

Formation Friday October 20, 2023 (en español abajo)

Please share with your local fraternity

### **The Our Father--a source for deeper prayer**

We know that the Our Father was very important to St. Francis. His beautiful exposition of the prayer shows us his thoughts. In preparation for the meditation that follows, please read it at the link below on the website of the Franciscan International Tradition: [https://digitalcollections.franciscantradition.org/document/bx4700-f6f722-1999/francis\\_of\\_assisi\\_early\\_documents\\_-\\_the\\_saint/1999-00-00?pageNo=158](https://digitalcollections.franciscantradition.org/document/bx4700-f6f722-1999/francis_of_assisi_early_documents_-_the_saint/1999-00-00?pageNo=158)

Saint Teresa of Ávila gave this advice while praying the Lord's Prayer: "Much more is accomplished by a single word of the Our Father said, now and then, from our heart, than by the whole prayer repeated many times in haste and without attention."

Keeping Francis's exposition of the Our Father in mind, and following St Theresa's advice, we can deepen our prayer lives and our relationship with God the Father by praying parts of the Our Father any time we are in need, when we are happy, and when we want help changing our lives. Use the questions to meditate on each portion of the prayer. The order does not matter because whatever part you choose will lead you to a beautiful prayer.

#### **"Our Father"**

How do you picture God the Father?

Do I see God as my loving Father who only wants my good? How am I willing to follow what my Father asks of me?

Jesus calls God his father. Picture Jesus as your brother. What is this like for you?

#### **"Who art in heaven"**

How do you picture heaven? Where do we get a picture of how heaven might be?

#### **"Hallowed be thy name"**

How do you praise God in words? In your actions? In how you live your life? What are you most grateful for that God has given you? How to you praise and thank him for his gifts to you?

#### **"Thy kingdom come"**

How do we express this desire as Franciscans? What is the challenge found in desiring that the kingdom of God is a priority in all things?

#### **"Thy will be done on earth As it is in heaven."**

How difficult is this to accept? When you are praying for something, are you able to say, "Thy will be done?" How does it make you feel?

#### **"Give us this day our daily bread"**

How do you express your needs to God?

What does it mean to you to receive Communion? Are you able to receive more than once a week? If not, what stops you?

#### **"Forgive us our trespasses"**

How easy is it for you to ask for forgiveness? From God? From others? Do you make frequent use of the Sacrament of Reconciliation? In what ways can you improve?

#### **"as we forgive those who trespass against us"**

How easy is it for you to forgive others? How can this present a challenge? How can you overcome the challenge?

### **“And lead us not into temptation”**

Do you turn to God to help you if you are tempted to sin? (Privately) Consider those temptations that are most difficult for you. How can you make the changes that are necessary?

### **“But deliver us from evil.”**

How are you able to be strong in the face of the sadness in the world? How does God help you to seek conversion?

**Challenge for this week:** Pick a word or phrase from the Our Father and use it for prayer and meditation. Repeat with various words and phrases from the prayer during the week.

+++++

20 de octubre de 2023 **El Padre Nuestro: una fuente para la oración más profunda**

Sabemos que el Padre Nuestro era muy importante para San Francisco. Su hermosa exposición de la oración nos muestra su pensamiento. Como preparación para la meditación que sigue, léala en el siguiente enlace en el sitio web de Franciscanos.org: <https://franciscanos.org/esfa/escritossf.html#exppn>

Santa Teresa de Ávila daba este consejo mientras rezaba el Padrenuestro: “Se logra mucho más con una sola palabra del Padre Nuestro dicha, de vez en cuando, desde el corazón, que con toda la oración repetida muchas veces apresuradamente y sin atención.”

Teniendo en cuenta la exposición del Padre Nuestro de Francisco y siguiendo el consejo de Santa Teresa, podemos profundizar nuestra vida de oración y nuestra relación con Dios Padre rezando partes del Padre Nuestro en cualquier momento en que lo necesitemos, cuando estemos felices y cuando queremos ayuda para cambiar nuestras vidas. Utilice las preguntas para meditar en cada parte de la oración. El orden no importa porque cualquier parte que elija le llevará a una hermosa oración.

### **"Padre nuestro"**

¿Cómo se imagina a Dios Padre? ¿Veo a Dios como mi Padre amoroso que sólo quiere mi bien? ¿Cómo estoy dispuesto a seguir lo que mi Padre me pide? Jesús llama a Dios su padre. Imagine a Jesús como su hermano. ¿Cómo es esto para Ud?

### **“Que estás en el cielo”**

¿Cómo se imagina el cielo? ¿De dónde obtenemos una imagen de cómo podría ser el cielo?

### **“Santificado sea tu nombre ”**

¿Cómo alaba a Dios con palabras? ¿En sus acciones? ¿En cómo vive su vida? ¿Qué es lo que más agradece que Dios le ha dado? ¿Cómo lo alaba y le agradece los regalos que le hizo?

### **“Venga a nosotros tu reino ”**

¿Cómo expresamos este deseo como franciscanos? ¿Cuál es el desafío que se encuentra al desear que el reino de Dios sea una prioridad en todas las cosas?

### **“Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo”.**

¿Qué tan difícil es aceptar esto? Cuando está orando por algo, ¿puedes decir: "Hágase tu voluntad?" ¿Cómo le hace sentir?

### **“Danos hoy nuestro pan de cada día:”**

¿Cómo expresa sus necesidades a Dios? ¿Qué significa para usted recibir la Comunión? ¿Puede recibir más de una vez por semana? Si no, ¿qué le detiene?

**“Perdona nuestras ofensas”**

¿Qué tan fácil le resulta pedir perdón? ¿De Dios? ¿De otros? ¿Hace uso frecuente del Sacramento de la Reconciliación?  
¿De qué manera puede mejorar?

**“como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”**

¿Qué tan fácil le resulta perdonar a los demás? ¿Cómo puede presentar esto una dificultad? ¿Cómo puede superar la dificultad?

**“ No nos dejes caer en la tentación”**

¿Recurres a Dios para que le ayude si es tentado a pecar? (En privado) Considere aquellas tentaciones que le resulten más difíciles. ¿Cómo puede hacer los cambios que sean necesarios?

**"Y líbranos del mal."**

¿Cómo puede ser fuerte ante la tristeza del mundo? ¿Cómo le ayuda Dios a buscar la conversión?

**Desafío para esta semana :** Elija una palabra o frase del Padre Nuestro y úsala para la oración y la meditación. Repita con varias palabras o frases de la oración durante la semana.