoras también son capaces de inutilizarnos. ¿Quién no ha descansado sobre recuerdos tan placenteros que impiden crear otros recuerdos? ¿Quién no ha tenido la tentación, tras momentos de plenitud que se agotaron, de cerrar los ojos a más vida? Ningún ascenso a ningún monte será como el que nos llevó a la cima del Tabor de las transfiguraciones; no merece la pena intentar otro. La muerte o la separación desgarran tanto que dejan al alma deprimida, ensimismada, ciega a la luz de hoy y al posible amor de hoy. ¿No es doloroso gritarle a quien ayer amamos y desapareció: "Te amaré siempre, pero te digo adiós. El presente me llama a grandes voces. Fue un privilegio tenerte. Ahora adiós"? ¿No es doloroso gritarle al pasado, en el que fuimos jóvenes entusiastas y en muchos modos ricos: "Gracias. Te gocé. Adiós"? Y, sin embargo, sin la decisión de abandonar, sin el esfuerzo de dejar que los muertos entierren a sus muertos, nunca volveremos a estremecernos de amor, ni anciano alguno medirá la profundidad de su última etapa; porque estaremos

convertidos en estatuas de sal. El pajarillo que se aferra a su nido no aprenderá a volar; batir alas no es bastante; hay que renunciar a la seguridad del inmóvil pasado y arrojar al abismo del aire. Tal es el riesgo de la libertad.

Y la ambición ¿no coartará la libertad asimismo? ¿No nos transformará en esclavos suyos? ¿No será, en este caso el futuro, nuestro enemigo íntimo? ¿Supeditaremos todo a él, con unas antojeras que nos impidan ver el camino por el que andamos, sus márgenes floridas? ¿Elegiremos una vía inamovible? Quizá avanzar por ella abreviará la ruta; pero ¿es la ruta lo que más importa? ¿Es llegar antes lo que más importa? ¿No nos hará víctimas tuyas el duro impulso de realizar un sueño, de cumplir un sueño que no nos deje dormir a pierna suelta y despertar después?

La vinculación inmoderada a personas y a cosas, a la que tan dado somos, no nos permitirá gozar de la libertad. Para tal goce es necesaria una mayor desnudez, un desasimiento que nos deje actuar sin afectos castrantes. Las cosas y las personas son buenas compañeras mientras nos acompañen, no cuando nos sustituyan. Descansar en exceso en ellas es negarnos. A su cargo no se nos autoriza dejar nuestra vida. Cada cual tiene que padecer y gozar la suya, cumplir un destino diferente. El amor, con frecuencia, nos confunde. Lamamos a alguien mi vida, como lo llamamos mis ojos o entrañas mías: son maneras

de declarar la importancia de su destinatario. Pero él no es nuestra vida, ni nuestros ojos, no nuestras entrañas. En eso consiste la maravilla del amor: en su cotidiana voluntariedad, en su hacerse y rehacerse por dos personas libres, no amarradas. Ni una por otra, ni por cosa alguna, lo que sería más suicida aún.

Pero la cadena más acerada y más inquebrantable es la que nuestro propio yo nos echa al cuello. Porque de lo que huimos y por lo que suspiramos va dentro de nosotros, y supone a veces un equipaje demasiado agobiante para viajar con él. Un famoso violinista a quien ponderaban al final de un concierto, sonrió al contestar: “Con una buena música, un violín bueno y un buen arco, lo único que he tenido que hacer es juntarlos y quitarme yo de en medio”. Si nos identificamos con nuestras sensaciones, o con nuestros pensamientos, o con nuestros sentimientos, o con cualquier ansiedad nuestra, nos descaminaremos. Toda adulación y todo rechazo nos afectará en exceso. Hay que estar por encima del regalo y por encima del insulto. La sumisión a la voluntad ajena, por culpa del falso yo que vende al verdadero, es el principal enemigo de nuestra libertad. El poderoso no es nunca el que hiere o destruye, sino el que sabe curar y construir libremente, y a solas si es preciso.

## 1.2. RESPONDEN BIEN A LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA...

Aquellos que tratan de:

☺ Enfrentar sus problemas a medida que se van presentando. Ni adelantan demasiado el futuro, ni viven del pasado: en la sociedad de hoy, esto se vive de forma paradójica. Por una parte parece imperar el eslogan «diviértete como puedas» (carpe diem), pero al mismo tiempo esto es una huida de la angustia que produce un futuro amenazante: ¿estudiar para qué, si luego no hay trabajo? Hay una cierta instalación en el pequeño fragmento frente a los grandes proyectos vitales de generaciones anteriores. Pero al mismo tiempo, esa forma de vivir el presente tampoco es sana del todo, porque a esas situaciones de las que quieren huir, un día les tienen que hacer frente.

☺ Aceptar sus responsabilidades. Hay un conflicto social que se muestra en la prolongación de la estancia en casa de los padres, o viviendo completamente a costa de ellos o cogiendo lo mejor del hogar/pensión, y por otra parte, disponiendo completamente de su salario para su propio beneficio. Las responsabilidades tienen que ver con este ámbito del trabajo o de la preparación profesional, con el ámbito afectivo, así como con las propias de su entorno familiar, que tendrá que asumir maduramente.



☺ Resolver adecuadamente la polaridad soledad/libertad. En una sociedad llena de ruidos, de palabras, de publicidad, se hace prácticamente imposible vivir la soledad, pero paradójicamente, para ser uno mismo, además de bajar a la plaza y rozarse con otros, hay que saber apartarse de los otros: para poder discurrir, para poder tener un pensamiento personal, para poder analizar los propios sentimientos, para des-mecanizar la rutina diaria, etc.

☺ Sin esos tiempos y espacios de vida interior (que incluye también lecturas reposadas y contrastadas con la propia experiencia personal), la persona termina no siendo más que un eco de lo que hay que ser socialmente. Y eso afecta no sólo a las formas de vestir, ni siquiera tampoco a las formas de hablar, sino a algo mucho más profundo: a los intereses existenciales, los retos hondos y reales de la vida, los planteamientos éticos, etc. Ser libre no tiene sentido si no es al mismo tiempo para poder encontrar su propia autenticidad.

☺ Son personas con una tolerancia media a la frustración. Hemos pasado de una sociedad tal vez excesivamente dogmática, ciertamente muy estructurada y, en muchos aspectos bastante castrante, a otra ampliamente permisiva, con desconcierto en

cuanto al mundo de valores, y excesivamente protectora a la hora de educar, evitando todo dolor y sufrimiento, enfatizando sólo la parte positiva de la vida.

☺ El resultado es una generación que instintivamente va a huir de todo lo que cuesta esfuerzo, disciplina, pagar el precio para conseguir algo, etc. Psicológicamente se habla de una generación light o de un yo débil. Sería importante recordar que, a pesar de las dificultades, el que la sigue la consigue (esto vale también para la búsqueda de trabajo en el difícil mundo laboral de hoy). La vida sigue siendo igual de dura que siempre, y es esencial poder aumentar la tolerancia a la frustración, que es la única que va a permitir crecerse ante las dificultades.

### 1.3. QUID PRODEST.

Nos coloca frente a la verdad de nosotros mismos, nos ayuda a interrogarnos sobre el sentido de nuestra vida (Ideario n.31 «*Nuestra vida espiritual, como la de Jesús, tiene dos puntos de referencia: Dios y los hombres [...] comprometiéndonos en la animación cristiana de las realidades temporales y en la acción transformadora del mundo*»).

La Palabra “*¿Qué le vale al hombre ganar el mundo entero si pierde su vida?*” (Mt 16, 25-30) nos empuja a descubrir la eventual inmovilidad y rutina en la que podemos vivir y nos introduce en un camino de búsqueda de la voluntad de Dios, de conversión. Se trata de hacer una clara opción por la vida plena que Jesús ofrece en contraste con otras alternativas mundanas.

Los medios principales de crecimiento espiritual son:

- **el examen** entendido como discernimiento de las claves desde las cuales vivimos nuestra vida seglar. (Ideario n.13 «*Como todos los cristianos, estamos llamados a hacer de las bienaventuranzas nuestra propia regla de vida...*»).
- **la revisión de vida** como ayuda fraterna para seguir creciendo como personas creyentes en las complejas situaciones que hoy nos ha tocado vivir (Ideario n.16 «*Como*

*Jesús buscamos incesantemente la voluntad del Padre; la descubrimos en su Palabra, en la oración, en las enseñanzas de la Iglesia, en el diálogo con los hermanos, en los acontecimientos, en los signos de los tiempos...»).*

#### **1.4. IDEARIO Nº 31. COMENTARIO de A. VIDALES, CMF.**

**31** *Nuestra vida espiritual, como la de Jesús, tiene dos puntos de referencia: Dios y los hombres y, por lo mismo, dos dimensiones fundamentales: una mística y otra política. Ambas están inseparablemente unidas en su origen, el amor, y en su meta –Dios y su Reino-. En la dimensión mística, gracias a la acción del Espíritu Santo en nosotros, hacemos de Dios y de su Reino el único absoluto de nuestra vida y vivimos el seguimiento de Jesús como el único camino hacia el Padre y como la manera de construir el Reino.*

La espiritualidad de Jesús tiene dos dimensiones inseparables: la fidelidad inquebrantable al Padre (dimensión vertical) y la disponibilidad absoluta al servicio de los (dimensión horizontal). La espiritualidad del seguidor de Jesús tiene también esas dos dimensiones: la vertical o de filiación para con Dios, que nuestro Ideario llama “mística”, y la horizontal o de fraternidad, que el Ideario denomina “política”.

El primer párrafo de este número 31 presenta las dos dimensiones de nuestra espiritualidad y acentúa la inseparable unidad que hay entre ellas. Las presenta desde un enfoque cristológico, es decir, desde el modo como las vivió Jesús a quien seguimos también en este punto.

Dice el Ideario: “Ambas dimensiones, la mística y la política, están inseparablemente unidas en su origen, el amor, y en su meta –Dios y su Reino-“ (31 a). El amor que está en su origen y que unifica las dos dimensiones de nuestra espiritualidad, es el amor que Dios nos tiene y del que nadie nos puede separar, como dice S. Pablo a los Romanos (8,39). Dios ha enviado su Amor, que es el Espíritu Santo, a nuestros corazones (Gal 4,6). Este Amor asume y agranda nuestra capacidad de amar para que podamos amar más a Dios (dimensión mística) y a los demás (dimensión política). La meta de ambas dimensiones es también la misma: Dios y su Reino.

Todo cristiano, y más aún si es seglar, tiene que estar presente en el mundo, ya que, por vocación, es enviado al mundo para ser fermento transformador de la sociedad y para abrir así caminos al Reino de Dios. Hemos de vivir nuestro ser para el mundo en permanente comunión con el Dios que nos envía y nos sostiene en nuestras tareas mundanas para que las hagamos según su voluntad.

Se ha dicho que la espiritualidad característica de San Antonio María Claret es la de ser un “místico de la acción”. Naturalmente, se trata de otro tipo de acción diferente a la de un seglar. Pero también los seglares estamos llamados a ser contemplativos en la acción, a fundir mística y política, a encontrarnos con Dios en nuestras tareas seculares y a llevar al encuentro con Dios en la oración todas las cosas, situaciones y compromisos. Sería absurdo alejarse de la vida como medio para encontrarse con el Dios de la vida.

A Dios no lo experimentamos únicamente en la oración y en los sacramentos, sino también en los hermanos, en la historia de los pueblos y en la realidad sangrante en que viven muchos de ellos. Dios está presente en todo y está tratando de someterlo todo a su soberanía, eso sí, sin forzar la libertad de los seres humanos. Él quiere renovar la historia y el mundo y espera que nosotros nos comprometamos en esta tarea en comunión con él y movidos por su Espíritu.

## II. Tiempo personal oración y reflexión.

*La Palabra de Dios es la fuente primaria de nuestra espiritualidad.*

*(Ideario del Seglar Claretiano nº 37)*

---

**Busca en tu Biblia Mt 16, 24-27 y antes de comenzar a leer contempla el “Libro” abierto tomando conciencia de que es Dios quien te habla. Es Él quien quiere dialogar contigo.**

**Mateo 16, 24-27.**

*Entonces Jesús dijo a los discípulos: —El que quiera seguirme que se niegue a sí mismo, cargue con su cruz y me siga. El que quiera salvar su vida la perderá; pero quien pierda la vida por mi causa la conservará. ¿De qué le vale al hombre ganar todo el mundo si pierde su vida?, ¿qué precio pagará por su vida? El Hijo del Hombre ha de venir con la gloria de su Padre y acompañado de sus ángeles. Entonces pagará a cada uno según su conducta.*

Después reflexionas con aquellas de estas preguntas que creas más te puedan ayudar:

## **2.1. YO:**

- ¿Qué tal te sientes? ¿Satisfech@ de la vida? ¿En busca de algo? ¿A la expectativa?
- ¿Estás a gusto contigo mism@?
- ¿Qué cosas hay en tu persona y en tu forma de ser que te cuesta asumir?
- Por otro lado, ¿qué hay en la vida que me hace sentir especial?
- Sin pensarlo mucho, ¿qué te gustaría incorporar a tu vida?
- ¿Cuáles son ahora mismo tus principales prioridades y preocupaciones?
- ¿Sientes que llena tu vida, que te proyecta hacia algo que te atrae, que te llena de luz... o simplemente que sirve para ir viviendo?



## **2.2. MI FAMILIA:**

- ¿Qué tal te encuentras en casa? ¿Es un elemento de equilibrio o de inestabilidad en tu vida?
- ¿Dialogas con tus padres/hermanos a menudo? ¿Les involucras en tu vida?
- ¿Tienes ganas de independizarte, salir de casa, o lo ves como algo lejano, sin prisas?
- ¿Cómo te sientes ante el reto de formar tu propia familia en el futuro próximo? Y si la formas, ¿qué tal lo estás viviendo?

## **2.3. COMUNIDAD:**

- ¿Crees que te está ayudando a crecer?
- ¿Te sientes bien con la gente del grupo?
- ¿Te sientes libre para comunicarte tal como eres?
- ¿Está funcionando bien? ¿Qué echas de menos?
- ¿Veo mi futuro viviendo la fe en un grupo como éste?

- ¿Es un impulso para tu vida o más bien un lastre?

#### **2.4. OCIO:**

- ¿Reservas tiempo para dedicarlo a ti mismo?
- ¿A qué dedicas tu tiempo libre?
- ¿Estás satisfecho por la forma en la que lo utilizas?
- ¿Buscas experiencias formativas o sólo de evasión?
- ¿Tu ocio, te ayuda a crecer?

#### **2.5. COMPROMISO SOCIAL:**

- ¿Significan algo los marginados - empobrecidos en tu vida?
- ¿Cómo te sientes cuando ves a otros sufriendo?
- ¿Estás satisfecho con tu grado de compromiso?
- ¿Qué valores te gustaría tener particularmente presentes en tu vida?

## **2.6. DIOS:**

- Quizá sea un poco tonta la pregunta, pero... ¿has sentido a Dios en tu vida? ¿Le sientes ahora dentro de ella?
- ¿Tienes momentos de oración personal?
- ¿Sientes que es importante en tu vida la celebración de los sacramentos?
- ¿Sobran cosas en tu vida para que Dios ocupe su lugar?

### **III. Puesta en común de la reflexión y del tiempo personal de oración.**

### **IV. Conclusión con canon y oración final.**

#### **Canon:**

*Tendré para con Dios  
Corazón de hijo,  
Para conmigo mismo, corazón de juez  
Y para con el prójimo,  
Corazón de Madre (Bis).*

#### **Preces:**

Pidamos unidos al Espíritu Santo, a Cristo, a María y al P. Claret que seamos ayudados a llevar adelante con fidelidad y aprovechamiento el proyecto de La Fragua en la vida cotidiana.

-Para que la Fragua nos impulse a buscar la gloria de Dios y la salvación de todo ser humano, orando, trabajando y sufriendo. Roguemos al Señor.

-Para que el Espíritu Santo mantenga y reavive el fuego de nuestra vocación seglar a través de este proceso continuo de

profundización hasta configurarnos con Cristo. Roguemos al Señor.

-Para que la misión que se nos encomienda nazca de una experiencia de amor de Dios, se nutra asiduamente con la Palabra y la Eucaristía, se exprese en la alabanza y se irradie en el mundo bajo el signo de la misericordia y de la cercanía, sobre todo hacia los empobrecidos y excluidos. Roguemos al Señor.

-Para que, en este camino formativo que comenzamos, no sucumbamos ante el cansancio, la desgana, la desesperanza o el desánimo sino que seamos estimulados por la oración, la lectura orante de la Palabra, el estudio y el dinamismo espiritual de la liturgia. Roguemos al Señor.

- Para que, encendidos en la oración como Claret, purifiquemos nuestras motivaciones apostólicas y orientemos todo lo que somos y hacemos a la escucha y al servicio de la Palabra de Dios. Roguemos al Señor.

(Se añaden otras preces espontáneas...)

El Señor que nos alimenta y nos robustece siempre con el pan de la Palabra y con el pan de la Eucaristía, compartidos asiduamente, nos invita a orar juntos:

## **Oración:**

*Padre, de Ti hemos recibido la gracia de la vocación seglar claretiana.*

*Hemos sido llamados por Ti, somos llamados por Ti cada día, a ser servidores de la Palabra entre nuestros hermanos.*

*Queremos vivir desde las raíces tu don y tu llamada, porque sabemos que éste es el camino de la felicidad. Por eso te pedimos que nos ayudes a descubrir juntos lo que Tú nos ofreces y lo que quieres de nosotros.*

*Concédenos la capacidad de superar los obstáculos que nos impiden una respuesta generosa.*

*Visítanos con tu alegría para que no desfallezcamos a lo largo del camino.*

*Caldéanos en la fragua de tu amor hasta que lleguemos a configurarnos con tu Hijo Jesucristo, cuyo amor nos urge a todos al anuncio del evangelio.*

*Amén.*