

Programa para un retiro de 24 horas

Incluye modificaciones para un retiro de medio día o de un día completo

INTRODUCCIÓN

Estamos felices de que usted haya decidido tomarse este tiempo y espacio para estar con Dios. Un retiro de un día para el otro puede verdaderamente ayudarlo a reducir la velocidad interior para alcanzar un ritmo que dé lugar a una revitalización y renovada energía.

Hay varias maneras en las que puede pasar 24 horas con Dios. Usted podría hacer planes para estar algún tiempo en contacto con la naturaleza o acampando. Podría planear hacer algo artístico como parte de su experiencia. Para nuestros fines aquí, le vamos a proporcionar un programa para un retiro que se centre en el descanso, la renovación y la quietud. Usted no tiene que permanecer en completo silencio, pero darle un descanso a su mente, su voz y su cuerpo es algo muy provechoso.

La clave al retiro de 24 horas es la *simplicidad*. Traiga menos de lo que piensa que necesita y planifique hacer menos de lo que piensa que debería hacer.

LA ELECCIÓN DEL MOMENTO OPORTUNO

Planifique y anote cuándo hará el retiro en su calendario. Trate este tiempo como una reunión muy importante con una persona muy importante (como ir a un casamiento o tener una reunión con el presidente de una compañía). Es fácil pensar que el retiro es un artículo de lujo que podemos poner de lado si fuera necesario, pero nada se aleja más de la verdad.

El crear un espacio para un retiro tiene profundos beneficios espirituales. Además, recientemente, los expertos han estado proclamando los beneficios psicológicos y físicos del silencio y descanso. Otórguese el don de respetar su intención de hacer un retiro.

Hemos experimentado para determinar cuál es el mejor momento de comenzar un retiro de 24 horas y hemos descubierto que lo que mejor funciona es comenzar y finalizar a la hora de la cena. Este programa refleja ese horario. El comenzar a la hora de la cena le permite relajarse e ingresar gradualmente en este tiempo de retiro. Después de un buen descanso nocturno, usted tiene todo el próximo día para disfrutar de Momentos sin prisa con Dios.

Programa para un retiro de 24 horas

Incluye modificaciones para un retiro de medio día o de un día completo

EL LUGAR

El lugar es un aspecto importante de su retiro. Trate de rodearse con la mayor cantidad de belleza que pueda. Por supuesto, usted puede estar a solas en cualquier parte, pero es muy útil planear estar en un espacio que sea propicio para estar tranquilo. El estar cerca de la naturaleza puede ser muy restaurador. El océano, un bosque, un lago, el desierto: lo que usted prefiera.

Para una verdadera escapada, puede optar por un centro de retiro local, que pueda proporcionar tres comidas y una habitación para pasar la noche. El buscar en Google “centro de retiro” o “centro de retiro cristiano” puede darle algunas buenas opciones. Podría también explorar alguna oferta en línea de un hotel o [Airbnb](#). Le sugerimos, si es posible, que se aloje en un lugar que esté a una hora en automóvil de su casa. Es lo suficientemente lejos como para ser una escapada y lo suficientemente cerca como para no consumir demasiado de su tiempo en viajar.

LAS COMIDAS

Si el lugar que usted elige *no* proporciona comidas, asegúrese de planearlas de antemano. Puede preparar su propia comida o detenerse en una tienda de comestibles que tenga comidas ya empacadas para simplificar las cosas.

QUÉ EMPACAR

Cuando empaque, la simplicidad es nuevamente la clave. Traiga lo menos posible. No es necesario empaçar distracciones. Esta sería una típica lista de cosas que empaçar:

- Ropa y zapatos para un solo día
- Artículos de aseo
- Sombrero y protector solar (si hace calor y está soleado)
- Ropa de abrigo (si hace frío)
- Biblia
- Libro(s) con lecturas espirituales (1 o 2)
- Diario
- Lapicera
- Teléfono* y cargador
- Materiales de arte (optativo)
- Computadora y cargador (optativo, para escribir en su diario solamente)

**Una nota sobre su teléfono. Es una buena idea tomar algunas decisiones sobre su teléfono antes de partir. Trate de mantenerlo en silencio (modo de avión) la mayor parte del tiempo y úselo sólo para escuchar música. Dígales a sus seres queridos y a sus colegas de trabajo que sólo*

Programa para un retiro de 24 horas

Incluye modificaciones para un retiro de medio día o de un día completo

va a revisar su teléfono en ciertos momentos del día. Regálese el no estar omnipresente en forma virtual.

Las horas aquí son sólo una sugerencia. Pase su retiro como le parezca adecuado. Estamos simplemente sugiriendo un fluir. Este es un momento para gracia y no rigidez.

5:00pm

Cene afuera, elija un lugar agradable y saboree la comida. Dele gracias a Dios por semejante don.

6:30pm

Llegue a su destino. Desempaque con lentitud. Ordene las cosas como le guste.

7:00pm

Haga lo que *desea* hacer. No trate de ser estudioso o espiritual. Esta noche deje que todo se aquiete en su corazón y su mente.

- Haga una caminata a paso lento.
- Escriba en su diario sus preocupaciones, cualquier asunto que le haya quedado sin hacer durante el día, sus deseos y sus esperanzas.
- Disfrute alguna buena lectura en su Biblia o un libro espiritualmente enriquecedor.
- Escuche algo de música como objetivo principal (más que como ruido de fondo).
- Experimente no hacer absolutamente nada. Note cómo se siente y hable con Dios sobre ello.
- Descanse. Relájese. Permita que sus revoluciones (rpm) interiores reduzcan la marcha.

10:00pm

Váyase a la cama. Una gran parte de su retiro es obtener un buen descanso. De modo que apague la luz y permita que su cuerpo descanse y se recupere.

Segundo día: 7:00am

Levántese y comience el día con energía. Tome el desayuno y prepárese para el día. (Si prefiere dormir hasta tarde, por favor hágalo. Ajuste su horario de acuerdo con ello.)

8:00am - mediodía

Pase la primera hora simplemente en quietud.

Programa para un retiro de 24 horas

Incluye modificaciones para un retiro de medio día o de un día completo

Elija alguna de las **Prácticas sin prisa** enumeradas a continuación y agregue cualquiera de sus propias ideas creativas:

- Haga una caminata tranquila. Escuche a la naturaleza. Note cómo se siente al moverse con lentitud.
- Lea las escrituras en forma receptiva. No lo haga para obtener información, sino transformación.
- Escuche música de alabanza. No como música de fono. Realmente preste atención a las palabras y empápese en las melodías.
- Siéntese en algún lugar y note qué es lo que lo rodea. Escuche. Mire. Sienta. Incorpórelo.
- Hable con Dios sobre lo que tiene últimamente en su corazón y su mente. Hágalo en voz alta o escríbalo en su diario.
- Si trajo materiales de arte, puede dibujar, colorear y crear. Dibuje lo que lo rodea. Dibuje una oración. Dibuje lo que siente.
- Lea uno de los libros de lectura espiritual que ha traído. Deténgase y medite o ore. Escriba cualquier idea en su diario. Aliméntese de la sabiduría del autor.

Mediodía

Almuerce.

1:00pm - 4:30pm

Continúe participando de las prácticas y actividades que lo renueven usando las listas de las Prácticas sin prisa arriba. Hasta es posible que quiera dormirse una pequeña siesta. Está bien descansar completamente en la presencia de Dios.

4:30pm

Empaque sus cosas y esté listo para irse a cenar o para regresar a su casa.

5:00pm

Coma fuera o vuelva a su casa para cenar.

Programa para un retiro de 24 horas

Incluye modificaciones para un retiro de medio día o de un día completo

Modificaciones

Opción para medio día

Para la opción de medio día, simplemente use el horario para el segundo día desde las 8:00am hasta el mediodía. Usted no tiene que usar esas mismas horas. Simplemente separe un bloque de cuatro horas y disfrute su tiempo.

Opción para un día completo

Para la opción de un día completo, use simplemente el horario del segundo día desde las 8:00am hasta las 5:00pm.

Lugares sugeridos para pasar todo un día con Dios. Combine los lugares en la medida que lo permitan. Pase la mañana en un lugar y, si desea, vaya a otro después del almuerzo.

- Una playa
- Un lago
- Un museo (permita que el arte lo induzca a escribir en su diario en forma creativa)
- Un parque local
- Una hermosa biblioteca pública
- Un jardín botánico
- Un sendero montañoso
- Una caminata por la naturaleza
- Su café favorito
- El hall de un hotel local
- Un viaje en tren