opusdei.org

Igrejas domésticas, problemas universais (6): Como encontrar tempo para rezar?

Nesta série de artigos, partilhamos conselhos de pais que respondem a perguntas concretas sobre como viver a fé em família. A sexta pergunta a que procuramos responder é: como encontrar tempo para rezar no meio dos inúmeros compromissos diários?

14/02/2024

Encontrar tempo para rezar não é fácil. Mas será suficiente procurá-lo, ou temos de o criar? Fizemos esta pergunta a seis progenitores que trabalham em profissões muito diferentes.

O tempo para rezar *encontra-se* ou é preciso criá-lo?

Vittorio e **Giulio**, não obstante as suas vidas profissionais serem muito diferentes (um é polícia e o outro é gestor de redes sociais), têm opiniões muito semelhantes sobre a vida de oração. Para Vittorio, o tempo para a oração, como para qualquer outra atividade, deve ser *planeado*: «Pode parecer uma ideia contrária à intuição, mas é o segredo para progredir na vida interior. A intimidade, a cumplicidade e a

confiança de uma relação exigem também planeamento e ordem». Giulio, por outro lado, defende que: «O tempo para fazer oração pode ser encontrado se o procurarmos. Aprendi a colocar o Senhor na minha vida quotidiana, tratando-O como um membro da minha família, dedicando-Lhe espaço como se fosse mais um filho».

Giuseppe, depois de quase quarenta anos como juiz, está reformado ou, como gosta de dizer, «em tensão», ou seja, «positivamente orientado para os interesses familiares, culturais e relacionais». Com quatro filhos e onze netos, vive uma vida ricamente densa. Mas, conta Giuseppe, «entre os compromissos relacionais colocaria, sem dúvida, o compromisso com Deus, cultivado na oração pessoal e quotidiana. Tal como aos amigos e às pessoas queridas, é preciso dedicar a Deus um tempo adequado, que não pode

ser simplesmente um encontro acelerado».

Susana, mãe e diretora de uma escola, considera que o tempo de oração não é tanto questão de ser encontrado ou criado, mas de ser *desejado*: «Tal como tenho o desejo de passar um tempo calmo com o meu marido, de me divertir com os meus filhos ou de tomar um aperitivo com os meus amigos, também tenho o desejo de estar frente a frente com Jesus».

«As duas coisas – responde **Marta**–: é preciso encontrá-lo e criá-lo. A oração de agradecimento por vezes surpreende o coração e enche-nos, mas é essencial criar um espaço de oração para não nos deixarmos dominar pela rotina diária».

Ao cultivar a relação com Deus podem surgir muitos obstáculos, como em todas as relações, sobretudo nas mais importantes:

dificuldades em organizar os compromissos do dia, imprevistos no trabalho, mas também cansaço e preguiça. Situações familiares a Giuseppe, que revela: «Nestes casos, *SmartPray*[*] ajuda-me muito. Encontro nesta aplicação um aliado semelhante a um treinador na sua relação com os desportistas: oferece pistas e propõe temas para iniciar um diálogo com o Senhor, de forma escrita ou verbal, consoante a minha escolha».

Quando é que reza?

«De manhã, quando todos estão a dormir – conta Vittorio –. Começo a oração diária preparando o pequeno-almoço para a minha mulher e continuo com a leitura do Evangelho do dia. Dou-me conta da importância de começar a jornada desta forma, sobretudo nos dias em que me sinto incapaz, em que persigo a felicidade do quotidiano em vez de a viver».

Tal como Vittorio, Susanna também aproveita a tranquilidade da manhã: «Ultimamente viajo muito para chegar ao trabalho; por isso, aproveito esse tempo para rezar. As aplicações e os *links* com o Evangelho do dia e o respetivo comentário ajudam-me, assim como algumas canções que me são particularmente queridas. Desta forma, é mais fácil cultivar a intimidade com Jesus, e pensar n'Ele durante o dia torna-se mais natural».

«Com o tempo e com os conselhos de bons amigos, aprendi a rezar de manhã, logo ao acordar, como um gestor que planeia o seu dia de trabalho – explica Giulio –, embora quase todos os momentos do dia sejam uma oportunidade para rezar: o trajeto de casa para o escritório, as relações com os colegas, a quem procuro simplesmente dar alegria». Marta também tem horários fixos: ao acordar, ao início da tarde e à noite,

quando as crianças já estão na cama; mas para ela é importante procurar o Senhor quando está no trabalho ou com a família, realizando pequenos "atos de presença de Deus".

Não é muito diferente a situação de **Cetti**, que reza enquanto prepara o jantar ou enquanto as suas filhas estudam as matérias escolares. «A minha oração é constante – diz-nos ela –, porque faço de cada momento da minha vida uma oferta ao Senhor. Deste modo, rezar não me pesa e, de vez em quando, escolho o conteúdo de 5, 10 ou 20 minutos de oração utilizando o *SmartPray*.

Como consegue envolver na oração os seus filhos ou o seu cônjuge?

«A essa pergunta respondo facilmente – diz Vittorio – pois apaixonei-me pela minha mulher vendo-a a rezar! Com o tempo, criámos hábitos em conjunto, como rezar quando viajávamos em família

ou recitar o Terço no carro: é bonito ver que as nossas filhas, de forma autónoma, muitas vezes rezam em uníssono connosco».

Reservar um momento de oração com o próprio cônjuge nem sempre é fácil: para o tornar possível, é necessário criar um equilíbrio. Susanna e o marido encontraram-no indo juntos à Missa, mesmo durante a semana, rezando o Terço ou fazendo a Visita ao Santíssimo Sacramento.

«Procuro aproximar da oração os meus filhos, que ainda são pequenos, falando com eles e dando-lhes a conhecer o Senhor – conta-nos Cetti –. Eu e o meu marido, com horários diferentes, dificilmente podemos rezar juntos mas, cúmplices do Amor que nos une ao Senhor, nunca somos obstáculo um para o outro quando dedicamos tempo à oração».

Marta também tem filhos pequenos e procura incluí-los com gestos simples: as orações da manhã e da noite, a bênção antes das refeições ou o pedido explícito de uma oração para apoiar a mamã e o papá. «Com o meu marido – conclui Marta – trocamos olhares de conciliação durante a Missa e rezamos juntos se temos dificuldade em fazer as pazes».

---

[*] N.T.: existe em português a aplicação "10 minutos com Jesus" com funções semelhantes.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/igrejas-domesticas-problemas-universais-6-

como-encontrar-tempo-para-rezar/
(04/12/2025)