



Operarias de la Sagrada Familia

Retiro para octubre 2025

San José, el discernimiento en el silencio y la acción

OBJETIVO DEL RETIRO:

Objetivo General: Que cada hermana, inspirada en la figura de San José, podamos **discernir la voz de Dios en el silencio**, reconociendo y acogiendo su voluntad en las encrucijadas de la vida, para luego **actuar con fe y prontitud**, viviendo así nuestra vocación de Operaria de la Sagrada Familia con renovada docilidad y amor.

HORARIO SUGERIDO

10:00 Oración inicial en comunidad e introducción al retiro
10:10 Primera meditación
11:00 Descanso
11:15 Segunda meditación
12:05 Adoración al Santísimo
12:40 Compartir invitaciones del buen Espíritu
1:10 Evaluación
2:00 Comida

Importante...

Tener a la mano la Sagrada Escritura

PRIMERA MEDITACIÓN: El silencio de San José: Un oído atento a la voz de Dios

ENFOQUE: El silencio de San José no es un silencio de ausencia o pasividad, sino un silencio lleno de escucha, atención y acción. Es un silencio que nos enseña a abrir nuestros oídos internos a la voz de Dios en medio del ruido del mundo. Esta meditación busca sumergirnos en esa quietud para aprender a ser como él: un oído atento al plan divino.

PREPARACIÓN DE LA ORACIÓN

1. Busca un lugar tranquilo y silencioso donde no seas interrumpida. Siéntate cómodamente con la espalda recta, pero sin tensión. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces, inhalando paz y exhalando cualquier preocupación o distracción.
2. Contempla la figura de San José. No habla en las Escrituras, pero su vida está llena de acción: escucha al ángel en sueños, protege a María, busca un lugar para el nacimiento de Jesús, huye a Egipto, regresa a Nazaret. Su silencio es la base de su obediencia.
3. **Petición:** Espíritu Santo, ayúdame a discernir en silencio, a ejemplo de San José.

DESARROLLO DE LA ORACIÓN:

Mateo 1, 18-25 (El sueño de José y la aceptación de la voluntad de Dios).

José, el "hombre justo," se encontraba en una encrucijada. El plan de Dios no era obvio. No hubo palabras audibles, sino un sueño, una voz interior. El discernimiento de José no fue un debate mental, sino la **calma y la confianza** para escuchar el susurro de Dios en lo más profundo de su ser.

El silencio de San José no fue inacción; fue la quietud que precede a una respuesta decisiva. Cuando escuchó el mensaje del ángel, actuó sin dudar. Imagina el corazón de San José. Es un corazón que amó a Jesús y a María con un amor silencioso y profundo, un amor de servicio y de presencia constante. Su paternidad no se expresó con palabras, sino con gestos de cuidado y sacrificio.

“Es importante pensar en el silencio en esta época en la que parece no tenga tanto valor. Los Evangelios no relatan ninguna palabra de José de Nazaret, nada, no habló nunca. Eso no significa que fuera taciturno, no, hay un motivo más profundo. Con su silencio, José confirma lo que escribe san Agustín: «Cuando el Verbo de Dios crece, las palabras del hombre disminuyen». En la medida en que Jesús —la vida espiritual— crece, las palabras disminuyen (...) El mismo Juan Bautista, que es «voz que clama en el desierto: preparad del camino del Señor» (Mt 3,1), dice sobre el Verbo: «Es preciso que él crezca y que yo disminuya» (Jn 3,30). Esto quiere decir que Él debe hablar y yo estar callado y José con su silencio nos invita a dejar espacio a la Presencia de la Palabra hecha carne, a Jesús”. *Catequesis sobre San José. Papa Francisco. 4. San José, hombre de silencio, miércoles; 15 de diciembre de 2021*

“No registra ni la Biblia ni la tradición, una frase siquiera de San José. ¿Qué le dijo a María su santa esposa? ¿Qué le dijo a su dulce Jesusín? Sin duda mucho, muchísimo, porque es mucho lo que dicen unos ojos dulces, unos labios sonrientes, unas manos que acarician, unos labios que amorosamente besan (...) Es que el mundo no se salva con la fuerza de un discurso, aunque sea hecho con palabras cargadas de sabiduría; se salva con la humildad de aquella familia y con el silencio de los tres que tienen un silencio que el Padre Sumo entiende y que los ángeles y los santos también entienden.

José santísimo, no desates tu lengua, sigue silencioso y sigue enseñándonos con tu ejemplo y con tu palabra sin sílabas y sin movimiento. Tu silencio es oración, tu silencio es lección, tu silencio llega hasta nosotros y grita a nuestra inteligencia y nuestro corazón”. *Compilación de escritos del Siervo de Dios José Ochoa Gutiérrez, págs. 15-16*

Para favorecer la interioridad buscamos la soledad y el silencio que nos dispone a la escucha de Dios y nos abre al misterio de los demás. *Dir. 54* "... Acudamos al gran santo del silencio, del trabajo y la oración pidiéndole la santificación de los sacerdotes y religiosas que deben vivir ampliamente su vida en el silencio elocuente, en el trabajo sencillo y en íntima unión con Dios". *Const. 47.*

Medito: ¿Qué me impide hacer silencio en mi corazón para escuchar a Dios, a ejemplo de San José? ¿Qué acción concreta tomaré para cultivar un "oído atento" en mi vida diaria?

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?

SEGUNDA MEDITACIÓN: De la escucha a la acción, un corazón dócil y obediente

ENFOQUE:

El corazón de San José es un ejemplo de docilidad y obediencia. No es un hombre de grandes discursos, sino de una fe que se manifiesta en la acción. Su vida nos enseña que la verdadera obediencia nace de una escucha atenta a la voluntad de Dios, y que esta escucha no es pasiva, sino que nos impulsa a actuar con prontitud y confianza. Esta meditación busca llevarnos desde el silencio de la escucha de José hasta la acción concreta y decidida.

PREPARACIÓN DE LA ORACIÓN

1. Cierra los ojos y respira profundamente, soltando el ruido del exterior.
2. Contempla a San José en su taller, trabajando la madera con sus manos. Es un hombre de oficio, acostumbrado a transformar la materia con esfuerzo y dedicación. En el silencio de su trabajo, su corazón estaba disponible para la voz de Dios.
3. **Petición:** Espíritu Santo abre mi corazón y mis oídos espirituales para escuchar y seguir la voluntad de Dios en mi vida, al igual que San José.

DESARROLLO DE LA ORACIÓN

Mateo 2, 13-15 y Mateo 2, 19-23 (La huida a Egipto y el regreso a Nazaret)

Después de escuchar a Dios en sueños, José **se levanta inmediatamente** y actúa. La obediencia de José no es pasiva, es una **obediencia activa y valiente**. Deja su tierra, su trabajo y se convierte en un migrante por amor a Jesús y María. Esta acción es el fruto de su discernimiento silencioso.

Piensa en los momentos clave de la vida de San José: el anuncio del ángel en sueños, la huida a Egipto y el regreso a Nazaret. En todos ellos, la voz de Dios no vino a través de palabras altisonantes, sino en el silencio de la noche, en la intimidad de su alma. Él escuchó con el corazón, no con los oídos.

San José no dudó ni un instante. Cuando escuchó, actuó. No se quedó analizando la situación o temiendo lo que vendría. Dejó de lado sus propios planes para obedecer el plan de Dios. ¿Qué nos enseña esta prontitud? Que la obediencia no puede esperar.

“En realidad, la vida cotidiana de cada persona requiere valor. Nuestra vida —la tuya, la mía, la de todos nosotros— requiere valentía: ¡no se puede vivir sin valentía! La valentía para afrontar las dificultades de cada día. En todas las épocas y culturas encontramos hombres y mujeres valientes que, por ser coherentes con sus creencias, han superado todo tipo de dificultades, soportado injusticias, condenas e incluso la muerte (...) La lección que hoy nos deja José es la siguiente: la vida siempre nos depara adversidades, esto es verdad, y ante ellas también podemos sentirnos amenazados, con miedo, pero sacar lo peor de nosotros, como hace Herodes, no es el modo para superar ciertos momentos, sino actuando como José, que reacciona ante el miedo con la valentía de confiar en la Providencia de Dios”.
Catequesis sobre San José. Papa Francisco. 5. San José, emigrante perseguido y valiente; miércoles, 29 de diciembre de 2021

En el ejercicio de la obediencia nos esforzamos por alcanzar el espíritu de disponibilidad de María y de José que supieron descubrir en los signos de los tiempos, en las mediaciones humanas y en lo ordinario de la vida los planes de Dios, en aceptación gozosa y colaboración humilde. *Dir. 24*

¡Qué bien cumplió san José el oficio de padre legal!: que cuidaba con amor, muchas veces reclinado en su pecho, cuando eras niño, dormiste tranquilo cobijado con la providencia del santo carpintero. Tu corazón junto a su corazón, supo de tus ternuras antes que san Juan oye los latidos de tu amor. *Compilación de escritos del Siervo de Dios José Ochoa Gutiérrez, pág. 160*

Medito: ¿A qué voz de Dios me siento llamada a escuchar hoy? Puede ser una intuición, una palabra en la Escritura, el consejo de alguien sabio, o un simple susurro en tu interior. Me detengo y hago silencio para reconocer esa voz en mi propia vida.

¿Hay algo en mi vida que Dios me ha pedido hacer y que he estado postergando? Un perdón que ofrecer, una llamada que hacer, un cambio que necesito implementar en mi vida. Hoy es el día para escuchar con atención y actuar con decisión.

Oración conclusiva. Señor San José, enséñame a escuchar la voz de Dios en el silencio del corazón. Que tu vida de discernimiento me inspire a encontrar la voluntad divina en mi propia vida y a actuar con fe y valentía. Amén.

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

En este momento de profunda intimidad con nuestro Señor, le presentamos las mociones que nos ha dado, inspiradas por la vida de San José. Le pedimos la gracia de un **discernimiento** profundo, no basado en el ruido del mundo, sino en el silencio de nuestro corazón. Que, como San José, sepamos escuchar su voz en medio de las dudas y las encrucijadas de la vida e ilumine nuestra mente y nuestro corazón para que podamos tomar decisiones que glorifiquen su nombre y nos lleven a cumplir su voluntad con presteza y valentía.

Compartimos en comunidad: "Invitaciones de Dios y ¿Cómo le respondo hoy?".

Evaluamos: ¿De qué manera nos ayuda este retiro en la respuesta personal y comunitaria a la voluntad de Dios?