

# A meditação de São Rafael

Nos centros do Opus Dei dedicados à formação dos jovens, pelo menos uma vez por semana há uma meditação, um tempo de oração dirigido por um sacerdote.

20/10/2022

Desde o início do apostolado com os jovens, São Josemaria quis que um dos meios para crescer em amizade com Deus fosse a meditação de São Rafael.

Em suas recordações, Francisco Botella relata os momentos de oração em que São Josemaria se *dirigia ao sacrário, para falar com Deus, com o mesmo realismo com que falava conosco; e então nos sentíamos incluídos entre os apóstolos e discípulos do Senhor, como um deles*<sup>[1]</sup>. Assim, a meditação nada mais é do que uma ajuda, uma ponte que torna mais fácil entrar em diálogo com Deus, falar com Ele e ouvi-l’O.

Porque, de fato, rezar, falar com Deus, é fácil. Ou deveria ser. Simples e natural como respirar, dormir ou passear. Nascemos para isso: para que toda a nossa vida seja um diálogo com Deus, uma conversa de amigos com aquele que quis habitar no mais íntimo do nosso coração. Levamos Deus conosco. Somos templos de Deus. Impressionante, sim, e apaixonante, como tudo o que é real, verdadeiro.

Links relacionados: “Eu vim trazer fogo”: são Josemaria e os jovens \* Documentário: Como viver a fé aos 20 anos? \* Vídeo: Oração, o segredo dos santos \* Vídeo: “Padre, o que espera dos jovens que frequentam os centros da Obra?”

---

Ao mesmo tempo, é verdade que todos nós temos a experiência de que depois, no dia a dia, as coisas não são tão fáceis. Esse diálogo com Deus pode ficar superdifícil para nós. Não é que seja complicado, mas é curioso, difícil de começar, dar o primeiro passo, entrar no jogo. Por onde começo? O que digo? Como Deus fala? Isto que passou pela minha cabeça é ideia minha ou d'Ele? Todo mundo vê o que eu vi quando aquilo aconteceu? Será que Ele está por trás

de tudo? O que Jesus quer dizer aqui, no Evangelho? E essa resposta aos apóstolos? Por que isso tem a ver com a minha vida?

## **Uma ajuda para entrar nos caminhos de oração**

Uma maneira de responder a todas essas perguntas é a meditação de São Rafael. Nela, o sacerdote começa a sua oração pessoal em voz alta: fala com o Senhor, mergulha nos textos que aparecem no Evangelho: palavras, gestos, personagens, cenários... O Espírito Santo vai soprando algumas luzes que iluminam facetas da vida de Jesus, e compartilha-as com quem o ouve. E, como diz o Papa Francisco *a Palavra de Deus se faz carne naqueles que a acolhem em oração*<sup>[2]</sup>. Torna-se vida dentro do nosso coração.

Este meditar em voz alta sobre o mistério do amor infinito de Deus por nós ajuda pegar o ritmo para

continuar o *nossa* diálogo com o Senhor. E nessa conversa tão pessoal – Jesus e eu – talvez surja o agradecimento, ou o pedido de perdão; virão os afetos sinceros (Jesus, eu te amo), os propósitos, as pequenas ou grandes luzes que nos fazem descobrir a maravilha da vocação cristã... E vamos entrando pouco a pouco pelos caminhos da oração, cada um o seu: não há duas histórias de amor iguais, de vida escondida em Deus. Porque, embora possa haver muitas pessoas assistindo a uma meditação, que estão ouvindo as mesmas palavras do sacerdote, Deus comunica os Seus dons de uma maneira diferente, pessoal.

Os minutos passam e o sacerdote continua a falar, compartilhando, comentando..., e no fundo do coração surge a conversa de amizade íntima e única, que transforma o olhar sobre a própria vida. Nesse sentido,

podemos dizer que participamos de uma meditação, não apenas para nos formarmos, mas para amar e estar com Quem mais nos ama, para aprender a amar, para descobrir a ação de Deus na vida dos homens, na nossa vida.

## **Rezar juntos, em família**

É lógico que, mais tarde, entusiasmados por aquela amizade divina que cresce e cresce, nasça o desejo de ir a todos os caminhos da terra com o fogo de Cristo que brota no coração; e conversar com amigos, familiares, colegas de turma, da imensa atração de Jesus de Nazaré. Na oração, Ele nos transmite o Seu anseio de redenção, e a nossa vida então resplandece com a luz da Fé e do Amor. O diálogo com Jesus transforma-nos em apóstolos, testemunhas, embaixadores da alegria do Evangelho. Porque

conhecer Cristo e torná-l'O conhecido  
são a mesma coisa, a mesma dança.

São Josemaria desejava que em todos os centros se respirasse o espírito da verdadeira caridade cristã, que se traduzisse num confiado ambiente familiar. É nesse contexto que acontece a meditação de São Rafael. Por isso, quando rezamos juntos todas as semanas, lado a lado com os nossos amigos, enchemo-nos de força para iluminar o mundo e levar o amor de Deus a todas as almas que ainda não O conhecem.

---

<sup>[1]</sup> Recordações de Francisco Botella, Madri 1979-80. AGP.

<sup>[2]</sup> Francisco, Audiência, 27/01/2021.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/a-meditacao-  
de-sao-rafael/](https://opusdei.org/pt-br/article/a-meditacao-de-sao-rafael/) (19/01/2026)