

# Lo suggerisce Francesco

**Coltivare relazioni con me stesso,  
con gli altri e con Dio**

Nel 1223, esattamente ottocento anni fa, San Francesco d'Assisi lasciava come eredità ai suoi frati il testo della cosiddetta "Regola Bollata" approvata da Papa Onorio III che, oltre a definire i principi e le basi spirituali su cui era fondato l'Ordine, forniva, nel contempo, una guida che garantisse la buona convivenza tra i frati e dava indicazioni anche pratiche su come relazionarsi tra confratelli e con il resto del mondo.

Ogni appuntamento mensile dei Ritiri Spirituali 2023 si ispira a una frase della "Regola" da Francesco destinata ai frati e che proviamo a calare nell'oggi traendone spunto di riflessione per qualcosa che coinvolge da vicino anche noi: la relazione con Dio, la relazione con noi stessi e con gli altri; il comunicare fra esseri umani, seguendo il filo sottile che separa una buona relazione da una relazione difficile o dolorosa. Da sempre per l'uomo, lo stare insieme e la condivisione sono alimenti necessari, ma quanto mai complessi e problematici.

Proviamo ad avvicinarci insieme al delicato tema delle relazioni utilizzando una chiave francescana e cristiana in un percorso che ci accompagni ed aiuti nel nostro cammino quotidiano fatto di aspetti psicologici, sfere affettive e relazioni interpersonali alla luce della fede e della speranza.



**28-29 gennaio 2023**

**Lasciarsi incontrare:  
la relazione con Dio**

*"La Regola e vita dei frati minori è questa, cioè osservare il santo Vangelo del Signore nostro Gesù Cristo, vivendo in obbedienza, senza nulla di proprio e in castità" Rb I\**

Relatori:  
fra Emiliano Antenucci, OFM Capp e  
Roberto Italo Zanini, giornalista di  
"Avvenire"



**1-2 aprile 2023**

**L'autorità gentile:  
indirizzare e correggere  
l'altro in una relazione  
amichevole**

*"I frati, che sono ministri e servi degli altri frati, visitino ed ammoniscano i loro frati e li correggano con umiltà e carità, non comandando ad essi niente che sia contro alla loro anima e alla nostra Regola" Rb X\**

Relatore:  
fra Pietro Maranesi, OFM Capp

**6-7 maggio 2023**

**Invidia e gelosia: il lato  
oscuro e pericoloso delle  
relazioni**

*"Ammonisco, poi, ed esorto nel Signore Gesù Cristo, che si guardino i frati da ogni superbia, vana gloria, invidia, avarizia, cure o preoccupazioni di questo mondo, dalla detrazione e dalla mormorazione" Rb X\**

Relatore:  
fra Francesco Neri, OFM Capp

**18-19 febbraio 2023**

**"Il gusto della vita":  
Le relazioni belle  
che danno gioia alla vita**

*"Quei frati ai quali il Signore ha concesso la grazia di lavorare, lavorino con fedeltà e con devozione così che, allontanato l'ozio, nemico dell'anima, non spengano lo spirito della santa orazione e devozione" Rb V\**

Relatore:  
Mons. Derio Olivero, Vescovo di  
Pinerolo

**11-12 marzo 2023**

**Nessuno è perfetto:  
vivere la relazione  
con me stesso, volersi bene  
tra fedeltà e conflitto**

*"E se credono tutte queste cose e le vogliono fedelmente professare e osservare fermamente fino alla fine" Rb II\**

Relatore:  
fra Raffaele Della Torre, OFM Capp

**10-11 giugno 2023**

**La relazione che non giudica:  
trasformare "Hai sbagliato!"  
in "Di che cosa avevi  
bisogno?"**

*"Consiglio ammonisco ed esorto i miei frati nel Signore Gesù Cristo che, quando vanno per il mondo, non litighino ed evitino le dispute di parole, e non giudichino gli altri" Rb III\**

Relatore:  
Don Aristide Fumagalli, docente  
di teologia morale



**16-17 settembre 2023**

**La prima parola  
della relazione sia Pace**

*"In qualunque casa entreranno dicano, prima di tutto: Pace a questa casa" Rb III\**

**Compassione e azione:  
gli ingredienti della  
relazione empatica**

*"Dicano ad essi la parola del santo Vangelo, che vadano e vendano tutto quello che posseggano e procurino di darlo ai poveri" Rb II\**

Relatore:  
Don Gianni Marmorini, biblista

**21-22 ottobre 2023**

**Gestire le relazioni  
Abbassare i toni:  
dalla relazione conflittuale  
alla relazione possibile**

*"Ciò che devono desiderare è di avere umiltà, pazienza nella persecuzione e nella infermità, e di amare quelli che ci perseguitano e ci riprendono e ci calunniano" Rb X\**

**Le relazioni aggressive:  
usare l'assertività  
per comunicare  
in modo non violento**

*"E devono guardarsi dall'adirarsi e turbarsi per il peccato di qualcuno, perché l'ira ed il turbamento impediscono la carità in sé e negli altri" Rb VII\**

Relatore:  
Mons. Andrea Migliavacca, Vescovo  
di Arezzo Cortona Sansepolcro

\*Rb = "Regola Bollata" di San Francesco  
d'Assisi approvata il 29 novembre 1223

**11-12 novembre 2023**

**Intorno allo stesso tavolo:  
le relazioni familiari,  
così forti... così fragili**

*"E ciascuno manifesti con fiducia all'altro le sue necessità, poiché se la madre nutre e ama il suo figlio carnale, quanto più premurosamente uno deve amare e nutrire il suo fratello spirituale?" Rb VI\**

Relatore:  
fra Alberto Grandi, OFM Capp



**16-17 dicembre 2023**

**Le relazioni gratuite:  
vicino all'altro senza  
chiedere nulla in cambio**

*"E badino i frati e i loro ministri di non essere solleciti delle loro cose temporali, affinché dispongano delle loro cose liberamente, secondo l'ispirazione del Signore" Rb II\**

**La relazione accogliente  
che permette di esprimere  
i propri sentimenti**

*"E ovunque sono e si incontreranno i frati, si mostrino familiari tra loro reciprocamente" Rb VI\**

Relatore:  
fra Enrico Russotto, OFM

## Relazionarsi fuori



**Ritiro Spirituale  
in un convento fra le montagne**

**26-28 giugno 2023**

**Convento Frati Minori Cappuccini  
di Bigorio - Canton Ticino, Svizzera**

**Un'esperienza che modifica:  
la relazione con la malattia**

*"E se uno di essi cadrà malato, gli altri frati lo devono servire come vorrebbero essere serviti essi stessi" Rb VI\**

Relatore:  
fra Michele Ravetta, OFM Capp

## Insieme non solo in convento

**Continuare a coltivare le relazioni anche online**

Le relazioni sono un argomento ricco e complesso che coinvolge molti degli aspetti della vita. Come frutti e ortaggi vanno coltivate con cura e pazienza per crescere rigogliose e piene. Per questo desideriamo intensificare le relazioni con il Convento per non lasciare troppo spazio vuoto fra un appuntamento mensile e l'altro. Attraverso una serie di incontri online presentiamo un calendario di proposte diversificate che approfondiscono il tema delle relazioni e permettono di stare vicini anche quando non lo si può essere fisicamente.

**Sono appuntamenti serali (ore 21) che si tengono durante l'anno e dei quali verrà comunicata la data precisa di volta in volta.**

**Legami slegati:  
le relazioni che  
ci rendono liberi**

*"Questa è la sublimità dell'altissima povertà ... vi ha fatto poveri di cose e ricchi di virtù" Rb VI\**

Relatore:  
fra Enzo Fortunato, OFM Conv

**Ricucire le relazioni:  
saper chiedere scusa  
e il perdono come percorso  
di consapevolezza**

*"E tutti i frati si vestano di abiti vili e possano rattopparli con sacco e altre pezze con la benedizione di Dio" Rb II\**

Relatore:  
Gemma Calabresi, autore



**Autorità e autorevolezza:  
relazionarsi con chi è alla  
nostra guida**

*"I frati, poi, che sono sudditi, si ricordino che per Dio hanno rinnegato la propria volontà. Perciò comandano loro fermamente di obbedire ai loro ministri in tutte quelle cose che promisero al Signore" Rb X\**

Relatore:  
Stefania Saccardi,  
vice presidente Regione Toscana

**Avvicinarsi all'altro,  
relazionarsi con chi prega  
un Dio diverso dal mio**

*"Quei frati che, per divina ispirazione, vorranno andare tra i Saraceni e tra gli altri infedeli, ne chiedano il permesso ai ministri provinciali" Rb XII\**

Relatore:  
don Lorenzo Maggioni, docente  
di teologia

**Continuare a prendere:  
la relazione egoista e  
possessiva che impedisce di  
vedere oltre**

*"I frati non si appropriino di nulla, né casa, né luogo, né alcuna altra cosa. E come pellegrini e forestieri in questo mondo, servendo al Signore in povertà ed umiltà" Rb VI\**

Relatore:  
Antonietta Potente,  
suora domenicana

**L'attenzione e i piccoli gesti  
del vivere quotidiano per  
curare le relazioni**

*"Esorto gli stessi frati che, nella loro predicazione, le loro parole siano ponderate e caste, a utilità e a edificazione del popolo, annunciando... con brevità di discorso" Rb IX\**

Relatore:  
Don Giovanni Benvenuto,  
collaboratore Comunicazioni Sociali  
Diocesi di Genova



**Fede, amicizia sociale e  
ecologia integrale: spunti  
di relazioni possibili  
nelle Encicliche di Papa  
Francesco**

*"Frate Francesco promette obbedienza e reverenza al signor papa Onorio e ai suoi successori canonicamente eletti e alla Chiesa romana" Rb I\**

Relatore:  
fra Dino Franchetto, OFM Capp

**Dissetare l'anima con la  
preghiera: il silenzio che  
mette in relazione a Dio**

*"Ciò che devono desiderare sopra ogni cosa è di avere lo Spirito del Signore e la sua santa operazione, di pregarlo sempre con cuore puro" Rb X\**

Relatore:  
Suorretta Pettigiani,  
suora francescana

**Impariamo dal lavoro delle  
api: solidarietà, democrazia  
e relazione**

*"Come ricompensa del lavoro ricevano le cose necessarie al corpo, per sé e per i loro fratelli" Rb V\**

Relatore:  
Laura Rasero, Università degli Studi  
Firenze

I ritiri sono aperti a giovani e adulti che abbiano il desiderio di vivere momenti di riflessione, condivisione e relazioni fraterne in un contesto di particolare bellezza. I ritiri in presenza hanno la durata di due giorni a partire dalla Messa del sabato alle 11.30 fino al pranzo della domenica. Il pernottamento è in convento (È possibile concordare arrivi precedenti la giornata del sabato). Gli appuntamenti online si svolgono invece in serata. Non è richiesta la continuità di ogni mese; è già molto se riusciamo ogni tanto a regalarci respiri profondi per la nostra anima.