

**L'INIZIANDO E LA PREGHIERA:  
RESPIRARE LA VITA OGNI GIORNO**

**La preghiera non è ritualismo, ma il respiro che dà senso a ogni azione, ed ha bisogno di perseveranza**

1° Incontro da remoto - 21/11/2021

**Canto iniziale: Su ali d'aquila (salmo 91)**

**Dal Salmo 28: Certezza dell'esaudimento  
Io grido a te, o SIGNORE;**

**Roccia mia, non essere sordo alla mia voce**

**Benedetto sia il SIGNORE,**

**poiché ha udito la voce delle mie suppliche.**

**Il SIGNORE è la mia forza e il mio scudo;**

**in lui s'è confidato il mio cuore,**

**e sono stato soccorso;**

**perciò il mio cuore esulta,**

**e io lo celebrerò con il mio canto.**

**Il SIGNORE è la forza del suo popolo;**

**egli è un baluardo di salvezza per il suo unto.**

**Salva il tuo popolo e benedici la tua eredità;**

**pascili e sostienili in eterno!**

INIZIANDO  
LA  
PREGHIERA  
OGNI GIORNO

San Paolo nella lettera agli Efesini (Ef 1,3-4) ci rammenta che  
NESSUNO E' QUI PER CASO, NESSUNO E' SBAGLIATO

Di sicuro ci siamo chiesti anche noi: perché sono qui oggi? Cosa cerco? C'entra qualcosa Dio nel mio essere qui oggi.

Oggi qui, oltre ai Formatori ed agli Accompagnatori, ci sono gli Iniziandi. Per qualcuno è la prima esperienza, altri già nello scorso anno fraterno erano qui.

Qualcuno conosce direttamente la Fraternità locale, altri, complice anche la pandemia, hanno avuto decisamente qualche problema in più a poter conoscere la realtà fraterna locale, che li ha comunque accolti.

E forse per tutti è importante sentirsi dire dall'Ordine Franciscano Secolare regionale chi sono gli Iniziandi!

*Iniziandi*: la parola ci indica che sono persone ai loro 'inizi', ma 'inizi' di cosa?

Facciamo un passo indietro: cosa è l'OFS?

E' un Ordine religioso laico nella Chiesa; vive nella Famiglia francescana ed è composto appunto da secolari, cioè da persone che vivono nel secolo. Noi francescani secolari siamo gente comune, siamo immersi nella realtà laica, nella realtà di famiglia, del lavoro, dell'associazionismo, dello sport, della politica... realtà spesso 'distratte' o francamente agnostiche o atee, quando non pesantemente ostili ad ogni richiamo religioso. Va da sé che per noi non è

facile già l'essere cristiani: e allora, perché andiamo addirittura in cerca dell'essere anche francescani?

Forse san Francesco e la sua spiritualità ci fanno intuire una strada che potrebbe essere la nostra per vivere la sequela al Vangelo di Gesù?

Forse cogliamo che camminare insieme ad altri in una Fraternità può aiutare il nostro testimoniare la gioia di vivere il Vangelo? E può aiutarci a crescere nella fede e nella carità anche in questo tempo? O, molto semplicemente, è una strada che ci attira anche se non ne sappiamo bene il perché?

Ecco questo è l'Iniziando: una persona agli inizi della conoscenza di una spiritualità particolare e agli inizi del lungo tempo di discernimento da vivere per capire 'cosa vuole il Signore che io faccia?'

Ed è un cammino davvero importante perché entrare a far parte dell'OFS, mediante la Professione di vita evangelica, significa rispondere con il nostro 'Sì' alla chiamata del Signore ad una vocazione francescana secolare da vivere per il resto della nostra vita. E, detta così, davvero può far tremare i polsi!

Eppure questo cammino non ci deve affatto spaventare perché il discernimento lo si fa proprio per capire cosa vuole il Signore da ognuno di noi, con la certezza che ogni chiamata è preziosa, anche se dovessimo verificare, strada facendo, che quella francescana secolare non è la nostra.

E quindi, nella libertà dei figli di Dio, con fiducia in Lui e in chi ci segue nella formazione, camminiamo con entusiasmo in questo tempo di formazione iniziale che ci accompagna 'dentro' l'OFS, a passare dal Vangelo alla vita e dalla vita al Vangelo, in Fraternità e con fraternità, imparando il gusto del servizio e della conversione da vivere ogni giorno della nostra vita con grande gioia e letizia affidandoci in piena fiducia al Signore come Gesù:

'Il mio giudizio è giusto, perché non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato'. (Gv 5,30)

Le tappe da percorrere sono quattro, ma gli incontri regionali sono tre e sono presenti persone che hanno già frequentato gli incontri nello scorso anno ed altre che invece iniziano quest'anno. Non saremo esaustivi in ogni senso quindi, ma ci proponiamo di fare insieme a voi una parte di percorso significativa.

Lo scorso anno abbiamo proposto:

-PARLA SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA

Il mio Battesimo: il Signore mi chiama per nome

-LA PAROLA PER PREGARE

Una Parola per me

-LA FRATERNITA': ESPERIENZA DI CHIESA

Il Signore mi dona dei fratelli e mi parla anche attraverso la loro voce e la loro testimonianza

Quest'anno proponiamo:

oggi

L'INIZIANDO E LA PREGHIERA: RESPIRARE LA VITA OGNI GIORNO

La preghiera non è ritualismo, ma il respiro che dà senso a ogni azione, ed ha bisogno di perseveranza

in gennaio

#### L'INIZIANDO E LA CHIESA, OPERA DELLO SPIRITO SANTO

Non c'è ecclesialità, ha detto Papa Francesco, se mancano l'ascolto della Parola, la comunione fraterna, l'Eucaristia e la preghiera: "E' Dio che fa la Chiesa, non il clamore delle opere"

in marzo

L'INIZIANDO E LA COSCIENZA, LUOGO INTERIORE DELLA MIA RELAZIONE CON DIO "La coscienza è lo spazio interiore dell'ascolto della verità, del bene, dell'ascolto di Dio; è il luogo interiore della mia relazione con Lui, che parla al mio cuore e mi aiuta a discernere, a comprendere la strada che devo percorrere, e una volta presa la decisione, ad andare avanti, a rimanere fedele."

Benvenuti allora al primo di tre incontri dedicati agli Iniziandi. Ci siamo già chiesti: perché sono qui oggi? cosa cerco? chi sono io? centra qualcosa Dio nel mio essere qui oggi? Fermiamoci su queste domande un attimo in silenzio e poi ascoltiamo una breve proposta di riflessione.

<https://www.youtube.com/watch?v=zpHRal3BJHA>

chi sono io? Di Gianni Rodari 4.11 min

**Noi "siamo" a seconda delle persone con le quali entriamo in relazione.**

In questo momento voi non mi conoscete, ma sapete che sono professo/a OFS, che faccio parte di una Fraternità e, quindi, che sono cristiano/a, e cattolico/a. Possiamo dire che queste sono etichette, ma noi ne abbiamo bisogno, ci aiutano all'inizio nella relazione con l'altro. Poi se vogliamo continuare questa relazione, dobbiamo anche approfondire la conoscenza, darci del tempo per andare in profondità.

**Lo stesso vale nel nostro rapporto con il Signore. Ci abbiamo mai pensato?**

**Chiediamoci: chi sono io per Dio? quale progetto ha Lui su di me? come posso scoprirlo?**

**Dio mi ama! Io sono per Lui una meraviglia! E Lui ha grandi progetti su di me! Come posso scoprirli?**

Questi incontri sono solo un piccolo contributo in questo cammino continuo, giornaliero di scoperta del disegno di Dio su di noi. E voi siete invitati a frequentare con assiduità anche gli incontri delle vostre Fraternità, perché sono momenti di ricchezza e di vita concreta con dei fratelli, che camminano la vostra stessa strada.

**Per scoprire cosa Dio vuole fare di noi dobbiamo imparare a costruire la nostra relazione con Lui. E per entrare in relazione con Dio**

**dobbiamo imparare a fare silenzio per riuscire ad ascoltare la Sua Parola, dobbiamo imparare a farla risuonare nella nostra coscienza e ad ascoltare anche quanto di essa ci dice Madre Chiesa.**

**Per riuscire in tutto questo dobbiamo imparare a 'vivere di discernimento', e a pensare che esso ci dovrà accompagnare in ogni giorno della nostra esistenza se vorremo sempre saper scegliere il 'giusto' secondo la volontà di Dio.**

Un Padre antico scriveva:

**"Purificare l'intelletto è solo dello Spirito Santo...Bisogna dunque con ogni mezzo, soprattutto con la pace dell'anima, far 'riposare' su noi lo Spirito Santo,** per avere presso di noi, sempre accesa, la lampada della conoscenza. Se essa splende senza interruzione nei recessi dell'anima, non solo i meschini e tenebrosi assalti dei demoni divengono manifesti all'intelletto, ma restano anche del tutto privi di forza, smascherati, come sono, da quella santa e gloriosa luce. Per questo **l'Apostolo dice: Non spegnete lo Spirito (1 Ts 5,19)". Lo Spirito Santo non diffonde, abitualmente, nell'anima questa sua luce in modo miracoloso e straordinario, ma molto semplicemente, attraverso la parola della Scrittura.** (fra Raniero Cantalamessa 9/12/2016 2° Predica di Avvento <https://comunita-abba.it/?p=30565>)

Il discernimento è lo strumento che abbiamo per conoscere la volontà di Dio su di noi. È una cosa seria e richiede:

- La preghiera personale per dialogare con Dio,
- L'ascolto della Parola per cogliere quella personalissima rivolta solo a me,
- La contemplazione di Gesù Eucaristia per "stare" davanti a Lui, per "lasciarsi guardare" da Lui,
- La riflessione personale sul proprio vissuto per cogliere le intuizioni giuste,
- l'aiuto di un padre spirituale per comprendere se ciò che sento è semplice "devozione" a san Francesco, o vera "vocazione" fraterna.

Dio è concreto e per parlare agli uomini, per farsi conoscere si è incarnato e ha preso un corpo in cui l'occhio ha bisogno dell'orecchio, la mano del piede, la mente del cuore ...

Chiamandoci a questa spiritualità ci dice: "Non ho bisogno di te "solo", ma "ho bisogno di te insieme ai fratelli che di volta in volta ti dono", perché il cammino francescano è un cammino collettivo e non solitario.

Noi siamo stati 'intercettati' da qualcuno che ci ha parlato di Francesco, di questo modo di vivere da francescani. Se siamo qui oggi è perché vorremmo seguire questa strada.

Gesù ci incontra sulla nostra strada lì dove siamo, se vogliamo vivere in Fraternità è perché vogliamo incontrare ogni fratello. E' un cammino che dura

tutta la vita e che richiede un percorso con una formazione iniziale e poi una permanente da vivere assumendoci in pieno le nostre responsabilità.

Scopo degli incontri ad ogni livello è capire se la mia piena realizzazione, la mia felicità, la mia gioia, la mia vita eterna, stanno nell'aderire all'Ordine Francescano Secolare.

Che cosa è dunque la VOCAZIONE?

- Dono personale, ma non un fatto privato,
- Manifestazione dello Spirito Santo per il bene comune,
- Grazia particolare da mettere a servizio degli altri,
- Talento da far fruttificare,
- Benedizione per il chiamato che si estende agli altri,
- Storia d'amore con i rischi di ogni storia d'amore solo che in questo caso i rischi sono tutti nelle mani di Dio.

Che cosa NON è la Vocazione?

- Non è un sentimento,
- non è una carriera,
- non è una sicurezza.

In che cosa consiste la Vocazione Francescana?

- Nell'accettare di far parte della grande famiglia francescana,
- nel far propria la comune missione affidata a Francesco: quella di riparare la Chiesa di Cristo dal punto di vista evangelico (I Ordine, frati), contemplativo (II Ordine, clarisse) e pratico (III Ordine, OFS)
- nel farsi umilmente gli uni discepoli dell'altro per arricchirsi vicendevolmente della natura e dell'essere di ciascuno,
- nell'accettare di restaurare la Chiesa attraverso la ferialità della testimonianza ...

La nostra meta finale è Cristo al centro della nostra vita, che è stato lo scopo di tutta la vita di san Francesco. Per crescere nel nostro essere cristiani chiediamo l'aiuto dello Spirito Santo, che ci aiuterà a discernere, a fare luce nella nostra vita, a capire chi siamo veramente alla luce del progetto di Dio su di noi.

Riassumiamo dunque: cosa mi chiede Dio? come posso capirlo?

Attraverso:

- la preghiera (Parola di Dio)
- la coscienza (esame)
- la Chiesa (le sue guide)
- la regola di vita.

Iniziamo oggi affrontando l'argomento della preghiera. I discepoli chiedono a Gesù: insegnaci a pregare. Potremmo fare corsi su corsi sulla preghiera, ma ... a pregare si impara solo pregando!

<https://www.youtube.com/watch?v=8wuPOwDfD30>

**La preghiera non è ritualismo, ma il respiro che dà senso a ogni azione, ed ha bisogno di perseveranza.**

Udienza generale di papa Francesco del 9 giugno 2021

**Papa Francesco dice che è disumano essere talmente assorbiti dal lavoro da non trovare più il tempo per raccogliersi nel rapporto con Dio. Pregare non è in contraddizione con "l'operosità quotidiana", con "i tanti piccoli obblighi e appuntamenti", "semmai è il luogo dove ogni azione ritrova il suo senso, il suo perché e la sua pace".**

Il Papa parte dall'itinerario spirituale del *Pellegrino russo*, un testo ascetico russo, scritto fra il 1853 e il 1861. Le parole di **San Paolo** nella Prima Lettera ai Tessalonicesi: «**Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie**», colpiscono quell'uomo che si domanda come sia possibile realizzarlo "dato che la nostra vita è frammentata in tanti momenti diversi, che non sempre rendono possibile la concentrazione". Da questo interrogativo comincia la sua ricerca, che lo condurrà a scoprire quella che viene chiamata "la preghiera del cuore" che il Papa invita a ripetere più volte.

Essa consiste nel ripetere con fede: "**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!**". "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!". L'avete sentita? La diciamo insieme? "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!". Una semplice preghiera, ma molto bella. Una preghiera che, a poco a poco, si adatta al ritmo del respiro e si estende a tutta la giornata.

«Anche al mercato o durante una passeggiata solitaria è possibile fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate». La preghiera, dunque evidenzia ancora Francesco, "è una sorta di rigo musicale, dove noi collochiamo la melodia della nostra vita".

Il Papa è consapevole che non è facile mettere in pratica questi principi. Ad esempio, "un papà e una mamma, presi da mille incombenze, possono sentire nostalgia per un periodo della loro vita in cui era facile trovare tempi cadenzati e spazi di preghiera".

Poi, i figli, il lavoro, le faccende della vita familiare, i genitori che diventano anziani... Si ha l'impressione di non riuscire mai ad arrivare in capo a tutto. Allora fa bene pensare che **Dio, nostro Padre**, il quale deve occuparsi di tutto l'universo, **si ricorda sempre di ognuno noi**. Dunque, anche noi dobbiamo sempre ricordarci di Lui!

Così anche il lavoro e la preghiera sono complementari. **La preghiera** – che è **il "respiro" di tutto** – rimane come il sottofondo vitale del lavoro, anche nei momenti in cui non è esplicitata. È disumano essere talmente assorbiti dal lavoro da non trovare più il tempo per la preghiera. Nello stesso tempo, non è

sana una preghiera che sia aliena dalla vita. **Una preghiera che ci aliena dalla concretezza del vivere diventa spiritualismo, oppure, peggio, ritualismo.**

Gesù, infatti, dopo aver mostrato ai discepoli la sua gloria sul monte Tabor, non volle prolungare quel momento di estasi, ma riprese il cammino quotidiano, **“perché quella esperienza doveva rimanere nei cuori come luce e forza della loro fede”**, spiega il Papa sottolineando che “i tempi dedicati a stare con Dio ravvivano la fede, la quale ci aiuta nella concretezza del vivere, e la fede, a sua volta, alimenta la preghiera, senza interruzione”. È, dunque, “in questa **circolarità fra fede, vita e preghiera**” che “si mantiene acceso quel **fuoco dell’amore cristiano che Dio si attende da noi**”.

## LA PREGHIERA IN SAN FRANCESCO

*Suo porto sicuro era la preghiera non di qualche minuto, o vuota, o pretenziosa, ma profondamente devota, umile e prolungata il più possibile. Se la iniziava la sera, a stento riusciva a staccarsene il mattino. Era sempre intento alla preghiera, quando camminava e quando sedeva, quando mangiava e quando beveva. Di notte si recava, solo, nelle chiese abbandonate e sperdute a pregare; così, con la grazia del Signore, riusciva a trionfare di molti timori e di angustie spirituali. (FF 445; 1Cel 71b)*

Così testimoniano i primi compagni di Francesco per spiegare il posto che occupava la preghiera nella sua vita.

La preghiera e la meditazione occupano, nella vita di san Francesco, una posizione centrale e costituiscono il vero segreto della sua persona. Chiunque visita i primitivi luoghi francescani: san Damiano, le Carceri, la Verna...rivelano quanto forte fosse il desiderio di Francesco di appartarsi per pregare e meditare.

I suoi scritti, le sue regole, le sue preghiere, nascono tutte dopo intensi periodi di preghiera. Nelle sue lettere egli inserisce continuamente formule di preghiera; a volte inizia e chiude con una benedizione.

Nelle sue preghiere riecheggia la lode, il ringraziamento, l’adorazione, rara è la preghiera di richiesta (essa avviene solo in 2 casi: nella preghiera davanti al Crocifisso e nella parte finale della Lettera a tutto l’Ordine).

Una delle cose che colpisce in Francesco è la sua volontà e determinazione nel creare intorno a sé spazi esteriori ed interiori di preghiera. Egli cercava sempre qualche luogo nascosto dove potersi orientare verso Dio «*e se all’improvviso si sentiva visitato dal Signore, per non rimanere senza cella, se ne faceva una piccola col mantello. E se a volte era privo di questo, ricopriva il volto con la manica, per non svelare la manna nascosta*» (FF 681; 2Cel 94).

Più avanti sempre in questa biografia l'autore scrive che «*(Francesco) non era un uomo che prega, quanto piuttosto egli stesso tutto trasformato in preghiera vivente*» (FF 682). Questo ci fa capire che parlare di preghiera in Francesco non si tratta di uno dei tanti elementi che caratterizzano il carisma francescano, ma di una dimensione che abbraccia gran parte della sua spiritualità.

È infatti un nucleo fondamentale che sta alla base della sua vita di unione con Dio, da lui stesso definito "spirito di orazione e devozione" inteso come condizione di vita e priorità assoluta.

Questo modo di vivere la relazione con Dio lo faceva sembrare ai suoi contemporanei con i quali aveva rapporti significativi e importanti, come un uomo nuovo e di un altro mondo. A partire dalla sua esperienza personale era solito dire che il religioso deve desiderare sopra ogni altra cosa la grazia della preghiera, motivo per cui, sin dai primi momenti della vita fraterna, insegnava ai frati a pregare prima di mandarli a predicare in tutto il mondo. Era infatti convinto che la preghiera fosse il completamento necessario, da compiere prima e dopo, per portare a compimento il lavoro della predicazione.

In ogni caso uno dei principali obiettivi consisteva nel giungere a conoscere la volontà di Dio e vivere al meglio la sequela di Gesù.

Una delle concrete modalità che san Francesco ha individuato per mettere in pratica la sequela di Gesù è stata la vita *di* e *in* fraternità. Visto che il punto di partenza necessario per capire quello che intende per fraternità è la sua fede radicale nella paternità di Dio e più precisamente Padre del Signore nostro Gesù Cristo, cioè nel contesto delle relazioni trinitarie.

Grazie appunto alla mediazione del Figlio che si diventa «sposi, fratelli e madri» del Signore Gesù Cristo come scrive nella lettera ai fedeli:

E saranno **figli** del Padre celeste, di cui fanno le opere, e sono sposi, fratelli e madri del Signore nostro Gesù Cristo.

*Siamo **sposi**, quando l'anima fedele si congiunge a Gesù Cristo per l'azione dello Spirito Santo. E siamo **fratelli**, quando facciamo la volontà del Padre suo, che è in cielo. Siamo **madri**, quando lo portiamo nel nostro cuore e nel nostro corpo attraverso l'amore e la pura e sincera coscienza, e lo generiamo attraverso il santo operare, che deve risplendere in esempio per gli altri. (FF 200)*

Il criterio di fondo per le relazioni di fraternità è il rapporto con Gesù, con la sua Parola, con il desiderio alla sua conformazione. Alter Christus...

Il fatto quindi che Francesco veda i fratelli come un dono deriva dalla sua convinzione che la fraternità non è il risultato di un progetto umano, frutto di calcoli interessati, ma la realizzazione di un progetto di Dio.

La visione del fratello come dono salva dal rischio di scadere in una semplice relazione legata alla simpatia, o dai pericoli legati alle divergenze di carattere o di cultura che minano alla convivenza quotidiana. Da qui nasce la possibilità di una comunione fraterna tra persone di diverse etnie, età culture e lingue.

Tutto questo è possibile se esercitiamo la nostra preghiera e la facciamo diventare motore della nostra vita; se nella preghiera lasciamo agire lo Spirito di orazione e devozione che ci rende capaci di vedere l'agire di Dio i suoi doni nei fratelli e sorelle che ci dà, la sua storia di salvezza nella nostra vita per mezzo di suo Figlio, via che conduce al Padre.

Quando Francesco prega e ci invita a pregare, ci chiede di fare in modo che la preghiera diventi un atteggiamento vitale, un desiderio di vivere costantemente alla presenza di Dio, e di conservare in noi un costante spirito di contemplazione.

Lavoro di gruppo: **La preghiera non è ritualismo, ma il respiro che dà senso a ogni azione, ed ha bisogno di perseveranza**

Come è la mia preghiera? E' cambiato il mio modo di pregare? Preghiera e Parola: un rapporto con il Signore fatto anche di silenzio e di ascolto? Cosa significa per me perseveranza?

Impegno per la volta successiva:  
collegarsi ogni giorno a "bibbiafrancescana.org" per la vostra preghiera.

### **Preghiera di San Francesco:**

Altissimo, glorioso Dio,  
illumina le tenebre de lo core mio  
e damme fede dritta,  
speranza certa e carità perfetta,  
senno e cognoscimento,  
Signore, che faccia lo tuo santo e verace comandamento.  
Amen