

# Recoleção de junho em casa em português

Faça uma pausa em Junho para fazer uma recoleção em português. Pode fazê-la on-line ou presencialmente num dos centros do Opus Dei.

12/06/2020

## *Índice*

1. O que é uma recoleção?

2. Meditação: 7 dons para  
desconfinar a alma (30 min)

3. Leitura (12 min.)

4. Terço (20 min)

5. Exame de consciência (10 min)

6. Meditação: Conselhos de S. Josemaria para o bom humor (30 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. 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: 7 dons para  
*desconfinar* a alma**

*Ao ouvir, procure dirigir-se  
pessoalmente ao Senhor e fale com  
Ele. Se precisar, pode parar o áudio.  
Meditação na Residência  
Universitária Montes Claros no dia 30  
de maio de 2020.*

---

### **3. Leitura (12 min.)**

Sugerimos dois textos possíveis.

#### **a) "Matrimónio, vocação cristã"**

Pode ler o texto aqui

#### **b) "Fortes de ânimo para suportar as dificuldades"**

Pode ler o texto aqui

---

### **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. Jesus ***institui a Eucaristia para que possamos tê-Lo sempre perto de nós*** (Cristo que Passa, n. 84).

Agradeço ao Senhor por ter querido ficar no sacrário de tantas igrejas do mundo? Respondo à sua

proximidade cuidando os momentos eucarísticos de piedade? Agora que voltamos à normalidade, valorizo a possibilidade de ir visitá-lo fisicamente?

**2. Assim como o Pai que vive me enviou, e Eu vivo pelo Pai, também quem me come viverá por mim** (*Jo 6,57*). Recebo a comunhão com o desejo de deixar que o Senhor seja o dono da minha vida? Aproveito este momento de intimidade com Deus para renovar a minha entrega e corresponder ao que Ele me pede? Coloco na patena as pessoas à minha volta, os projetos que tenho entre mãos, etc.?

**3. Tomai, comei (...) Bebei todos dele, pois este é o meu sangue da aliança, derramado em favor de muitos para o perdão dos pecados** (*Mt 26,26-28*). Ajudo os meus familiares e amigos a aproximarem-se de Jesus na Eucaristia, fazendo-os

participantes da entrega sem medida de Jesus?

*4. Cor Iesu Sacratissimum et Misericors, dona nobis pacem*

(Coração Sacratíssimo e Misericordioso de Jesus, dai-nos a paz). Refugio-me na Misericórdia de Deus quando sinto que estou a perder a paz? Encontro nos meus momentos de oração a fonte de serenidade que a minha alma procura?

*5. Não precisei de aprender a perdoar, porque o Senhor me ensinou a amar* (Sulco, 804). Peço a Deus esta graça, quando me distancio de outra pessoa por não me ter sentido bem tratado? Tento não dar demasiada importância aos defeitos dos outros?

*6. Que procures a Cristo. Que encontres a Cristo. Que ames a Cristo* (Caminho, 382). Desejo conhecer bem a vida de São

Josemaria e os seus escritos, para poder continuar no sítio onde estou a missão que o Senhor lhe confiou? Sinto-me apoiado pela sua proximidade e pela sua intercessão enquanto me esforço por percorrer fielmente o caminho que Ele nos abriu na terra?

**7. O Senhor quer-nos santos e espera que não nos resignemos com uma vida medíocre, superficial e indecisa** (Papa

Francisco, *Gaudete et Exultate* n. 1).

Neste mês que recordamos os santos populares, dou-me conta que a santidade consiste em identificar-me com Jesus em tudo: pensamentos, sentimentos, palavras e ações? Recordo que também eu estou chamado a ser santo, lutando nesta vida com a ajuda de Deus?

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: Conselhos de S. Josemaria para o bom humor (30 min)**

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

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/recolecão-de-junho-2020-em-casa-em-portugues/> (28/01/2026)