Formation Friday – September 18, 2026
(Please share with your local fraternity.) (En español abajo)

The Spiritual Life of the Secular Franciscan

Our General Constitutions give us a good idea of the spiritual life we are to follow as Secular Franciscans:

General Constitutions Article 14

2. (See *Rule Article 8)* **The Eucharist is the center of the life of the Church**. Christ unites us to himself and to one another as a single body in it. Therefore, the Eucharist should be the center of the life of the fraternity. The brothers and sisters should **participate in the Eucharist** as frequently as possible, being mindful of the respect and love shown by Francis, who, in the Eucharist, lived all the mysteries of the life of Christ.

3. They should **participate in the sacraments of the Church**, attentive not only to personal sanctification, but also to fostering the growth of the Church and the spreading of the Kingdom. They should collaborate in achieving living and conscious celebrations in their own parishes, particularly in the celebrations of baptism, confirmation, marriage, and the anointing of the sick.

4. The brothers and sisters, as well as the fraternities, should adhere to the indications of the Ritual with respect to the different forms of participating in the liturgical prayer of the Church, **giving priority to the celebration of the Liturgy of the Hours**. (See Ritual pp. 103-104)

5. In all places and at all times, it is possible for true Worshippers of the Father to give him adoration and to pray to him. Nevertheless, the brothers and sisters should **try to find times of silence and recollection dedicated exclusively to prayer.** (See Ritual pp. 103-104)

- As Secular Franciscans our Rule and Constitutions encourage us to deepen our prayer life.
- We are seeking a relationship with Jesus.
- When we pray we seek to be transformed.

Transformed: to be changed (by the Holy Spirit); be better than the original; to become more and more like Jesus.

- What kinds of prayer are compatible with this sort of journey?
    - Scripture and spiritual reading*
    - Meditation
    - Eucharist
    - Liturgical Prayer—Liturgy of the Hours
    - Conversations with Jesus
    - Contemplation

- (*We need to LISTEN to the voice of the Holy Spirit as He speaks to us.)*
  Our spiritual reading can include the writings of Francis and Clare; writings about them; writings by Franciscan authors; encyclicals from present and past Popes

- "Contemplation is a normal prayerful stance of Franciscans" (See GC 14.5)
- "The Trinity calls us to unity through our prayer." (See GC 14.3)
- "The Eucharist is the center of the life of the Church." (See GC 14.)
- "The Liturgy of the Hours unites us to the praying Church." (See GC 14.4)

(*From the FUN Manual)*

A suggestion for a prayer experience at a fraternity gathering or with a prayer partner:

Begin with the Prayer Inspired by the Our Father written by St. Francis (Also see **TAU USA Summer issue**.)
https://franciscantradition.org/francis-of-assisi-early-documents/the-saint/writings-of-francis/the-undated-writings/a-prayer-inspired-by-the-our-father/174-fa-ed-1-page-158

Take turns reading each verse and the commentary written by St. Francis. What does this commentary tell you about how we should pray? What does it tell you about how Francis "talks to" God the Father? How can this influence our prayer?

Now take the *Hail Mary.* Either alone or with a prayer partner, write a commentary on those verses. As Francis spoke to God the Father in his commentary on the Lord's prayer, how would you speak to the Blessed Mother? If you are at your fraternity gathering, consider sharing what you have written. (Thank you to Mary Stronach, OFS, for this idea.)

To discuss or answer in your journal
+How has your prayer life changed during your time as a Secular Franciscan?
+Are you feeling closer to Jesus or further away?
+How did the prayer experience above affect how you pray?
+What else might you do to improve the quality of your prayer?

++

Formación – 18 de septiembre de 2026
(Por favor, comparta con su fraternidad local.) (Es ingles abajo)

La vida espiritual del franciscano seglar
Nuestras Constituciones Generales nos dan una buena idea de la vida espiritual que debemos seguir como Franciscanos Seglares:

Constituciones Generales Artículo 14
2. (*Ver Regla Artículo 8.)* La Eucaristía es el centro de la vida de la Iglesia. En ella Cristo nos une a Él y entre nosotros como un único cuerpo. Por lo tanto, la Eucaristía sea el centro de la vida de la Fraternidad; los hermanos participen en la Eucaristía con la mayor frecuencia posible, conscientes del respeto y amor de San Francisco, que en la Eucaristía vivió todos los misterios de la vida de Cristo.

3. Participen en los sacramentos de la Iglesia, con el deseo de alcanzar no sólo la perfección personal sino, al mismo tiempo, de contribuir al crecimiento de la Iglesia y a la expansión del Reino. Colaboren en la celebración viva y consciente de los sacramentos en las propias parroquias, particularmente en la celebración del bautismo, de la confirmación, del matrimonio y de la unción de los enfermos.

4. Los hermanos y las Fraternidades aténganse a las indicaciones del Ritual en lo referente a las distintas formas de asociarse a la oración litúrgica de la Iglesia, privilegiando la celebración de la Liturgia de las Horas14.

5. En todos los lugares y tiempos es posible a los verdaderos adoradores dar culto y orar al Padre; sin embargo, los hermanos busquen tiempos de silencio y de recogimiento para dedicarlos exclusivamente a la oración.

- Como Franciscanos Seglares, nuestra Regla y Constituciones nos animan a profundizar nuestra vida de oración.
- Estamos buscando una relación con Jesús.
- Cuando oramos buscamos ser transformados.

Transformado: ser cambiado (por el Espíritu Santo); ser mejor que el original; ser cada vez más como Jesús.

- ¿Qué tipos de oración son compatibles con este tipo de viaje?
    - Escritura y lectura espiritual*
    - Meditación
    - eucaristía
    - Oración Litúrgica—Liturgia de las Horas
    - Conversaciones con Jesús
    - Contemplación

- (*Necesitamos ESCUCHAR la voz del Espíritu Santo mientras nos habla.)*
  **Nuestra lectura espiritual puede incluir los escritos de Francisco y Clara; escritos sobre ellos; escritos de autores franciscanos*

- " La contemplación es una actitud orante normal de los franciscanos" (Ver CG 14.5)
- "La Trinidad nos llama a la unidad a través de nuestra oración". (Ver CG 14.3)
- "La Eucaristía es el centro de la vida de la Iglesia". (Véase la CG 14.)
- "La Liturgia de las Horas nos une a la Iglesia que ora". (Ver CG 14.4)

(*Del Manual PORQUE HASTA AHORA [FUN])*

Una sugerencia para una experiencia de oración en una reunión de fraternidad o con un compañero de oración: Comience con la Exposición del Padre Nuestro (También **consulte la edición de verano de *TAU USA)***
http://franciscanos.org/esfa/exppn.html

Túrnense para leer cada verso y el comentario escrito por San Francisco. ¿Qué le dice este comentario acerca de cómo debemos orar? ¿Qué le dice acerca de cómo Francisco "habla" con Dios Padre? ¿Cómo puede esto influir en nuestra oración?

Ahora tome el *Ave María.* Solo o con un compañero de oración, escriba un comentario sobre esos versículos. ¿Cómo le habló a Dios Padre Francisco en su comentario sobre el Padre Nuestro? ¿Cómo le hablaría usted a la Santísima Madre? Si esto se lleva a cabo durante un encuentro de su fraternidad, considere compartir lo que escribió con el grupo. (Gracias a Mary Stronach, OFS, por esta idea).

Para discutir o responder en su diario
+¿Cómo ha cambiado su vida de oración durante tu tiempo como franciscana seglar?
+¿Se siente más cerca de Jesús o más lejos?
+¿Cómo afectó su oración la experiencia de oración anterior ?
+¿Qué más podría hacer para mejorar la calidad de su oración?

++