



Operarias de la Sagrada Familia

Retiro para junio 2026

En discernimiento hacia una plena presencia

OBJETIVO DEL RETIRO:

Promover un espacio de discernimiento sobre nuestra presencia en las redes y plataformas, a la luz de la parábola del Buen Samaritano, para transitar las autopistas digitales con actitud evangélica.

ENFOQUE:

Este retiro es un tiempo de oración y silencio para que, desde el encuentro personal con el Señor, podamos contemplar nuestra vida consagrada en medio de este mundo de internet y celulares que habitamos. Queremos poner nuestra mirada bajo la luz del Espíritu Santo, buscando que el ruido de las pantallas no nos nuble la capacidad de ver al hermano que también espera una palabra de esperanza tanto en las redes sociales como en la interrelación comunitaria.

PREPARACIÓN DE LA ORACIÓN

1. Busca una postura cómoda: mantén la espalda recta, pero sin tensión, y apoya bien los pies en el suelo. Suelta tus hombros y tus manos. Deja que el peso de tu cuerpo descanse en la silla. Cierra suavemente los ojos o baja la mirada. Respira profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire entra y te da vida. Suéltalo muy despacio por la boca. Al inhalar, recibe la paz de Dios. Al exhalar, entrega el cansancio, las prisas y las preocupaciones. Repite esto tres veces, dejando que tu respiración se vuelva natural y tranquila.

2. Ayuno de pantalla. Como gesto simbólico de entrega, asegúrate que tu celular esté apagado o lejos de tu vista. Deja todos los mensajes, pendientes y ruidos que habitan en tu mente. Dile interiormente al Señor: *"Aquí estoy para Ti; este tiempo es solo nuestro"*.

Petición: Padre bueno, te entrego mis preocupaciones y tareas para que pueda contemplar con paz tu rostro y aprender a ser presencia de amor, de modo que este encuentro a solas contigo, me ayude a acercarme y a interesarme más por las necesidades de cada hermana, fortaleciendo así, nuestro sentido de familia. Amén.

DESARROLLO DE LA ORACIÓN

Lc 10, 25-37 El buen samaritano

"Y entonces, un doctor de la Ley se levantó y le preguntó para ponerlo a prueba: «Maestro, ¿qué tengo que hacer para heredar la Vida eterna?». Jesús le preguntó a su vez: «¿Qué está escrito en la Ley? ¿Qué lees en ella?». Él le respondió: «Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con todo tu espíritu, y a tu prójimo como a ti mismo». «Has respondido exactamente, le dijo Jesús; obra así y alcanzarás la vida». Pero el doctor de la Ley, para justificar su intervención, le hizo esta pregunta: «¿Y quién es mi prójimo?». Jesús volvió a tomar la palabra y le respondió: «Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos ladrones, que lo despojaron de todo, lo hirieron y se fueron, dejándolo medio muerto. Casualmente bajaba por el mismo camino un sacerdote: lo vio y siguió de largo. También pasó por allí un levita: lo vio y siguió su camino. Pero un samaritano

que viajaba por allí, al pasar junto a él, lo vio y se conmovió. Entonces se acercó y vendó sus heridas, cubriéndolas con aceite y vino; después lo puso sobre su propia montura, lo condujo a un albergue y se encargó de cuidarlo. Al día siguiente, sacó dos denarios y se los dio al dueño del albergue, diciéndole: "Cuídalo, y lo que gastes de más, te lo pagaré al volver"

¿Cuál de los tres te parece que se portó como prójimo del hombre asaltado por los ladrones?». «El que tuvo compasión de él», le respondió el doctor. Y Jesús le dijo: «Ve, y procede tú de la misma manera»"

La parábola del Buen Samaritano nos sitúa hoy en un nuevo escenario: las autopistas digitales son el camino contemporáneo de Jerusalén a Jericó. Al igual que en el pasaje evangélico, estas rutas virtuales están llenas de encuentros inesperados y de personas heridas que, a menudo invisibles tras una pantalla, esperan una mirada de compasión. Como Operarias de la Sagrada Familia, estamos llamadas a transitar este entorno no como simples viajeras indiferentes, sino con la actitud de quien sabe detenerse y hacerse prójimo. Sin embargo, este camino requiere de nosotras un discernimiento constante para no pasar de largo frente al dolor, envueltas en el ruido de la inmediatez. Al respecto, el Dicasterio para la Comunicación nos recuerda que:

"Estar presente en las plataformas de redes sociales invita al discernimiento. Comunicar bien en estos contextos es un ejercicio de prudencia, y exige una reflexión orante acerca de cómo interactuar con los demás" (Hacia una plena presencia, Ciudad del Vaticano, 28 de mayo de 2023, Solemnidad de Pentecostés, n. 41).

Esta reflexión orante es vital porque, sin ella, podemos convertirnos en náufragos de la superficie, navegando en una sobrecarga de estímulos que adormece nuestra sensibilidad espiritual y nos hace reaccionar de forma impulsiva, lejos de la mansedumbre del Evangelio. En este escenario, la conectividad sin fin puede desdibujar nuestra esencia. Cuando las redes sociales dejan de ser un medio para la comunión y se vuelven un fin en sí mismas, terminamos atrapadas en una lógica de autorreferencialidad donde el "me gusta" sustituye al "Amén" sincero de la entrega. Si no nos diferenciamos de cualquier otro usuario es porque hemos permitido que la vieja serpiente nos distraiga con la novedad efímera, alejándonos de la Palabra que da vida. La red se vuelve entonces un espacio de polarización y ruido, donde el otro deja de ser una persona con historia y sufrimientos para convertirse en un mero dato o un adversario. El mismo Dicasterio advierte sobre este aislamiento:

"En una época en la que estamos cada vez más divididos, en la que cada persona se retira a su propia burbuja, las redes sociales se están convirtiendo en un camino que conduce a muchos a la indiferencia, a la polarización y al extremismo" (Hacia una plena presencia, n. 19).

Frente a esta fragmentación, la pertenencia a nuestra congregación como Operarias de la Sagrada Familia nos mueve a la compasión. Nuestra identidad como consagradas es comunitaria; pertenecemos a un cuerpo que se extiende a los anhelos y dolores de toda la humanidad, como nos enseña el Concilio Vaticano II:

“Los gozos y las esperanzas, las tristezas y las angustias de los hombres de nuestro tiempo, sobre todo de los pobres y de cuantos sufren, son a la vez gozos y esperanzas, tristezas y angustias de los discípulos de Cristo” (Gaudium et Spes, n. 1).

Por ello, debemos redescubrir que nuestra misión digital no consiste en vender un producto ni en hacer publicidad de nuestro Instituto. Ser testigos de Cristo significa ser conocidas por nuestra capacidad de escucha y respeto absoluto, incluso ante quienes piensan distinto. El testimonio cristiano en la web no es una estrategia de marketing, sino la comunicación de una vida recibida gratuitamente. Estamos llamadas a ser microinfluentes de la esperanza, no por el número de seguidores, sino por la calidad de nuestra presencia. Como María, la mujer más influyente de la historia, nuestra grandeza reside en la humildad de no ponernos en el centro, sino en facilitar el encuentro de los demás con su Hijo.

La verdadera autenticidad de nuestra conexión digital tiene su prueba de fuego en la calidad de nuestras relaciones en la comunidad y nuestra prontitud ante el hermano y hermana de carne y hueso. El samaritano no solo sintió lástima, sino que llevó al herido a la posada; de igual modo, la tecnología es un recurso valioso solo si nos conduce al encuentro concreto:

“El uso de las redes sociales es complementario al encuentro en carne y hueso, que se da a través del cuerpo, el corazón, los ojos, la mirada, la respiración del otro. Si se usa la red como prolongación o como espera de ese encuentro, entonces no se traiciona a sí misma y sigue siendo un recurso para la comunión” (Hacia una presencia plena, n. 47).

El reto es reconstruir el puente entre la mesa donde compartimos el pan y la pantalla donde compartimos la esperanza, transformando cada palabra digital en un gesto de servicio que nazca de una auténtica pertenencia a nuestra familia religiosa y a toda la familia humana.

Esta forma de estar presentes en el mundo requiere de nosotras una madurez que nuestras Constituciones señalan. No se trata de rechazar la tecnología, sino de usarla con un propósito claro y bajo el espíritu de obediencia. Por eso, nuestra norma de vida nos orienta a:

“Tener criterios claros sobre el uso de la televisión, radios, lecturas y espectáculos para aprovecharlos solo cuando sean útiles a nuestra información y ampliación cultural. En todo caso nos sujetamos a la determinación última de la Superiora” (Const. 54).

Al mismo tiempo, se nos invita a no quedarnos atrás, sino a ser creativas para que el mensaje de Dios llegue a todos, *“Tratamos de estar en continua renovación para adoptar los métodos pedagógicos y pastorales que vayan exigiendo los tiempos y aprovechando los medios de comunicación social y sistemas audiovisuales como auxiliares de la Pastoral”* (Const. 81). El mundo de internet es hoy un sistema que, bien utilizado, sirve a nuestra misión.

Sin embargo, más allá de la utilidad pastoral, nuestra Madre Soledad Prado nos enseñaba con su sabiduría de madre a cuidar lo que guardamos en el corazón y en la mente. Recordamos con cariño aquella ocasión en Guadalajara, en 1979, durante la visita del Papa Juan Pablo II, mientras las hermanas

se acomodaban para dormir en la sala y veían una telenovela, nuestra Madre les hizo una pregunta que hoy resuena con mucha fuerza para nosotras frente a nuestras pantallas:

“¿Hermanas, se van a dormir con eso en la cabeza?”

Aunque en ese momento las hermanas sonrieron pensando en la incomodidad del suelo, nuestra Madre se refería a lo que estaban viendo. Su preocupación era profunda: ¿con qué alimentamos nuestra mente y nuestro corazón? ¿qué dejamos que se quede en nuestro interior al terminar el día?

Que este retiro sea una oportunidad para respondernos esa misma pregunta. Que, al apagar nuestros dispositivos, lo que se quede en nuestra cabeza y en nuestro corazón no sea el ruido o la distracción del mundo de internet, sino la paz de ser fieles al Esposo amado a quien nos hemos consagrado y la alegría de haberle servido en nuestros hermanos.

Para la reflexión

- 1. ¿Qué mensajes del celular o de internet me distraen y me alejan de escuchar al Señor?
- 2. ¿Me acerco a los demás con cariño como el Buen Samaritano, o paso de largo sin fijarme en ellos?
- 3. ¿Qué gesto sencillo puedo hacer, en lo digital y en la vida diaria, para dar esperanza y amor según el Evangelio?

EXAMEN DE ORACIÓN

Lo que más me llamó la atención del tema de meditación	Sentimientos predominantes	Estado espiritual (consolación, desolación, tiempo agitado o tranquilo)	Impulsos del buen Espíritu (mociones)	Impulsos del mal espíritu (tretas)	Invitaciones de Dios y ¿Cómo le respondo hoy?

ADORACIÓN AL SANTÍSIMO

Bajo la luz del Espíritu Santo, hemos silenciado el ruido interior y exterior para escuchar la voz del Buen Pastor, que nos llama a ser presencia de amor en las redes digitales y en nuestra pequeña comunidad. Al final de este tiempo de gracia, nos postramos en adoración ante el Santísimo Sacramento, donde Cristo Jesús se hace realmente presente.

En este silencio sagrado, dejemos que el "pan vivo que baja del cielo" (Jn 6,51) avive en nosotras el fuego de la caridad auténtica. Aquí, frente a Jesús Eucaristía no hay "me gusta" efímeros ni burbujas de aislamiento, sino la comunión plena con Él que acoge nuestras tristezas, anhelos, preocupaciones y esperanzas que le presentamos.

Compartimos en comunidad: “El esquema del Examen de Oración”.

Evaluación comunitaria.