

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.

29/01/2026

O círculo de São Rafael não é um sítio onde se vai e já está. Não é sentares-te, ouvir, concordar e seguir com a tua 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 tua vida. Por isso, o mais valioso do círculo não acontece enquanto dura, mas depois. O círculo começa quando acaba.

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

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

Pode parecer óbvio, mas não é. Se não apontares nada, é muito difícil que depois te lembres. O papel ajuda. E, se usares o telemóvel, que seja com intenção: em modo avião, sem notificações, sem distrações. O círculo pede atenção, porque é um tempo em que Deus quer dizer-te alguma coisa.

Além disso, o círculo não termina quando acaba a palestra. É um bom hábito falar depois do círculo com a pessoa que o dá ou com quem te acompanha espiritualmente: concretizar, dar nome ao que viste, torná-lo concreto. Mas para chegar aí, antes há algo imprescindível: rezar o círculo. Apresentá-lo diante de Deus. Dizer-Lhe: “Jesus, que queres dizer-me hoje com isto?”.

O círculo faz parte da tua luta semanal. Não é uma lista interminável de propósitos, mas uma concretização. De vários temas, escolhe-se um. Algo pequeno, real, possível. Qualquer ponto que possas viver.

2. É um meio de formação, não de informação

A questão não é apenas ir ou não ir. A pergunta importante é: que faço eu com o círculo? Porque não é um meio de informação, mas de formação. Não foi pensado para saberes mais, mas para seres mais parecido com Jesus.

Às vezes parece que podes ficar pelo “eu já vou ao círculo”, mas se o que ouves não te move por dentro, algo fica a meio caminho. Por isso é importante acolher o “panorama” completo: não só a palestra, mas tudo o que o círculo propõe. Deixar que

esse tema te acompanhe durante a semana. É aí que o círculo começa a transformar-te. E, ao longo do ano, irás tocar diferentes temas da tua vida interior.

Além disso, para uma pessoa de São Rafael, o círculo é um dos meios de formação que São Josemaria quis incluir para todas as pessoas que se aproximassem da “grande catequese” que é o Opus Dei.

Juntamente com as meditações, retiros, veladas ao Santíssimo, coletas... constituem um itinerário formativo para ajudar os jovens, de forma livre e ativa, a fazer vida da sua vida a mensagem de Cristo.

3. É escutar o que o Espírito Santo põe no teu coração

Não se trata de ficares com a frase mais brilhante nem com a ideia que foi exposta do melhor modo. Trata-se de descobrir o que Deus te diz a ti

nesse círculo específico. Podem ajudar-te três perguntas simples, feitas diante de Jesus, de preferência diante do sacrário:

Primeiro: de tudo o que ouvi, que duas ou três ideias me impactaram mais? Porquê? Escreve-as. Pensa nelas com Jesus. Fala delas com Ele.

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

Terceiro: como é que este tema me ajuda na minha relação com os outros? Como pode alterar a minha forma de tratar, de servir, de estar? O círculo não se guarda, partilha-se. O que começa dentro é expansivo para os outros e gera um impacto no teu ambiente.

Também podes pedir bibliografia, textos, fontes sobre o tema do

círculo. Isso ajudar-te-á a aprofundar durante a semana. Depois do círculo chega o momento de “mergulhar” no tema que ouviste. Quanto mais aprofundares, mais luzes se acendem na tua vida interior.

O que fazer em cada parte do círculo

- **A oração introdutória** põe em evidência a presença do Espírito Santo. É um momento muito poderoso. Vale a pena estar atento, recolheres-te, colocares-te verdadeiramente na presença de Deus e baixar o volume do exterior.
- **A recapitulação** não é um concurso para ver quem se lembra de mais ideias do círculo anterior. Como a formação que recibes tem um fio condutor, para que seja realmente um plano inclinado na tua vida interior, ajuda

voltar a rever essas últimas ideias.

- **O comentário do Evangelho** é um convite direto: em que posso parecer-me hoje um pouco mais com Jesus? Uma virtude, uma atitude, uma forma de olhar... Podes entrar no Evangelho como mais uma personagem. Não é uma história passada: hoje Jesus fala-te a ti, na tua situação concreta.
- **Na palestra**, aponta mais do que o título. Anota as ideias que mais te tocam, aquelas que depois quiseres levar para a oração. O que ouves é apenas a ponta do iceberg de um tema que podes trabalhar com Jesus durante o resto da semana.
- **O exame de consciência** não é uma *checklist* nem a altura dos penáltis. Não se trata de falhas, mas de luta. Marca um golo esta semana. Uma única pergunta.

E, oxalá, no final do ano tenhas ido integrando muitas delas na tua vida.

- **Os assuntos da semana** não são apenas avisos. São também uma oportunidade para criar amizade, interessar-te pelos outros, gerar laços com as restantes pessoas do teu círculo. Podem até fazer parte da tua oração durante a semana: lembrar-te, perguntar, acompanhar.
- **A leitura** costuma estar relacionada com o tema do círculo. Escuta-a devagar, com atenção. Se puderes, pede a fonte desse texto para aprofundares depois. Ajuda muito à reflexão e a dar continuidade ao 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

pouco que seja, é a tua contribuição para diferentes necessidades. O “não tenho moedas” já não pega... o MB Way 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 apontaste: “Jesus, nisto, que é que Tu queres? Eu, com este tema, que posso dar?”. Quando o círculo passa pela oração, deixa de ser apenas mais uma atividade e transforma-se num motor de vida cristã.

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

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/o-circulo-
comeca-quando-acaba-como-
aproveitar-um-circulo-depois-de-o-ter-
recebido/](https://opusdei.org/pt-pt/article/o-circulo-
comeca-quando-acaba-como-
aproveitar-um-circulo-depois-de-o-ter-
recebido/) (02/04/2026)