

# Recoleção de abril em casa em português

A poucos dias da Semana Santa e da Páscoa, sugerimos que faça uma pausa nas suas ocupações habituais para meditar, rezar e pensar na forma como, nas atuais circunstâncias, está a viver a fé na família, no trabalho e na relação com os outros.

03/04/2020

***Índice***

1. O que é uma recolção?

2. Meditação: Podemos ser almas de Eucaristia em quarentena? (30 min)

3. Leitura (12 min.)

4. Terço (20 min)

5. Exame de consciência (10 min)

6. Meditação: Amor à Igreja e ao Papa (30 min)

7. Bênção com o Santíssimo e Oração do Papa Francisco para pedir o final da pandemia (15 min)

---

**1. O que é uma recolção?**

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 recolção inclui habitualmente duas pregações, antecedidas de uma breve leitura e completadas por um exame de consciência. A paz de uns momentos de recolção permite-lhe:

1. Descarregar em Deus os pesos que trazemos no coração, para que Ele nos alivie, ilumine com alegria e serenidade.
2. Encher-se da ternura e da misericórdia de Deus.
3. Conhecê-Lo e conhecer-se a si mesmo melhor com a clareza da Sua luz.
4. Confiar mais n'Ele para que tome conta da nossa vida e a transforme.
5. Planear com Deus o rumo e as prioridades da vida: na família, no trabalho, no relacionamento com os outros e com Ele.

---

## **2. Meditação: Podemos ser almas de Eucaristia em quarentena? (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) "Como melhorar a minha empatia"**

Pode ler o texto aqui

### **b) "Deus quer-nos alegres e livres"**

Pode ler o texto aqui (pontos 6 a 10 da Carta)

---

## 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. Ao voltar para junto do Pai, Jesus diz aos apóstolos: "Sabei que estou sempre convosco" (Mt 28,20).** Às vezes, nós também nos podemos

sentir sozinhos. Quando estou mais inquieto ou em sofrimento, procuro a presença do Senhor, para encontrar n'Ele a força e a paz?

**2. Jesus, no horto das oliveiras diz: “Vigiai e orai para não cairdes em tentação” (Mt 26, 41).** Na minha situação atual, dedico algum tempo à oração? Tento tornar a minha relação com o Senhor na oração cada dia mais afetuosa? Digo-lhe que o amo e peço-lhe que me ensine a descobri-lo todos os dias?

**3. "Eu te redimi e te chamei pelo nome" (Is 43,1)** Esta frase de Isaías deu muito conforto a São Josemaria. De que forma posso manter mais presente na minha vida a realidade de que Deus me ama loucamente e me chama pelo meu nome? Como posso responder à sua chamada nestes últimos dias da Quaresma, fazendo-lhe ver que pode contar comigo?

**4. "Há algo santo, divino, escondido nas situações mais comuns, que cabe a cada um de vós descobrir" (Entrevistas a S. Josemaria, n.º 114).** Tenho esperança de encontrar Jesus nas minhas atuais circunstâncias? Peço-lhe que conte comigo para cuidar das pessoas que tenho perto de mim e daqueles que posso contactar através do telefone e dos meios digitais?

**5. Jesus diz aos apóstolos: "Desejei ardente mente celebrar esta Páscoa convosco" (Lc 22, 15).** Procuro unir-me à Santa Missa a que assisto pela televisão, oferecendo o meu trabalho, a vida em família e as minhas lutas? Procuro ardente mente que cresça a minha piedade eucarística rezando mais comunhões espirituais?

**6. Jesus, ao ver sua mãe e, ao lado dela, o discípulo que ele amava, disse à mãe: "Mulher, eis aí o teu filho".** Nossa Senhora está ausente

dos grandes milagres de Jesus, mas está firme ao pé da cruz. Peço a Maria que me ajude com o seu exemplo a ser forte diante das contrariedades? Tenho procurado rezar o terço em família, como nos sugere o Papa Francisco?

**7. A primeira palavra que Jesus diz depois de ressuscitar é: “Alegrai-vos!”.** Tenho procurado viver a alegria nestes dias em casa? O meu estado de ânimo depende das disposições passageiras dos meus sentidos ou sentimentos?

c) Agradeça a Deus tudo o que lhe sugeriu. Peça-lhe a graça de um arrependimento sincero e ajuda para continuar a lutar. Use palavras próprias, ou diga simplesmente: Obrigado! Perdão! Ajuda-me mais!

**6. Meditação: Amor à Igreja e ao Papa (30 min)**

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

---

## **7. Bênção com o Santíssimo e Oração do Papa Francisco para pedir o final da pandemia (15 min)**

Ó Maria, Tu sempre brilhas em nosso caminho como sinal de salvação e esperança. Nós nos entregamos a Ti, Saúde dos Enfermos, que na Cruz foste associada à dor de Jesus, mantendo firme a Tua fé. Tu, Salvação do povo romano, sabes do que precisamos e temos a certeza de que garantirás, como em Caná da Galileia, que a alegria e a celebração possam retornar após este momento de provação. Ajuda-nos, Mãe do Divino Amor, a nos conformarmos com a vontade do Pai e a fazer o que Jesus nos disser. Ele que tomou sobre

si nossos sofrimentos e tomou sobre si nossas dores para nos levar, através da Cruz, à alegria da Ressurreição. Amém.

*À Vossa protecção nos acolhemos,  
Santa Mãe de Deus; não desprezeis as  
nossas súplicas nas necessidades, mas  
livrai-nos sempre de todos os perigos,  
ó Virgem gloriosa e bendita!"*

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/recolecao-abril-2020-em-casa-em-portugues/>  
(17/01/2026)