



Vivremo insieme una semplice esperienza di preghiera, facendoci aiutare da due giovani, due santi che sono vissuti 800 anni fa, eppure continuano ad ispirare il cammino di fede di tanti uomini e donne di tutte le età: Francesco e Chiara d'Assisi. La loro vita di preghiera fu talmente profonda, da essere definiti più che una donna e un uomo che pregavano, una donna e un uomo "fatti preghiera". È vero, infatti, che si diventa ciò che si ama...

Vivremo momenti di silenzio, di ascolto, di gesti, di parole dette insieme: alcune indicazioni le trovi scritte in queste pagine, altre ti verranno suggerite via via...



Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

PRIMO MOMENTO: PREGARE-INTUIRE LA ROTTA...

Davanti al Crocifisso

Agli inizi della sua conversione, Francesco d'Assisi insisteva nella preghiera perché il Signore gli indicasse la sua Vocazione. Questa preghiera scarna ed essenziale, nasce in questo contesto della notte oscura della sua anima che chiede di essere illuminata...

Segno: luce. Scrivi sul foglietto che ti è consegnato *dove senti il bisogno di avere più luce, che cosa in questo tempo desidereresti capire più a fondo* e, quando ti verrà indicato, portalo ai piedi dell'altare davanti ai lumini accesi.

Insieme preghiamo:

O alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre
del cuore mio.
Dammi una **fede retta,**
speranza certa,
carità perfetta
e umiltà profonda.
Dammi, Signore,
senno e discernimento
per compiere la tua vera
e santa volontà.



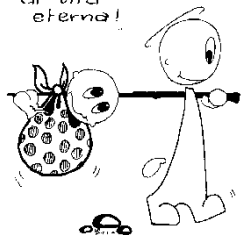
(Francesco, davanti al Crocifisso a San Damiano)

SECONDO MOMENTO: PREGARE-CHIEDERE

Francesco d'Assisi aveva colto che la preghiera fondamentale è quella che Gesù stesso ci ha insegnato, perché in essa sono presenti tutte le cose essenziali all'uomo. È la preghiera che ci insegna a chiedere ciò che è la vera libertà per ogni uomo: che si realizzi il Regno di Dio, il regno delle beatitudini, ovvero la giustizia, l'amore e la pace. E che cosa significa chiedere che sia santificato il nome di Dio? Francesco ce lo spiega: significa "si faccia luminosa in noi la conoscenza di te". Più conosciamo Dio, più lo incontriamo nella preghiera, più gli altri riconoscono in noi che c'è qualche cosa di più grande, di più forte che ci dà coraggio di cercare sempre e prima di tutto la via del Bene.

DA CHI ANDREMO?

Tu solo
hai parole
di vita
eterna!



Segno: la parola. Sarete invitati ora a mettervi silenziosamente in fila e a dirigerli verso il vostro catechista che vi consegnerà un foglietto su cui è scritta una frase o un piccolo brano dalla Parola di Dio. È ciò che Dio vuole dire a te in questo momento. In un momento di silenzio, una volta tornato/a al posto, rileggila con calma. Chiudi gli occhi e prova a ripeterla dentro di te. E poi domandati: *che cosa ha da dire a me questa parola? Chiedi al Signore che diventi vita in te, perché tu possa costruire fin d'ora il regno di Dio.*

Pregiamo insieme: Padre nostro...

TERZO MOMENTO: PREGARE-RINGRAZIARE

Lo stupore è un elemento importante della preghiera. Siamo abituati a dare per scontate troppe cose, troppi doni, distratti o presi dalla fretta non ci accorgiamo dei regali preziosi che il Signore dissemina nella nostra vita...

Chiediti: *per quali aspetti della mia vita sento ora di poter dire grazie?* Pensa alla tua famiglia, ai tuoi amici, alle persone che più ami, a risultati che hai raggiunto, pensa in particolare alle tue capacità, ai tuoi doni, a qualche cosa di bello che ultimamente hai visto...

Insieme preghiamo lasciandoci ispirare dalle parole di Francesco e Chiara:

Laudato sii, mi Signore! Per la tua bellezza seminata in tutto il mondo.
Laudato sii, mi Signore! Per il dono di poterti lodare che rende dolce ogni servizio.

Laudato sii, mi Signore! Per gli alberi belli, fioriti e frondosi. Laudato sii mi Signore! Per ogni uomo e ogni creatura.

Laudato sii, mi Signore! Sempre e in tutte le cose: sii tu lodato!



QUARTO MOMENTO: PREGARE-RICORDARE, INTERCEDERE

La nostra preghiera può diventare un ponte tra il bisogno degli altri e Dio. Possiamo con la nostra preghiera aiutare gli altri a non cadere nella lontananza dalla Sua presenza, a custodirli dalla disperazione... Pregare non è mai pensare solo a noi stessi, ma è anche farci voce e speranza per chi non ha parole, per chi è triste, per chi vive momenti drammatici e a noi per primi manca la forza di consolare... Gesù ci dona il Suo Spirito,



la Sua presenza d'Amore che ha anche un altro nome: il Consolatore. È così che possiamo davvero essere sempre e dovunque profondamente vicini agli altri, capaci di compassione. Francesco sentiva che è Maria, la Madre di Dio in particolare, una donna come noi, a poterci aiutare. Lei prega insieme a noi. In lei, dice Francesco, «fu ed è ogni pienezza di grazia», ossia l'Amore sempre fedele, quello che non scappa e che rimane accanto all'altro, nonostante tutto.

Segno: sarete ora invitati ad uscire dai vostri posti, due alla volta e a portarvi davanti all'immagine della **Madonna del Perpetuo Soccorso**. È un'immagine molto cara a noi suore: ci presenta Maria come una mamma che ci stringe e ci protegge. Inginocchiatevi e in silenzio per un breve istante fate davanti a lei una preghiera per qualcuno che vi sta a cuore e che sapete in difficoltà in questo tempo.

Pregiamo insieme, raccogliendo tutte le invocazioni che avete fatto nel silenzio: Ave Maria...

QUINTO MOMENTO: PREGARE-CONTEMPLARE

Pregare è mettersi dinanzi a Dio e domandarsi “*Chi sei Tu e chi sono io?*”. È la domanda che continuamente si pone Francesco d'Assisi. Egli compone una preghiera bellissima, le Lodi di Dio Altissimo, in cui “dà del tu” al Signore: «Tu sei santo, Signore, solo Dio, che operi cose meravigliose. Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei altissimo. Tu sei re onnipotente. Tu Padre santo, re del cielo e della terra...».

Segno: il silenzio. Ci avviciniamo alla conclusione di questa nostra esperienza di preghiera. Ci poniamo in ginocchio restando in silenzio. Proviamo e ripercorrere le sensazioni che abbiamo provato in questo tempo di preghiera, con sincerità, ammettendo anche le fatiche se ce ne sono state. Volgiamo poi lo sguardo al Crocifisso e tentiamo dentro di noi di completare questa frase “*Tu sei....*”. Leggiamo infine queste parole di Chiara e proviamo, sempre personalmente, a rivolgerle al Signore, guardando il Crocifisso

«*TUTTO DI ME CONOSCA LA TUA AMICIZIA E LA SEGRETA DOLCEZZA, CHE RISERVI A COLORO CHE TI AMANO, SIA IL MIO TESORO*».



BENEDIZIONE DI SAN FRANCESCO

Il Signore ti benedica e ti custodisca, mostri a te il suo volto e abbia misericordia di te.

Rivolga verso di te il suo sguardo e ti dia pace.

Il Signore benedica te. Amen.