



# #Recolhimento em Casa

Março

DURAÇÃO APROXIMADA  
120 MINUTOS

# COMECEMOS!

*Introdução*



*Meditação*  
*37 minutos*



*Leitura*  
*15 minutos*



*Exame*



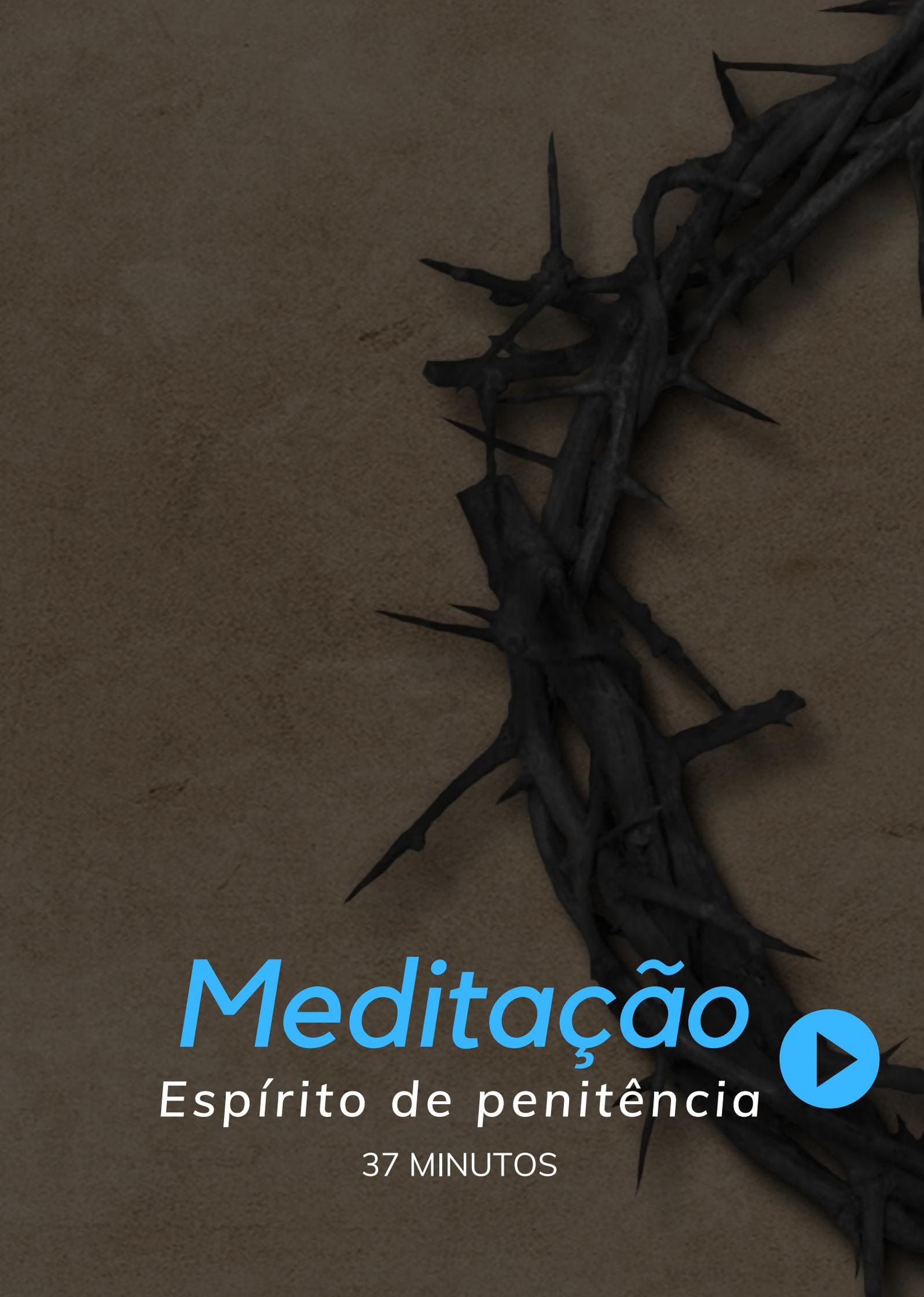
*Meditação*  
*30 minutos*

# PARA COMEÇAR

*Faça uma pausa para fazer um recolhimento, um afastamento breve das tarefas diárias, algumas horas de oração silenciosa em que olhamos para Deus, para o mundo e para nós próprios.*

*É necessário procurar o momento e dedicar um tempo concreto a Nosso Senhor. Encontrar um lugar tranquilo, livre de distrações, e conquistar o silêncio interior. Abandonar outras tarefas, desligar o celular e começar uma conversa filial e amorosa com a Santíssima Trindade.*

*O Recolhimento do mês de março coincide com o tempo da Quaresma, momento no qual a Igreja convida os seus fiéis a considerar em sua oração a necessidade de conversão, de redirecionar seus passos para o Senhor.*



# *Meditação*

*Espírito de penitência*

37 MINUTOS



# LEITURA

*Na confissão Deus derrama a sua misericórdia perdoando os nossos pecados e nos dá a força para levantar-nos e voltar a Ele.*

*"Confissão: Deus nunca se cansa de perdoar"*

(disponível também em áudio).



# EXAME DE CONSCIÊNCIA

1. *"Deus não despreza um coração contrito e humilhado" (Salmo 50). Ao considerar as minhas faltas e pecados, sinto a necessidade de me aproximar de Deus com humildade e de lhe pedir perdão, confiando na sua misericórdia?*

2. *Peço a Deus, especialmente na Quaresma, a graça de amá-lo mais? A meditação da Paixão de Cristo move-me a renovar o desejo de não pecar mais?*

3. *Os nossos padecimentos, unidos aos de Jesus, podem converter-se em meio de purificação e de salvação. Vejo na dor e na doença, um apelo de Cristo que nos convida a carregar com Ele a Santa Cruz pela salvação do mundo?*

4. *Ofereço a Deus as contrariedades do dia? Ajudo os que convivem comigo a levá-las com espírito esportivo, sem complexo de vítima?*

# EXAME DE CONSCIÊNCIA

5. Procuro ativamente pequenos sacrifícios que me aproximem de Deus, fortaleçam a minha vontade e me ajudem a desagravar pelos meus pecados e pelos pecados de todos os homens?
6. Sei sacrificar gostos e planos pessoais – mesmo que sejam razoáveis e legítimos – para “revestir de felicidade” a vida dos que me cercam? Luto contra o meu egoísmo?
7. Sacrifico-me com alegria, sem dar importância às renúncias nem pedir compensações em troca?
8. Preparo a Confissão fazendo um bom exame de consciência?
9. Confesso também os meus pecados veniais – os pecados leves – sabendo que isso me ajuda a formar a minha consciência, lutar contra as más inclinações e progredir na vida espiritual?



# *Meditação*

A Santa Cruz.  
Sentido da dor

32 MINUTOS





*Muito  
obrigado!*