**FRANCESCO E LA PREGHIERA**

La preghiera di Francesco è sua e solo sua (e di Dio ovviamente).

Come francescani possiamo cercare la comunione (ciò che ci unisce) con Francesco.

La nostra preghiera rimane sempre e solo la nostra, ma con l’impronta francescana.

Le due grandi sfide di sempre: conoscere Dio, conoscere se stessi.

Rapporto vivo fra me e la preghiera.

Domanda di vita:

che cosa è, per me, preghiera?

che cosa è, per me, la MIA preghiera?

La preghiera è come lo sport: non c’è alcun uomo che non possa praticarla. Per scegliere la specialità occorre tenere presente chi siamo.

Per scegliere la specialità teniamo presente occorre vedere che mente abbiamo e che corpo abbiamo.

Poi lo sport serve anche a modellare la mente ed il corpo. I doni crescono e si migliorano.

I limiti si cambiano in doni.

Domanda per crescere:

cosa di me, entra in gioco nella preghiera?

Francesco

Francesco mette in gioco tutto se stesso nella relazione con Dio, fino a diventare uomo fatto preghiera.

Vediamo alcuni punti di Francesco fondamentali per la sua preghiera:

DESIDERIO

* voglia di volare
* speranza
* utopie realizzate
* capacità di tuffarsi

APERTURA ALLA VITA

* accoglienza
* apertura alle relazioni

ASCOLTO DELLO SPIRITO

* fa tacere le voci del mondo
* fa tacere il *chiasso* interiore

RELAZIONE COMUNICATIVA

* cultura intelligente
* ottimismo
* umorismo (visione della vita da un angolo particolare)
* canto
* poesia

FEDE

* Percepire la Presenza *Cantico delle Creature*
* Vedere i risultati

AMORE – PER DIO *Lodi di Dio altissimo*

* Per gli altri *Lodi delle Virtù ↘*
* Per se stesso *Absorbeat → PER DIO*
* Per l’altro *Cantico delle Creature ↗*

Come la musica è fatta di note e di pause, la preghiera è fatta di doni e di limiti.

Con l’avanzare della vita di preghiera Dio trasforma i miei limiti in doni.

Francesco, come dovremmo fare noi, mette in gioco i suoi doni.

Dio trasforma i suoi limiti.

Dentro questo quadro, come mi muovo?

Cammino per me:

dire le preghiere

fare la preghiera

essere preghiera

**Pregare non è altro che un intimo rapporto di amicizia, un intrattenersi frequentemente da solo a solo, con Colui da cui sappiamo d'essere amati. (S. Teresa di Gesù)**

La preghiera viene da Dio ed è intima alla persona

Solo colui che prega può definire la propria preghiera.

A pregare si impara pregando

Si vive la preghiera pregando

Si capisce la preghiera pregando

incontro... dialogo... rapporto... comunione... intimità... profondità... ascolto... domanda... silenzio...

ricerca... desiderio...

Nella preghiera si toccano due libertà: quella di Dio e quella dell’uomo. Che per amore si rivolgono l’Uno all’altro.

**Siamo immagine di Dio. Dobbiamo scoprirlo ogni giorno.**

**Dobbiamo aprire il nostro cuore spirituale.**

Dobbiamo riscoprire il nostro appartenere ad un popolo.

Dio va considerato come essere personale e non energia, mare, …

In Dio non ci si perde, si vive.

Il mio io resta, non si annulla.

Attraverso la preghiera Dio:

previene le nostre “sbandate”;

sconfigge il peccato che è in noi;

rimette in pace il nostro cuore dalle nostre ansie e preoccupazioni;

crea la comunità mettendoci in relazione.

L’uomo quando prega raggiunge il massimo della grandezza.

ESSENZA DELLA PREGHIERA NON SONO I MODI O I MIEI SENTIMENTI

ma avere il dono nello Spirito Santo di essere uniti a Cristo e tendere verso il Padre.

Possiamo pregare per:

dovere – tradizioni, …. etc.

timore – malattie, esami, difficoltà, …

potere – pensare di far accettare a Dio i nostri progetti (magari con intermediari come santi, Madonne!, reliquie). La preghiera va rivolta solo a Dio (bontà infinita). Gli altri possono intercedere (bontà finita).

piacere – vivere un momento che ci dà piacere

amore – dire una parola a Dio che viene dal nostro profondo io o stare in silenzio

**METTERE DIO E NON IO AL CENTRO**

Piegare il mio io a Dio e non viceversa

**Umiltà**

Se penso di essere a posto che bisogno ho di pregare?

Differenza fra la preghiera di Anna (1Sam 1,9-18) che muoveva solo le labbra e quella denunciata da Amos (5,21-23)

**Coscienza di grandezza**

Con la Trinità sono sempre degno e capace di pregare.

Nessun peccato può chiudere la mia comunicazione con Dio

**Stupore**

Sappiamo emozionarci?

**Gratitudine**

Ogni preghiera può iniziare con un grazie a Dio.

**Ascolto**

Viene prima della parola. Prima del dire, del chiedere etc…

**Apertura**

**“Insegnaci a pregare”**

Pregare per pregare

**Tenere presenti i “risultati” a breve, a medio e a lungo termine.**

Salute, fede, salvezza …. Paradiso!

**Non chiedere segni a Dio.**

**Portare la croce è la preghiera.**

**Perseveranza**

L’amico importuno. Il desiderio è già preghiera.

È lo Spirito che prega in noi, non conta il nostro stato d’animo perché la preghiera sia fatta bene o male.

“Il tempo è del Signore”. Dedichiamo il nostro tempo alla preghiera.

**Fiducia**

È la fede nella preghiera e la preghiera nella fede.

Devo sempre interrogarmi sul perché prego. Perdere lo scopo mi fa perdere la preghiera.

**Povertà, obbedienza e castità nella preghiera.**

Tutta la mia vita sta dentro la preghiera. Divento “preghiera vivente”.

**Onestà con sé stessi**

Con Dio non si può bluffare … ma ne vale del nostro equilibrio.

**Franchezza**

Pregare nella verità e con coraggio

**Pregare con gli occhi di Dio.**

Santificare il nome e far venire il Regno … in noi!

Il pane quotidiano? O supersostanziale?

Rimetti a noi .. come noi …

Potremo mai fare qualcosa COME Dio?

Il perdono (e tutti i doni) di Dio non sono proporzionati ai nostri meriti.

Pregare col corpo e la mente.

Calma

Il corpo deve aiutare e non “disturbare”.

Il luogo ed il tempo sono importanti

Ognuno ha i suoi tempi

Ognuno ha i suoi modi

Ma …

La notte è più adatta …

Il bosco è più adatto …

Quali sono i miei posti?

La preghiera va allenata

Le “prestazioni” vanno migliorate, senza “strappi”.

**FORME DI PREGHIERA**

Cardine di tutto è la comunione con Dio

PREGHIERA LITURGICA

È il centro di tutto.

Nasce col Battesimo.

Il centro del centro è l’Eucaristia.

La liturgia delle Ore etc.

La mia preghiera personale deve ruotare intorno alla preghiera liturgica.

ORAZIONE

Pregare con la voce dentro una comunità. Possono dirsi preghiere spontanee o prese da testi di sacri autori.

L’importante è che lingua, mente e cuore siano sempre unite.

MEDITAZIONE

È un pensare alle cose che si leggono e che si vivono. Serve per conoscere Dio, l’uomo, se stessi, per entrare dentro la nostra stessa vita e per conoscere il mondo.

È una riflessione che fa luce sulla persona, sulla vocazione, sulle scelte di vita cristiana.

CONTEMPLAZIONE

Quando le parole e le riflessioni cedono il posto a Dio. Dio nasce nel mio cuore. A volte irrompe all’improvviso, a volte gradualmente. È la presenza in me.

**FORME PRIVATE DI PREGHIERA**

Pregare con la Bibbia – letture – lectio divina …

Parlare con Dio come colloquio personale

Santo Rosario

Via Crucis

Preghiera davanti ad immagini sacre

Ripetizione di brevi invocazioni fino al silenzio interiore

**Per cominciare:**

mi raccolgo in me stesso;

ringrazio Dio per il dono della preghiera;

chiedo a Dio di darmi le cose che vuole Lui (chi meglio?);

se un giorno posso venire meno alla preghiera, domani riparto forte;

arriverà un giorno che non posso non pregare;

la preghiera più vicina a Dio è quella fatta nel dolore. Amen

*CREDERE NELLA PREGHIERA*

*Credo che la preghiera non è tutto, ma che tutto deve cominciare dalla preghiera. Credo che Gesù Cristo donandoci il "Padre nostro", ha voluto insegnarci che la preghiera è amore. Credo che la preghiera non ha bisogno di tante parole, perché non si ama a parole o con la lingua, ma con i fatti e nella verità. Credo che si può pregare tacendo, soffrendo, lavorando: ma il silenzio è preghiera solo se si ama, la sofferenza è preghiera solo se si ama, il lavoro è preghiera solo se si ama. Credo che non sapremo mai se la nostra preghiera è vera; ma esiste un test infallibile per la preghiera: se cresciamo nell'amore verso gli altri, se cresciamo nel distacco dal male, se cresciamo nella fedeltà alla volontà di Dio. Credo che impara a pregare soprattutto chi impara a tacere davanti a Dio. Credo che impara a pregare soprattutto chi impara a resistere al silenzio di Dio. Credo che tutti i giorni dobbiamo chiedere al Signore il dono della preghiera, perché chi impara a pregare, impara a vivere.*

*Un monaco nel mondo*