

# Recoleção de março em casa em português

Quem disse que não se pode fazer uma recoléção em casa? Ainda que não a possa fazer acompanhado, nem possa fazê-la num centro da Obra, facilitamos-lhe os recursos em português para fazer a recoléção de março em sua casa (duração aproximada de 2 horas).

24/03/2020

1. Para começar a recoléção...

2. Meditação sobre a Vida de oração

3. Leitura

4. Terço

5. Exame de Consciência

6. Tempo de oração com a homilia de S.Josemaria: Na oficina de José

7. Oração do Papa Francisco para pedir o final da pandemia

---

**1. Para começar a recoléção...**

Quem disse que não se pode fazer uma recoléção em casa? É importante que, mesmo nestas circunstâncias excepcionais, me possa encontrar com o Senhor. É claro que não vivemos numa situação normal, mas São Josemaria ensinou-nos a ver

em tudo a mão amorosa de Deus, que pode tirar dos males grandes bens. Portanto, mesmo não podendo estar com outras pessoas ou ir a um centro da Obra, podemos fazer a minha recoléção em casa.

Vamos pedir especialmente a São José "a graça de uma fidelidade aos nossos compromissos como cristãos que querem cumprir sempre e em tudo a vontade amorosa de Deus" (Beato Álvaro del Portillo). Oremos pela fidelidade de todos, e que não percamos a nossa serenidade e alegria, como o Santo Patriarca nos ensinou a fazer.

Por outro lado, este tempo de aparente inatividade é também uma oportunidade para aproveitar o tempo e para nos unirmos, através da nossa oração solidária, àqueles que estão a passar por mais dificuldades. O Papa recentemente convidou-nos a "viver este momento

difícil com a força da fé, a certeza da esperança e o fervor da caridade" (Francisco, 8 de março de 2020).

Pode-nos servir de exemplo uma situação semelhante que São Josemaria viveu durante alguns meses em 1937. Precisamente nestes dias é o aniversário da sua entrada na Legação de Honduras, em Madrid, onde se refugiou durante a Guerra Civil Espanhola. Naquela casa viveu, com outros quatro jovens do Opus Dei e o seu irmão Santiago, durante quatro longos meses. Quase uma centena de pessoas vivia no apartamento. Havia apenas uma casa-de-banho, e o menu não era particularmente rico em flores.

Eduardo Alastrué, um dos presentes, descreveu a atmosfera: "Alguns passavam o tempo a ruminar em silêncio sobre o desânimo e a desgraça; outros desabafavam, e

comentavam amargamente as desgraças presentes e passadas; outros lamentavam incessantemente as desgraças familiares, a carreira ou o negócio perdido, ou o futuro incerto e ameaçado. Junto a estes sentimentos estava o medo suscitado pelo sofrimento e perseguição do passado, um medo que fez do mundo exterior do nosso asilo um ambiente inabitável. Em alguns casos, esse medo estava associado ao ódio aos adversários, um ódio que na altura era impotente, mas que um dia se esperava que terminasse em vingança. Por outro lado, o clima que São Josemaria criou à sua volta era positivo e esperançoso. Para manter o dia bem ocupado, estabeleceu um horário no qual havia tempo para falar com Deus, para estudar, para aprender línguas e para a vida familiar.

"Quanto ao tempo dedicado ao estudo, sabemos que Zorzano [que

vivia fora da Legação] deu a Escrivá um manual de conversação em latim e a Portillo alguns livros "para desbloquear o seu cérebro enquanto estava na prisão". Especificamente, Alastrué ensinou francês e estudou alemão, inglês e estenografia; Jiménez Vargas entreteve-se com o francês; Portillo estudou inglês, francês e um pouco de alemão e japonês, além de estenografia; e González Barredo melhorou o seu alemão com o seu amigo Valdés, e fez alguns trabalhos de física atómica.

Além disso, São Josemaria pregava-lhes uma meditação todos os dias. Numa delas disse-lhes: "A minha vida agora é tão monótona! Como posso fazer com que os dons de Deus dêem frutos nesta paragem forçada? Não te esqueças que podes ser como os vulcões cobertos de neve... No exterior, podemos estar cobertos pelo gelo da monotonia, da escuridão; externamente, parece que

estamos presos. Mas por dentro, o fogo não deixará de queimar, nem te cansarás de compensar a falta de acção externa, com uma actividade interior muito intensa.

Numa carta escrita um ano depois aos membros do Opus Dei que estavam dispersos em Espanha, sugeriu a todos que cuidassem da sua vida interior. É isso que vamos fazer nesta recollecção: cuidar da nossa relação com Jesus, e também pensar em como Ele pode ajudar-nos... nestas novas circunstâncias.

---

## **2. Meditação sobre a vida de oração**

*O importante é que ao ouvir, procure dirigir-se pessoalmente ao Senhor e entrar em diálogo com Ele. Se for necessário, pode parar o áudio.*

### **3. Leitura**

Sugerimos dois textos possíveis para fazer leitura espiritual.

**a) "Sentido de missão"**

Pode ler o texto aqui

**b) "Quaresma: o caminho para a Páscoa"**

Pode ler o texto aqui

### **4. Terço**

O terço tem sido a oração com que os cristãos se têm dirigido a Nossa Senhora em todos os tempos, para pedir a sua proteção nos momentos de dificuldade.

Pode rezar com a ajuda destes áudios em português.

## 5. Exame de Consciência

a) *Se possível, olhe para um crucifixo ou para uma imagem de Nossa Senhora. Recorde que Deus é seu Pai, e peça ao Espírito Santo que o ilumine.*

b) *Pense nas seguintes perguntas:*

- . Começo os meus dias com a oração?
- . Dirijo-me a Deus somente para pedir coisas? Confiei nele, como um filho confia no seu Pai?
- . Revoltei-me diante das contrariedades? Uni os meus sofrimentos aos de Cristo na Cruz?
- . Soube agradecer a Deus estes dias, e também aquelas coisas que nunca lhe agradeci, e que agora me fazem falta?

- . O que fiz para crescer espiritualmente? Fui constante no meu plano de orações, no meu propósito quaresmal, nas leituras, etc.?
- . Rezei por aquelas pessoas que mais sofrem, e por aqueles que as ajudam mais de perto?
- . Falei mal ou desprezei alguém? Ajudo os outros a serem melhores com a minha oração e exemplo?
- . Feri alguém com as minhas atitudes ou palavras? Tenho de pedir desculpa a alguém?
- . Procurei servir aqueles que me rodeiam? Ofereço para fazer as tarefas do lar?
- . Tive algum momento de vaidade? Julguei-me superior aos outros?
- . Exagerei em comer, beber, fumar e divertir-me?

- . Como organizei o meu tempo?  
Estive demasiado tempo *online*?
  - . Cultivei a pureza de coração, de pensamentos e de ações?
  - . Tenho de perdoar alguém, no meu coração?
- c) Agradeça a Deus tudo o que lhe sugeriu. Peça-lhe a graça de um arrependimento sincero e ajuda para continuar a lutar. Pode fazê-lo com as suas próprias palavras, ou dizendo simplesmente: Obrigado! Perdão!  
Ajuda-me mais!
- 

## **6. Tempo de oração com a homilia de S.Josemaria: Na oficina de José**

Pode ler o texto aqui

---

## **7. Oração do Papa Francisco para pedir o final da pandemia**

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 Galiléia, 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.

*Sob a Tua proteção, buscamos refúgio, Santa Mãe de Deus. Não desprezes as nossas súplicas, nós que*

*estamos na provação, e livra-nos de todo perigo, Virgem gloriosa e abençoada.*

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/recolecao-de-marco-em-casa-2020/> (24/01/2026)