



Preggiere di San Francesco e Santa Chiara



SHALOM



Collana: I santi



Preghere di San Francesco e Santa Chiara

Testi a cura di: **padre Bruno Giannini ofm**
suor Chiara Augusta Lainati osc
suor Chiara Carla Cabras osc
Collaboratori vari Ordine dei Frati Minori
e Clarisse

Prefazione: **Cardinale Angelo Comastri**

© Editrice Shalom – 13.05.2005 B.V.M. di Fatima

© Editrici Francescane

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena

ISBN 9788884040848

Per ordinare questo libro citare il codice 8173



Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (An)

Tel. 071 74 50 440

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00

Numero Verde
800 03 04 05 solo per ordini

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte

ordina@editriceshalom.it

www.editriceshalom.it

Indice

Prefazione del cardinale Angelo Comastri.....	11
Giovanni Paolo II parla di san Francesco e santa Chiara ai giovani	13

Prima parte

Conosciamo il “Poverello d’Assisi” e la sua “Pianticella”

Tavola sinottica della vita di Francesco e Chiara.....	18
I due contemplativi che cambiarono il mondo	
Vita e spiritualità di san Francesco e santa Chiara.....	26

Seconda parte

Preghiamo con i due “campioni dello Spirito”: san Francesco e santa Chiara d’Assisi

San Francesco

Preghiere di san Francesco	45
Preghiera davanti al Crocifisso	47
Esortazione alla lode di Dio	48
Lodi di Dio altissimo	49
Parafrasi del Padre nostro	50
Lodi per ogni ora.....	53
Cantico di frate Sole.....	55
Rapisca (Absorbeat).....	58
Saluto alla beata Vergine Maria	59
Santa Maria Vergine	60
Saluto alle virtù	61
Benedizione a frate Leone	63
I Salmi di san Francesco	64
Ufficio della Passione	82

Preghiere tratte dagli scritti di san Francesco.....	111
Preghiera di lode e ringraziamento	111
Ti adoriamo	113
Signore Iddio, che tutti ti possiamo amare.....	113
Preghiera a Gesù eucaristico	115
Onnipotente, eterno.....	115
Amiamo il Padre nostro	116
Preghiera nell'infermità	116
Signore, pensaci tu	117
Che io senta il dolore e l'amore di Gesù.....	117
Preghiera per i frati	119
 Ascoltiamo san Francesco	121
Alla Santissima Trinità.....	121
Come le virtù allontanano i vizi.....	122
Il Signore nostro Gesù Cristo.....	123
La sapienza del cuore	123
Al sommo ed eterno Dio	124
Rendiamo grazie	124
Lode a Dio.....	125
Al Cristo, Figlio del Dio vivo	125
Il buon Pastore	126
Il nostro corpo è la nostra cella	127
Ultima volontà.....	127
Preordinati alla vita eterna	128
Amiamo il Signore	128
Fratelli miei uccelli	130
A frate fuoco	131
Promessa fattagli dal Signore per le sue infermità.....	132
Il bacio del lebbroso.....	133
Preghiera semplice	134
Le beatitudini di san Francesco.....	135

Come pregava san Francesco

Descrizione di san Francesco.....	141
Pregava il Padre suo in segreto	143
Desiderava compiere la volontà del Padre	144
Portava Gesù sempre nel cuore	145
Si sentiva un peccatore perdonato.....	146
Poneva tutta la sua fiducia in Dio	147
I suoi luoghi di preghiera	147
Il suo contegno nella preghiera	148
Trascorreva il tempo nella preghiera.....	149
Il suo fervore	149
Pregava senza interruzione.....	150
Pregava in solitudine	151
La preghiera cibo dell'anima	151
Era compassionevole con tutti	152
Il suo amore per il Signore.....	153

Novene a san Francesco.....	155
Novena breve a san Francesco	157
Novena biblica a san Francesco	166
Novena dei fioretti.....	184

Via crucis con san Francesco

Via crucis tradizionale con san Francesco e san Giovanni Paolo II	209
Via crucis con san Francesco	227

Corda Pia

Introduzione	254
Memoria delle stimmate del padre san Francesco	254
Adorazione della santa Croce	262
Memoria del dolore della beata Vergine Maria.....	267
Conclusione.....	269

La Corona francescana

Storia della Corona francescana.....	273
Primo schema.....	276
Secondo schema.....	294

Santa Chiara

Preghiere tratte dagli scritti di santa Chiara

Benedizione di santa Chiara.....	305
Altissimo Padre celeste	306
Amare il Signore	306
Gioire nel Signore	307
Crescere nel bene	307
Crescere nell'amore di Cristo	308
Sii benedetto Signore	308
Son felice del tuo amore	309
Fa' che effondiamo la tua bontà.....	309
Aiutami Signore	310
Per ottenere la gioia	311
A Cristo povero	312
Affidiamo i nostri tesori al cielo	313
Fedele a te	314
Come Maria	314
Seguo il tuo esempio.....	315
Preghiera a Cristo crocifisso	316
Va' sicura, in pace, anima mia	317
Inno alla povertà.....	317

Una vita che diventa preghiera

Salve, Chiara	319
---------------------	-----

Come pregava santa Chiara

Il soffio del sussurro di Dio.....	331
Non lasciava posto alla tiepidezza	332
Le sue parole erano solo per Dio	332

La preghiera la riempiva di letizia	332
Si abbandonava fiduciosa a Dio.....	333
... e Dio esaudiva le sue preghiere.....	334
Una notte di Natale	335
Morì pensando alla passione di Cristo	337
 Novene e Tridui a santa Chiara 339	
Novena breve a santa Chiara.....	339
Novena a santa Chiara.....	344
Novena semplice a santa Chiara	371
Novena biblica a santa Chiara.....	382
Triduo a santa Chiara	
Primo Schema	404
Secondo schema	407
 Via crucis con santa Chiara	
Via crucis con san Francesco e santa Chiara	
a colloquio con il “dolcissimo Iddio”.....	413
La via della croce con santa Chiara	429
Con Chiara sulla via della croce	445
 Il Rosario con santa Chiara 457	
Misteri della gioia (<i>lunedì e sabato</i>).....	460
Misteri della luce (<i>giovedì</i>).....	467
Misteri del dolore (<i>martedì e venerdì</i>)	474
Misteri della gloria (<i>mercoledì e domenica</i>)	481
 Canti francescani 491	
 Appendice	
Papa Benedetto XVI parla	
del Perdono della Porziuncola.....	505
Perdono di Assisi, nella festa della dedicaione	
di Santa Maria degli Angeli alla Porziuncola.....	515





Prefazione

David Maria Turoldo ha avuto il coraggio di scrivere: «Io credo che l'uomo non possa realizzarsi senza il silenzio e la preghiera. Ciò che più manca a questo nostro tempo, a questa civiltà, è lo spirito di preghiera. Questa sarebbe la vera rivoluzione: il mondo non prega? Io prego. Il mondo non fa il silenzio? Io faccio il silenzio. E mi metto in ascolto. Rivoluzione non consiste nel rompere o nel distruggere, ma nell'immettere uno spirito nuovo nelle forme di sempre. Ciò che più manca è proprio il rapporto con il mistero, l'apertura sull'infinito di Dio: per questo l'uomo è così solo, insufficiente e minacciato. È la caratteristica di questa civiltà di fracasso: non si fa più silenzio, non si contempla più. Si è perso il vero valore delle cose. Ed è un tempo senza canti. Oggi non si canta; oggi si urla, si grida: appunto civiltà del frastuono. Tempo senza preghiera. Senza silenzio e quindi senza ascolto. Più nessuno ascolta nessuno. Non è senza ragione che questi tempi sono senza gioia, perché la gioia viene da molto lontano. Occorre scavare in profondità: bisogna ritornare a pregare». Queste parole trovano la loro fonte e il loro coronamento nella vita di Colui che è stato vero Dio e vero uomo: Gesù. La preghiera è stata letteralmente il centro della sua vita: la preghiera era il suo respiro, il suo orizzonte di riferimento, la sorgente delle sue azioni e delle sue parole. Il ritirarsi in preghiera è stato certamente un gesto così abituale di Gesù che è rimasto profondamente impresso nella memoria dei suoi discepoli. Essi, dopo l'Ascensione, non potevano ricordare il loro Maestro e Signore senza ricordare anche la sua preghiera. L'evangelista Marco annota: «Al mattino presto [Gesù] si alzò quando era ancora buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto e là pregava» (Mc 1,35). San Luca, scrittore capace di dipingere i gesti

della vita di Gesù, sottolinea un particolare di grande importanza: Gesù, prima di prendere la decisione di chiamare gli apostoli, passò un'intera notte in preghiera. «In quei giorni Gesù se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. Quando fu giorno, chiamò a sé i discepoli e ne scelse dodici» (Lc 6,12).

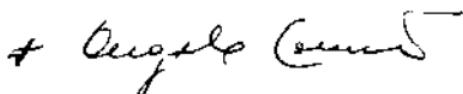
L'evangelista Matteo, dopo la moltiplicazione dei pani, scrive: «Congedata la folla, (Gesù) salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù da solo» (Mt 14,23).

San Francesco d'Assisi ha saputo seguire le orme del Maestro. Tommaso da Celano nella seconda biografia del Poverello di Assisi scrive: «Non era tanto un uomo che prega, quanto piuttosto egli stesso tutto trasformato in preghiera vivente» (FF 682).

Il Poverello di Assisi e la sua «pianticella» santa Chiara, hanno trovato la loro vera e piena realizzazione nell'incontro con Cristo. Il giovane Francesco aveva sperimentato le gioie, i piaceri e le esaltazioni della giovinezza fatta di feste, divertimenti e sogni di gloria. Ma solo dopo aver incontrato il Cristo crocifisso ha scoperto quell'amore che ha riempito il suo cuore, che ha dato senso pieno alla sua vita e l'ha trasformata in un'esperienza d'amore con Dio Trino ed Unico e in canto di lode e di ringraziamento.

Questa raccolta di preghiere è certamente un'opera preziosa che ci fa entrare nel cuore dei due santi di Assisi. Le loro preghiere sono come delle icone: cioè delle finestre che ci aprono sull'infinito amore di Dio; sono degli spazi nei quali possiamo scoprire le meraviglie che il Signore sa compiere nella vita di coloro che si lasciano guidare e amare da lui. Il dialogo con Dio e il silenzio sono la terra buona dalla quale fiorisce l'ascolto della sua parola: lì sboccia l'amore che rende bella la vita, che la rende trasparenza di Dio come lo fu la vita di san Francesco e santa Chiara.

*Angelo Card. Comastri
Vicario di Sua Santità per la Città del Vaticano*



Giovanni Paolo II parla di san Francesco e santa Chiara ai giovani

Secondo meeting internazionale «Giovani verso Assisi» (18 agosto 2001)

Carissimi giovani partecipanti al secondo meeting internazionale «Giovani verso Assisi», benvenuti! Sono lieto di accogliervi e con gioia vi rivolgo il saluto evangelico a voi caro: «Il Signore vi dia pace»! Vi siete dati appuntamento da tante parti del mondo per approfondire insieme, nella semplicità dei luoghi francescani, la testimonianza di due campioni dello Spirito: san Francesco e santa Chiara d'Assisi.

Il tema scelto per il vostro meeting internazionale è quello della gioia. È un argomento di grande interesse e di grande attualità, perché di gioia autentica e duratura abbiamo tutti bisogno.

Il giovane Francesco era chiamato dai suoi amici il re delle feste per la sua disponibilità e per la sua generosità, per il suo fare brillante e simpatico. Umanamente poteva avere tanti motivi per essere felice, eppure qualcosa gli mancava. Abbandonò tutto quanto e trovò quel che più gli era necessario. Incontrò Cristo e scoprì la vera felicità. Compresa che si può essere felici solo donando la vita per un ideale, costruendo qualcosa di duraturo alla luce dei consigli esigenti del Vangelo.

Cari giovani, molti falsi maestri indicano vie pericolose che portano a gioie e soddisfazioni effimere. Si registra oggi in molte manifestazioni della cultura dominante tanta indifferenza e superficialità. Voi, cari giovani, imitando Francesco e Chiara, rifiutate di svendere i vostri sogni! Sognate, ma nella libertà! Progettate, ma nella verità!

Anche a voi il Signore chiede: «A chi volete andare die-

tro?». Rispondete con l'apostolo Pietro: «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna» (Gv 6,68). Dio solo è l'orizzonte infinito della vostra esistenza. Più lo conoscete e più scoprirete che lui soltanto è amore e sorgente inestimabile di gioia.

Ma per entrare e restare in contatto con Dio è indispensabile stabilire con lui un rapporto profondo nella preghiera. Quando è autentica, la preghiera dissemina l'energia divina in ogni ambito e momento della vita. Ci fa vivere in maniera nuova. Non è forse la preghiera che fece di Francesco un uomo nuovo e di Chiara una sorgente di luce?

Voi siete di Dio e Dio è vostro! La consapevolezza di appartenere a Dio vi renderà, come Francesco e Chiara, creature pacificate dalla sua presenza: «L'amore di Dio rende felici – scrive santa Chiara in una sua lettera –, la soavità di lui pervade tutta l'anima, che è la più degna fra tutte le creature, ed è resa dalla grazia di Dio più grande del cielo. Mentre, infatti, i cieli con tutte le altre cose create non possono contenere il Creatore, l'anima fedele invece, ed essa sola, è sua dimora e soggiorno» (FF 2901;2892).

L'anima è più grande del cielo! Avendo compreso questa intima realtà spirituale, Francesco e Chiara non esitarono a correre verso la vetta della santità. La santità non è una sorta di percorso ascetico straordinario, praticabile solo da alcuni «geni», ma è la «misura alta» della vita cristiana ordinaria. Santità è fare qualcosa di bello ogni giorno per Dio, ma anche riconoscere ciò che lui ha fatto e continua a compiere in noi e per noi. Siate santi, giovani carissimi, perché la mancanza di santità è ciò che rende triste il mondo! I santi a cui voi vi ispirate continuano a esercitare un fascino straordinario, perché hanno dedicato senza sosta la loro esistenza a Cristo. E, senza volerlo, hanno dato vita ad un «rivoluzionario» stile evangelico, che continua ancor oggi ad affascinare tanti giovani, e non solo giovani.

Pure voi siate santi presi dal fascino della loro testimonianza e la vostra presenza a questo meeting sottolinea il vostro desiderio di imitarla fedelmente.

Francesco e Chiara divennero fratello e sorella di ogni essere umano. E non solo, ma di tutte le creature animate e inanimate. Nel contemplare la natura, lo sguardo si riempie di gioia allorché Francesco scopre che tutto gli parla di Dio, ed esclama nel Cantico di frate Sole: tutto «... di te, Altissimo, porta significazione» (FF 263).

Carissimi giovani, imparate anche voi a guardare il prossimo e il creato con gli occhi di Dio. Rispettate principalmente il suo vertice, che è la persona umana. Alla scuola di così validi maestri, apprendete l'uso sobrio e attento dei beni. Adoperatevi perché essi siano meglio distribuiti e condivisi, nel pieno rispetto dei diritti di ogni persona. Leggendo il grande libro della creazione, si apra il vostro spirito alla lode riconoscente verso il Creatore.

Come Chiara e Francesco, imparate a far costante ricorso all'aiuto divino. Essi ripetono a ciascuno di voi: «Riponi la tua fiducia nel Signore ed egli avrà cura di te». Sì, cari ragazze e ragazzi, abbiate fiducia in Dio! Imitate Francesco e Chiara anche nel loro filiale affidamento alla Madonna, e cercate in lei calore e protezione. Stringetevi a Maria, Madre dolcissima, che da secoli la Chiesa invoca come causa della nostra gioia. Sarà motivo di gioia anche per voi, perché Maria è per tutti madre premurosa!

Con questo augurio vi assicuro il mio ricordo nella preghiera e di cuore tutti vi benedico.

Joannes Paulus n. II



Εγέτει ΒΔ

Prima parte



**Conosciamo il
“Poverello d’Assisi”
e la sua
“Pianticella”**

Tavola sinottica della vita di Francesco e Chiara

Chiara fu la zolla spirituale creata dal Signore per accogliere il seme originale e santamente pazzo che fu san Francesco.

Pensando a loro come a due pennellate di un medesimo quadro o a due note di un medesimo accordo ci piace pensare che il Signore li abbia “progettati” per vivere insieme: ecco una cronologia parallela delle vite dei due santi realizzata avvalendoci della cronologia delle Fonti Francescane e di altri studi più recenti.

Vedendo scorrere in parallelo le loro vite potremo ammirare come lo Spirito del Signore ha operato in questa “splendida coppia di santi” trasformando le loro vite in due vite in comunione con Dio.

Francesco	ANNO	Chiara
FRANCESCO nasce ad Assisi nella famiglia di Pietro di Bernardone, ricco mercante di tessuti.	1182	
	1193	CHIARA nasce ad Assisi nella famiglia degli Offreducci, nobili cavalieri.
Scoppia la guerra civile tra i mercanti che rivendicano nuovi poteri e i nobili che vogliono difendere i propri privilegi.	1199	Tutti i nobili scappano da Assisi e anche Chiara con la sua famiglia si rifugia a Perugia, dove trascorre l'infanzia.
Scoppia la guerra tra Assisi e Perugia. Anche Francesco combatte con l'esercito della sua città, ma	1202	

Francesco	ANNO	Chiara
viene vinto e fatto prigioniero a Perugia, dove si ammala. Verrà liberato dopo quasi un anno.	1202	
Reduce da una lunga convalescenza, parte per una nuova spedizione militare verso le Puglie. Giunto a Spoleto un sogno lo sconvolge. Interrompe la sua impresa e inizia a vivere una profonda crisi interiore che lo porta a chiedere: « <i>Signore, cosa vuoi che io faccia?</i> ».	1204	
Nella pianura di Assisi incontra i lebbrosi e comincia a servirli con umile benevolenza. Scriverà nel suo Testamento: « <i>Quello che prima per me era amaro, mi si trasformò in dolcezza di anima e di corpo...</i> ».	1205	Si stabilisce la pace tra i mercanti e i nobili.
Nella chiesetta di San Damiano dà sfogo al suo cuore nella “Preghiera davanti al Crocifisso” , alla quale il Signore risponde dicendo: « <i>Francesco, va' e ripara la mia casa che, come vedi, è tutta in rovina!</i> ». Citato in	1206	

Francesco	ANNO	Chiara
<p>giudizio dal padre, davanti al vescovo rinuncia a tutti i suoi beni e proclama: «<i>Ora posso dire con tutta libertà: Padre nostro che sei nei cieli...</i>».</p> <p>Trascorre un breve periodo di tempo in un monastero benedettino a Gubbio, dove svolge le mansioni di sguattero.</p> <p>Inizia una nuova vita evangelica fatta di preghiera e di lavoro. Restaura alcune chiesette caddenti e si dedica con gioia all’assistenza dei lebbrosi.</p>	1206	
<p>Durante una santa Messa alla Porziuncola ascolta il Vangelo della missione e scopre la sua vera vocazione: vivere e annunciare il Vangelo della pace. Arrivano i primi compagni che vogliono condividere la sua scelta di vita. Nasce la famiglia dei “Frati Minori”.</p>	1208	Le famiglie dei nobili ritornano ad Assisi.
<p>Papa Innocenzo III approva a voce la “Forma di vita” della prima fraternità che, dopo un breve soggiorno a Rivotorto, stabilisce la sua dimora presso</p>	1210	Primi incontri di Chiara con frate Francesco e colloqui spirituali con lui per comprendere cosa sia quella vocazione che