

opusdei.org

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 recoleção?

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 recoleção?

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 recoleção inclui habitualmente duas pregações, antecedidas de uma breve leitura e completadas por um exame de consciência. A paz de uns momentos de recoleção 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. Conhecer-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 ardentemente celebrar esta Páscoa convosco" (Lc 22, 15). Procuo unir-me à Santa Missa a que assisto pela televisão, oferecendo o meu trabalho, a vida em família e as minhas lutas? Procuo ardentemente 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/recolectao-
abril-2020-em-casa-em-portugues/
\(07/04/2025\)](https://opusdei.org/pt-pt/article/recolectao-abril-2020-em-casa-em-portugues/)