

# Retiro mensal de dezembro em casa em português

Faça uma pausa para fazer um retiro mensal ou recolheção em português. Pode fazê-la on-line ou presencialmente num dos centros do Opus Dei.

11/12/2020

## *Índice*

1. Introdução

2. Meditação 1: O grande dom da filiação divina(30 min)

**3. Leitura (12 min.)**

**4. Terço (20 min)**

**5. Exame de consciência (10 min)**

**6. Meditação 2: O triunfo de Cristo na Humildade (30 min)**

---

## **1. Introdução**

No Advento, a Santíssima Trindade renova as suas promessas sobre a nossa vida e cumpre-as. O que Deus continua a fazer é salvar-nos, amar-nos, de uma forma surpreendente e maravilhosa: a Encarnação. Somos feitos filhos de Deus, e somos agora convidados a aumentar o sentido da nossa filiação divina, a entrar na vida de Deus unindo-nos à Humanidade Santíssima de Nosso Senhor Jesus Cristo, a pessoa divina feita filho de Maria e José.

Ao contemplarmos Deus, a Criança que necessita dos cuidados de um lar, somos convidados a dar graças pela família e a renovar a vida familiar sob a intercessão da Sagrada Família.

O retiro mensal é um afastamento momentâneo das tarefas diárias, algumas horas de oração silenciosa em que olhamos para Deus, para o mundo e para nós próprios. Não é fácil encontrar o momento nos ritmos que a vida familiar e profissional marcam nestes tempos de pandemia.

É necessário procurar o momento. Levando o tempo que for preciso. Dedicar um período concreto a Nossa Senhor. Encontrar o lugar calmo, livre de distrações, e conquistar o silêncio interior. Abandonar outras tarefas, desligar o telemóvel e abrir um caderno onde possa escrever ideias, decisões, desejos, aspirações

que nos conduzam à presença de Deus, a uma conversa filial e amorosa com a Santíssima Trindade.

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 grande dom da filiação divina (30 min)**

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

---

## **3. Leitura (12 min.)**

Sugerimos dois textos possíveis.

## **Opção A: A figura histórica de Jesus**

Quem é Jesus? Que sabemos d'Ele? O autor deste artigo define a figura de Cristo como “uma pedra de escândalo para a razão”.

**Opção B: 14 questões sobre a Família** Respostas de S. Josemaria a várias perguntas sobre o amor na família, os conflitos familiares, a relação entre pais e filhos, a educação dos filhos e a fé na família.

---

## **4. Terço (20 min)**

Em todos os tempos, os cristãos dirigem-se a Nossa Senhora com o terço, para pedir proteção nos momentos de dificuldade.

Pode rezar com a ajuda destes áudios em português.

## 5. Exame de consciência (10 min)

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. Agradeço a Deus o dom da filiação divina? Trato Deus como um Pai cheio de Amor misericordioso, que enviou o Seu Filho para nos salvar? Convivo com o Espírito Santo para que a minha vida de filho de Deus possa crescer? Manifesto a minha alegria no amor com que trato os outros?

2. Peço a Jesus que me ajude a dirigir-me a Deus Pai com plena confiança? Contemplo na Sua palavra e nas Suas obras o modelo da minha santidade? Sei transmitir a

outras pessoas, com a minha vida, o que Jesus disse: «*Como o Pai Me amou, também Eu vos amei a vós. Permanecei no Meu amor*» (Jo 15, 9)?

3. Leio e medito diariamente o Evangelho? Na minha oração, tento entrar nas narrações do Evangelho como uma personagem mais, e comparar a minha vida com a do Senhor? Ensino os meus amigos a ler o Evangelho?

4. Arecio os anos da vida oculta do Senhor, que iluminam a minha vida cristã no meio do mundo? Apercebo-me de que o trabalho de Jesus Cristo é uma chamada a viver na presença de Deus, com alegria e generosidade?

5. Estou disposto a cumprir em tudo, como Jesus Cristo, a vontade de Deus, que quer o melhor para mim? Dei ao Senhor todo o meu coração? Existe alguma coisa que não corresponda à minha condição de cristão, e que me impeça de estar perto de Deus?

6. A Santíssima Virgem Maria exclama, no *Magnificat*: «*A minha alma glorifica o Senhor e o meu espírito exulta em Deus, meu Salvador*» (Lc 1, 46-47). Vivo o Advento como alegre tempo de preparação para a vinda do Senhor?

7. Diz-nos a Sagrada Escritura que os pastores: «*Foram, apressados e encontraram Maria, José e o Menino deitado na manjedoura*» (Lc 2, 16). Estou a empregar os meios necessários para conseguir um bom ambiente de preparação para o Natal no meu lar?

8. O Evangelho diz que Jesus era obediente a José e a Maria, e que Sua mãe «*guardava todas estas coisas no seu coração*» (Lc 2, 51). Peço a Maria, Mãe de Jesus e nossa Mãe, que me ajude a purificar o coração, para viver com alegria o Natal?

---

## **6. Meditação 2 – O triunfo de Cristo na Humildade (30 min)**

Homilia pronunciada por S. Josemaria no dia 24 de Dezembro de 1963, publicada em “Cristo que passa”. Veja aqui o texto completo.

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

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/retiro-mensal-dezembro-2020-em-casa-em-portugues/>  
(28/01/2026)