

Chiese domestiche, problemi universali (6): Come trovare il tempo per pregare?

In questa serie di articoli condividiamo i consigli di genitori che rispondono a domande concrete su come vivere la fede in famiglia. La sesta domanda alla quale cerchiamo di rispondere è: come trovare il tempo per pregare tra i mille impegni quotidiani?

28/05/2025

Trovare il tempo per pregare non è facile. Ma è sufficiente cercarlo, oppure bisogna crearselo? Lo abbiamo chiesto a sei genitori che fanno le professioni più differenti.

Il tempo per pregare *si trova* o bisogna crearlo?

Vittorio e Giulio, nonostante le vite lavorative molto diverse (uno fa il poliziotto mentre l'altro il social media manager), hanno visioni molto simili riguardo alla vita di preghiera. A parere di Vittorio il tempo per pregare, come per qualsiasi altra attività, va *pianificato*: “può sembrare un'idea controintuitiva, ma è il segreto per progredire nella vita interiore. L'intimità, la complicità e la fiducia di una relazione richiedono anche pianificazione e ordine”. Giulio, invece, sostiene che: “Il tempo per pregare si trova se lo si cerca. Ho imparato a mettere il Signore nella

mia quotidianità trattandolo come uno di famiglia, dedicandogli spazio come se fosse un altro figlio”.

Giuseppe, dopo quasi quarant’anni di carriera da giudice, è in pensione o come ama dire “in tensione”, ovvero “positivamente orientato verso interessi familiari, culturali, relazionali”. Con quattro figli e undici nipoti, vive una vita riccamente densa. Ma, racconta Giuseppe, “tra gli impegni relazionali metto senz’altro quello con Dio, coltivato nella preghiera personale e quotidiana. Come agli amici e alle persone care, anche a Dio va dedicato il tempo opportuno, che non può essere solo un mordi e fuggi”.

Susanna, mamma e dirigente scolastica, ritiene che il tempo per la preghiera non sia tanto da trovare o creare, ma da *desiderare*: “Così come ho desiderio di trascorrere del tempo tranquillo con mio marito, divertirmi

con i miei figli o fare un aperitivo con le amiche, così ho desiderio di stare a tu per tu con Gesù”.

“Entrambe le cose - risponde **Marta** - : bisogna trovarlo e crearlo. La preghiera di ringraziamento a volte sorprende il tuo cuore e ti riempie, ma è fondamentale creare degli spazi di orazione per non farsi sopraffare dal quotidiano che incalza”.

Nel coltivare la relazione con Dio possono nascere numerosi ostacoli, come in tutte le relazioni, specialmente quelle più importanti: difficoltà nell'organizzare gli impegni della giornata, imprevisti al lavoro, ma anche stanchezza e pigrizia. Situazioni note a Giuseppe, che rivela: “In questi casi mi riesce molto utile SmartPray. Trovo in questa applicazione un alleato simile a un allenatore per gli sportivi: offre spunti e propone argomenti per iniziare un dialogo con il Signore, in

forma scritta o verbale, a seconda di ciò che scelgo.”

Quando preghi?

“La mattina quando tutti dormono - racconta Vittorio -. Inizio l’orazione giornaliera preparando la moka per mia moglie e continuo con la lettura del vangelo del giorno. Mi rendo conto dell’importanza di iniziare in questo modo la giornata proprio nei giorni in cui non ci riesco, quando inseguo la felicità del quotidiano piuttosto che abitarla”.

Come Vittorio, anche Susanna sfrutta la tranquillità del mattino:

"Ultimamente viaggio molto per raggiungere il posto di lavoro, così approfitto di questo momento per pregare. Mi aiutano le app ed i link con lettura e commento del vangelo del giorno, così come alcune canzoni a me particolarmente care. In questo modo è più semplice entrare in intimità con Gesù e pensare a Lui

durante la giornata diventa più naturale.”

“Con il tempo e con il consiglio di buoni amici ho imparato a pregare al mattino appena sveglio, come un manager che pianifica la propria giornata lavorativa - spiega Giulio -. Anche se posso dire che quasi ogni momento della giornata è un’occasione per pregare: il tragitto da casa in ufficio, le relazioni con i colleghi ai quali cerco semplicemente di portare allegria”. Anche Marta ha dei momenti stabiliti: al risveglio, nel primo pomeriggio e alla sera una volta messi a letto i bambini, ma per lei è importante cercare il Signore quando è al lavoro o con la famiglia compiendo piccoli "atti di presenza di Dio".

Non tanto diversa è la situazione di **Cetti** che prega mentre prepara la cena o mentre le figlie studiano le varie materie scolastiche. “La mia

preghiera è costante - racconta -, perché rendo ogni momento della mia vita un'offerta al Signore. In questo modo pregare non mi pesa, e di volta in volta scelgo contenuti per pregare di 5, 10 o 20 minuti utilizzando SmartPray".

In che modo riesci a coinvolgere i figli o il coniuge nella preghiera?

“A questa domanda rispondo con facilità - dice Vittorio - mi sono innamorato di mia moglie anche vedendola pregare! Con il tempo abbiamo creato insieme delle abitudini, come pregare quando facciamo una gita in famiglia o recitare il rosario in auto: la cosa bella è che spesso le nostre figlie, in maniera autonoma, si uniscono a noi”.

Ritagliarsi un momento di preghiera con il proprio coniuge non è sempre facile: per renderlo possibile è necessario creare un equilibrio.

Susanna e suo marito lo hanno trovato vivendo insieme la Messa, anche feriale, pregando il Rosario o facendo la Visita al Santissimo Sacramento.

“Cerco di avvicinare i miei figli, ancora piccoli, alla preghiera parlandogli e facendogli conoscere il Signore - racconta Cetti -. Io e mio marito, avendo orari diversi, difficilmente riusciamo a pregare insieme, ma complici dell'Amore che ci lega al Signore non siamo mai di ostacolo l'uno all'altra quando dedichiamo del tempo all'orazione”.

Anche Marta ha bambini piccoli, per questo cerca di coinvolgerli con gesti semplici: le preghiere del mattino e della sera, la benedizione prima dei pasti o la richiesta esplicita di una preghiera per sostenere la mamma e il papà. “Con mio marito - conclude Marta - ci scambiamo sguardi di comunione durante la Messa e

preghiamo insieme se abbiamo
difficoltà a far pace”.

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it/article/chiese-
domestiche-problemi-universali-6-
come-trovare-il-tempo-per-pregare/
\(04/04/2026\)](https://opusdei.org/it/article/chiese-domestiche-problemi-universali-6-come-trovare-il-tempo-per-pregare/)