

O círculo começa quando acaba: como aproveitar um círculo, depois de o ter recebido

O círculo não é só um momento de escuta, mas uma oportunidade para deixar Jesus entrar na nossa vida, no concreto. Não termina quando a sessão acaba: começa depois, quando se reza, se reflete, se luta e se leva aos outros.

05/03/2026

O círculo de São Rafael não é um lugar onde se vai e pronto. Não é sentar, ouvir, concordar e continuar com a sua vida exatamente igual. O círculo é aprender a viver com Jesus. Como dizia São Josemaria, “procurá-l’O, encontrá-l’O e amá l’O” no concreto da sua vida. Por isso, o mais valioso do círculo não acontece enquanto dura, mas depois. O círculo começa quando acaba.

Durante o círculo você recebe luzes, ideias, sugestões. Mas não são iguais para todos. Deus fala de maneira pessoal: dá luzes concretas sobre o que você ouve, diferentes das da pessoa que está ao seu lado. Aí está a chave. Se o que você recebe não for rezado, você não aprofunda. E o que não se aprofunda, não se vive. A formação que fica no papel morre; a formação rezada transforma.

1. É mais do que “sentar-se para ouvir e pronto”

Pode parecer óbvio, mas não é. Se você não anotar nada, será muito difícil se lembrar depois. O papel ajuda. E, se for usar o celular, que seja com um objetivo: modo avião, sem notificações, sem distrações. O círculo exige atenção, pois é um momento em que Deus quer dizer algo a você.

Além disso, o círculo não termina quando a palestra acaba. É um bom hábito conversar depois do círculo com a pessoa que o dirige ou com quem o acompanha espiritualmente para concretizar e dar nome ao que você viu, materializando-o. Para chegar a isso, porém, há algo imprescindível: rezar com o círculo. Apresentá-lo diante de Deus. Dizer-Lhe: “Jesus, o que você quer me dizer hoje com isso?”

O círculo faz parte da sua luta semanal. Não é uma lista interminável de propósitos, mas uma especificação. De vários temas, escolhe-se um. De vários temas, escolhe-se um. Algo pequeno, real e possível. Qualquer ponto que você possa colocar em prática.

2. É um meio de formação, não de informação

A questão não é apenas ir ou não ir. A pergunta importante é: o que eu faço com o círculo? Porque não se trata de um meio de informação, mas de formação. Ele não foi pensado para que você saiba mais, mas para que você se torne mais parecido com Jesus.

Às vezes parece que você pode se contentar em dizer “eu já vou ao círculo”, mas, se o que você ouve não o toca por dentro, algo fica no meio do caminho. Por isso é importante

acolher o “panorama” completo: não só a palestra, mas tudo o que o círculo propõe. Deixar que esse tema o acompanhe durante a semana. É assim que o círculo começa a transformar você. E, ao longo do ano, você vai entrar em contato com vários temas da sua vida interior.

Além disso, para uma pessoa de São Rafael, o círculo é um dos meios de formação que São Josemaria quis incluir para todos que se aproximam da “grande catequese” que é o Opus Dei. Juntamente com as meditações, recolhimentos, vigílias de adoração ao Santíssimo Sacramento, coletas... constituem um itinerário formativo para ajudar os jovens de forma livre e ativa, a viver a mensagem de Cristo.

3. É escutar o que o Espírito Santo coloca no seu coração

Não se trata de ficar com a frase mais brilhante nem com a ideia que foi exposta da melhor forma. Trata-se de descobrir o que Deus diz a você nesse círculo específico. Três perguntas simples podem ajudar, feitas diante de Jesus, de preferência diante do sacrário:

Primeiro: de tudo o que ouvi, quais duas ou três ideias me impactaram mais? Por quê? Escreva-as. Pense nelas com Jesus. Fale sobre elas com Ele.

Segundo: Jesus, em que posso me comprometer a lutar esta semana sobre isto? O que vai mudar daqui até ao meu próximo círculo? Não algo genérico, mas algo concreto.

Terceiro: como este tema pode me ajudar na minha relação com os

outros? Como ele pode alterar a minha forma de tratar, de servir, de estar? O círculo não se guarda, compartilha-se. O que começa dentro se expande para os outros e gera um impacto em seu ambiente.

Você também pode pedir bibliografia, textos e fontes sobre o tema do círculo. Isso o ajudará a aprofundar o assunto durante a semana. Depois do círculo chega o momento de “mergulhar” no tema que você ouviu. Quanto mais você se aprofundar, mais luzes se acenderão em sua vida interior.

O que fazer em cada parte do círculo

- **A oração introdutória** destaca a presença do Espírito Santo. É um momento muito poderoso. Vale a pena estar atento, recolher-se, colocar-se verdadeiramente na presença

de Deus e abaixar o volume do exterior.

A recapitulação não é um concurso para ver quem se lembra de mais ideias do círculo anterior. No entanto, a formação que você recebe tem um fio condutor, e revisar essas últimas ideias ajuda a torná-la realmente um plano inclinado em sua vida interior.

- **O comentário do Evangelho** é um convite direto: em que posso me parecer um pouco mais com Jesus hoje? Uma virtude, uma atitude, uma forma de olhar... Você pode entrar no Evangelho como mais uma personagem. Não se trata de uma história passada: hoje, Jesus fala com você, em sua situação concreta.
- **Na palestra**, anote algo além do título. Anote as ideias que mais o tocam, aquelas que você

quiser levar para a oração. O que você ouve é apenas a ponta do iceberg de um tema que você pode trabalhar com Jesus durante o resto da semana.

- **O exame de consciência** não é uma *checklist* nem a hora dos pênaltis. Não se trata de falhas, mas de luta. Marque um gol esta semana. Uma única pergunta. E, tomara, no final do ano, você tenha incorporado muitas delas à sua vida.
- **Os assuntos da semana** não são apenas avisos. São também uma oportunidade para criar amizade, interessar-se pelas outras pessoas e gerar laços com as pessoas do seu círculo. Podem até fazer parte da tua oração durante a semana: lembre-se, pergunte, acompanhe.
- **A leitura** costuma estar relacionada ao tema do círculo. Ouça-a devagar, com atenção.

Se possível, peça a fonte desse texto para aprofundar-se depois. Isso ajuda muito na reflexão e na continuidade do que foi recebido.

- **A coleta do círculo** não é uma gorjeta para quem deu a formação, mas um apelo à generosidade de cada um. Por menor que seja, é a sua contribuição para diferentes necessidades. A desculpa de que não se tem moedas não cola mais... o Pix é sempre uma possibilidade.

O círculo diante do sacrário

No fim, tudo se resume a isto: levar o círculo diante de Jesus. Dizer-lhe, a partir do que você anotou: “Jesus, nisto, o que você quer? Com este tema, o que posso dar?”. Quando o círculo passa pela oração, deixa de ser apenas mais uma atividade e se

transforma em um motor de vida cristã.

Então, sim: o círculo começa quando acaba. E se torna uma ajuda real para a sua vida e para a sua amizade com os outros.

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/o-circulo-
comeca-quando-acaba-como-
aproveitar-um-circulo-depois-de-o-ter-
recebido/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-circulo-comeca-quando-acaba-como-aproveitar-um-circulo-depois-de-o-ter-recebido/) (05/03/2026)