

# Retiro mensal de agosto em casa em português

Faça uma pausa para fazer um retiro mensal ou recolheção em português. Pode fazê-la on-line ou presencialmente num dos centros do Opus Dei.

21/08/2020

## Índice

1. O que é um retiro mensal ou recolheção ?

2. Meditação 1: Good news vs Fake News: a defesa da verdade com simpatia e responsabilidade (30 min)

3. Leitura (12 min.)

4. Terço (20 min)

5. Exame de consciência (10 min)

6. Meditação 2: O que faço eu aqui? A resposta alegre à vontade de Deus e a vida de fé (30 min)

---

**1. O que é um retiro mensal ou recolção?**

Um breve afastamento das ocupações habituais para estar a sós com Deus e pensar em como se vive a fé na família, no trabalho e na relação com os outros. Podendo ter muitos formatos, cada recolção

inclui habitualmente duas pregações, antecedidas de uma breve leitura e completadas por um exame de consciência.

Pode também ver as recoleções presenciais que se organizam em Portugal em julho e agosto.

---

## **2. Meditação 1: Good news vs Fake News: A defesa da verdade com simpatia e responsabilidade**

*Ao ouvir, procure dirigir-se pessoalmente ao Senhor e fale com Ele.*

---

## **3. Leitura (12 min.)**

Sugerimos dois textos possíveis.

## **a) “O que esperam de nós os nossos verdadeiros amigos?”**

Carta do Prelado sobre a Amizade  
(pontos 9-18)

Avance para o minuto 15 do áudio.  
Pode também ler o texto aqui.

## **b) "Virtudes humanas"**

Homilia de S. Josemaria

Pode ler o texto aqui

---

## **4. Terço (20 min)**

Em todos os tempos, os cristãos dirigem-se a Nossa Senhora com o terço, para pedir proteção nos momentos de dificuldade.

Pode rezar com a ajuda destes áudios em português.

## 5. Exame de consciência (10 min)

a) *Sugerimos que, se possível, repouse o olhar num crucifixo ou numa imagem de Nossa Senhora. Recorde que Deus é Pai. e Peça ao Espírito Santo que o ilumine.*

b) *Considere as seguintes perguntas:*

1. «**Imediatamente Jesus estendeu a mão, agarrou Pedro e disse-lhe: homem de pouca fé, porque duvidaste?» (Mt 14,31).** Descanso na certeza de que estou sempre acompanhado por Cristo? Tento colocar a minha cabeça e o meu coração n'Ele para não exagerar nas minhas dificuldades?

2. **Senhor, meu Deus: nas Tuas mãos abandono o passado e o presente e o futuro, o pequeno e o grande, o pouco e o muito, o temporal e o eterno (Via Sacra, VII**

estaçao, n. 3). Abandono nas mãos do meu Pai Deus as preocupações, e especialmente a preocupação com o que pode acontecer no futuro, sabendo que Ele fará tudo antes, mais e melhor? Rezo e sacrifico-me pela Igreja, pelas preocupações do Santo Padre e do Bispo da minha diocese?

**3.«Levamos, porém, esse tesouro em vasos de barro, para que se possa ver que este poder que a tudo excede provém de Deus e não de nós mesmos» (2 Co 4,7).** Olho com serenidade para as minhas fraquezas e confio na força de Deus? Faço um breve exame de consciência diário e sei pedir desculpa a Deus e aos outros, sabendo que quando sou fraco, é que sou forte (2 Cor 12, 10)?

**4.«Há aqui um rapaz com cinco pães de cevada e dois peixes pequenos; mas o que é isto para tanta gente?» (Jo 6,9).** Tenho

confiança para colocar tudo o que tenho nas mãos de Deus, por muito pequeno que pareça? Evito que a experiência das minhas fraquezas me impeça de ser generoso? O tempo de férias tem-me servido para refletir que muitas coisas grandes dependem de que eu viva como Deus quer (Caminho, 755)?

**5.«"Se podes?", disse Jesus. "Tudo é possível àquele que crê."**

**Imediatamente o pai do menino exclamou: "Creio, mas ajuda a minha incredulidade!"» (Mc 9, 23-24).** Confio que o Senhor pode curar as feridas da minha alma, e mostro-lhas com humildade e simplicidade na minha oração pessoal? Reconheço que é possível começar uma “vida nova” quando me confesso com contrição e com um verdadeiro propósito de emenda? Deixo-me ajudar na direção espiritual, manifestando sinceramente o estado da minha

alma, contando em primeiro lugar o que teria preferido que não se soubesse (Forja 126)?

**6. *Faremos milagres como os de Cristo, milagres como os dos primeiros Apóstolos. Talvez fôssemos cegos, ou surdos, ou estropiados, ou cheirássemos a cadáver, e a palavra do Senhor nos tivesse levantado da nossa prostração (Amigos de Deus, n. 262).*** Faço memória dos tempos em que Cristo me trouxe de volta à Vida e estou convencido que Ele pode fazer o mesmo com as almas dos meus familiares e amigos? Aproveito o tempo nas férias para telefonar ou escrever aos meus amigos, com uma preocupação sincera por eles?

**7. «O seu irmão Lázaro estava doente. (...) Mandaram, pois, as irmãs dizer a Jesus: Senhor, eis que está doente aquele que tu amas.» (Jo 11,2-3).** Peço a Jesus com

esta confiança pelas pessoas doentes ou que estão a passar por um mau momento na sua vida espiritual ou pessoal? Posso, neste tempo de férias, visitar alguma pessoa doente ou fazer voluntariado, imitando o exemplo de Cristo?

c) Agradeça a Deus tudo o que lhe sugeriu. Peça-lhe a graça de um arrependimento sincero e ajuda para continuar a lutar. Use palavras próprias, ou diga simplesmente: Obrigado! Perdão! Ajuda-me mais!

---

## **6. Meditação 2 - O que faço eu aqui? A resposta alegre à vontade de Deus e a vida de fé**

*Ao ouvir, procure dirigir-se pessoalmente ao Senhor e fale com Ele. Se precisar, pode parar o áudio.*

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-  
agosto-2020-em-casa-em-portugues/](https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-agosto-2020-em-casa-em-portugues/)  
(29/01/2026)