

# **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<sup>[\*]</sup> 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/  
(28/01/2026)