

La contemplación

Herramienta de oración: Cómo hacer un retiro de un día

¿Qué es?

La práctica del retiro puede traer frescos a nuestras vidas. Esta herramienta de oración desentrañará algunas ideas sobre cómo comenzar a tener un retiro.

¿Por qué?

“Oh, Dios de paz, que nos has enseñado que en el arrepentimiento y la calma está nuestra salvación, en la serenidad y la confianza está nuestra fuerza; te pedimos que con el poder de tu Espíritu Santo serenes nuestros corazones para que podamos estar quietos y conocer que tú eres Dios, a través de Jesucristo nuestro Señor”.

El libro de la oración común

Referencia bíblica

“Venid a mí todos vosotros que estáis cansados y agobiados, y yo os daré descanso”.
Mateo 11:28

Una pequeña introducción a Cómo hacer un retiro de un día

La razón principal de la contemplación es que nuestras almas claman por un encuentro más profundo con Cristo. Si nos vamos a convertir en la persona en la que Jesús quiere que nos convirtamos, entonces una vida de comunión y contemplación continua debe ser nuestra prioridad.

Una forma práctica de hacer esto es implantando el principio del retiro en nuestras vidas. Las palabras de Jesús “ven y descansa un rato” revelan el fundamento bíblico para dicha práctica. Un retiro nos concede un uso del tiempo generoso, un espacio para reposar nuestros cuerpos, y una oportunidad para permitir que el Buen Pastor restaure nuestras almas.

Hazlo: Cómo hacer un retiro de un día

¿Cómo nos retiramos bien? Pasar un día entero con el Señor en oración es algo maravilloso y que merece la pena hacer, pero a menudo puede hacernos sentir intimidados.

Pete Greig hace lo siguiente:

“Cada seis semanas más o menos, me llevo a nuestros dos perros a dar un largo paseo a un lugar concreto, y mientras camino, hablo con el Señor, estableciendo cuidadosamente el orden de las cosas en mi mente y trabajando con las preocupaciones en mi lista de oración.

También dejo que mis pensamientos vaguen un poco, respirando lenta y profundamente, disfrutando del campo y permitiendo que el ajetreo y el estrés que llevo se disipen. Los psicólogos dirían que estoy reordenando mis ondas cerebrales, bajando las frecuencias de beta (alerta) a alpha (relajado) a theta (ideando) - entrando en un estado mental más reflexivo.

Cuando llego al restaurante, como una comida sin prisas y leo algunos capítulos de un libro de devocionales, escribiendo mis reflexiones en un diario.

Finalmente vuelvo a casa con el estómago lleno de buena comida y un corazón lleno de buenos pensamientos. Normalmente el camino de vuelta a casa lo hago en silencio, meditando en las cosas que he estado leyendo y sencillamente disfrutando del sentido de la presencia de Dios.

Cuando llego a casa, horas después de haberme ido, estoy relajado, recargado y con dos perros cansados. Es una forma maravillosa de pasar el día”.

Hay muchas otras formas de pasar el día en oración. Hay un ejemplo de un hombre que se sube al metro en Nueva York para orar durante horas y horas. Mucha gente se retira en medio de su vidas ajetreadas para ir a una sala de oración u otro “tercer espacio” como las “Casas de oración”.

Heidi Baker, la gran misionera en Mozambique, reserva una habitación de hotel para pasar tiempo con el Señor sin interrupciones.

Cuándo y dónde lo hagas, recuerda que lo importante es el ritmo que creas. Aminorando el ritmo de forma deliberada. Haz espacio para la adoración, la oración intercesora, para la lectura devocional, y para un periodo más contemplativo de simplemente disfrutar de la presencia del Padre.

También es importante retirarse con otra gente algunas veces. Fines de semana con la iglesia, un día y una noche; festivales y ocasiones especiales para equipos y voluntarios. Estas dinámicas en comunidad pueden ser los tiempos más profundos con Dios y otros. Dios honra el esfuerzo que hacemos para salir de nuestros ambientes normales, montar la tienda en otro sitio y gastar algo de dinero dándole la prioridad a Él y los unos a los otros.

Incontables vidas han sido cambiadas en este tipo de eventos, desde los tiempos de la Biblia (piensa en la Pascua y en Pentecostés), a la gran variedad de oportunidades que tenemos hoy en día, mientras el Espíritu de Dios desciende sobre la gente que se reúne con un mismo corazón y sentir.

Libros sobre los retiros

- Wilderness Time: Guide for Spiritual Retreat - Emilie Griffin
- Una invitación al silencio y a la quietud - Ruth Haley Barton
- PUSTINIA - Espiritualidad rusa para el hombre occidental - Catherine Doherty
- Going on Retreat: A Beginner's Guide to the Christian Retreat Experience - Margaret Silf