

opusdei.org

# **Retiro mensal de fevereiro em casa em português**

Quem disse que não se pode fazer uma recoleção em casa? Ainda que não a possa fazer acompanhado, nem possa fazê-la num centro da Obra, facilitamos-lhe os recursos em português para fazer a recoleção de fevereiro em sua casa (duração aproximada de 2 horas).

02/02/2021

# *Índice*

1. Introdução
2. Primeira Meditação: Santa Missa - voltar com alegria ao encontro com Cristo
3. Segunda Meditação. Seguindo os passos do Senhor (homilia de S. Josemaria)
4. Leitura espiritual
5. Exame de consciência

.....

## **1. Introdução**

Fornecemos vários textos e áudios para viver o retiro mensal nestas circunstâncias de impossibilidade de ir a uma Igreja ou capela onde, desde o Sacrário, Jesus nos convoca habitualmente para rezar.

Tentemos atenuar esta falta encontrando um momento livre de outras ocupações e um lugar isolado. Sugerimos que desligue o seu telemóvel e abra um caderno onde possa escrever ideias, decisões, desejos, orações e jaculatórias que o conduzam à presença de Deus, a uma conversa filial e amorosa com a Santíssima Trindade, sob a proteção de Santa Maria e com a ajuda de São José.

Neste mês começaremos a viver o tempo da Quaresma em que ressoa o convite do Senhor: “Se alguém quiser vir comigo, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz todos os dias e siga-Me” (*Lc 9, 23*). Acompanhemos Jesus até à Sua entrega de amor no Calvário da qual podemos verdadeiramente tomar parte na Santa Missa.

---

## **2. Primeira Meditação: Santa Missa: voltar com alegria ao encontro com Cristo. (30 min)**

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

.....

## **3. Segunda Meditação: Seguindo os passos do Senhor (homilia de S. Josemaria).**

Áudio da leitura do texto em português:

.....

## **4. Leitura espiritual**

Quaresma: o caminho para a Páscoa  
(série ano litúrgico)

.....

## 5. Exame de consciência

1. «*Este é o Meu Corpo, entregue por vós. Fazei isto em memória de Mim*» (Mt 22, 19). Considero muitas vezes o grande dom da Eucaristia, que recebemos de Deus?

2. «*Quem come deste pão viverá eternamente*» (Jo 6, 58). Procuro dar graças a Deus depois de O receber na Eucaristia? Trato Jesus como meu Rei, Médico, Mestre e Amigo? Ponho nas Suas mãos as minhas alegrias, tristezas e dificuldades, unindo-as ao Sacrifício de Cristo?

3. S. Paulo escreve: «*sempre que comerdes este pão e beberdes este cálice, anunciareis a morte do Senhor até que Ele venha*» (1 Cor 11, 26). Tenho consciência de que, na Santa Missa, volta a fazer-se presente o Sacrifício do Calvário, em favor da humanidade? Procuro periodicamente o perdão de Deus no Sacramento da Confissão e sempre

que necessário? Faço o que posso para que, quem precise de se confessar, o possa fazer antes de se aproximar da Comunhão?

4. Os primeiros discípulos *«perseveravam assiduamente na doutrina dos Apóstolos, na comunhão, na fracção do pão e nas orações»* (Act 2, 42). Faço o que está ao meu alcance para participar na Santa Missa com toda a minha família? Rezo por eles e por toda a Igreja, pelo Papa e pelos Bispos, pela Obra e seus apostolados e pelas minhas próprias necessidades?

5. *«Completou-se o tempo, e o Reino de Deus está próximo; arrependei-vos e acreditai no Evangelho»* (Mc 1, 15). Peço a Deus, especialmente na Quaresma, a graça de me enamorar mais d'Ele? A consideração da Paixão de Cristo leva-me a renovar o desejo de não pecar mais? Faço actos de

desagravo quando vejo que se ofende a Deus?

6. «*Mas tu, quando jejuares, unge a tua cabeça e lava o rosto, para não mostrares aos homens que jejuas, mas ao teu Pai, que vê o que está escondido. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa*» ( Mt 6, 17-18). Descubro pequenas mortificações que tornam a vida agradável aos outros? Procuro sorrir habitualmente? Aceito com alegria as contrariedades?

7. «*Suportai-vos mutuamente e perdoai-vos, se alguém tiver razão de queixa contra outro. Tal como o Senhor vos perdoou, fazei-o vós também*» (Col 3, 13). Sei passar por alto pequenas discussões ou incompreensões que possam ocorrer em minha casa? Evito discutir diante dos filhos? Conto com os Anjos da Guarda, para ajudar o meu cônjuge e

os meus filhos? Tenho dificuldade em perdoar?

8. *«Tudo o que fizerdes, fazei-o de todo o coração, como quem o faz para o Senhor e não para os homens»* (Col 3, 23). Procuro acabar bem as minhas tarefas, por amor a Deus? Lembro-me do valor que tem o trabalho oculto, que só Deus vê?

9. *«Porque vos preocupais com o vestuário? Olhai como crescem os lírios do campo: não trabalham nem fiam! Pois Eu vos digo: nem Salomão, em toda a sua magnificência, se vestiu como um deles»* (Mt 6, 28-29). Vivo demasiado dependente das modas, do desejo de ter o *último grito* ou dos meus caprichos? Sei viver com temperança? Procuro formar os meus filhos no sentido de responsabilidade, sugerindo alguma vez que prescindam dos seus gostos, das suas comodidades, etc.? Presto atenção à sua maneira de vestir,

ensinando-os a dar uma imagem coerente com o que eles são, com quem estão, por onde vão, etc.?

10. O Senhor estabelece um diálogo exigente com um jovem que possuía muitos bens. Falo de Deus aos jovens, e ajudo-os, com o meu exemplo, a serem generosos com Ele? Animo-os à solidariedade, dedicando algum tempo às pessoas que mais precisam? Peço ajuda aos Anjos da Guarda para superar a vergonha, o comodismo e o medo de ficar mal visto?

11. Tenho presença da Virgem Santíssima, Mãe de Jesus e nossa Mãe, na Missa e ao longo do dia e amo a vontade de Deus, como Ela?

mensal-de-fevereiro-2021-em-casa-em-  
portugues/ (08/08/2025)