

# **Recoleção de maio em casa em português**

No mês de Maio em que recordamos especialmente Nossa Senhora, sugerimos que faça uma pausa nas suas ocupações habituais para meditar, rezar e pensar na forma como, nas atuais circunstâncias, está a viver a relação com a Mãe do Céu na família, no trabalho e na relação com os outros.

04/05/2020

# ***Índice***

- 1. O que é uma recolção?**
  - 2. Meditação I: Como crescer no amor a Nossa Senhora na minha família? (30 min.)**
  - 3. Leitura (15 min.)**
  - 4. Terço (20 min.)**
  - 5. Exame de consciência (10 min.)**
  - 6. Meditação II : Queremos ver com olhos limpos (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 recolocação inclui habitualmente duas pregações, antecedidas de uma breve leitura e completadas por um exame de consciência. A paz de uns momentos de recolocação 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 I: Como crescer no amor a Nossa Senhora na minha família? (30 min.)**

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

---

## **3. Leitura (15 min.)**

Sugerimos dois textos possíveis.

- a) "Qual é o dinamismo do apostolado?"**

Pode ler o texto aqui

- b) "O grande desconhecido"**

(escutar os primeiros 15 minutos)

Pode ler o texto aqui (pontos 127-131)

---

#### **4. Terço (20 min.)**

Em todos os tempos, mas especialmente no mês de Maio 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.

No final, pode rezar uma das orações que o Papa nos sugeriu:

---

#### **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. **"Todos eles perseveraram unânimes na oração, juntamente com algumas mulheres e com Maria, a mãe de Jesus e seus irmãos"**(Act 1, 14). Peço a Nossa Senhora que me ensine a rezar com fé e audácia? Procuro rezar o terço diariamente em família, meditando os mistérios, correspondendo ao pedido que Ela nos fez em Fátima?

2. **Quando, ao chegar àquela aldeia, Jesus faz menção de seguir para diante, os dois discípulos retêm-No e quase o forçam a ficar com eles. Reconhecem-No depois ao partir o pão**(Cristo que Passa, n. 105). Encontro no sacrifício eucarístico - também neste momento em que tenho de viver a missa *online* - a fonte que renova a minha

dedicação diária? Peço ao Senhor que me ensine a entregar-me aos outros, como Ele se entregou aos discípulos de Emaús e se entrega hoje por mim?

**3. Vem, ó Espírito Santo: ilumina o meu entendimento, para conhecer os teus mandatos** (São Josemaria, *Oração ao Espírito Santo, abril de 1934*). Agradeço e guardo as luzes que o Espírito Santo me dá a conhecer na oração, nos meios de formação e através das pessoas com quem vivo? Sei recorrer a essas luzes nos meus momentos de oração?

**4. Não vou saber fazê-lo! - pensavas. Ouve-o - insisto. Ele dar-te-á forças, Ele fará tudo, se tu quiseres..., e queres com certeza!** (Forja, n. 430). Rezo com confiança ao Paráclito para me enviar a sua graça face aos desafios que encontro na minha vida? Confio na sua força para me lançar audazmente, com

metas altas, nas minhas relações com Deus e na minha missão apostólica?

**5. Jesus cumpriu as suas promessas: ressuscitou, subiu aos Céus e, em união com o Eterno Pai, envia-nos o Espírito Santo para nos santificar e nos dar a vida**(*Cristo que Passa*, n.º 128). Sei que estou sempre acompanhado pelo Espírito Santo na minha missão de levar a alegria e o amor de Deus aos meus amigos, à minha família e ao mundo inteiro?

**6.** São Josemaria resumia o amor de um cristão em três palavras: Cristo, Maria e o Papa. O amor de Cristo leva-me a rezar pelo Papa, a ser um propagador dos seus ensinamentos e a fomentarativamente o meu afeto pela sua pessoa? Peço a Nossa Senhora que o ajude e que cuide de todos os pastores da Igreja?

**7. "Para que todos sejam um, como tu, Pai, estás em mim, e eu em ti,**

*para que também eles sejam um em nós" (Jo 17,21).* Faço minhas as necessidades, esperanças e dificuldades de toda a Igreja? Rezo pelos cristãos de todo o mundo, especialmente pelos que são perseguidos?

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 II : Queremos ver com olhos limpos (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 proteção 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/recollection-of-  
maio-2020/](https://opusdei.org/pt-pt/article/recollection-of-may-2020/) (27/01/2026)