

opusdei.org

# **Retiro mensal de janeiro 2021 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 janeiro em sua casa (duração aproximada de 2 horas).

26/01/2021

# *Índice*

1. Introdução
  2. Primeira Meditação: Humildade em confinamento
  3. Segunda Meditação. Deus caritas est: amor de Deus e amor aos outros. Amizade
  4. Palestra: Sobriedade e felicidade
  5. Leitura espiritual
  6. Exame de consciência
- .....

## **1. Introdução**

Neste tempo de oração no início do ano, novamente marcado pela adversidade limitativa dum confinamento motivado pela situação de pandemia, pedimos as luzes necessárias para perceber mais

profundamente como somos renovados pelo Senhor na vida de oração. São-nos comunicadas inspirações, afetos, determinações que são o nosso apoio firme e necessário para começar e recomeçar, com o otimismo filial de saber que somos encorajados pelo Espírito Santo a identificarmo-nos com Nosso Senhor Jesus Cristo, a fim de aumentar a nossa vida de amor à Santíssima Trindade.

Este impulso leva-nos a viver o mandamento novo, cultivando a amizade humana, um verdadeiro apostolado.

---

## **2. Primeira Meditação: Humildade em confinamento (30 min)**

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

---

### **3. Segunda Meditação: *Deus caritas est*: amor de Deus e amor aos outros. Amizade.**

*Propõe-se para a meditação pessoal o seguinte texto (Chamei-vos amigos (II): Para iluminar a terra) que pode também ouvir a sua leitura em áudio.*

O "mandamento novo" que Jesus nos confiou no final da sua vida na terra desvelou uma nova dimensão da amizade humana: ser uma questão de apostolado autêntico.

---

### **4. Palestra: Sobriedade e felicidade. Educar na austeridade na família. Exemplo pessoal**

Educar em temperança e sobriedade  
(I)

"Tende fortaleza para educar em austeridade – dizia S. Josemaria a um grupo de famílias – se não, não fareis nada". Sobre esta virtude centra-se a palestra deste retiro mensal.

---

## **5. Leitura espiritual**

Números 3 a 13 da Carta do Prelado de 1 de Novembro de 2019.

---

## **6. 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:*

1. Jesus estava atento a todos: sãos e doentes, pessoas simples e outras de coração menos recto, justos e pecadores. A meditação deste amor de Jesus estimula-me a viver a caridade com todos, sem excluir ninguém, sem ressentimentos nem rancores?

2. Cristo apresenta-Se como exemplo de humildade e de mansidão. Consigo imaginar como a Sua personalidade refletia paz e serenidade? Recorro a Ele para não perder a paciência nas minhas pequenas ou grandes contrariedades? Sei descansar no Senhor e deixar nas Suas mãos, confiadamente, as minhas dificuldades?

3. O Senhor estava atento às necessidades de cada pessoa: a samaritana, Jairo, os leprosos. Penso eu também no que os outros esperam de mim? Procuro reservar algum

tempo para conversar tranquilamente com a minha família, com cada um dos meus filhos? Ouços com atenção?

4. Relata-nos o Evangelho as palavras de Jesus: «Em verdade vos digo, sempre que fizestes isto a um destes Meus irmãos mais pequeninos, a Mim Mesmo o fizestes» (Mt 25, 40). Vejo o Senhor nos outros, especialmente nos doentes?

5. Aconselha Jesus nas Escrituras: «Quando estiveres a orar, se tiveres alguma coisa contra alguém, perdoalhe» (Mc 11, 25). Peço desculpa quando percebo que me enganei ou ofendi alguém? Sou capaz de perdoar, de todo o coração e quantas vezes for preciso? Lembro-me de que Deus me perdoou muito mais?

6. Na Santa Missa, participamos no Sacrifício de Jesus, que Se entrega ao Pai por amor a todos os homens. Esforço-me por amar as pessoas que

não me agradam, como Jesus nos ensinou? Guardo no meu coração algum distanciamento em relação a outros?

7. Pelo Baptismo, Deus toma posse das nossas almas e ajuda-nos a cumprir o Seu mandato: «que vos ameis uns aos outros, como Eu vos amei» (Jo 13, 34). Na minha família mostro, com factos concretos, como amo a todos? Cuidamos todos em conjunto da casa? Faço-o com esmero e tento facilitar a ordem para que todos possam colaborar? Sacrifico-me com alegria pelos outros?

8. Jesus participa, com a Sua Mãe, nas bodas de Caná. Aproveito a graça do sacramento do Matrimónio para manter sempre jovem o meu amor?

9. Filipe falou a Natanael do seu encontro com Jesus, e convidou-o a aproximar-se d'Ele dizendo: «Vem ver» (Jo 1, 44). Tenho muitos amigos? Animo-os a participar na maravilha



do encontro pessoal com Jesus, Deus e Homem verdadeiro? Rezo habitualmente por eles?

10. No Evangelho de S. Mateus lemos que os Magos, «Entrando em casa, viram o Menino, com Maria, Sua Mãe e, prostrando-se, O adoraram. Depois, abrindo os seus tesouros, ofereceram-Lhe presentes: ouro, incenso e mirra» (Mt 2, 11). Vejo Jesus nos mais necessitados e procuro ajudá-los? Fiz gastos desproporcionados durante a época do Natal?

11. Depois do milagre da multiplicação dos pães e dos peixes, Jesus Cristo manda recolher as sobras. Cuido a ordem e a limpeza no meu local de trabalho? Mantenho no devido lugar os instrumentos usados? Evito o desperdício do que ainda é útil?

12. Compreendo que, como escreve S. Josemaria, o que é preciso para ser

feliz não é uma vida cómoda, mas um coração apaixonado? Procuo que o meu coração não se prenda aos bens que tenho ou que gostaria de ter? Em tempos de crise ou dificuldades económicas, procuro a paz, recorrendo a Jesus na Cruz?

13. Peço a Santa Maria que me ajude a pôr a minha esperança no Senhor?

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-de-janeiro-2021-em-casa-em-portugues/>  
(26/03/2025)