

# Retiro mensal de setembro 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 centros do Opus Dei.

06/09/2020

## *Índice*

1. O que é uma recoleção?
2. Meditação 1: Voltar à luta e um inimigo a vencer (30 min)

3. Leitura (12 min.)

4. Terço (20 min)

5. Exame de consciência (10 min)

6. Meditação 2 – Como crescer em  
fortaleza e paciência? (30 min)

.....

## **1. O que é um retiro mensal ou recoleção?**

Um breve afastamento das ocupações habituais para estar a sós com Deus e pensar em como se vive a fé na família, no trabalho e na relação com os outros. Podendo ter muitos formatos, cada recoleção inclui habitualmente duas pregações, antecedidas de uma breve leitura e completadas por um exame de consciência.

.....

## **2. Meditação 1: Voltar à luta e um inimigo a vencer (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.

### **a) “Liberdade, dom de Deus”**

Homilia de S. Josemaria em “Amigos de Deus” (pontos 23-28)

Pode [ler o texto aqui](#)

### **b) "Para iluminar a terra"**

Artigo da série “Chamei-vos amigos”

Pode [ler o texto aqui](#)

---

#### 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. ***“Muitas coisas grandes dependem de que tu e eu vivamos como Deus quer” (Caminho, 755).***  
Caminho decidido pelo caminho que

Deus me mostra na minha oração e nas indicações que recebo na direção espiritual? Tenho consciência de que Deus me quer no mundo para fazer muitas coisas grandes? Afasto decididamente as ocasiões de pecado, ajudado pela graça de Deus?

2. O filho pródigo era humilde: **«Vou ter com o meu pai e dizer-lhe: Pai, pequei contra o Céu e contra ti.» (Lc 15,18).** Procuro humildemente voltar a Deus através da confissão, se tive a infelicidade de me afastar d'Ele? Percebo que o orgulho é o grande obstáculo para ser fiel e faço um breve exame de consciência diário para erradicá-lo? Conformo-me com as derrotas na vida interior ou aprendo **“a tirar das quedas, impulso”** (Caminho, 211)?

3. **«Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz» (Jo 14, 27).** Peço a nosso Senhor que me dê sua paz? Percebo

que o orgulho, a sensualidade, o egoísmo, a superficialidade me levam à tristeza? O que faço para encher de alegria os que estão à minha volta em casa e no trabalho? Tenho devoção ao meu anjo da guarda e peço-lhe para contagiar a paz de Deus a muitas almas?

***4. É indispensável estarmos dispostos a recomeçar, a reencontrar - nas novas situações da nossa vida - a luz, o impulso da primeira conversão (Cristo que passa, n. 58).*** Agora que começo mais um ano letivo, peço a Deus a virtude da fortaleza no meio de tantas incertezas? Fiz um horário onde reservo uns momentos diários exclusivos para Deus no meu plano de vida? Em casa e no trabalho dou exemplo de pontualidade, empatia e exigência? Sou constante no trabalho, evitando as interrupções e distrações, por exemplo, com a

Internet ou as notificações do telemóvel?

**5. “Muito bem, servo bom e fiel. Porque foste fiel em coisas pequenas, confiar-te-ei as grandes. Vem tomar parte na alegria do teu senhor” (Mt 25, 21).** Dou-me conta que todas as minhas qualidades e virtudes são “emprestadas”? Sei oferecer a Deus as pequenas contrariedades do meu dia? Tenho promovido com colegas ou amigos alguma iniciativa de solidariedade em favor dos mais necessitados? Reservo algum tempo para rezar e telefonar às pessoas doentes ou isoladas, que não podem receber visitas?

**6. «Junto à cruz de Jesus, estava de pé a sua Mãe...» (Jo 19, 25).** Sei imitar a fortaleza de Nossa Senhora ao pé da cruz? Peço-lhe que me ensine a viver a Santa Missa com a mesma devoção com que Ela esteve

no Calvário? Procuro participar na Santa Missa com regularidade - diariamente, se possível – mesmo nos dias em que tenho um horário mais difícil? Tenho presentes em cada Missa as intenções do Santo Padre, do bispo da minha diocese e as necessidades de toda a Igreja?

---

## **6. Meditação 2 – Como crescer em fortaleza e paciência? (30 min)**

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

---