

# Retiro mensal de junho 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.

11/05/2021

## *Índice*

1. Introdução

2. Meditação 1: O coração de Cristo, paz dos cristãos

### 3. Leitura

#### 4. Meditação 2: O exemplo da vida santa de S. Josemaria

#### 5. Exame de consciência

.....

### **1. Introdução: O amor de Cristo e o exemplo de S. Josemaria**

O Sagrado Coração é um sinal do triplo amor com que o Redentor ama continuamente o Pai e todos os homens: Amor Divino (comum ao Pai e ao Espírito Santo); Caridade ardentíssima infundida na sua alma que move a sua vontade humana; e Amor sensível com que “o seu coração sacratíssimo nunca deixou nem deixará de palpitar com imperturbável e plácida pulsação, nem tampouco cessará de demonstrar o tríplice amor com que o Filho de Deus se une a seu Pai

eterno e à humanidade inteira, de quem é, com pleno direito, a cabeça mística” (Pio XII, encíclica “Haurietis aquas”).

“Cristo na Cruz, com o Coração trespassado de Amor pelos homens, é uma resposta eloquente - as palavras não são necessárias - à pergunta sobre o valor das coisas e das pessoas. Pois valem tanto os homens, a sua vida, a sua felicidade, que o próprio Filho de Deus Se entrega para os remir, para os purificar, para os elevar!” (S. Josemaria, Cristo que passa, n. 165)

“Obrigado, meu Jesus, porque quiseste fazer-te perfeito Homem, com um Coração amante e amabilíssimo, que ama até à morte e sofre; que se enche de júbilo e de dor; que se entusiasma com os caminhos dos homens, e nos mostra o que nos leva ao Céu; que se sujeita heroicamente ao dever, e se guia pela

misericórdia; que vela pelos pobres e pelos ricos; que cuida dos pecadores e dos justos...

Obrigado, meu Jesus, e dá-nos um coração à medida do Teu!"

(S. Josemaria, Sulco, n. 813).

**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. O coração de Cristo, paz dos cristãos**

Texto: "O coração de Cristo, paz dos cristãos" (homilia de S. Josemaria)

---

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

Opção 1): Homilia do Prelado na festa de S. Josemaria 2019

Opção 2): O coração aberto de Deus: misericórdia e apostolado

Opção 3): Elevar o mundo até Deus e transformá-lo desde dentro (Homilia do Papa João Paulo II na canonização de Josemaría Escrivá

.....

### **4. Meditação 2. “O exemplo da vida santa de S. Josemaria”**

.....

### **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:*

**1. «Jesus, ponho-me confiadamente nos teus braços, com a cabeça escondida no teu peito amoroso, com o coração pegado ao teu Coração: quero, em tudo, o que Tu quiseses»**(Forja, n. 529). Desejo que o meu coração se pareça cada vez mais com o Coração de Cristo? Como procuro aprender no Evangelho com as suas reações, ternura, olhares, carinho, delicadeza, paciência, etc.? Peço a Deus que dê um coração grande aos meus filhos, ao meu cônjuge, às pessoas minhas amigas?

**2. «Jesus viu um publicano e, como o olhou com um sentimento de amor e o escolheu, disse-lhe: Segue-me»** (San Beda Venerável, *Hom.* 21). Enche-me de paz considerar que Jesus me olha com amor, como olhou para Mateus?

Trato de olhar para os outros como faria Cristo?

3. Com as obras de misericórdia a vida de Cristo reflete-se de uma maneira especial na nossa conduta. Sei consolar as pessoas que sofrem, trato com paciência e carinho os doentes mais próximos? Sei ensinar quem não sabe, ou dar bons conselhos a quem precisa? Como posso ser generoso com o meu tempo? Tenho consciência de que as obras de misericórdia começam na minha família?

4. Como manifesto paciência e carinho com os doentes da minha família, dedicando tempo às pessoas mais necessitadas que tenho à minha volta? Sou uma pessoa amável e procuro dar sempre uma visão positiva aos problemas?

5. ***«Não precisei de aprender a perdoar porque o Senhor me ensinou a amar»*** (Sulco, n. 804).

Com que pessoas posso aumentar a minha capacidade de compreender e de amar? Peço a Deus que me dê a graça necessária para gostar das que não me trataram bem, que me humilharam, ou daquelas com que não me entendo muito? Sei passar por alto os defeitos dos outros?

6. Como é que os ensinamentos de S. Josemaria alimentam a minha oração e a minha relação com Nosso Senhor? Peço a sua intercessão para que me ajude na atuação com a minha família e com os meus amigos e amigas?

7. S. Josemaria costumava dizer que queria deixar como herança aos seus filhos no Opus Dei o amor à liberdade e o bom humor. Em que é que posso melhorar para que isto seja uma realidade na minha vida?

*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-junho-em-casa-em-portugues/](https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-de-junho-em-casa-em-portugues/)  
(13/02/2026)