



→ **Dalle Costituzioni Generali dell'O.F.S.**

Art. 12

3. *Reg 8* I fratelli amino l'incontro filiale con Dio e facciano della preghiera e della contemplazione l'anima del proprio essere e del proprio operare. Cerchino di scoprire la presenza del Padre nel proprio cuore, nella natura e nella storia degli uomini, nella quale si compie il suo piano salvifico. La contemplazione di tale mistero li renderà pronti a collaborare a questo disegno d'amore.

Art. 14

1. Consapevoli che Dio ha voluto fare di tutti noi un popolo e che ha reso la sua chiesa sacramento universale di salvezza, i fratelli si impegnino ad una riflessione di fede sulla chiesa, sulla sua missione nel mondo di oggi e sul ruolo dei laici francescani in essa, raccogliendo le sfide e assumendo le responsabilità che questa riflessione farà loro scoprire.
2. *Reg 8* L'Eucaristia è il centro della vita della chiesa. In essa Cristo ci unisce a Lui e tra noi come un unico corpo. Quindi, l'Eucaristia sia il centro della vita della Fraternità; i fratelli partecipino all'Eucaristia con la maggiore frequenza possibile, memori del rispetto e dell'amore di S. Francesco che nell'Eucaristia ha vissuto tutti i misteri della vita di Cristo.
3. Partecipino ai sacramenti della chiesa, attenti non solo alla santificazione personale ma anche a servire la crescita della chiesa e l'espansione del Regno. Collaborino alla celebrazione viva e consapevole nelle proprie parrocchie, in particolare alla celebrazione del battesimo, della cresima, del matrimonio e dell'unzione degli infermi.
4. I fratelli e le Fraternità si attengano all'indicazione del Rituale riguardo alle diverse forme di associarsi alla preghiera liturgica della chiesa, privilegiando la celebrazione della Liturgia delle Ore.

Rituale OFS, Appendice

26. *Secondo la Regola (art. 8), i francescani secolari si associno alla preghiera liturgica in una delle forme proposte dalla chiesa, rivivendo così i misteri della vita di Cristo.*
27. *Dette preghiere possono essere:*
- a) *le Lodi e i Vespri, recitati in comune o privatamente. Queste celebrazioni sono da preferire nelle adunanze della Fraternità;*
- b) *brevi e appropriate forme di Liturgia delle Ore della chiesa locale;*
- c) *il Piccolo ufficio della beata Vergine Maria;*
- d) *l'Ufficio della Passione di san Francesco d'Assisi;*
- e) *la recita dell'Ufficio dei dodici Padre nostro, arricchita da brevi brani biblici e adattata alla Liturgia delle Ore, specialmente perché in molte regioni vige ancora ed è un'utile forma di preghiera in determinate circostanze.*
5. In ogni luogo e in ogni tempo è possibile ai veri adoratori del Padre rendergli culto e pregarlo; tuttavia i fratelli cerchino di trovare tempi di silenzio e di raccoglimento da dedicare esclusivamente alla preghiera.

Art. 53

2. *Reg 8* La Fraternità si riunisca periodicamente come comunità ecclesiale per celebrare l'Eucaristia in un clima che rinsaldi il vincolo fraterno e caratterizzi l'identità della famiglia francescana. Dove non sia possibile la celebrazione particolare, si partecipi a quella della più larga comunità ecclesiale.

→ **Es 15,1-18**

- 1 Allora Mosè e gli Israeliti cantarono questo canto al Signore e dissero:

“Voglio cantare al Signore,
perché ha mirabilmente trionfato:
cavallo e cavaliere
ha gettato nel mare.

- 2 Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.
È il mio Dio: lo voglio lodare,
il Dio di mio padre: lo voglio esaltare!

- 6 La tua destra, Signore,
è gloriosa per la potenza,
la tua destra, Signore,
annienta il nemico;

- 13 Guidasti con il tuo amore
questo popolo che hai riscattato,
lo conducesti con la tua potenza
alla tua santa dimora.

- 17 Tu lo fai entrare e lo pianti
sul monte della tua eredità,
luogo che per tua dimora,
Signore, hai preparato,
santuario che le tue mani,
Signore, hanno fondato.

- 18 Il Signore regni
in eterno e per sempre!”.

→ **Ger 20,7-13**

- 7 Mi hai sedotto, Signore, e io mi sono lasciato sedurre;
mi hai fatto violenza e hai prevalso.
Sono diventato oggetto di derisione ogni giorno;
ognuno si beffa di me.
- 9 Mi dicevo: “Non penserò più a lui,
non parlerò più nel suo nome!”.

Ma nel mio cuore c'era come un fuoco ardente,
trattenuto nelle mie ossa;
mi sforzavo di contenerlo,
ma non potevo.

- 10 Sentivo la calunnia di molti:
“Terrore all'intorno!”

11 Ma il Signore è al mio fianco come un prode valoroso,
per questo i miei persecutori vacilleranno
e non potranno prevalere.

13 Cantate inni al Signore,
lodate il Signore,
perché ha liberato la vita del povero
dalle mani dei malfattori.

→ **Salmo 117**

Nell'angoscia ho gridato al Signore,
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.
Il Signore è con me, non ho timore;
che cosa può farmi l'uomo?
Il Signore è con me, è mio aiuto,
sfiderò i miei nemici.

E' meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nell'uomo.
E' meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nei potenti.
Mi avevano spinto con forza per farmi cadere,
ma il Signore è stato mio aiuto.
Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.

→ **Salmo 150**

Lodate il Signore nel suo santuario,
lodatelo nel firmamento della sua potenza.
Lodatelo per i suoi prodigi,
lodatelo per la sua immensa grandezza.

Lodatelo con cembali sonori,
lodatelo con cembali squillanti;
ogni vivente
dia lode al Signore.

→ **Lc 10,21**

Ti ringrazio, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e agl'intelligenti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, Padre, perché così è piaciuto a te.

→ **Lodi di Dio Altissimo (FF 261)**

Tu sei santo, Signore Iddio unico, che fai cose stupende.
Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei l'Altissimo. Tu sei il Re onnipotente.
Tu sei il Padre santo, Re del cielo e della terra.
Tu sei trino e uno, Signore Iddio degli dèi. Tu sei il bene, tutto il bene, il sommo bene, Signore Iddio vivo e vero.
Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà. Tu sei pazienza. Tu sei bellezza.
Tu sei sicurezza. Tu sei la pace. Tu sei gaudio e letizia. Tu sei la nostra speranza.
Tu sei giustizia. Tu sei temperanza. Tu sei ogni nostra ricchezza.
Tu sei bellezza. Tu sei mitezza. Tu sei il protettore. Tu sei il custode e il difensore nostro.
Tu sei fortezza. Tu sei rifugio.
Tu sei la nostra speranza. Tu sei la nostra fede. Tu sei la nostra carità.
Tu sei tutta la nostra dolcezza. Tu sei la nostra vita eterna, grande e ammirabile Signore,
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

→ **Preghiera Absorbeat (FF 277)**

Rapisca, ti prego, o Signore,
l'ardente e dolce forza del tuo amore la mente mia da tutte le cose che sono sotto il cielo,
perché io muoia per amore dell'amor tuo,
come tu ti sei degnato morire per amore dell'amore mio.

→ **Preghiera davanti al Crocifisso (FF 276)**

O alto e glorioso Dio, illumina el core mio.
Dame fede diricta, speranza certa, carità perfecta, humiltà profonda,
senno e cognoscimento che io servi li toi comandamenti.
Amen.

→ **Cantico delle creature (FF 263)**

Altissimo, onnipotente, bon Signore, tue so le laude, la gloria e l'onore e onne benedizione.
A te solo, Altissimo, se confano e nullo omo è digno te mentovare.
Laudato sie, mi Signore, cun tutte le tue creature, spezialmente messer lo frate Sole, lo quale è iorno, e allumini noi per lui.
Ed ello è bello e radiante cun grande splendore: de te, Altissimo, porta significazione.
Laudato si, mi Signore, per sora Luna e le Stelle: in cielo l'hai formate clarite e preziose e belle.
Laudato si, mi Signore, per frate Vento, e per Aere e Nubilo e Sereno e onne tempo, per lo quale a le tue creature dai sustentamento.
Laudato si, mi Signore, per sor Aqua, la quale è molto utile e umile e preziosa e casta.
Laudato si, mi Signore, per frate Foco, per lo quale enn'allumini la nocte: ed ello è bello e iocondo e robustoso e forte.
Laudato si, mi Signore, per sora nostra madre Terra, la quale ne sostenta e governa, e produce diversi fructi con coloriti fiori ed erba.
Laudato si, mi Signore, per quelli che perdonano per lo tuo amore e sostengo infirmitate e tribulazione.
Beati quelli che t' sosterrano in pace, ca da te, Altissimo, sirano incoronati.
Laudato si, mi Signore, per sora nostra Morte corporale, da la quale nullo omo vivente po' scampare.
Guai a quelli che morranno ne le peccata mortali!
Beati quelli che troverà ne le tue sanctissime voluntati, ca la morte seconda no li farrà male.
Laudate e benedicite mi Signore, e ringraziare e serviteli cun grande umiltate.

➤ **Lettera seconda alla Beata Agnese di Praga** (*Dagli scritti di Chiara d'Assisi: FF 2880*)

Se con Lui soffrirai, con Lui regnerai;
se con Lui piangerai, con Lui godrai;
se in compagnia di Lui morirai sulla croce della tribolazione, possederai con Lui le celesti dimore nello splendore dei santi, e il tuo nome sarà scritto nel Libro della vita e diverrà famoso tra gli uomini.
Perciò possederai per tutta l'eternità e per tutti i secoli la gloria del regno celeste, in luogo degli onori terreni così caduchi; parteciperai dei beni eterni, invece che dei beni perituri, e vivrai per tutti i secoli.

➤ **Pregiera all'Angelus per la pace** (*Benedetto XVI - Viaggio apostolico in Libano - 14-16 settembre 2012*)

Cari fratelli e sorelle!

Rivolgiamoci ora a Maria, la Madre di Dio, Nostra Signora del Libano, intorno alla quale si ritrovano i cristiani e i musulmani. A lei domandiamo di intercedere presso il suo Figlio divino per voi e, in modo particolare, per gli abitanti della Siria e dei Paesi vicini implorando il dono della pace.

Voi conoscete bene la tragedia dei conflitti e della violenza che genera tante sofferenze.

Purtroppo, il fragore delle armi continua a farsi sentire, come pure il grido delle vedove e degli orfani! La violenza e l'odio invadono la vita, e le donne e i bambini ne sono le prime vittime.

Perché tanti orrori? Perché tanti morti?

Faccio appello alla comunità internazionale! Faccio appello ai Paesi arabi affinché, come fratelli, propongano soluzioni praticabili che rispettino la dignità di ogni persona umana, i suoi diritti e la sua religione!

Chi vuole costruire la pace deve smettere di vedere nell'altro un male da eliminare. Non è facile vedere nell'altro una persona da rispettare e da amare, eppure bisogna farlo, se si desidera costruire la pace, se si vuole la fraternità.

Possa Dio concedere al vostro Paese, alla Siria e al Medio Oriente il dono della pace dei cuori, il silenzio delle armi e la cessazione di ogni violenza!

Possano gli uomini comprendere che sono tutti fratelli!

Maria, che è nostra Madre, comprende la nostra preoccupazione e le nostre necessità.

Con i Patriarchi e i Vescovi presenti, pongo il Medio Oriente sotto la sua materna protezione.

Che possiamo, con l'aiuto di Dio, convertirci per lavorare con ardore alla costruzione della pace necessaria ad una vita armoniosa tra fratelli, qualunque sia l'origine e la convinzione religiosa.

➤ **Per questo giorno, grazie** (*Inno dei primi secoli*)

Mio Dio, che hai creato l'universo e i cieli,
tu rivesti il giorno
dello scoppio della luce
e la notte della dolcezza del sonno.
Ti rendo grazie per questo giorno,
lo faccio ora, al calar della sera.
Dal fondo del cuore, ti ringrazio;
ti amo del più puro amore
e adoro la tua grandezza.
Le ore della notte allontanano
la chiarezza del giorno,
ma la fede non ha tenebre
e la notte ne è illuminata.
Fa' che la mia anima vegli sempre

senza conoscere il peccato.
La fede custodirà il mio riposo
da tutti i pericoli della notte.
Sii tu il costante riposo
del mio cuore.
Non lasciare che l'astuzia del maligno
ne turbi la dolcezza.
Il riposo ristora le membra sfinite
e mi prepara, nuovo, al giorno;
consola il cuore affaticato
e dissolve l'angoscia dei pensieri.
Per questo, prego il Cristo
e il Padre e lo Spirito Santo.

➤ **Spirito Santo, torna a parlarci** (*don Tonino Bello*)

Spirito Santo, che riempi di luce i Profeti e accendevi parole di fuoco sulla loro bocca,
torna a parlarci con accenti di speranza.

Frantuma la corazza della nostra assuefazione all'esilio.

Ridestaci nel cuore nostalgico di patrie perdute.

Dissipa le nostre paure.

Scuotici dall'omertà.

Liberaci dalla tristezza di non saperci più indignare per i soprusi consumati sui poveri.

E preservaci dalla tragedia di dover riconoscere che le prime officine della violenza e della ingiustizia sono ospitate nei nostri cuori.

Donaci la gioia di capire che tu non parli solo dai microfoni delle nostre Chiese. Che nessuno può menar vanto di possederti.

E che, se i semi del Verbo sono diffusi in tutte le aiuole, è anche vero che i tuoi gemiti si esprimono nelle lacrime dei mao-mettani e nelle verità dei buddisti, negli amori degli indù e nel sorriso degli idolatri, nelle parole buone dei pagani e nella rettitudine degli atei.

➤ **Signore, quando avrò fame...** (*Madre Teresa di Calcutta*)

Signore, quando avrò fame,
dammi qualcuno che ha bisogno di mangiare;
Signore, quando avrò sete,
dammi qualcuno che ha bisogno di acqua;
Signore, quando avrò freddo,
dammi qualcuno che ha bisogno di calore.
Signore, quando soffrirò,
dammi qualcuno che ha bisogno di consolazione;
Signore, quando la mia croce sembrerà pesante,
fammi condividere la croce di un altro;
Signore, quando mi sentirò povera,
mettiti al fianco di qualcuno più bisognoso.
Signore, quando vorrò che gli altri mi comprendano,
dammi qualcuno che ha bisogno della mia comprensione.
Signore, rendimi degna, di servire i fratelli,
dà loro, attraverso le queste mani,
non solo il pane di tutti i giorni,
ma anche il nostro amore misericordioso,
immagine del tuo.

➤ **Pregiera dei fidanzati** (*Card. Giovanni Battista Montini*)

Nel mio cuore, o Signore,
si è acceso l'amore per una creatura
che anche tu conosci ed ami,
Ti ringrazio di questo dono
che mi inonda di una gioia profonda,
mi rende simile a te che sei l'Amore,
e che mi fa comprendere il valore
della vita che mi hai donato.
Fa' che io non sciupi
questa immensa ricchezza
che mi hai messo nel cuore:
insegnami che l'amore è un dono
e non può mescolarsi con nessun egoismo,
che l'amore è puro
e non può stare con nessuna bassezza,
che l'amore è fecondo
e deve fin da oggi
produrre una nuova vita in me
e chi mi ha scelto.
Ti prego per chi mi aspetta e mi pensa,
per chi mette in me tutto il suo avvenire;
Rendici degni l'un dell'altro.
Preparaci al matrimonio, alla sua grandezza,
alle sue responsabilità,
perché le nostre anime e i nostri cuori
siano fin d'ora uniti nello stesso amore.

➤ **Fammi dormire in pace** (*Dietrich Bonhoeffer*)

Signore, mio Dio, io ti ringrazio
che hai portato a termine questo giorno;
io ti ringrazio che hai dato riposo
al corpo e all'anima.
La tua mano era su di me
e mi hai protetto e difeso.
Perdona tutti i momenti di poca fede
e tutte le ingiustizie di questo giorno
e aiutami a perdonare a tutti coloro
che sono stati ingiusti con me.
Fammi dormire in pace sotto la tua protezione
e preservami dalle insidie delle tenebre.
Ti affido i miei cari,
ti affido questa casa,
ti affido il mio corpo e la mia anima.
Dio, sia lodato il tuo santo nome. Amen.