

opusdei.org

# Retiro mensal de maio 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. Pentecostes: docilidade ao Espírito Santo

### 3. Leitura

### 4. Meditação 2. **Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe: a devoção a Nossa Senhora.**

### 5. Recitação do **Terço**

### 6. Exame de consciência

.....

## **1. Introdução: Dóceis ao Espírito Santo, acompanhados por Maria**

“Não existe coração mais humano do que o de uma criatura que transborda de sentido sobrenatural. Pensa em Santa Maria, a cheia de graça, Filha de Deus Pai, Mãe de Deus Filho, Esposa de Deus Espírito Santo: no seu Coração cabe a humanidade inteira sem diferenças nem discriminações. Cada um é seu filho, ou sua filha” (S. Josemaria, Sulco, n. 801).

Neste mês especialmente dedicada pelo povo cristão a Maria, procuremos a sua companhia para aprendermos a ser muito atentos e dóceis ao Espírito Santo enviado às nossas almas para unir-nos e parecermo-nos cada vez mais a Jesus Cristo.

**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. Pentecostes: docilidade ao Espírito Santo**

**"O grande desconhecido" (homilia de S. Josemaria)**

.....

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

Opção 1): Homilia do Papa Francisco, Pentecostes 2020

Opção 2): Novos Mediterrâneos (V): «A Jesus, por Maria» (em áudio)

Opção 3): Quem é o Espírito Santo (texto da série “Perguntas sobre a fé cristã”)

.....

### **4. Meditação 2. Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe: a devoção a Nossa Senhora**

### **5. Recitação do Terço**

Em todos os tempos, os cristãos dirigem-se a Nossa Senhora com o terço, para pedir proteção nos momentos de dificuldade. Neste mês de maio, seguindo o pedido do Papa

Francisco, **rezemos o Terço invocando o fim da pandemia e pela retoma das atividades sociais e de trabalho.**

Pode rezar com a ajuda destes áudios em português.

.....

## **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. «Maria pôs-se a caminho e dirigiu-se apressadamente para a montanha» (Lc 1, 39). Nossa Senhora, estando grávida, não hesitou em pôr-se a caminho para ir visitar a sua prima santa*

Isabel. Procuro também antecipar-me, ajudando e fazendo favores ou serviços a quem precisa deles? Sou flexível para mudar os meus planos quando as pessoas ou as circunstâncias o requerem?

2. Nossa Senhora é Mãe do amor formoso. Alimento o amor ao meu cônjuge com pormenores de carinho, ternura, atenção, escuta, arranjo pessoal, etc.? Procuro tornar-lhe a vida agradável?
3. Sob o amparo de Nossa Senhora, peço com a fé de pai e mãe cristãs que os meus filhos ou os filhos dos outros descubram a atração de Jesus Cristo? Alegrar-me-ia que se entregassem plenamente a Ele, se for essa a sua vocação?
4. **«Não basta saber que ela é Mãe, considerá-la deste modo, falar assim dela. É a tua Mãe e tu és seu filho;**

***ama-te como se fosses o seu único filho neste mundo»***

(Amigos de Deus, n. 293).

Procuro falar com Maria com a confiança de um filho pequeno necessitado de carinho e de segurança?

5. ***«Vinde, ó Espírito Santo! Iluminai o meu entendimento para que conheça os vossos preceitos; fortalecei o meu coração contra as insídias do inimigo, inflamai a minha vontade...»*** (Oração composta por S. Josemaria em 1932, Entrevista sobre o Fundador do Opus Dei, p. 171). Conto com a ajuda do Espírito Santo para descobrir em que me posso parecer mais com Cristo? Como é que as suas inspirações me vão ajudando a melhorar o meu temperamento e assim tratar cada vez melhor os que estão à minha volta?

6. *«Estive sempre contigo, e Tu me conduziste pela mão; guiaste-me com o teu conselho e, por fim, me receberás na tua glória»* (Salmo 73, 23-24). Como me deixo acompanhar na direção espiritual? Ao meditar com Nosso Senhor nos conselhos que recebo, procuro descobrir a que é que me convida?
7. *«O vento sopra onde quer»*, diz Jesus a Nicodemos (Jo 3, 8). Procuro aprender, como Nicodemos, que Deus pode falar-me através dos outros e do que me acontece no meu dia?

*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-maio-em-casa-em-portugues/](https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-de-maio-em-casa-em-portugues/)  
(28/01/2026)