

opusdei.org

# Retiro mensal de agosto em casa em português

Faça uma pausa para fazer um retiro mensal ou recoleção em português no mês de agosto.

19/08/2021

## *Índice*

1. Introdução

2. Texto sugerido para meditação:  
Caminhos de Contemplação

3. Leitura

#### 4. Meditação 2: Jesus anda sobre as águas: «Salva-me, Senhor!»

#### 5. Exame de consciência

---

### **1. Introdução: A manifestação do poder de Deus: luz e esperança para o homem**

*“Jesus tomou consigo Pedro, João e Tiago e subiu ao monte, para orar. Enquanto orava,*

*alterou-se o aspecto do seu rosto e as suas vestes ficaram de uma brancura refulgente.*

*(...) Veio uma nuvem que os cobriu com a sua sombra; e eles ficaram cheios de medo, ao entrarem na nuvem. Da nuvem saiu uma voz, que dizia: «Este é o meu Filho, o meu Eleito: escutai-O»” (Lc 9, 28b-29.34-35)*

“O evento da Transfiguração do Senhor oferece-nos uma mensagem de esperança — assim seremos nós, com Ele — convida-nos a encontrar Jesus, para estar ao serviço dos irmãos. A subida dos discípulos ao monte Tabor leva-nos a refletir acerca da importância de nos desapegarmos das coisas mundanas, a fim de fazer um caminho rumo ao alto e contemplar Jesus. Trata-se de nos pormos à escuta atenta e orante de Cristo, o Filho amado do Pai, procurando momentos de oração que permitem o acolhimento dócil e jubiloso da Palavra de Deus. (...) Nesta perspetiva, o tempo de verão é um momento providencial para aumentar o nosso compromisso de busca e de encontro com o Senhor. Neste período, os estudantes estão livres dos compromissos escolares e muitas famílias fazem as suas férias; é importante que no período do repouso e da pausa das ocupações diárias, se possam retemperar as

forças do corpo e do espírito,  
aprofundando o caminho espiritual”  
(Papa Francisco, Angelus 6/8/2017).

**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. Texto sugerido para meditação:  
**Caminhos de Contemplação**

Introduzir-nos por caminhos de contemplação significa deixar agir o Espírito Santo para que Ele faça refletir em nós a face de Cristo em todas as situações da nossa vida.

.....

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

Opção 1): Santificar o descanso

Opção 2): Na alegre esperança de Cristo

.....

4. Meditação 2. **Jesus anda sobre as águas: «Salva-me, Senhor!»(Mt 8,25).**

#### **Meditação em áudio**

Agarrar-se à mão de Nosso Senhor ante as dificuldades, inquietações, temores, inseguranças. Viver de fé e de esperança. Aceitar com alegria as limitações de idade, saúde ou falta de tempo. Fortaleza e perseverança na luta ascética, no começar e recomeçar.

.....

## 5. Exame de consciência

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:*

- *«Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João (...) e transfigurou-Se diante deles» (Mc 9, 2). Olhar e contemplar Cristo, enche-me de esperança? Que desânimos e tristezas posso abandonar em Nosso Senhor para os converter em alegria e fonte de vida nova?*
- *«Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas» (Mc 9, 5). Estar com Jesus é fonte de alegria. Como procuro compartilhá-la com a minha família e com os meus amigos?*
- *«A alegria tem as raízes em forma de cruz» (Forja, n. 28).*

Quando me encontro perante dificuldades e contrariedades nas minhas tarefas habituais, sei descobrir aí Cristo que me espera abraçado à cruz, e que me pede que a leve com ele?

- *«Logo que despediu [a multidão], subiu a um monte, para orar a sós» (Mt 14, 23).* Procuro, dentro do possível, momentos para a minha oração pessoal? E ao mesmo tempo, nas minhas ocupações diárias, no meu trabalho e na minha família, tento que a minha vida seja transformada pela minha relação com Deus?
- Como é que insisto a pedir ao Senhor, sabendo que **«a oração é onipotente»** (Caminho, n. 83) e **«é sempre fecunda»** (Caminho, n.101)?
- *«Mas, sentindo a violência do vento e começando a afundar-se, gritou: "Salva-me, Senhor!".* Jesus estendeu-lhe logo a mão e

*segurou-o. Depois disse-lhe: "Homem de pouca fé, porque duvidaste?"» (Mt 14, 30-31). Em que momentos preciso de aumentar a confiança em que o Senhor está ao meu lado, mesmo quando as razões humanas parecem falhar?*

- *«Tende confiança. Sou Eu. Não temais» (Mt 14, 27). Perante as inseguranças da vida, tento abandonar-me no Senhor sabendo que quem está nas mãos de Deus está nas melhores mãos?*

*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-agosto-2021-em-casa-em-portugues/](https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-de-agosto-2021-em-casa-em-portugues/)  
(25/03/2025)