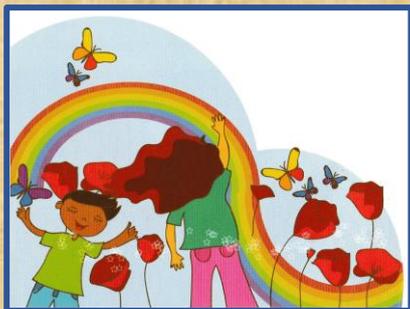


TANTI TIPI DI PREGHIERA

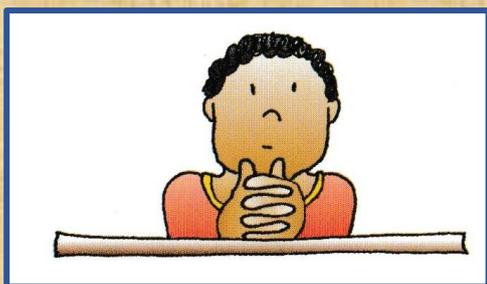
Abbiamo visto che spesso la preghiera è spontanea e nasce dal nostro cuore... Così ci saranno momenti in cui sentiremo la voglia di lodare Gesù, altri che vorremo solo stare in silenzio davanti a lui, altri ancora in cui avremo bisogno di chiedere qualcosa, un consiglio, un aiuto o il perdono.

Possiamo dire che esistono tanti tipi di preghiera:



PREGHIERA DI LODE

È la preghiera di chi sente stupore, meraviglia, gioia per quanto il Signore ha fatto nella sua vita. Ne abbiamo tanti esempi: pensate al *Magnificat di Maria* (Lc. 1, 46-55) o al *Cantico delle Creature* che scrisse S. Francesco.



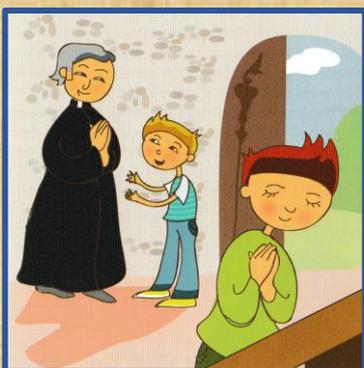
PREGHIERA DI DOMANDA

È la preghiera di chi chiede aiuto al Signore con fiducia; è una preghiera insistente e paziente, come quella di *Anna* (1 Sam. 1, 9-18), che chiede a Dio di darle dono di un figlio.



PREGHIERA DI PENTIMENTO

È la preghiera di chi capisce di aver sbagliato e vuole chiedere perdono. È fatta con coraggio, umiltà e pentimento, e ricorda molto quella del *pubblicano* nel Vangelo di Luca (18, 9-14)



PREGHIERA DI INTERCESSIONE

È la preghiera di chi ha a cuore la vita di un amico e chiede al Signore qualcosa per il suo bene. È un po' quello che fece *Mosè* quando chiese a Dio di non arrabbiarsi contro il popolo d'Israele che aveva tradito la sua fiducia costruendo il vitello d'oro (Es 32, 11-14).

UN CORPO PER PREGARE

Tutto il nostro corpo parla... Quando vogliamo esprimere **affetto** per una persona, non usiamo solo le parole, ma magari la abbracciamo; se siamo **agitati** è più difficile stare fermi, o se qualcuno ci offende il nostro viso si fa **triste**... **Ogni cosa che passa nella mente e nel cuore è in diretto contatto con il corpo. Anche nella preghiera funziona così.**

Proviamo a vedere qualche **posizione del nostro corpo** che può esprimere anche un **atteggiamento di preghiera**.

in **PIEDI**



Sei attento e disponibile in segno di rispetto e di gioia.

SEDUTO



sei rilassato, concentrato, in ascolto.

in **GINOCCHIO**



esprimi due atteggiamenti: di penitenza e/o di preghiera.

Fai la **GENUFLESSIONE**



per esprimere umiltà e adorazione.

INCHINI



il capo o il busto per esprimere rispetto e obbedienza.

Ti segni con l'**ACQUA BENEDETTA**



in ricordo del Battesimo quando entri in una chiesa.

Puoi pregare con le **MANI ALZATE**

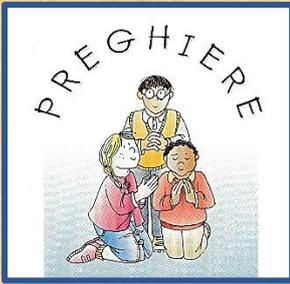


per indicare il tuo bisogno di Dio.

oppure con le **MANI GIUNTE**



per indicare concentrazione, meditazione e pace.



Abbiamo parlato della preghiera spontanea, quella che nasce dal nostro cuore..

Ci sono anche tante **preghiere tradizionali** che possiamo rivolgere a Dio, quando preghiamo da soli o in gruppo: il **Padre nostro** e l'**Ave Maria** (che abbiamo visto l'anno scorso) sono forse le più conosciute, ma vediamone altre...

IL SEGNO DI CROCE

*È un atto semplice ma molto significativo. Esprime nello stesso tempo, attraverso il gesto e le parole, i due Misteri principali della nostra fede: **con il gesto ricordiamo che Gesù ci ha salvato con la sua morte in croce; con le parole annunciamo tutto l'amore della Santissima Trinità.***

**NEL NOME DEL PADRE E DEL FIGLIO
E DELLO SPIRITO SANTO. AMEN**



GLORIA AL PADRE

*È un breve inno di lode e di adorazione della Santissima Trinità: **Dio è Padre, Dio è Figlio, Dio è Spirito Santo...** Pur essendo **3 persone diverse**, sono così uniti dall'amore da essere **una persona sola.***

**GLORIA AL PADRE E AL FIGLIO
E ALLO SPIRITO SANTO.**

**COME ERA NEL PRINCIPIO E ORA E SEMPRE
NEI SECOLI DEI SECOLI. AMEN**



SALVE, REGINA

Dopo l'Ave Maria, la Salve Regina è la preghiera più conosciuta e amata in onore della Madonna... è stata composta più di mille anni fa.

**SALVE, REGINA, MADRE DI MISERICORDIA,
VITA, DOLCEZZA E SPERANZA NOSTRA, SALVE.**

**A TE RICORRIAMO, ESULI FIGLI DI EVA;
A TE SOSPIRIAMO, GEMENTI E PIANGENTI
IN QUESTA VALLE DI LACRIME.**

**ORSÙ DUNQUE, AVVOCATA NOSTRA,
RIVOLGI A NOI GLI OCCHI TUOI MISERICORDIOSI.**

**E MOSTRACI, DOPO QUESTO ESILIO, GESÙ,
IL FRUTTO BENEDETTO DEL TUO SENO.**

**O CLEMENTE, O PIA,
O DOLCE VERGINE MARIA.**



ANGELO DI DIO

Anche questa preghiera ha più di mille anni, e ci ricorda che il Signore ha messo accanto a ognuno di noi, fin dalla nascita, un Angelo che ci protegge e ci consiglia.



**ANGELO DI DIO, CHE SEI IL MIO CUSTODE,
ILLUMINA, CUSTODISCI, REGGI
E GOVERNA ME,
CHE TI FUI AFFIDATO
DALLA PIETÀ CELESTE. AMEN**

