

# **PREGHIERE SEMPLICI PER RAGAZZI**

## **CRISTIANI E MUSULMANI**

### PRESENTAZIONE

Una breve raccolta di preghiere semplici per ragazzi di fede diversa, in particolare cristiana e islamica, da utilizzare soprattutto negli Oratori estivi e in situazioni simili di aggregazione dove i ragazzi si trovano insieme a giocare, studiare, riflettere, pregare.

Da più parti ormai si pensa sia opportuno che i ragazzi di diversa confessione cristiana o di fede diversa che frequentano i nostri ambienti non debbano essere lasciati a fare altro mentre i cattolici pregano, ma vengano invitati a pregare anch'essi, o insieme con preghiere adatte a tutti, o anche in un luogo diverso con preghiere specifiche della propria Tradizione, ovviamente seguiti da un educatore.

Nel capitoletto “PREGHIERE MONOTEISTE” sono riportate alcune preghiere già inserite nell’opuscolo “Fede a tre voci, preghiere per tre fedi” (n.32 CADR – Milano-tradotto dal francese) di Bernard Marie o.f.m (*La fede a tre voci*. Ed. Chalet – Parigi). Il testo in questione, e quindi anche le preghiere scelte, è stato accuratamente revisionato e approvato da genitori e teologi delle tre religioni monoteiste.

Quindi, soprattutto trattandosi di ragazzi, tali preghiere si possono recitare tutti insieme (dopo aver spiegato la proposta ai genitori dei ragazzi).

Ci sono anche alcuni SALMI, abbreviati ed adattati a ragazzi un po' più grandi, che possono essere anch'essi recitati insieme.

Seguono poi delle "PREGHIERE ISLAMICHE tratte dal CORANO e dalla SUNNA" specifiche per ragazzi musulmani, che possono essere utilizzate per offrire un momento di preghiera adatto, e a parte, ai ragazzi musulmani, mentre anche i cristiani pregano.

Don Giampiero Alberti  
Febbraio 2017

## **PREGHIERE MONOTEISTE**

### **PREGHIERA DEL MATTINO**

Mio Dio ti ringrazio per il buon sonno.  
Ti offro il sogno che ho fatto.

Mio Dio ti ringrazio  
Per questa giornata che comincia.  
Te la offro come un mazzo di fiori.

Mio Dio ti ringrazio  
Per tutte le cose belle della mia vita.  
Aiutami a dividerle.

Mio Dio ti ringrazio,  
di tutto l'amore che hai per noi.  
Insegnaci ad amarti sempre più.

### **PREGHIERA PRIMA DEI PASTI**

Signore, ti offro questo cibo  
che stiamo per prendere.  
Sia di nutrimento al nostro corpo,  
e ci aiuti a meglio servirti!

La gioia di questo pranzo  
sia anche quella di molte altre famiglie della terra!

Tutti coloro che hanno molto  
pensino a condividere con coloro che non hanno abbastanza!

Gloria a te, Signore!

## **PREGHIERA DOPO I PASTI**

Signore, questo pasto ci ha fatto bene:  
noi ti ringraziamo.

Per tutto ciò che ci doni attraverso le mani degli uomini:  
noi ti ringraziamo.

Signore, che il resto della giornata si svolga come tu vuoi,  
nella pace e nella condivisione. Gloria a te, Signore!

## **GRAZIE, SIGNORE !**

Dio che sei nei cieli,  
io so che tu ci ami. Grazie !

Dio che sei luce,  
rischiara il mio cuore. Grazie !

Dio che sei tanto buono,  
donaci un sorriso. Grazie !

Dio che vuoi la nostra felicità,  
dona a tutti la gioia. Grazie !

## **S A L M I**

dal **SALMO 1**

Chi ascolta la parola di Dio  
e la mette in pratica, giorno e notte, è veramente felice.

E' come un albero che affonda le radici

lungo ruscelli d'acqua corrente.

Esso darà, a suo tempo, frutti saporiti e le sue foglie saranno sempre verdi.

Chi è buono e sincero è come una pianta carica di frutti.

Ma chi è stolto è come una pianta secca, pronta per essere tagliata e bruciata.

Fa' o Signore, che ascoltiamo la tua parola!

dal **SALMO 8**

O Signore, Dio, come sei grande  
in questo universo!

Ogni nascita, ogni vagito  
è una lode gradita al tuo nome.

Nella immensità del creato  
ci sentiamo tanto piccoli.  
Eppure siamo i preferiti dal tuo amore.

Milioni di stelle, distese di mari,  
stupende montagne, animali di ogni genere  
non valgono quanto un essere umano.

Solo l'uomo  
potrà darti lode,  
nella libertà e nell'amore.

dal **SALMO 9**

Ti ringrazio, Signore, con tutto il cuore  
perché fai cose meravigliose.  
Io mi rallegro in te e ti canto la mia gioia.

Ti prego per tutti:  
per i miei genitori e i miei amici.

Voglio pregarti per coloro che  
faccio fatica ad amare.

Ti prego anche  
per quelli che fanno il male e si vendicano.

Aiutali, o Signore  
a diventare più buoni!

Tu, o Dio, ami tutti, e proteggi soprattutto  
i poveri e i sofferenti.

Se il prepotente maltratta il debole;  
se il ricco umilia il povero;  
se il colto disprezza l'analfabeta,  
tu, Signore, prendi le difese  
del misero, dell'orfano, dell'oppresso.

Non c'è nessuno che possa superarti  
Nella bontà e nell'amore!

dal **SALMO 22**

O Signore, tu sei il buon pastore! Nulla mi manca!

Mi fai riposare in pascoli di erbe verdi.

Mi conduci a ruscelli di acqua fresca.  
Ogni sentiero è sicuro. Tu sei la mia guida.

Il male non mi spaventa. Tu sei la mia forza.  
Mi fai sedere alla tua mensa: Il tuo pane di vita  
è così buono!

Voglio rimanere Nella tua casa, Signore per sempre!

dal **SALMO 24**

Insegnami a camminare Sulla strada che porta a te, Signore!  
Guidami nella tua verità. Tu sei Dio e mi salvi!

Spero in te ogni giorno, perché so che tu sei buono  
e mi ami da sempre.

Non ricordare le mie infedeltà !  
Pensa a me con tutto il tuo amore.

Conducimi sulla strada del tuo volere  
Perché là è la mia gioia!

dal **SALMO 26**

O Dio, tu sei mia luce e mia salvezza. Di chi avrò paura?  
Tu sei la vita mia di chi avrò timore?

Concedimi, Signore, di stare vicino a te, ogni giorno,  
per gustare la dolcezza del tuo amore.

Il tuo volto, o Signore, io cerco!  
Senza di te, non posso nulla.  
Non nascondermi il tuo volto. Sei tu il mio aiuto.

Insegnami, o Dio, la tua via.  
Guidami nel giusto sentiero!

dal **SALMO 50**

Perdonami, Signore, tu che sei misericordia infinita.  
Desidero essere buono, ma non ci riesco! Aiutami tu!

Purifica, Signore il mio cuore,  
perché un cuore pentito ti è gradito.

Non guardare i miei peccati,  
ma il mio sincero desiderio  
di essere buono.

Ti amo Signore, fammi crescere nel tuo amore!

dal **SALMO 62**

O Dio, tu sei il mio Creatore, dall'aurora ti cerco.  
La mia anima ha sete di te come una terra deserta,  
arida e senza acqua.

Più caro della vita è il tuo amore



e le mie labbra cantano la tua lode.

Non mi stancherò di ringraziarti,  
per tutta la mia vita.

Tu sei il mio rifugio e la mia forza.  
Esulto di gioia se sto vicino a te.

## **PREGHIERE ISLAMICHE SEMPLICI** **tratte dal CORANO e dalla SUNNA**

### **INVOCAZIONI DAL CORANO**

“Lode a te, Signore dell’universo,  
Tu il Clemente, il Misericordioso,  
il Re che tutti riconosceranno nell’ultimo giorno.  
Te noi adoriamo, a Te chiediamo soccorso.  
Guidaci sulla retta via, la via di coloro che tu ami  
non quella degli uomini cattivi”. (Corano 1, 1-7)

“Signore! Noi abbiamo ascoltato e obbedito. Signore,  
imploriamo il Tuo perdono. Ritorneremo a Te”. (Corano  
2,285)

“Signore! Non lasciar deviare il nostro cuore dopo che Tu l'hai guidato e accordaci la Tua misericordia. Sei Tu, certo, Colui che dona”. (Corano 3,8)

“Signore! Noi crediamo! Iscrivici tra i Testimoni. Fa' che siamo nel numero dei Testimoni della verità”. (Corano 5,83)

“Signore, ci siamo fatti del male da soli. Se tu non ci perdoni e non ci usi misericordia, noi saremo perduti”. (Corano 7,23)

“Signore! Fa' di questa città un luogo sicuro e preserva me e i miei figli dall'adorare gli idoli”. (Corano 14,35)

“Signore! Noi crediamo: perdonaci dunque e usaci misericordia, poiché tu sei il migliore dei Compassionevoli”.(Corano 23,109)

“Signore! Donami la saggezza e fa' che io sia con i virtuosi. Fa' che io sia ricordato come persona sincera”.(Corano, 26,83).

“Signore! Concedimi di essere riconoscente per la grazia che hai accordato a me e ai miei genitori. Fa' che io compia azioni buone e bene accette a Te”. .(Corano 27,19)

“Io spero che il Signore mi guidi sulla giusta Via”. (Corano 28,22)

“Signore! Ho un grande bisogno anche del minimo bene che vorrai mandarmi”. (Corano 28,24)

“Signore nostro, perdona noi e i nostri fratelli che ci hanno preceduti nella fede; fa' che i nostri cuori non nutrano

rancore per i credenti. Signore, Tu sei mite e compassionevole”. (Corano 59,10)

“Signore! Noi ci affidiamo a Te! A Te ritorniamo pentiti”.  
(Corano 60,4)

“Signore! Perdona me, i miei genitori, chi è entrato nella mia casa da credente e tutti i credenti” . (Corano 71,28)

“Nel nome di Dio il Clemente, il Misericordioso  
Di': Mi rifugio presso il Signore dell'alba, dai mali del creato e dal male di una notte buia,dal male dell'invidioso”.(Corano 113)

## **INVOCAZIONI DALLA SUNNA**

O Dio! Io mi rifugio presso di Te contro le pene e le prove, la miseria e la cattiva sorte e l'invidia dei nemici  
(da Bukhari,da Muslim)

O Dio! Guidami nel giusto cammino e orientami verso la rettitudine. O Dio! Io ti imploro di guidarmi verso il giusto cammino e di darmi la saggezza. (da Muslim)

O Dio! Fa' che la mia vita si prolunghi nell'obbedienza a Te, fa' che le mie opere siano perfette e perdonami.  
(da Bukhari)

O Dio! Tu che orienti i cuori, orienta i nostri cuori alla Tua obbedienza. (da Muslim)

O Dio! Io ti imploro di darmi salvezza in questo mondo e nell'altro. (da Tirmidhi)

O Dio! Fa' che io comprenda perfettamente la religione. (da Bukhari, da Muslim)

O Dio! Fa' che io possa beneficiare di ciò che Tu mi hai permesso di conoscere. Fa' che io possa conoscere ciò che è benefico e accresci la mia conoscenza. (da Ibn Maja)

O Dio! Donami il Tuo amore e l'amore di coloro che Ti amano. Fa' che ciò che io amo, tra i doni che Tu mi hai fatto, sia per me fonte di forza per fare ciò che Tu ami. (da Tirmidhi)

O Dio! Aiutaci a pensare a te, aiutaci ad esprimerti la nostra gratitudine e ad adorarti in modo sempre più perfetto. (da Abu Dawud, da Nasa'i, da al-Hakim)

**NOTA** Bukhari, Muslim, Tirmidi, Ibn-Maja, Abu Dawud, Nasa'i, Hakim, di cui riportiamo le invocazioni sono coloro che (come altri) hanno raccolto i detti del Profeta che compongono la Sunna (Tradizione)