



*Collana: RACCOLTA DI PREGHIERE*



A traditional Orthodox-style icon of two saints. On the left, Saint Clare is shown in profile, facing right, wearing a white habit with a blue veil. On the right, Saint Francis is shown in profile, facing left, wearing a brown monastic habit. In the lower-left foreground, a hand holds a small icon of the crucified Christ. The background is gold, and the saints have large, golden halos.

**PREGHIAMO CON  
SAN FRANCESCO  
E SANTA CHIARA**

Testi a cura di: **suor Chiara Carla Cabras osc**

© Editrice Shalom – 1.11.2025 Solennità di Tutti i santi

© Editrici Francescane

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

**ISBN 979 12 5639 289 6**



**SHALOM**  
editrice

Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8333:**

**[www.editriceshalom.it](http://www.editriceshalom.it)**  
**ordina@editriceshalom.it**

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (solo messaggi)

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte

*L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) al Curatore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.*

## Indice

<i>Presentazione di suor Chiara Carla Cabras</i> .....	7
<i>Tavola sinottica della vita di san Francesco e santa Chiara</i> .....	10

### PRIMA PARTE

## **SAN FRANCESCO**

Preghiere di san Francesco .....	22
Preghiere tratte dagli scritti e dalle antiche biografie di san Francesco.....	41
Ascoltiamo san Francesco.....	51
Novena a san Francesco .....	75
Triduo a san Francesco .....	89
La corona francescana.....	93
Preghiere a san Francesco .....	113

### SECONDA PARTE

## **SANTA CHIARA**

Preghiere tratte dagli scritti di santa Chiara.....	126
Novena a santa Chiara .....	141
Triduo a santa Chiara .....	153
Il rosario con santa Chiara.....	157
Preghiere a santa Chiara .....	199



# PRESENTAZIONE

## Un dialogo di fuoco tra cielo e terra Francesco e Chiara, anime gemelle nella preghiera

Avvicinatevi a queste pagine come a una soglia segreta, varcando la quale udirete un'eco singolare: la voce di due santi, Francesco e Chiara d'Assisi, così simili da confondersi come la voce e il suo riflesso.

Questo non è un semplice libro di preghiere, ma un incontro intimo con l'anima orante di due figure che hanno letteralmente cambiato il mondo. Se non li conoscete, immaginate due fiamme divampanti dello stesso fuoco spirituale: la loro preghiera, sapientemente estratta dalle antiche fonti francescane, arde ancora oggi con una forza sorprendente.

Francesco, spesso ritratto come l'amico degli animali e cantore della natura, era in realtà un profondo contemplativo, un uomo la cui aspirazione più forte era una vita libera dalle cose del mondo, desideroso di preservare la serenità interiore e trovare rifugio nel silenzio e nella solitudine. I luoghi che amava non erano i palazzi o le piazze, ma le grotte rocciose, i "buchi" mistici dove ogni pietra diventava un inginocchiatoio. La sua storia è tal-

mente intrisa di questo istinto contemplativo che quei luoghi solitari, come l'Eremo delle Carceri ad Assisi, Greccio, Fonte Colombo e La Verna, sono diventati santuari.

Egli cercava nella preghiera un lasciapassare di vino verso la contemplazione, interpretando segni celesti come stormi di uccelli che cantavano al suo arrivo.

Le pagine più autentiche dei suoi scritti, come la *Regola di vita negli eremi* e il *Testamento*, sono intrise di questa profonda contemplazione, quasi una grammatica dell'orazione francescana che suggeriva "chiostri silenziosi" e "celle per uno solo".

Accanto a Francesco, come una "pianticella" nata dalle sue fatiche di "giardiniere" spirituale, splende Chiara.

Se Francesco sognava una vita contemplativa, per Chiara essa fu una realtà assoluta, l'elemento primario della sua vocazione. Sorella povera, tutta donata a Cristo povero e crocifisso, è descritta quasi come un "serafino della Chiesa militante", dedita notte e giorno alla preghiera.

Mentre Francesco, pur attratto dalla contemplazione, sentiva la chiamata all'azione e all'apostolato, Chiara incarnava la forza silenziosa della preghiera incessante, un "operaia della preghiera a tempo pieno".

Il suo cuore cercava angoli nascosti per incontrare l'Amato, trasformando persino il chiassoso

palazzo paterno in un luogo di unione mistica.

Entrambi, Francesco e Chiara, ci mostrano come la preghiera non sia una fuga dal mondo, ma anzi, la radice di una trasformazione profonda.

San Giovanni Paolo II sottolineava come la preghiera fece di Francesco un uomo nuovo e di Chiara una sorgente di luce.

Immergetevi dunque in queste preghiere, scintille dello stesso incendio d'amore divino.

Attraverso le parole di Francesco, scoprirete un anelito alla povertà interiore e un dialogo costante con il creato.

Nelle preghiere di Chiara, sentirete l'eco di un amore sponsale intenso e totalizzante verso Cristo, un'unione così profonda da rendere il suo corpo stesso contemplativo.

Questo libro è un invito a conoscere l'anima di due giganti spirituali che, attraverso la potenza silenziosa della preghiera, hanno lasciato un segno indelebile nella storia e continuano, ancora oggi, a parlarci al cuore.

*Suor Chiara Carla Cabras osc*

## 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.	<b>1182</b>	
	<b>1193</b>	CHIARA nasce ad Assisi nella famiglia degli Offreducci, nobili cavalieri.

Francesco	ANNO	Chiara
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 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	

Francesco	ANNO	Chiara
<p>Nella pianura di Assisi <b>incontra i lebbrosi</b> 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>».</p>	1205	<p>Si stabilisce la pace tra i mercanti e i nobili.</p>
<p>Nella chiesetta di San Damiano dà sfogo al suo cuore nella <b>“Preghiera davanti al Crocifisso”</b>, alla quale il Signore risponde dicendo: «<i>Francesco, va e ripara la mia casa che, come vedi, è tutta in rovina!</i>». Citato in 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>	1206	
<p>Trascorre un breve periodo di tempo in un monastero benedettino</p>		

Francesco	ANNO	Chiara
<p>a Gubbio, dove svolge le mansioni di sguattero.</p> <p><b>Inizia una nuova vita evangelica</b> fatta di preghiera e di lavoro. Restaura alcune chiesette cadenti 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	<p>Le famiglie dei nobili ritornano ad Assisi.</p>
<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 la chiesa di Santa Maria degli Angeli alla Porziuncola.</p>	1210	<p><b>Primi incontri di Chiara con frate Francesco</b> e colloqui spirituali con lui per comprendere cosa sia quella vocazione che sente crescere nel suo cuore. Ricorderà Chiara nel suo <i>Testamento</i>: «Il Figlio di</p>

Francesco	ANNO	Chiara
	1210	<p><i>Dio si è fatto nostra via e questo ci indicò con le parole e l'esempio il beato padre nostro Francesco, vero amante e imitatore di Lui».</i></p>
	1212	<p>Nella notte della Domenica delle Palme, <b>fugge di casa e si consacra a Dio</b> presso la chiesa della Porziuncola nelle mani di Francesco. Dopo alcuni giorni trascorsi in un monastero benedettino e poi in un altro luogo, fissa la sua dimora a San Damiano, dove presto la raggiungono altre compagne, prime tra tutte Agnese, sua sorella minore. Nasce <b>la famiglia delle "Sorelle Povere"</b> e a loro <b>Francesco propone una "Forma di vita"</b>, che, come quella dei frati, ha il suo centro nel «vivere secondo la perfezione del santo Vangelo».</p>

Francesco	ANNO	Chiara
Pieno di dubbi su come realizzare la sua vocazione, se ritirato nella vita eremitica o impegnato nell'apostolato, chiede consiglio a sorella Chiara e a frate Silvestro. Capisce così di essere chiamato a <b>predicare a tutti il Vangelo</b> di Gesù e la sua pace.	<b>1213</b>	Rifiutando più volte di cambiare la sua forma di vita, ritenuta da molti troppo rigorosa, ottiene da papa Innocenzo III il <b>"Privilegio della povertà"</b> , il permesso cioè di vivere senza possedere nulla. Per ora questa straordinaria e insolita concessione viene data solo oralmente. Su insistenza di Francesco accetta di essere <b>abbadessa</b> delle sorelle.
In pochi anni cresce la famiglia dei <b>Frati Minori</b> e la loro presenza si diffonde in Italia e in tutta Europa.	<b>1219</b>	
Al seguito dell'esercito crociato, si reca in Oriente e incontra pacificamente il sultano musulmano. Tornato in Italia, fisicamente debilitato e sentendosi incapace di gestire le molte difficoltà nate dal rapido e grandioso	<b>1220</b>	