

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 repleção?
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 repleção?

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 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 fomentar ativamente 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/recoleccion-de-
maio-2020/](https://opusdei.org/pt-pt/article/recoleccion-de-maio-2020/) (27/01/2026)