

RAGAZZI IN PREGHIERA

#preghiamocoisalmi

#quicècampo



ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI PER PREGAR BENE!

Adatti a preadolescenti che muovono i primi passi nella preghiera personale

Caro ragazzo/a,

1. Trova un tempo nella tua giornata per fermarti a pregare, a **parlare a "tu per tu" con Dio**, ad aprirgli il cuore e a rivolgerti a Lui come farebbe un figlio col proprio padre, sapendo che è il Padre più buono che possa esistere!
2. Ritaglia **10-15 minuti del tuo tempo** (anche di più se ne senti il bisogno!), trova anche un **luogo adatto** che ti permetta di non distrarti e di concentrarti e raccoglierti in preghiera.
3. Puoi anche preparare il tuo "angolino della preghiera" mettendo un'immagine sacra e/o un lumino.

Ma ti chiederai (E questo è il dilemma che molti hanno!) ... *come si fa a pregare? Soprattutto se a farlo si è da soli?*

Non preoccuparti! Questo sussidio vuole appunto aiutarti! Farai l'esperienza di pregare aiutandoti con i salmi.

Ma... Cosa sono i salmi? E perché pregare con i salmi?

I salmi sono le antiche preghiere del popolo ebraico.

Con i salmi Israele ascolta e risponde al suo Signore: lo loda, lo invoca nella prova, lo ringrazia perché ha esaudito la preghiera, esulta con lui nel momento della festa.

Con i salmi hanno pregato Gesù, Maria, gli apostoli, la Chiesa di tutti i tempi. Sono preghiere che Dio stesso ha suggerito a Israele, per tutta l'umanità.

Anche noi nella Chiesa usiamo le parole dei salmi per rispondere a Dio che opera nella nostra vita. Essi sono ricchi di significati, ma richiedono attenzione e disponibilità.

Quanto più li meditiamo e preghiamo, tanto più parlano al nostro cuore.

«START-PRAY»

- Inizia il tuo momento col **segno della croce** consacrando al Padre i tuoi pensieri, al Figlio i sentimenti del tuo cuore e allo Spirito Santo le tue fatiche di ogni giorno.
- Scegli un salmo. (Trovivi salmi nelle pagine seguenti)
Se vuoi, puoi anche pregare con parole spontanee, che sgorgano dal tuo cuore: sarà una preghiera tanto gradita al Signore!
- Concludi mettendoti sotto la protezione materna di Maria e affidando a lei la tua vita e quella delle persone a te care e il mondo intero. Puoi anche solo recitare un' *Ave Maria*.
- Esci dalla preghiera come vi sei entrato/a, segnandoti col segno della croce.

SALMI SCELTI

SALMO 8: Mi incanto a guardare

Introduzione

Come è bello il mondo con i suoi paesaggi, gli animali, le piante, gli umili fiori dei prati. L'uomo è così piccolo di fronte all'immensità del creato. Eppure così grande nel suo cuore assetato dell'amore più pieno. Dio è Creatore, Padre.

Sal 8

*Signore, nostro Dio,
grande è il tuo nome
su tutta la terra,
nell'universo intero.
La tua forza si rivela
nella semplicità dei piccoli:
anche i più violenti
da loro sono vinti.
Signore,
quando guardo il cielo stellato,
quando contemplo le notti di luna
e penso che il Creatore sei tu,
allora io mi domando:
Come è grande il valore dell'uomo,
se ti ricordi sempre di lui
e con tenerezza lo cerchi.
Tu l'hai voluto re dell'universo.
Con tanta fiducia
gli hai regalato
quanto le tue mani avevano fatto:
gli animali della terra,
gli uccelli del cielo, i pesci del
mare.
Signore, nostro Dio,
grande è il tuo nome
su tutta la terra,
nell'universo intero.*

Preghiera ispirata al salmo

Padre dei cieli,
con profondo stupore
contemplo, estasiato,
i fiori, i campi, il mare,
il sole, la luna, le stelle...
L'uomo, così piccolo,
è diventato il Signore del creato.
Nella tua bontà
a lui affidi le forze della terra
per vincere i mali che ancora
soffre.
Ti ringraziamo, Padre buono,
per il tuo dono più grande:
Gesù, nostro fratello.
È il fiore più bello della nuova
creazione
che ci mostra il tuo amore infinito
e ci aiuta a cantare, nello Spirito,
la nostra gioiosa riconoscenza

SALMO 15: A me basta il mio Dio

Introduzione

Anche se tanti seguono false attrattive, piaceri che non danno vera felicità. noi abbiamo trovato la strada sicura della gioia più piena. La nostra vita, il nostro nome sono scritti sulla mano di Dio. Mai ci abbandona, ci salva oggi e nell'eterno domani. Mai dimenticheremo il Signore che offre un luminoso futuro nel nostro oggi di pace.

Sal 15

*Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
Sei il mio Signore,
il bene più prezioso.
Mi fai stimare
quanti sulla terra sono buoni
e grandi nell'amore.
Anche se gli altri
corono verso falsi traguardi
e costruiscono idoli meravigliosi,
non farò un passo Per seguirli,
né parteciperò alla loro festa.
A me basta il mio Dio.
In te è tutta la mia gioia,
la mia vita è nelle tue mani.
La fortuna più grande
è averti conosciuto.
Non si può pagare
questa eredità.
Benedico il Signore,
il maestro più caro;
anche nei momenti difficili
mi sa consigliare.
Il Signore mi accompagna
e mi dà sicurezza.*

*Con lui vicino non posso cadere.
Questo mi rende contento,
felice nel più profondo del cuore.
E io riposo tranquillo
perché tu non mi lasci:
mi vuoi vivo per sempre.
Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena nella tua Presenza,
dolcezza senza fine accanto a te.*

Preghiera ispirata al salmo

Gesù, amico più caro,
con la tua vita
mi insegni la fiducia incrollabile
nel Padre che mai abbandona.
Nei momenti difficili
tu hai resistito al fascino della
tentazione
e nel grande dolore
hai confidato in Dio, tuo Padre.
Stammi vicino,
donami il tuo Spirito.
Camminerò con gioia
sui sentieri della vita,
verso una mèta sicura.

SALMO 17a: Salvati dall'amore

Introduzione

Nelle prove tremende della vita quando svanisce ogni speranza e l'esistenza diventa un po' buia incontriamo un Salvatore. Il Dio che ha creato i cieli si abbassa fino a noi, diviene nostro volto, carne della nostra carne. Al nostro Liberatore, al Risorto, al Vivente cantiamo la nostra gratitudine.

Sal 17a

*Ti amo, Signore, mio liberatore:
sei la mia salvezza!
Con te mi sento sicuro,
più forte e più coraggioso.
Con riconoscenza ti prego,
t'invoco, mio Dio.
Tu mi salvi da ogni pericolo.
(...)
Signore, tu sei giusto,
ripaghi il bene che ho saputo fare.
Ho cercato di evitare il male:
con infinita generosità mi
ricompensi.*

Preghiera ispirata al salmo

Ti ringrazio, Signore,
perché sempre mi liberi dal male.
Nella storia d'Israele,
nella vita di Gesù
sempre ti sei mostrato il Dio che
libera
Anche la mia esistenza
racconta la storia
della tua mano che salva.
A te il mio amore,
a te il mio grazie,
perché tu ripaghi
il bene che faccio
con una generosità
pari al tuo infinito amore.

Salmo 17b: Luce per la mia vita

Introduzione

Quando brancoliamo nel buio e non sappiamo dove andare, cosa fare, incontriamo una luce. La mano del Signore con amore ci conduce per la strada sicura. A lui, nostra luce e guida, sciogliamo entusiasti il nostro canto di gioia.

Sal 17b

*Tu, Signore, sei luce Per la mia vita,
squarci le tenebre che mi circondano*

*Con te mi sentirò capace
di combattere ogni nemico,
di vincere ogni male.*

*Perché la tua strada è diritta
e la tua parola dà sicurezza.*

*Infatti chi è Dio se non il mio Dio
e chi è salvatore se non chi
mi rende forte della sua forza,
buono e coraggioso nel bene?*

*La tua mano mi ha sostenuto,
la tua bontà mi ha fatto crescere.*

*Hai spianato la strada,
mi hai fatto scegliere il bene.*

*Gloria al Signore,
benedetto il mio Salvatore!*

*Ti loderò, mio Dio, tra i Popoli
e canterò per te inni di gioia.*

*Sì, sono sicuro, canterò per
sempre!*

Preghiera ispirata al salmo

Ti ringrazio. Padre,
per il tuo grande dono:
Gesù, il Salvatore.

Lui. luce del mondo,
stella fulgida del nostro mattino,
Parola di vita.

ci tende, generoso, la sua mano
che porta i segni dell'amore.

È lui la via, la verità, la vita,

Ci dà la gioia di cantare

ogni giorno:

“Tu ci ami, alleluia,
tu sei con noi, sempre!

SALMO 18b: Parola per la vita

Introduzione

A noi che cerchiamo il perché del mondo, della vita, di ciò che viviamo Dio offre la sua Parola. Parola viva, sicura, indirizzo per la nostra esistenza, consolazione e conforto per le ore del dubbio, gioia piena per chi confida in lui; Parola chiara divenuta persona, uno di noi, Gesù il nostro Salvatore.

Sal 18b

*La tua parola, o Dio, è perfetta,
rende forti, non inganna,
aiuta i deboli.*

*Quanto chiedi è giusto,
apre gli occhi,
dà gioia e luce al cuore.*

*La tua Parola è vera,
rimane per sempre.*

*Saggio è il tuo giudizio,
più prezioso dell'oro,
più importante di qualsiasi altra
cosa.*

*Ti voglio seguire, Signore;
quando ci riesco sono contento,
se sbaglio: perdonami.*

*Accogli la mia preghiera,
ho fiducia in te
mio amico e mio salvatore.*

Preghiera ispirata al salmo

Padre santo e buono,
in Gesù abbiamo conosciuto
la Parola che salva.

Sentiamo tante Parole,
ma lui ci dice quella vera,

tuo dono prezioso
per la nostra vita.

Grazie, Signore, della tua Parola.
Dacci la forza di viverla e divenire
tua parola per i fratelli.

SALMO 21: Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato

Introduzione

La sofferenza visita la mia vita e mi sento solo col mio grande dolore. Guardando a Cristo e alla sua passione ricevo forza e coraggiosa speranza. Anche il dolore può avere un senso. Come Gesù possiamo sperare nel Dio della vita. Il Padre che ha risuscitato suo Figlio da morte mi offre la gioia di sentirmi salvato. Riconoscente godo la salvezza che è tanto maggiore quanto più grande è stato il pericolo.

Sal 21

*Dio mio, Dio mio,
perché mi hai abbandonato?
Tu sei lontano:
dov'è la tua salvezza?
Durante il giorno ti chiamo:
ma non rispondi.
Grido a te nella notte:
e non posso riposare.
Eppure non sei lontano.
I nostri padri hanno sperato,
hanno tanto sperato:
e tu li hai liberati.
Chiesero aiuto
e furono salvati.
In te posero speranza:
non rimasero delusi.
Sono triste, Signore,
non sono capito da alcuno.
Vengo anzi deriso,
sono solo, Signore!
Ma tu mi hai donato la vita,
m'hai raccolto quando nascevo,
m'hai chiamato per nome:
non stare lontano da me.
Non starmi lontano, Signore.
Mia forza, corri in mio aiuto.
Dirò a tutti chi sei.
Ti loderò in mezzo ai fratelli.
Lodate il Signore con me
voi che lo temete.
Non si è girato dall'altra Parte,
egli mi ha ascoltato.
Sì, Signore, voglio lodarti davanti
a tutti:
i poveri vengono aiutati da te
e quanti ti cercano
ritrovano la speranza.
Ricorderanno il tuo nome.
I confini della terra torneranno a
te. Tutti gli uomini ti loderanno
e anche i morti vivranno in te.
Con entusiasmo tutti diranno:
«Guardate le cose meravigliose
che il Signore sa fare».*

Preghiera ispirata al salmo

Gesù,
tu hai vissuto la nostra esistenza,
le amare incomprensioni,
il più profondo dolore.
La tua speranza non è venuta
meno.
Vedi le nostre difficoltà,
la prostrazione profonda.
Siamo incapaci di aprire bocca
per chiedere aiuto.
Ma tu ci doni fiducia.
Il Dio della vita, nostra forza
potente,
vince il dolore, la morte.
Ti ringraziamo Signore, sei il
Vivente,
sei il Risorto che cammina con
noi.
Ricorderemo il tuo amore per
sempre.

SALMO 22: Pastore buono

Introduzione

Quando il dubbio ci assale abbiamo bisogno di una guida. Cerchiamo un cibo che appaghi la vera fame di verità, amicizia, gioia, autenticità. Il Signore viene incontro a noi come pastore buono. Imbandisce per noi una mensa che sazia il desiderio di sentirci amati, compresi e vince ogni paura.

Sal 22

*Il Signore è il mio Pastore
nulla mi manca,
mi conduce per prati verdi
verso l' acqua ristoratrice.
Mi ridona forza e coraggio,
mi guida su sentieri sicuri,
è fedele e premuroso:
sono prezioso ai suoi occhi.
Se cammino in luoghi oscuri
non ho paura:
il Signore è con me,
con lui a fianco sono sicuro.
Alla tua mensa mi inviti,
mi tratti con amore,
come ospite atteso.
Tu sei buono, Signore.
In ogni istante mi seguano
bontà e amore:
desidero abitare per sempre
con te, mio Dio.*

Preghiera ispirata al salmo

Come pastore buono
sempre m'accompagni,
Signore Gesù.
Con il Battesimo
mi hai fatto entrare nella Chiesa,
la tua casa.
Mi inviti alla tua mensa,
mi doni il tuo Corpo,
cibo prezioso per il lungo
cammino.
Rimani con me, Signore.
Sul tuo cuore potrò riposare
e godere la tua sincera amicizia.

SALMO 23: Per essere tuo amico

Introduzione

Cosa dobbiamo fare per essere amici del Signore? Il salmo ci suggerisce alcuni atteggiamenti che indicano uno stile di vita. Facendo così diverremo casa del Signore, luogo dove egli può spandere i suoi preziosi doni che allietano e realizzano la nostra esistenza.

Sal 23

*Del Signore è la terra e quanto
contiene, l'universo e i suoi
abitanti.
Chi andrà verso il Signore,
chi abiterà presso di lui?
Chi ha mani innocenti,
cuore aperto a Dio e ai fratelli.
Chi non dice il falso
e non mette nei guai il prossimo.
Sarà benedetto dal Signore
e reso sempre più giusto:
queste sono le persone
che cercano il Signore
e desiderano il suo volto.
Spalancatevi, porte,
ingranditevi per lasciare entrare
il re della gloria.*

Preghiera ispirata al salmo

Padre dei cieli,
tu ci ricordi cosa dobbiamo fare
per essere tuoi amici.
Gesù, prodigio di grazia,
ha vissuto come uomo perfetto.
È venuto nel mondo
e ci ha indicato la strada.
Tu l'hai accolto nel tuo regno di
luce.
Col suo Spirito d'amore
aiutaci a vivere
gioiosi la tua amicizia
per poter entrare
nella tua casa
ed essere sempre con te
nell'amore.

SALMO 24: Liberami dalla tristezza

Introduzione

Sono alla ricerca di una via, la strada sicura, il mio progetto di vita. A volte commetto il male e la tristezza mi prende. Ma il Signore mi salva. Mi indica il sentiero dell'amore. Dimentica il mio peccato e rende forte la mia speranza. Con lui vicino non devo temere. Si fa garante della mia riuscita.

Sal 24

*Fammi conoscere, Signore,
le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami verso la tua verità:
tu sei il mio maestro.
Ho sempre sperato in te,
solo tu mi puoi salvare,
Ricordati, Signore, del tuo amore,
perché sei sempre fedele.
Non ricordare le mie mancanze
ma prenditi cura di me
nella tua bontà infinita:
che io non resti deluso.
Sei buono e giusto:
indica la strada del bene ai
peccatori,
guida chi è semplice,
insegna ai poveri le tue vie.
Volgi il tuo sguardo su di me,
abbi misericordia:
mi sento solo e infelice.
Liberami dalla tristezza,
guarda la mia miseria,
perdona i miei peccati.
Proteggimi, salvami,
possa io trovare riposo in te.
Nella tua amicizia
non conoscerò delusione,
ma avrò una vita
rinnovata in tutto.*

Preghiera ispirata al salmo

Anche se confuso
per i miei peccati
io confido in te,
Padre buono.
Non sono stato fedele
agli impegni,
ho mancato di parola.
Ma tu mi mostri
il tuo progetto di vita,
mi indichi di nuovo
la strada da seguire.
Vedi come sono fragile,
perdona il mio peccato.
La tristezza svanirà
e il tuo amore
mi farà nuovo.
Dimenticherò il passato
e con Gesù, tuo Figlio,
vivrò nel tuo amore.

SALMO 44a: A Te Gesù

Introduzione

Contempliamo la vita di Gesù: i suoi gesti di bontà, l'amore per i piccoli, i poveri, i peccatori, la fede incrollabile nel Padre, il pianto per l'amico morto, il fascino del suo sguardo, la morte dolorosa. Lui, unico uomo perfetto, ha saputo vivere l'amore. A noi affida la sua vita. Gioia e riconoscenza esce allora dal nostro cuore.

Sal 44a

Dal mio cuore nascono parole di gioia:

io canto a te, Gesù, mio re.

Mi viene spontaneo lodarti:

tu sei il più caro tra gli uomini,

sul tuo volto c'è tanto amore,

perché Dio ti ha benedetto.

Vieni incontro all'umanità

con la tua verità, mitezza e

giustizia:

Gesù, usa la tua forza.

La tua mano operi ancora prodigi,

la tua carità converta i cattivi.

Il tuo regno dura per sempre.

Il tuo potere è servizio:

ami la giustizia e combatti il male.

Per questo,

Dio ti ha colmato di tanta gioia

e ti predilige.

Per questo vivi una festa continua

e gli uomini ti acclamano

e anche i più potenti tra loro

si inginocchiano davanti a te.

Preghiera ispirata al salmo

Gesù, prodigio di grazia,

volto umano

dell'amore di Dio!

Ripeti per me i tuoi gesti di allora,

quando guarivi, consolavi, parlavi,

Nell'incontro con te

potrò godere la presenza

di un amico che mai abbandona.

SALMO 90: Custodirà i tuoi passi

Introduzione

Credi in Dio Padre buono. Affidati a lui; sarai sicuro, vincerai ogni prova. Con amore egli segue ogni tuo passo. Ascolta la tua preghiera, ti dona il suo conforto e nutre il tuo cuore di grandi ideali e gioia indicibile.

Sal 90

Tu che abiti accanto al Signore

e dimori alla sua ombra

abbi il coraggio di dire:

«Mio rifugio e mia forza,

mio Dio, in te la mia fiducia».

Egli ti libererà dalle difficoltà,

dalle ansie, delle preoccupazioni,

ti aiuterà con il suo amore,

ti difenderà da ogni pericolo.

Abbi la forza di guardare al Signore,

vedrai come si può vincere il male.

Custodirà i tuoi passi

perché non abbia ad inciampare.

Il Signore annuncia:

*«Io salverò il mio amico
perché si è affidato a me,
lo riempirò di gioia
perché mi ha chiamato per nome.
Mi invocherà ed io gli risponderò
e starò accanto a lui nelle difficoltà,
gli farò compagnia
e godrà della mia salvezza».*

SALMO 94: Facciamo festa al Signore

Introduzione

Adoriamo riconoscenti il Signore che tante meraviglie ha compiuto per noi. Più che da parole la nostra lode sia fatta dalla vita impegnata, offerta generosa ai fratelli. Il Signore ci donerà una pace che ci rassicura.

Sal 94

*Venite, facciamo festa al Signore
perché è lui il nostro salvatore.
Andiamogli incontro per dirgli
grazie
intonando canti di gioia.
Perché il nostro Dio è grande,
ha il creato nelle sue mani.
Venite, inginocchiamoci
davanti al Signore che ci ha creati.
Perché lui è il nostro Dio,
guida del suo popolo,
e noi gli amici
che egli conduce.
Ascoltate, oggi,
quanto vi dice:
«Non indurite i vostri cuori
come gli Ebrei nel deserto.
Vollero mettermi alla prova
benché avessero visto le mie opere,
vollero mettermi alla prova
e mi disobbedirono.
Ascoltate, almeno oggi,
la mia voce
perché a voi desidero donare
la mia grande pace!».*

Preghiera ispirata al salmo

Nei momenti di crisi,
come gli Ebrei nel deserto,
sono tentato di dimenticare
che tu sei sempre accanto a noi.
Fa' che noi sentiamo
la tua presenza amica,
Godremo la pace
e ti seguiremo
come nostra sicura guida.

SALMO 112: Lodate il Signore

Introduzione

Dal mattino alla sera la nostra giornata dia lode al Signore. Nella sua infinita grandezza si china su di noi, fragili creature, e ci rende suoi figli colmandoci di doni.

Sal 112

*Lodate il Signore, voi tutti suoi amici,
lodate il nome del Signore,
sia benedetto il suo nome
ora e sempre.
Dal primo mattino fino a sera
sia lodato il nome del Signore
perché sopra tutti i popoli
il nostro Dio è grande
e la sua fama è più alta dei cieli.
Chi è pari al Signore nostro Dio
che siede nell'alto
e si china a guardare nei cieli e
sulla terra?
Egli solleva il povero dalla polvere,
rialza dall'immondizia il misero
per farlo sedere sicuro
tra i figli della sua Chiesa.
Nella sua casa
fa abitare chi è solo,
felice di scoprire tanti fratelli.*

Preghiera ispirata al salmo

Intoniamo il nostro canto
a te, Signore,
ricco di misericordia
e grande nell'amore.
Ti ricordi di noi
e ci risollevi
per farci abitare
la tua casa di luce.
Sempre ti benediciamo.

SALMO 118: Custodire la tua Parola

Introduzione

Cosa devo fare per vivere nell'amicizia del Signore? Meditando e vivendo la Parola troveremo la risposta. Cammineremo sui sentieri di Dio e avremo la gioia piena.

Sal 118

*Cosa deve fare l'uomo
per mantenersi buono?
Deve custodire la Parola del
Signore.
Per questo ti cerco con tutto il
cuore,
aiutami a ricordare i tuoi saggi
consigli.
Per non offenderti, Signore,
voglio conservare nel cuore
le tue parole.
Sei buono, Signore,
mostrami la tua volontà.
Ho scoperto che trovo la gioia più
vera*

*nel seguire la tua legge.
Voglio meditare i tuoi
comandamenti,
seguire le tue indicazioni.
Guidami sui tuoi sentieri, Signore,
mi venga in aiuto la tua mano.*

Preghiera ispirata al salmo

Signore,
rendimi docile alla tua Parola.
Il tuo progetto d'amore
sia il cammino della mia vita.
Conducimi per mano,
Gesù, Parola del Padre,
Via, Verità, Vita.