

LE MIE PREGHIERE.

Per imparare a pregare



Gesù ci ascolta volentieri, è l'amico che ci dice: "Rimani con me, raccontami ciò che hai nel cuore, e la mia gioia sarà grande.

Ecco qualche preghiera che ci può aiutare. Partiamo da quella che Gesù stesso ci ha insegnato nel suo vangelo e poi guardiamo ai Salmi, preghiere che anche Gesù ha usato per pregare.

Inizia sempre con un momento di silenzio, abbassa il capo per dire a Gesù: "mi concentro, sto alla tua presenza", poi disegna, con calma, sul tuo corpo il segno del suo grande amore: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Fermati qualche secondo e pensa a dire grazie per qualcosa che senti come un dono.

Pensa al volto di chi vuoi ricordare nella tua preghiera.

Ripeti nel tuo cuore per più volte: "Gesù, per te siamo preziosi, tu ci vuoi bene e noi siamo felici di stare con te



Gesù nel suo vangelo ci dice: "Quando vuoi pregare usa queste parole".

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

Quando vuoi pregare Maria:

Rallegrati, piena di grazia, il Signore è con te.

Tu sei benedetta fra tutte le donne,

benedetto il frutto del tuo seno Gesù.

Santa Maria, madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.



Quando vuoi pregare per chi è già nella Gerusalemme celeste.

La nostra bocca si apre al sorriso e la nostra lingua si scioglie in benedizioni perché tu, Signore, hai fatto grandi cose per loro, li accogli nella tua dimora e, per noi, è la loro benedizione: "vi benediciamo nel nome del Signore".

Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, com'era nel principio ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen



La preghiera che la Chiesa invita a fare tutte le mattine.

Benedetto il Signore, Dio d'Israele, perché ha visitato il suo popolo. il mio cuore è ricolmo di gioia.

Si è ricordato della sua alleanza...

si prende cura di noi.

Fa conoscere al suo popolo la sua salvezza

per lui siamo preziosi ai suoi occhi.

Dirige i nostri passi sulla via della pace

ci dona il suo Spirito.

Il Signore si ricorda di noi.

Luca 1, 68-79

La preghiera che la Chiesa ci invita a fare tutte le sere insieme a Maria.

*Signore il mio cuore è ricolmo di gioia, desidero ascoltare la tua Parola.
Lo Spirito mi aiuta a riconoscere i prodigi che hai compiuto per noi,
popolo che ami.*

*Ti sei preso cura di ciascuno, non hai dimenticato nessuno neanche il più
povero.*

*Noi siamo preziosi ai tuoi occhi, siamo il tuo popolo e tu il nostro Dio.
La tua misericordia, la gioia della tua presenza è fonte di speranza per
noi.*

*Attendiamo il tuo ritorno, è grande il desiderio di vedere il tuo volto, il volto
di Dio.*

Non nasconderti, mostraci il tuo volto.

*La sorpresa per le parole dell'Angelo è davvero grandissima: "Rallegrati,
hai trovato grazia presso Dio. il Signore è con te! Accoglierai nel tuo grembo un figlio. Sarà grande e verrà
chiamato figlio dell'Altissimo".*

Un soffio timoroso la mia risposta: "Eccomi, avvenga in me quello che dici".

Tu sei con noi per sempre, sei Dio con noi. Amen ... (Luca 1,46-55)



La preghiera che la Chiesa ci invita a dire prima di dormire

*Ora puoi lasciare, o Signore,
che il tuo servo vada in pace,
secondo la tua parola,
perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,
preparata da te
davanti a tutti i popoli: luce per farti conoscere alle genti
e gloria del tuo popolo Israele.
Luca 2, 29-32.*



Alcuni Salmi...

*Signore Dio è bello cantare al tuo nome
Dirti quanto sei prezioso per noi.*

Tu che ti prendi cura di tutti, guarisci i cuori tristi, nel dolore.

Tu che fasci le ferite e tutti chiami per nome.

Sostieni ciascuno di noi nella nostra povertà.

Non ti dimentichi di nessuno perfino dei malvagi ti prendi cura.

*Sei attento anche a tutta la Creazione,
prepari la pioggia che feconda la terra, doni vita e nutrimento
fai germogliare ogni sorta di cibo perché a nessuno manchi.*

Ci doni la tua Parola perché possiamo vivere felici secondo il tuo disegno per noi.

*Tu, Signore, sei grande e la tua sapienza non la possiamo calcolare,
salga a te il nostro grazie ogni giorno. Amen Alleluia!*

Dal Salmo 147

Pregando con il Salmo 15

*Signore Gesù,
sono contenta di dirti quanto ti voglio bene.
In te trovo rifugio perché tu sei il mio Signore
che mi dice quanto sono preziosa per te.
Tu, Signore, mi doni la gioia di credere in te,
di camminare con te.*

*E non ti stanchi di indicarmi il cammino,
donami di camminare nel sentiero che mi indichi.*

*Luce ai miei passi è la tua Parola.
Cammino nei tuoi sentieri e tu mi allarghi il cuore.
Dal Salmo 119*

*Signore, io non manco di nulla davanti a te;
tu sei con me, mi rassicuri, mi fai abitare nella tua casa.
Signore, tu di me ti prendi cura.
Sei come un pastore che sa farmi camminare, rispetti il bisogno di riposo.
Stai con me, mi guidi e mi doni sicurezza.
Sono felice con te, ti posso parlare con semplicità, come a un amico caro.
Con te non manco di nulla, non temo alcun male,
sento la felicità e la grazia come compagne della mia vita.
Ti canto la gioia di abitare nella tua casa.
Se mi trovo in pericolo so che tu sei con me.
Mi difendi con bastone e vincastro, segni dell'amore con cui ci guidi.
Addirittura, per me, prepari una mensa con cibi prelibati,
mi profumi il capo e mi fai entrare nella tua casa.
Sono in pace perché tu, Signore, sei con me.
Il mio cuore trabocca d'amore per te.
Dal Salmo 22.*

Signore io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio alla sua mamma, di te mi fido. Dal Salmo 130

*Contemplando la Creazione.
Signore sei il nostro Dio e meraviglioso è il tuo nome su tutta la terra.
Alla mia bocca di bambino permetti di cantare, per tutti, quanto sei grande
e come sei capace di difenderci contro avversari e nemici.
A tutti posso dire quanto sono grandi le tue opere.
Signore Dio, con meraviglia guardo alla grandezza della Creazione,
opera delle tue dita, e mi chiedo cosa è mai l'uomo perché te ne curi,
perché te ne ricordi?
Eppure ci hai fatti a tua immagine, ci doni la tua stessa vita,
ci chiami a collaborare con te.
Tutto poni ai nostri piedi, vivi una grande Alleanza con noi perché tutto il mondo sia quel capolavoro che
desideri.
Signore, davvero grande è il tuo nome su tutta la terra.
Dal Salmo 8*