

### **Pregàries cristianes**

Una de les finalitats de la catequesi és ensenyar a pregar, a parlar amb Déu. Conèixer les principals pregàries vocals és una de les maneres de començar.

Oferim un recull de pregàries cristianes pels nens i nenes de la catequesi.

Aquí es presenten amb un petit comentari inicial per a comprendre el sentit de cada pregària. Es pots imprimir tot el document i anar treballant les oracions, una a una, al llarg de les sessions de catequesi.

A la pàgina que serveix de coberta hi poden enganxar una estampa de la Mare de Déu.

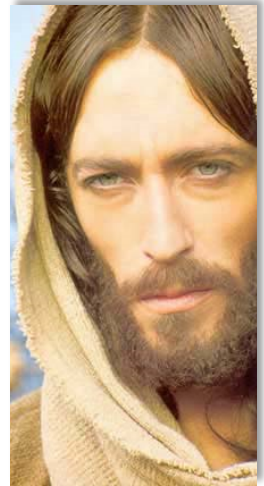
## Pregàries cristianes

## PARENOSTRE

És la pregària que el mateix Jesús ens va ensenyar, per això és la més important en la vida dels cristians. Procura resar-la amb molta atenció, posant la teva confiança en el Pare, que t'estima, et comprèn i et perdona sempre.

Pare nostre, que esteu en el cel,  
sigui santificat el vostre nom;  
vingui a nosaltres el vostre Regne;  
faci's la vostra voluntat,  
així a la terra com es fa en el cel.

El nostre pa de cada dia doneu-nos, Senyor, el dia d'avui;  
i perdoneu les nostres culpes,  
així com nosaltres perdonem els nostres deutors;  
i no permeteu que nosaltres caiguem en la temptació;  
ans deslliureu-nos de qualsevol mal. Amén.



## AVEMARIA

En aquesta pregària a la Mare de Déu li repetim la salutació de l'àngel Gabriel i li demanem que ens ajudi des del cel.

Sempre que la resis, fes-ho a poc a poc: posant atenció i amor en les paraules que dius, No et precipitis: pensa el què dius. Maria t'escolta, i li agrada sentir-te. Resa-la moltes vegades.

Déu vos salve, Maria,  
plena de gràcia;  
el Senyor és amb vós;  
beneïda sou vós entre totes les dones;  
i beneït és el fruit del vostre ventre,  
Jesús.

Santa Maria, Mare de Déu;  
pregueu per nosaltres, pecadors,  
ara i en l'hora de la nostra mort.  
Amén.

## GLÒRIA

Glòria al Pare i al Fill i a l'Esperit Sant.  
Com era al principi, ara i sempre,  
i pels segles dels segles.  
Amén.

Una oració breu i fàcil per lloar Déu per la seva grandesa i els seus dons.

Déu-Pare, Déu-Fill i Déu-Esperit Sant no són tres déus, són tres persones de l'únic Déu. És el misteri de la Santíssima Trinitat, que no podem entendre en aquest món.

## EL SENYAL DE LA CREU

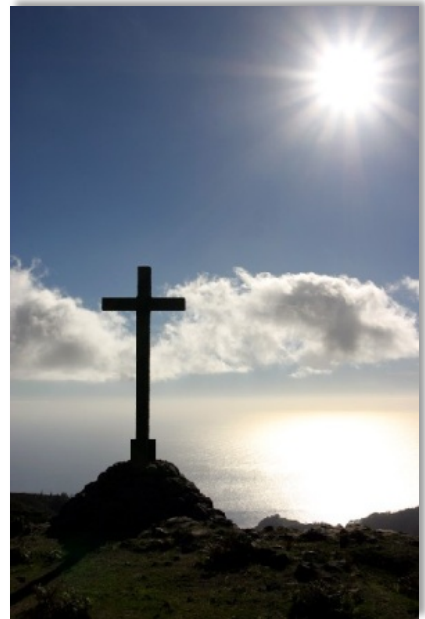
La creu és el senyal del cristià. Quan fas el senyal de la creu és com si diguessis: sóc de Crist, ell és el meu Salvador, gràcies a la creu de Jesús sóc cristià.

La pots fer de dues maneres:

- Una triple creu petita al front, a la boca i al pit.
- Una creu més gran, del front al pit, de l'espatlla esquerra a l'espatlla dreta.

Pel senyal de la santa creu,  
dels nostres enemics,  
deslliureu-nos, Senyor, Déu nostre.

En el nom del Pare i del Fill  
i de l'Esperit Sant.



## OFERIMENT DEL DIA

Quan et llevis, pots saludar Jesús i oferir-li tot el que faràs aquell dia. Tot per Jesús, per agrair-li aquell nou dia.

Ho pots fer de moltes maneres. En aquesta oració ho fem a través de la Mare de Déu, que també és mare nostra. Si l'aprens de memòria la podràs resar cada matí.

Oh Verge i Mare de Déu,  
jo m'ofereixo per fill vostre,  
i a honra i glòria de la vostra puresa  
us ofereixo en aquest dia  
els meus ulls, les meves orelles,  
la meva llengua, les meves mans,  
en una paraula, tot el meu cos i la meva ànima,  
i us demano que m'obtingueu la gràcia  
de no fer mai més ni un sol pecat.  
Amén.

## ORACIÓ A L'ÀNGEL DE LA GUARDA

Àngel de la guarda,  
dolça companyia,  
no em desempareu  
ni de nit ni de dia.  
No em deixeu sol  
perquè em perdria.

Déu t'ha fet un regal extraordinari: un àngel del cel per a tu. Sí, un àngel que té com a missió guiar-te pel bon camí, pel camí del bé, que porta cap el cel.

Al teu àngel pots demanar-li ajuda contínuament perquè sempre és al teu costat, encara que no el vegis, perquè és un àngel.

## ORACIÓ A L'ESPERIT SANT

Pots parlar amb l'Esperit Sant amb la mateixa confiança amb la que parles amb Jesús i amb el nostre Pare del cel, perquè tots tres són el mateix i únic Déu.



Oh Esperit Sant,  
Amor del Pare i del Fill.  
Inspireu-me sempre  
el que haig de pensar,  
el que haig de dir,  
com ho he de dir,  
el que haig de callar,  
com haig d'actuar,  
el que haig de fer,  
per a la glòria de Déu,  
el bé de les ànimes  
i la meva santificació.  
Amén.

## L'ÀNGELUS

És una pregària per saludar a la Mare de Déu a les dotze del migdia.

Li recordem el moment que va rebre la missió de ser la mare de Jesús, el Fill de Déu fet home.

- L'àngel del Senyor va anunciar a Maria.
- I ella va concebre per obra de l'Esperit Sant.  
*Déu vos salve, Maria...*
- Heus aquí l'esclava del Senyor.
- Que es faci en mi segons la vostra paraula.  
*Déu vos salve, Maria...*
- I el Verb s'encarnà.
- I va habitar entre nosaltres.  
*Déu vos salve, Maria...*
- Pregueu per nosaltres, santa Mare de Déu.
- Perquè siguem dignes de les promeses de nostre Senyor Jesucrist.

Preguem: Infoneu, Senyor, la vostra gràcia en els nostres cors i feu que els qui, per l'anunci de l'àngel, hem conegut l'encarnació de Jesucrist, el vostre Fill, siguem conduïts per la seva passió i la seva creu, a la glòria de la resurrecció. Per Crist, Senyor nostre.  
Amén.

A la meitat del dia, dirigim el pensament a la nostra Mare del cel, perquè volem que estigui present en totes les hores del nostre dia.

## ACTE DE CONTRICIÓ

Aquesta és una pregària molt adequada per demanar perdó a Déu quan ens hem apartat del camí del bé.

Senyor meu Jesucrist, Déu i home vertader,  
Creador, Pare i Redemptor meu;  
per ser vós qui sou bondat infinita,  
i perquè us estimo sobre totes les coses,  
em pesa de tot cor d'haver-vos ofès;  
també em pesa perquè em podeu castigar  
amb les penes de l'infern.  
Ajudat de vostra divina gràcia,  
proposo fermament mai més a pecar,  
confessar-me, esmenar-me  
i complir la penitència que em serà donada.  
Amén.



## RECORDEU

Amb aquesta pregària gairebé "obliguem" a la Mare de Déu a escoltar-nos quan li demanem favors importants.

Recordeu, oh piadosíssima Verge Maria,  
que mai no s'ha sentit dir  
que ningú dels qui han acudit a la vostra protecció,  
implorant la vostra assistència i reclamat el vostre auxili,  
hagi estat abandonat a Vós.  
Animat amb aquesta confiança,  
a Vós també recorro, oh Verge mare de les verges,  
i, encara que gemint sota el pes dels meus pecats,  
m'atreveixo a comparèixer davant la vostra presència sobirana.  
Oh Mare de Déu, no desoïu les nostres súpliques,  
ans bé escolteu-les i acollu-les benignament.  
Així sia.



## ACCIÓ DE GRÀCIES

Una de les coses que més hauríem de fer quan parlem amb Déu és donar-li gràcies. És reconèixer que tot és un do seu: la vida, la família, l'escola, la salut, etc. Tot el que som i tot el que tenim.

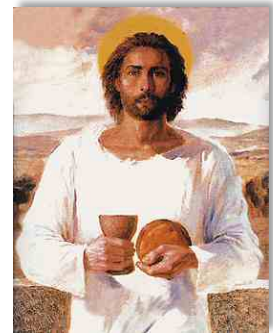
Aquesta és una acció de gràcies, però ho pots fer de moltes altres maneres.

Us donem gràcies, Senyor, Déu omnipotent,  
per tots els beneficis que ens doneu.  
A Vós, que viviu i regneu pels segles dels segles.  
Amén.

## COMUNIÓ ESPIRITUAL

Una manera de dir a Jesús que l'estimes és manifestar-li el desig de rebre'l. A Jesús li agrada i a tu et farà molt de bé. Ho pots dir de moltes maneres; aquesta és una d'elles, estesa per tot el món.

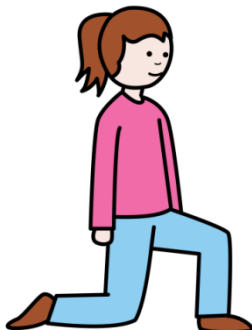
Jo voldria, Senyor, rebre-us,  
amb aquella puresa, humilitat i devoció  
amb que us va rebre la vostra Santíssima Mare,  
amb l'esperit i el fervor dels sants.



## GENUFLEXIÓ

També pots pregar amb el cos. La genuflexió és un gest d'adoració davant de Jesús Sagramentat. Adorar significa reconèixer la grandesa de Déu, donar-li l'honor que només ell mereix.

Consisteix en doblar el genoll dret fins a terra, amb els cos dret, mirant el Santíssim, mentre dius unes paraules amb el cor, com ara una d'aquestes:



- Us adoro, Jesús.
- Jesús, t'estimo.
- Jesús, crec fermament que sou aquí.
- Senyor meu i Déu meu.

## JACULATÒRIES

També pots pregar amb una petita frase, dirigida cap el cel. Són les jaculatòries, que et pots inventar tu o que s'han inventat altres. Com que són molt breus, les pots dir en qualsevol moment, o repetir-les interiorment moltes vegades.

Aquestes, són paraules de personatges de l'Evangeli que nosaltres podem repetir com a oracions jaculatòries.

- Senyor, vós ho sabeu tot, vós sabeu que us estimo.
- Senyor, tingueu pietat de mi, que sóc un pecador.
- Jesús, Fill de David, tingueu compassió de mi.
- Senyor, si vós ho voleu, em podeu purificar.
- Senyor meu i Déu meu!
- Pare, perdoneu-los, que no saben el que fan.

## EL SENYOR ÉS EL MEU PASTOR

Pots pregar amb els Salms de la Bíblia.

Aquest és molt bonic, llegeix-lo amb atenció.

Pots repetir els primer verset, com una jaculatòria.

El Senyor és el meu pastor, no em manca res,  
em fa descansar en prats deliciosos,  
em mena al repòs vora l'aigua,  
i allí em retorna.

Em guia pels camins segurs  
per l'amor del seu nom.  
Ni quan passo per barrancs tenebrosos  
no tinc por de res,  
perquè us tinc vora meu;  
la vostra vara de pastor  
m'asserena i em conforta.





## ORACIÓ DE SANT FRANCESC

Mentre som en aquest món, hem de fer el bé. Sant Francesc d'Assis resava aquesta oració tan bonica: podem repetir-la al Senyor posant-hi tot el cor.

Senyor, fes de mi un instrument de la teva pau!  
Que on hi hagi odi, hi posi amor.  
On hi hagi ofensa, hi posi perdó.  
On hi hagi discòrdia, hi posi la veritat.  
On hi hagi dubte, hi posi fe.  
On hi hagi desesperació, hi posi la llum.  
On hi hagi tristesa, hi posi la joia.  
Oh mestre, fes que jo vulgui més aviat consolar que no  
pas ser consolat;  
comprendre, més que no pas ser comprès;  
estimar, més que no pas ser estimat.