

# A meditação de São Rafael

Nos centros do Opus Dei dedicados à formação de jovens – tarefa confiada especialmente ao Arcanjo S. Rafael e ao Apóstolo S. João – pelo menos um dia por semana há uma meditação, um momento de oração dirigida por um sacerdote.

20/10/2022

Desde o início do apostolado com os jovens, S. Josemaria quis que um dos meios para os acompanhar na

amizade com Deus fosse a meditação de S. Rafael.

Entre outras recordações, Francisco Botella relata os momentos de oração em que S. Josemaria se «dirigia ao sacrário, para falar com Deus, com o mesmo realismo com que nos falava; e então sentíamo-nos 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 facto, 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 amizade com aquele que quis habitar no mais íntimo dos nossos corações. Levamos Deus connosco. Somos templos de Deus. Muito forte, sim, e

apaixonante, como tudo o que é real, verdadeiro.

---

*Links relacionados:* Meios de formação cristã para jovens / Algumas meditações para jovens publicadas no site / “Vim trazer fogo”: S. Josemaria e os jovens / Documentário: Como viver a fé aos 20 anos? / Vídeo: Oração, o segredo dos santos

---

Ao mesmo tempo, é verdade que todos nós temos a experiência de que as coisas no dia a dia não são tão fáceis. Esse diálogo com Deus pode-nos fazer um mundo. Não é que seja complicado, não; mas é curioso, difícil de acometer, de dar o primeiro passo, entrar no jogo. Por onde

começo? Que digo? Como fala Deus? De que maneiras? Isto que me ocorre é ideia minha ou é d'Ele? Toda a gente vê o que eu vi quando isso aconteceu comigo? Estaria Ele no fundo, por trás de tudo? Que quer dizer Jesus aqui, no Evangelho? E essa resposta aos apóstolos? Por que é 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 S. Rafael. Nela, o sacerdote inicia a sua oração pessoal em voz alta: fala com o Senhor, mergulha nos textos que aparecem no Evangelho: tantas palavras, tantos gestos, tantas personagens, tantos cenários... O Espírito Santo vai-lhe soprando algumas luzes que iluminam facetas da vida de Jesus, e compartilha-as com quem o escuta. 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.

Meditar em voz alta sobre o mistério do amor infinito de Deus por nós ajuda-nos a retomar o caminho para continuar o diálogo com o Senhor por conta própria. E nessa conversa tão pessoal – Jesus e eu – talvez surja o agradecimento, ou o pedido de perdão; virão os afetos sinceros – Jesus, amo-Te! –, os propósitos, as pequenas ou grandes luzes que nos fazem descobrir a maravilha da vocação cristã... E vai-se 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 a assistir a uma meditação, que ouvem as mesmas palavras do sacerdote que prega, Deus comunica os Seus dons

de uma maneira diferente, de maneira 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, inflamado por aquela amizade divina que cresce e cresce, nasça o desejo de sair por 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. Ele transmite-nos

na oração as Suas ânsias 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 o mesmo tiro, o mesmo baile.

S. 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 se desenrola a meditação de S. 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.

---

[1] *Recuerdos de Francisco Botella*,  
Madrid 1979-80. AGP.

[2] Francisco, Audiência, 27/01/2021.

.....

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