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/ (16/12/2025)