

opusdei.org

# Retiro mensal de abril em casa em português

Faça uma pausa para fazer um retiro mensal ou recoleção em português. Pode fazê-la on-line ou presencialmente num dos horários que pode ver aqui.

09/04/2021

## *Índice*

1. Introdução

2. Meditação 1: Ressurreição e Esperança

3. Leitura

4. Meditação 2: Cristo presente nos cristãos

5. Exame de consciência

---

## **1. Introdução**

“Nesta noite [da Vigília Pascal], conquistamos um direito fundamental, que não nos será tirado: *o direito à esperança*. É uma esperança nova, viva, que vem de Deus. Não é mero otimismo, não é uma palmadinha nas costas nem um encorajamento de circunstância, com o aflorar dum sorriso. Não. É um dom do Céu, que não podíamos obter por nós mesmos. *Tudo correrá bem*: repetimos com tenacidade nestas semanas, agarrando-nos à beleza da nossa humanidade e fazendo subir do coração palavras de

encorajamento. Mas, à medida que os dias passam e os medos crescem, até a esperança mais audaz pode desvanecer. A esperança de Jesus é diferente. Coloca no coração a certeza de que Deus sabe transformar tudo em bem, pois até do túmulo faz sair a vida” (Papa Francisco, homilia na Vigília Pascal, 11/04/2020)

Neste retiro mensal de abril, permeado da alegria do mistério Pascal celebrado, centraremos a nossa meditação sobre a ressurreição do Senhor e a esperança concreta que ela abre no nosso dia-a-dia. E como Jesus Ressuscitado, o Vivente!, está agora presente entre nós e sai também ao nosso encontro na Eucaristia, na Palavra de Deus e nos outros, para nos transmitir a vida e a força de Deus!

**Existem também retiros mensais presenciais. Veja neste link as**

**atividades que se organizam em Portugal (de Norte a Sul e Ilhas) o lugar e o horário mais conveniente.**

.....

## **2. Meditação 1: Ressurreição e Esperança (30 min)**

*Ao ouvir, procure dirigir-se pessoalmente ao Senhor e fale com Ele. Se precisar, pode parar o vídeo. Se preferir, pode seguir a meditação em áudio:*

.....

## **3. Leitura espiritual (sugestão de alguns textos)**

Sugerimos dois textos possíveis.

Opção 1): Homilia do Papa Francisco na Vigília Pascal 2020

Opção 2): Ao encontro de Jesus

Opção 3): Páscoa: Ressuscitei e estou sempre contigo

.....

#### **4. Meditação 2: “As aparições de Jesus Ressuscitado: Cristo vive!”**

Propomos a meditação do seguinte texto: “Cristo presente entre os cristãos” (homilia de S. Josemaria).

.....

#### **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. «Veio Jesus, apresentou-Se no meio deles e disse-lhes: "A paz esteja convosco"» (Jo 20, 19-20). Enfrento os desafios de cada dia com paz? Como procuro criar à minha volta – com o meu cônjuge, com os meus filhos, com os meus colegas, etc. – um ambiente de serenidade?

2. «Todo o que nasceu de Deus vence o mundo» (1 Jo 5, 4). Com que atitude contemplo os desafios da sociedade? Jesus é o ponto de referência constante no meu compromisso de transformar o mundo?

3. «O bom desportista não luta para alcançar uma só vitória, e à primeira tentativa. (...); tenta uma e outra vez e, mesmo que no princípio não triunfe, insiste tenazmente» (Forja, n. 169). Como recorro aos sacramentos para aumentar o desejo de continuar a caminhar com Nosso Senhor, com a segurança de que Ele me ajuda todos os dias, uma vez e outra?

4. A Ressurreição de Cristo introduz-nos numa nova vida. Na minha família, como é que esta realidade se transforma em alegria e otimismo quando as dificuldades aparecem?

5. «A esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado» (Rom 5, 5). Que projetos na minha vida familiar, profissional e social posso confiar mais ao Espírito Santo, para que Ele os leve a bom termo?

6. «Enquanto falavam e discutiam, Jesus aproximou-Se deles e pôs-Se com eles a caminho» (Lc 24, 15-16). Caminho compartilhando a minha vida com Cristo? Peço ajuda ao Espírito Santo para que as minhas práticas de piedade sejam um encontro com Jesus vivo?

7. «Jesus entrou e ficou com eles. E quando Se pôs à mesa, tomou o pão, recitou a bênção, partiu-o e entregou-

lho. Nesse momento abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-n'O» (Lc 24, 29-31). Procuro não perder a admiração perante a Eucaristia e tento compartilhar este grande dom com a minha família?

*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!*

.....  
.....

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-de-abril-em-casa-em-portugues/>  
(11/03/2026)