

opusdei.org

Retiro mensal de fevereiro em casa em português

Quem disse que não se pode fazer uma recoleção em casa? Ainda que não a possa fazer acompanhado, nem possa fazê-la num centro da Obra, facilitamos-lhe os recursos em português para fazer a recoleção de fevereiro em sua casa (duração aproximada de 2 horas).

02/02/2021

Índice

1. Introdução
2. Primeira Meditação: Santa Missa - voltar com alegria ao encontro com Cristo
3. Segunda Meditação. Seguindo os passos do Senhor (homilia de S. Josemaria)
4. Leitura espiritual
5. Exame de consciência

.....

1. Introdução

Fornecemos vários textos e áudios para viver o retiro mensal nestas circunstâncias de impossibilidade de ir a uma Igreja ou capela onde, desde o Sacrário, Jesus nos convoca habitualmente para rezar.

Tentemos atenuar esta falta encontrando um momento livre de outras ocupações e um lugar isolado. Sugerimos que desligue o seu telemóvel e abra um caderno onde possa escrever ideias, decisões, desejos, orações e jaculatórias que o conduzam à presença de Deus, a uma conversa filial e amorosa com a Santíssima Trindade, sob a proteção de Santa Maria e com a ajuda de São José.

Neste mês começaremos a viver o tempo da Quaresma em que ressoa o convite do Senhor: “Se alguém quiser vir comigo, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz todos os dias e siga-Me” (*Lc 9, 23*). Acompanhemos Jesus até à Sua entrega de amor no Calvário da qual podemos verdadeiramente tomar parte na Santa Missa.

2. Primeira Meditação: Santa Missa: voltar com alegria ao encontro com Cristo. (30 min)

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

.....

3. Segunda Meditação: Seguindo os passos do Senhor (homilia de S. Josemaria).

Áudio da leitura do texto em português:

.....

4. Leitura espiritual

Quaresma: o caminho para a Páscoa
(série ano litúrgico)

.....

5. Exame de consciência

1. «*Este é o Meu Corpo, entregue por vós. Fazei isto em memória de Mim*» (Mt 22, 19). Considero muitas vezes o grande dom da Eucaristia, que recebemos de Deus?

2. «*Quem come deste pão viverá eternamente*» (Jo 6, 58). Procuro dar graças a Deus depois de O receber na Eucaristia? Trato Jesus como meu Rei, Médico, Mestre e Amigo? Ponho nas Suas mãos as minhas alegrias, tristezas e dificuldades, unindo-as ao Sacrifício de Cristo?

3. S. Paulo escreve: «*sempre que comerdes este pão e beberdes este cálice, anunciareis a morte do Senhor até que Ele venha*» (1 Cor 11, 26). Tenho consciência de que, na Santa Missa, volta a fazer-se presente o Sacrifício do Calvário, em favor da humanidade? Procuro periodicamente o perdão de Deus no Sacramento da Confissão e sempre

que necessário? Faço o que posso para que, quem precise de se confessar, o possa fazer antes de se aproximar da Comunhão?

4. Os primeiros discípulos *«perseveravam assiduamente na doutrina dos Apóstolos, na comunhão, na fracção do pão e nas orações»* (Act 2, 42). Faço o que está ao meu alcance para participar na Santa Missa com toda a minha família? Rezo por eles e por toda a Igreja, pelo Papa e pelos Bispos, pela Obra e seus apostolados e pelas minhas próprias necessidades?

5. *«Completou-se o tempo, e o Reino de Deus está próximo; arrependei-vos e acreditai no Evangelho»* (Mc 1, 15). Peço a Deus, especialmente na Quaresma, a graça de me enamorar mais d'Ele? A consideração da Paixão de Cristo leva-me a renovar o desejo de não pecar mais? Faço actos de

desagravo quando vejo que se ofende a Deus?

6. «*Mas tu, quando jejuares, unges a tua cabeça e lava o rosto, para não mostrares aos homens que jejuas, mas ao teu Pai, que vê o que está escondido. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa*» (Mt 6, 17-18). Descubro pequenas mortificações que tornam a vida agradável aos outros? Procuro sorrir habitualmente? Aceito com alegria as contrariedades?

7. «*Suportai-vos mutuamente e perdoai-vos, se alguém tiver razão de queixa contra outro. Tal como o Senhor vos perdoou, fazei-o vós também*» (Col 3, 13). Sei passar por alto pequenas discussões ou incompreensões que possam ocorrer em minha casa? Evito discutir diante dos filhos? Conto com os Anjos da Guarda, para ajudar o meu cônjuge e

os meus filhos? Tenho dificuldade em perdoar?

8. *«Tudo o que fizerdes, fazei-o de todo o coração, como quem o faz para o Senhor e não para os homens»* (Col 3, 23). Procuro acabar bem as minhas tarefas, por amor a Deus? Lembro-me do valor que tem o trabalho oculto, que só Deus vê?

9. *«Porque vos preocupais com o vestuário? Olhai como crescem os lírios do campo: não trabalham nem fiam! Pois Eu vos digo: nem Salomão, em toda a sua magnificência, se vestiu como um deles»* (Mt 6, 28-29). Vivo demasiado dependente das modas, do desejo de ter o *último grito* ou dos meus caprichos? Sei viver com temperança? Procuro formar os meus filhos no sentido de responsabilidade, sugerindo alguma vez que prescindam dos seus gostos, das suas comodidades, etc.? Presto atenção à sua maneira de vestir,

ensinando-os a dar uma imagem coerente com o que eles são, com quem estão, por onde vão, etc.?

10. O Senhor estabelece um diálogo exigente com um jovem que possuía muitos bens. Falo de Deus aos jovens, e ajudo-os, com o meu exemplo, a serem generosos com Ele? Animo-os à solidariedade, dedicando algum tempo às pessoas que mais precisam? Peço ajuda aos Anjos da Guarda para superar a vergonha, o comodismo e o medo de ficar mal visto?

11. Tenho presença da Virgem Santíssima, Mãe de Jesus e nossa Mãe, na Missa e ao longo do dia e amo a vontade de Deus, como Ela?

.....

de-fevereiro-2021-em-casa-em-
portugues/ (24/03/2026)