

Retiro em *casa*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Souza, Elias

Retiro em casa : vencer a ansiedade com espiritualidade / Elias Souza, Luiz Antonio Monteiro. -
São Paulo : Paulus, 2026.
(Coleção Aprendendo a orar)

ISBN 978-85-349-6637-5

1. Ansiedade — Tratamento 2. Religião e psicologia I. Título II. Monteiro, Luiz Antonio III. Série

26-1637

CDD 248.4

Índice para catálogo sistemático:

1. Ansiedade — Tratamento

Coleção APRENDENDO A ORAR

- *Os dez mandamentos da oração*, Roberto DeGrandis
- *Oração diária com a Bíblia*, David E. Rosage
- *Silêncio: caminho para o mistério*, Johannes Poelman
- *O cotidiano com Deus*, José Laércio de Lima
- *A arte da oração*, Enzo Bianchi
- *A caminho com Deus: espiritualidade do caminho*, Calogero Di Fiore
- *Na escola de Teresa de Lisieux: 10 caminhos para renovar sua vida espiritual*, Jacques Gauthier
- *Retiro em casa: vencer a ansiedade com espiritualidade*,
Elias Souza, Luiz Antônio Monteiro

Pe. Elias Souza / Luiz Antônio Monteiro

Retiro em *casa*

Vencer a ansiedade com espiritualidade



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Carlos Antônio Maia

Vinicius Nergues

Design

Leonardo Cerretti

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo **PAULUS**
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Televendas: **(11) 3789-4000 /**
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-6637-5

Índice

Prefácio ... 9

Agradecimentos ... 13

Uma jornada de autoconhecimento ... 17

**Orientações para o bom proveito
deste retiro ... 21**

1 Um lembrete..... 25

Temas ... 29

Leia antes de começar ... 30

1º dia: Quem sou eu? ... 39

2º dia: Felicidade é consequência ... 47

3º dia: O papel da motivação ... 54

4º dia: Meus motivos para agradecer ... 61

5º dia: Liberte-se perdoadando ... 68

6º dia: Comece agora ... 75

7º dia: Comunidade: lugar de ser feliz ... 82

Terminando nosso retiro ... 89

2 Para ler após o retiro ... 93

1. Depois do retiro, como manter os frutos ... 94

2. Autoconhecimento e espiritualidade
na Igreja Católica: um caminho
de verdade e santidade ... 98
3. Como viver em silêncio interior ... 101
4. Carl Rogers e a psicologia humanista ... 103
5. Santa Hildegarda de Bigen:
a sinfonia de Deus ... 105

Referências ... 111

*“Não há maior aventura
do que tornar-se aquilo que já se é.”*
(Carl Rogers)

*“Vinde a mim, todos vós que estais cansados,
e eu vos darei descanso, diz o Senhor.”*
(Mt 11,28)

Prefácio

Vivemos tempos marcados por inquietações constantes. O mundo contemporâneo, com seus ruídos, suas urgências e exigências permanentes, cria a ilusão de que estar sempre ocupado é sinal de produtividade e sentido. Entretanto, quanto mais nos apressamos, mais percebemos um vazio que nenhuma agenda preenchida consegue resolver. No íntimo do coração humano, permanece uma sede profunda de Deus – sede que não se satisfaz com respostas superficiais, mas que encontra repouso apenas na experiência do encontro verdadeiro.

É nesse contexto que o livro *Retiro em casa*, do padre Gladstone Elias de Souza, (ou padre Elias, como ficou conhecido), com a contribuição do amigo Luiz Antônio Monteiro, apresenta-se como proposta luminosa e necessária. A obra convida o leitor a redescobrir uma verdade essencial: não é preciso atravessar longas distâncias para encontrar o Senhor; é possível transformar o próprio lar em espaço sagrado, em lugar de escuta, oração e renovação interior. A casa, tantas vezes marcada pela pressa e pelas preocupações cotidianas, pode tornar-se deserto fecundo, cenáculo de oração e escola de silêncio.

A tradição espiritual da Igreja sempre valorizou o retiro como momento privilegiado de discernimento e de fortalecimento da fé. O próprio Jesus retirava-se para rezar, buscando na intimidade com o Pai a força para sua missão. Os santos e as santas da história cristã compreenderam que o silêncio não é ausência, mas presença plena; não é vazio, mas espaço onde Deus fala ao coração. Esta obra insere-se nessa tradição, oferecendo orientações concretas,

espiritualmente sólidas e pastoralmente sensíveis para que cada pessoa possa organizar seu tempo, preparar o ambiente e dispor o espírito para essa experiência transformadora.

O grande mérito deste livro está em unir profundidade e acessibilidade. Não se trata de uma espiritualidade distante ou abstrata, mas de um caminho possível, adaptado à realidade de homens e mulheres que vivem no mundo, com responsabilidades familiares, profissionais e sociais. Padre Elias (como ficou mais conhecido), conduz o leitor com linguagem clara, encorajadora e teologicamente fundamentada, mostrando que a santidade começa nos gestos simples, na disciplina do tempo dedicado a Deus, na coragem de silenciar e escutar.

Ao propor o retiro no espaço doméstico, a obra recorda que cada lar pode tornar-se pequena igreja, onde a Palavra é proclamada, a oração é cultivada e a caridade se fortalece. Assim, o retiro não se limita a um exercício individual, mas repercute na vida familiar e comunitária, gerando frutos de reconciliação, esperança e compromisso. A experiência interior autêntica sempre conduz à abertura ao outro e ao serviço.

Destaco ainda a dimensão eclesial que acompanha esta publicação. Essa obra revela que a espiritualidade verdadeira jamais se fecha em si mesma. O crescimento interior de cada fiel contribui para a construção da Igreja como casa comum, sinal visível de comunhão e de testemunho de fé no coração da sociedade.

Recomendo vivamente esta leitura a todos os que desejam aprofundar sua vida espiritual e reencontrar o equilíbrio interior. Em tempos de ansiedade e de dispersão, o retiro em casa torna-se caminho de cura, fortalecimento da esperança e da redescoberta da alegria do discipulado.

Que estas páginas ajudem muitos a experimentar a presença consoladora de Deus, a renovar seu compromisso cristão e a transformar suas casas em lugares de luz.

Invoco sobre todos os leitores as bênçãos do Senhor, para que este itinerário espiritual produza abundantes frutos de paz, discernimento e perseverança.

Com minha bênção e estima fraterna.

Dom Walmor Oliveira de Azevedo
Arcebispo metropolitano de Belo Horizonte

Agradecimentos

Todo retiro começa muito antes do primeiro momento de oração. Creio que ele começa numa inquietação, num desejo de autoconhecimento e na vontade de fazer uma experiência de Deus. Por isso, quero começar agradecendo!

Agradeço a Deus, que semeia essa santa inquietação no coração humano. É Ele quem nos chama para dentro quando o mundo nos empurra para fora de nós mesmos. É Ele quem transforma corredores comuns em caminhos de Emaús, mesas simples em altares invisíveis, e o silêncio do lar em lugar de revelação.

Agradeço à tradição espiritual da Igreja, que nos ensina que o deserto não é geografia, mas experiência interior. Dos Padres do Deserto aos santos, que rezaram em cozinhas, quartos pequenos e hospitais, aprendemos que Deus não exige cenários extraordinários – apenas um coração disponível.

Agradeço às pessoas que, em aconselhamentos, retiros, programas no rádio, na televisão e nas conversas discretas, revelaram sua sede: “Padre Elias, eu queria ir num retiro, mas estou sem tempo.” “Seria possível um retiro em casa?”, “Padre, faça um retiro para ansiosos”. Este livro nasceu desses pedidos. Ele é resposta concreta a quem deseja encontrar Deus sem abandonar suas responsabilidades, sem fugir da própria história, sem esperar condições perfeitas.

Agradeço aos que caminham comigo no Santuário Arquidiocesano São Francisco de Assis – a Igrejinha da Pampulha em Belo Horizonte-MG, onde sirvo como reitor. Vocês me ensinaram que espiritualidade verdadeira não despreza as emoções, mas as ilumina. Que rezar não é negar

a dor, mas atravessá-la com sentido. Que cuidar da alma também é um ato de coragem.

Minha sincera gratidão aos padres da Pia Sociedade de São Paulo, os irmãos e padres paulinos: padre Jorge Luís Forero Maldonado, ssp, e padre Leidson Farias, ssp, que generosamente me apresentaram ao conselho da editora. A confiança, o apoio e a palavra encorajadora de vocês foram mais do que um gesto institucional – foram sinal concreto da Providência Divina, abrindo caminhos onde antes havia apenas expectativa. Deus escreve também através de encontros, e este livro traz, discretamente, a marca daquele momento de acolhida e discernimento.

À **Paulus Editora**, meu reconhecimento profundo pela escuta atenta, pela seriedade no trabalho e pelo respeito ao espírito desta obra. Publicar um livro que convida ao silêncio, à interioridade e à experiência espiritual em meio a um mundo tão acelerado é também um ato de coragem. Obrigado por acreditarem que ainda há sede de profundidade e que o coração humano continua buscando espaços de recolhimento, mesmo dentro da própria casa.

E não poderia deixar de agradecer às minhas cinco pequenas companheiras de jornada – **minhas coterapeutas caninas: Jade (saudades), Nina (saudades), Dara, Pitty e Lolla.** Elas, com presença silenciosa, e com afeto espontâneo, com olhares cheios de fidelidade, ensinaram-me que retiro também é pausa para o carinho, é contemplação da simplicidade e é aprendizado de ternura. Muitas páginas deste livro foram escritas sob a vigilância amorosa desses seres de quatro patas, que me lembram diariamente que Deus também fala pela alegria simples da criação.

Quero registrar minha **gratidão fraterna ao querido amigo Luiz Antônio Monteiro**, da Rede Vida de

Televisão, que acolheu com generosidade o meu convite para produzir as orações que enriquecem estas páginas. Sua voz, sua espiritualidade e seu compromisso evangelizador deram forma e profundidade a momentos que desejam conduzir o leitor à intimidade com Deus. Cada oração aqui inserida carrega também sua sensibilidade pastoral e sua experiência de comunicação da fé, tornando este retiro mais vivo, mais orante e mais próximo do coração de quem busca silêncio e encontro.

Entre tantas pessoas que Deus colocou neste caminho, quero registrar, com profunda gratidão, a presença luminosa de **Dom Walmor Oliveira de Azevedo** (nosso amado Arcebispo Metropolitano de Belo Horizonte-MG), que generosamente escreveu o prefácio deste livro. Suas palavras foram bênção, encorajamento e confirmação de que este *Retiro em casa* nasce em comunhão com a Igreja. Dom Walmor carrega a serenidade de um pastor que escuta e orienta. Sua confiança neste projeto é para mim sinal de responsabilidade e graça. Que Deus o recompense pela generosidade.

Agradeço à minha família, aos amigos e a todos que sustentam minha vocação de comunicar fé com humanidade. Vocês são lembrança constante de que ninguém faz o caminho espiritual sozinho.

Sou igualmente grato aos meios de comunicação, que acolhem e ampliam esta missão de evangelizar com simplicidade e profundidade. Agradeço à **Rede Vida de Televisão**, onde, de segunda a sexta-feira, tenho a alegria de apresentar as *Crônicas de Fé e Afeto*, pequenas sementes de esperança lançadas no cotidiano de tantas pessoas. Manifesto também minha gratidão à **TV Horizonte** e à **Rádio América**, que aos sábados acolhem o programa *Perfeita*