

# **Igrejas domésticas, problemas universais (2): Como ensinar os filhos a rezar?**

Nesta série de artigos, partilhamos conselhos de pais que respondem a perguntas concretas sobre como viver a fé em família. A segunda pergunta a que procuramos responder é: como ensinar os filhos a rezar?

14/11/2023

## **Pergunta: “Como ensinar os filhos a rezar?”**

Recebi o dom da fé quando já era adulto, depois da universidade, porque os meus pais são agnósticos. Não frequentei a catequese em criança e fui sempre dispensado das aulas de religião. A minha mulher vem de uma família muito semelhante à minha no que respeita à transmissão da fé. Ambos queremos que os nossos dois filhos aprendam a rezar enquanto são pequenos. A nossa vida familiar, como tantas outras, é bastante agitada e, por vezes, parece que mal temos tempo para ir trabalhar e para cozinhar para que todos possam alimentar-se. Tentamos fazer as nossas "pequenas orações" antes de adormecer, mas muitas vezes temos de as trocar por outra coisa, como uma história ou um miminho. Como é que se pode mostrar às crianças a beleza da oração e não a sentir como

algo a fazer ou como uma imposição?  
Como é que se pode ensinar as  
crianças a rezar?

## **Resposta à pergunta “Como ensinar os filhos a rezar?”**

Há mais de trinta anos, quando era estudante universitário e lia uma passagem de *Cristo que passa*, chamou-me muito a atenção a expressão com que S. Josemaria identificava o matrimónio cristão como um lar luminoso e alegre<sup>[1]</sup> e, não estando ainda noivo, comecei a pedir ao Senhor que me desse a graça de um dia eu também poder construir um lar semelhante.

Mas só alguns anos mais tarde é que compreendi melhor, graças sobretudo à minha mulher, e percebi que “lar luminoso” era um lar iluminado pela luz da fé, a única verdadeiramente capaz de iluminar todos os momentos do nosso dia.

Assim, a par do compromisso que assumimos no dia do nosso sim como esposos cristãos: “Jesus, faremos o possível para te ajudar a transmitir o dom da fé aos nossos filhos”, procurámos tornar esta casa alegre e luminosa, apostando também na oração em família.

Ao pedido de um dos discípulos «Senhor, ensina-nos a rezar» (Lc 1, 1), que devemos fazer todos os dias, podemos imediatamente acrescentar outro: “Senhor, ensina-nos a rezar em família!” Cada família tem certamente os seus momentos próprios, as suas características, as suas "regras", mas algumas ideias a considerar podem ser:

1. O exemplo é "metade do trabalho": deixar que as crianças vejam o pai e a mãe rezarem juntos com naturalidade e liberdade, com um sorriso no rosto.

2. Contar muitas vezes os episódios do Evangelho, para que a vida de Jesus seja bem conhecida. Ajudam, também, os livros adequados às várias idades, nos quais se podem visualizar os momentos da vida do Senhor. S. Josemaria indicava com insistência os passos que se devem dar, dia após dia, para alcançar a verdadeira intimidade com a Trindade: procurar Cristo, encontrar Cristo, amar Cristo<sup>[2]</sup>. É importante, portanto, ler e comentar os Evangelhos com os nossos filhos ou contar-lhes os vários episódios, e, segundo a minha experiência, as crianças costumam entusiasmar-se com isso.

3. Explicar aos filhos que a oração é, de facto, um pedido daquilo de que precisamos, mas também um agradecimento: “Obrigado, Senhor por este dia, por este presente, por este passeio, por ir ao parque, etc.”. É também uma oportunidade para

pedir desculpa pelas coisas que não fizemos tão bem como poderíamos ter feito. Mas, acima de tudo, é uma forma de dizer ao Senhor que O amamos. A consciência destas razões pode ajudar muito a rezar, tanto os mais pequenos como os mais velhos.

4. "Marcar", sem imposição, alguns momentos privilegiados para rezarmos juntos: de manhã, a caminho da escola, uma oração ao anjo da guarda de cada um, de um amigo ou de um ente querido; antes das refeições; quando se ouve a sirene de uma ambulância, confiando ao Senhor tanto a pessoa transportada como os médicos e os paramédicos; ao meio-dia; à noite, antes de apagar a luz, etc. A nossa experiência na família mostrou-nos que estes momentos se tornaram para os nossos filhos já crescidos ocasiões que continuam a viver em família ou fora dela.

5. Mostrar às crianças que a nossa oração pode ser dirigida a Deus Pai, a Jesus e ao Espírito Santo, mas também a Nossa Senhora, aos Anjos da Guarda (nossos ou de outrem), aos Santos, às almas que já estão no Céu e, precisamente em relação a estas almas dos defuntos, dizer-lhes quanto bem podemos fazer, lembrando-nos delas nas nossas orações.

6. Explicar que rezar por alguém ou por alguma coisa não significa apenas fazer um movimento de pensamento, mas preparar-se para assumir a responsabilidade por essas pessoas ou situações: ou seja, rezar é também uma ação que implica um compromisso.

7. Sublinhar a ligação estreita entre a oração e as boas ações, a necessidade de fazer frutificar os nossos talentos pedindo ajuda ao Senhor, a importância de um trabalho de

equipa com Deus que se baseia, antes de mais, na oração.

8. Acompanhar os filhos na visita ao Santíssimo Sacramento, sublinhando como Jesus espera por nós no sacrário e a alegria que sente quando nos vê chegar e fazer-lhe companhia. Ensiná-los com naturalidade a fazer bem a genuflexão diante do sacrário, ponto central de toda a igreja que deve ser procurado logo ao entrar. A genuflexão é a do cavaleiro que saúda orgulhosamente o seu rei!

9. Estas são apenas algumas das ideias possíveis que nos ajudaram a transmitir a fé e a beleza da oração aos nossos filhos, tendo em conta os ensinamentos de muitos santos que estão particularmente próximos dos jovens. Por exemplo, S. Paulo VI considerava «um elemento fundamental e insubstituível na educação para a oração o exemplo concreto, o testemunho vivo dos pais:



só rezando juntamente com os filhos – dizia – os pais e as mães, exercendo o seu sacerdócio efetivo, chegam profundamente ao coração dos seus filhos, deixando marcas que os sucessivos acontecimentos da vida não poderão apagar». O Santo Padre dirigiu-se assim aos pais: «Mães, ensinais aos vossos filhos as orações de um cristão? Preparais, em consonância com os sacerdotes, os vossos filhos para os sacramentos da primeira infância: confissão, comunhão, crisma? Habituai-los, quando estão doentes, a pensar no Cristo sofredor? A invocar a ajuda de Nossa Senhora e dos Santos? Rezais o terço em família? E vós, pais, sabeis rezar com os vossos filhos, com toda a comunidade doméstica, pelo menos algumas vezes? O vosso exemplo, em retidão de pensamento e de ação, apoiado em algumas orações comuns, vale uma lição de vida, vale um ato de culto de mérito singular; assim, levai a paz às paredes do lar:

*Pax huic domui!* Lembrai-vos: é assim que se constrói a Igreja!»<sup>[3]</sup>.

---

[1] cf. S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 78: «Se se vive o matrimónio como Deus quer, santamente, o lar será um lugar de paz, luminoso e alegre».

[2] cf. S. Josemaria, *Caminho*, n. 382: «Que procures a Cristo. Que encontres a Cristo. Que ames a Cristo. – São três etapas claríssimas. Tentaste, pelo menos, viver a primeira?».

[3] S. Paulo VI, Audiência geral, 11/8/1976.

---

domesticas-problemas-universais-2-  
como-ensinar-os-filhos-a-rezar/  
(28/01/2026)