



*Arcidiocesi
di Salerno Campagna Acerno*

Percorso per Fidanzati
alla luce dell'Esortazione Apostolica

Amoris Laetitia

*Equipe di Pastorale Familiare Diocesana
Salerno 2017*

PREMESSA

Nel Laboratorio di “*Accompagnamento dei fidanzati*” tenutosi nell’incontro svoltosi il 15 settembre u.s. presso la Colonia S. Giuseppe, si è convenuti, come richiesto da S. E. Mons. Luigi Moretti, nostro Arcivescovo, di progettare **un percorso unico e condiviso per i fidanzati** tenendo presente la sensibilità attuale dei giovani per poterli mobilitare interiormente.

Ci si è interrogati se nella strutturazione del corso bisognava passare dalla “Parola” alla quotidianità o dalla vita quotidiana alla “Parola”. Certamente il **metodo esperenziale** è sembrato il più adatto per coinvolgere i giovani.

Infatti tutti, sacerdoti e coppie, non andiamo in cerca di chi si pone come un insegnante, né abbiamo bisogno di competitori, ma di amici, di fratelli che ci accompagnano e vivono ciò che annunciano. Non siamo chiamati solo a “*fare*”, ma ad “*essere*” coloro che si mettono a fianco gli uni gli altri con uno stile fraterno, per condividere e camminare verso un sogno di pienezza, di realizzazione, di felicità. Il cammino poi, lo si fa camminando e la strada la si scopre insieme.

Il nuovo percorso di formazione, proposto sotto forma di **10 schede**, ha cercato di far proprio il messaggio dell’**Amoris Laetitia** e ha anche cercato di assorbirne il metodo. Vale a dire, esso tenta una difficile opera di conciliazione dei contenuti della fede (in tal caso, limitati alla sfera della vita familiare) con la necessità di porre nuovi accenti di fronte ad un mondo sempre più connesso e sempre più mutevole, in cui il senso della vita e della famiglia di ogni uomo tende da una parte a globalizzarsi e dall’altro a relativizzarsi.

Il percorso proposto non stravolge i contenuti tradizionali dei vecchi corsi di preparazione al matrimonio e non impone un modello da seguire, ma utilizza l’**Amoris Laetitia** come strumento utile a focalizzare alcuni **elementi-chiave** della vita di coppia e familiare, suggerendo una traccia che ogni equipe può e, in certi casi deve, sviluppare autonomamente.

Ogni incontro si svolge secondo il seguente schema:

- Introduzione sull’argomento dell’incontro
- Condivisione delle coppie animatrici e del prete la cui presenza si raccomanda costante.
- Condivisione delle coppie presenti.
- Parola
- Commento

INDICE

1° Incontro

pag. 7

CONOSCENZA, PRESENTAZIONE E MOTIVAZIONE

DOMANDA: perché sono venuto? perché ho scelto te (qualità), perché ho scelto di essere coppia, perché (se) di sposarmi, di sposarmi con te e di sposarmi in Chiesa.

2° Incontro

pag.11

CONOSCENZA DI SE'

sono unico e irripetibile, se non mi conosco non sono in grado di farmi conoscere.
I Sentimenti (paura, gioia, rabbia, tristezza) e
I Bisogni (Amato e Considerato).
Essere Responsabili e Complementari.

3° Incontro

pag.14

INNAMORAMENTO E FIDANZAMENTO

Innamoramento e Amore (a – A)
La scelta che faccio per amare l'altro.
Il passaggio al Fidanzamento.

AMARE E' UNA DECISIONE.

(Cos'è la fedeltà?), (Cos'è indissolubilità), (Nullità).

4° Incontro

pag. 17

LA DECISIONE DI AMARE

(amare è una scelta non frutto di passione)

IL DIALOGO apertura fiduciosa : con il cuore, costruttivo sino a livello dei sentimenti più profondi che mi permettono di conoscerMI, conoscerTI e conoscerCi.

5° Incontro

pag.20

ASCOLTO : Ascoltare nel significato pieno della parola.

IL NON VERBALE dice più delle parole.

6° Incontro

pag.22

LA SESSUALITA' e RELAZIONE SESSUALE

vissuta come dono totale di sé (L'altro, ALTRO,TE,ME).

FECONDITA' (Accenno ai metodi naturali).

7° Incontro

pag.25

IL PERDONO come strumento per curare le inevitabili ferite che si procurano nel quotidiano della vita di relazione di coppia. (Percorso, comprensione, giustificazione, mantenimento cioè progetto insieme ACCOMPAGNAMENTO)

SETTORI DIFFICILI:

- Famiglie di origine
- Denaro
- Educazione dei figli
- Sesso
- Tempo libero
- Religiosità
- Differenze per ricchezza,cultura,religione,origini.

(LITIGIO) CONFLITTO quale? Come gestirlo

8° Incontro

pag.28

SACRAMENTO

(ovvero scelta di essere coppia sacramentale in risposta ad una VOCAZIONE).

IL SI' PER SEMPRE.

9° Incontro

pag.31

SPIRITUALITA' CONIUGALE

- **DIALOGO CONTINUO**
- **PREGARE**
- **CREARE GESTI AMOROSI** (tenerezza , fare l'amore)

10° Incontro

pag.34

GLI EFFETTI essere :

CHIESA (costruirla dal basso. Il nostro amore è un' Enciclica) la **MISSIONE**

MONDO come Dio vuole la Coppia : Una, Santa, Cattolica e Apostolica.

I RICHIAMI

E non finisce qui! ... Per consolidare i matrimoni e così prevenire le rotture, è necessario accompagnare le giovani coppie di sposi per un congruo periodo (2-3 anni) con incontri di Richiami quali veri e propri antidoti.

1°Incontro

CONOSCENZA, PRESENTAZIONE E MOTIVAZIONE

Obiettivi:

- **Accogliere i fidanzati con calore e spiegare loro il perché della presenza del team coppia e sacerdote**
- **Far percepire che il team non vuole indottrinarli ma, al contrario, li rimanda a loro stessi, alla loro esperienza di vita. Il team condividerà la propria esperienza**
- **Aiutarli a rendersi vulnerabili l'uno all'altro, cioè aprirsi completamente senza reticenze.**

conoscenza

Preghiera iniziale

A cura del team

Quando tutti sono presenti si fa la preghiera iniziale, guidata dal sacerdote.

Momento di conoscenza reciproca

Chi guida la serata continua.

“Diamo il benvenuto a tutti. Vogliamo vivere questi incontri in un clima di familiarità. Vi invitiamo senz'altro a darci tutti del tu e a chiamarci per nome.”

Giro di presentazione

“La prima cosa che facciamo questa sera è presentarci. Dato che non siamo venuti qui singolarmente, bensì in coppia, la presentazione sarà fatta da entrambi i fidanzati, e ci presentiamo in questa maniera:

nome di tutti e due; anni di fidanzamento e/o di vita insieme, eventuali figli.

Qualità “

Si procede con le presentazioni, iniziando dal sacerdote e dalle coppie animatrici allo scopo di rompere il ghiaccio.

- Il senso degli incontri

a cura del team

Il sacerdote spiega poi brevemente cosa è il percorso e perché si fa:

“Iniziamo gli Incontri di Preparazione al Matrimonio. Abbiamo davanti una meta: sposarci in Cristo cioè comprendere il senso più profondo di essere coppia sacramentale; avviare una famiglia cristiana, chiedere la benedizione del Signore per la nostra nuova famiglia; Siamo convinti che nessuno di noi si trova qui per caso, ma per una chiamata del Signore.”

Chi guida l'incontro continua.

“Gli incontri prevedono un tema, che svilupperà il team. Nei nostri incontri sarà importante la condivisione dell'esperienza di vita. Cercheremo di portarvi un po' della nostra esperienza di vita matrimoniale di coppia cristiana, o di sacerdote e invitiamo anche voi ad aprire il cuore e a condividere quanto già la vita vi ha insegnato.”

- Condivisione

- Fase dell'innamoramento

Chi guida la serata continua.

“Prima ci siamo presentati. Ognuno di noi ha detto anzitutto il suo nome e la qualità del fidanzato/a.

Il nostro nome indica una persona unica, irripetibile, preziosa, con il suo bagaglio di storia personale e di esperienze di vita; il nome è il primo passo per entrare in relazione.

La nostra vita ha incontrato quella di molte altre persone, anch'esse uniche e irripetibili. Dalla folla accanto a noi, una persona è emersa, quasi per caso, poi si è evidenziato più precisamente, come colui o colei con la quale inizia a crescere in un rapporto particolare, un rapporto d'amore.

L'amore è cresciuto. Forse per molti c'è già stata l'esperienza del vivere insieme. Vogliamo condividere qualcosa di questo cammino.

Vi invitiamo perciò a raccontare come vi siete conosciuti,

qual è stata la molla che ha fatto scattare l'innamoramento, come è cresciuto questo in voi.

Le coppie, iniziando da quelle del team, anche il sacerdote raccontano il proprio cammino.”

Non si fa il giro, ma si lascia che le coppie parlino con libertà.

Bisogna cercare di stimolare la partecipazione di tutti, ma senza forzare se si vede che ci sono problemi forti di timidezza o altri fattori che bloccano.

- Diventare coppia è un cammino. Il fidanzamento

“Inizia con l'infatuazione, cresce con l'idealizzazione dell'altro. Questi processi non dipendono dalla volontà, sono all'inizio istintivi.

Progressivamente si va conoscendo la persona che abbiamo al fianco, se ne imparano a conoscere e a valutare pregi e limiti. Qui entra in gioco la ragione, ed entra in gioco la volontà.

L'amore inizia quindi con il cuore, ma matura e diventa stabile attraverso la scelta e la volontà. Ci sono dei valori comuni, al cui interno avvengono scambi di idee, di opinioni, di esperienze, di ricordi, di progetti.

Nasce una nuova identità, il noi.

Il processo di formazione del noi inizia nel fidanzamento, ma non finisce mai: la coppia cresce continuamente, e continuamente, attraverso il dialogo, il noi si evolve: io cresco, e tu mi sei accanto, e tu cresci con me, e noi cresciamo insieme.

C'è chi a volte dice: mio marito, mia moglie, è cambiata, non la riconosco più. Cambiare è normale, perché tutti viviamo esperienze, tutti i giorni, e queste ci plasmano, ci segnano. Il problema è se io cambio e tu non te ne accorgi, o non te lo dico, o non condivido con te quanto vivo.

Per crescere insieme occorre un grande e continuo dialogo di coppia.”

- motivazione

“Abbiamo detto che nessuno di noi si trova qui per caso,

ma per una chiamata del Signore. Abbiamo condiviso le nostre qualità e abbiamo detto che l'amore inizia con il cuore ma matura e diventa stabile attraverso la scelta e la volontà, queste cose che abbiamo solo accennato stasera le approfondiremo lungo il cammino che faremo e a questo punto è il momento di porci questa domanda”

DOMANDA:

- **Perché sono venuto? perché ho scelto te (qualità), perché ho scelto di essere coppia, perché (se) di sposarmi, di sposarmi con te e di sposarmi in Chiesa.**
- **Condivisione per chi desidera.**

2° Incontro

CONOSCENZA DI SE'

- Sono unico e irripetibile, se non mi conosco non sono in grado di farmi conoscere.
- I Sentimenti (paura, gioia, rabbia, tristezza) e
- I Bisogni (Amato e Considerato).
- Essere Responsabili e Complementari.

Obiettivi:

- **Per entrare in relazione, dobbiamo cercare di conoscerci ed accettare noi stessi.**
- **il fidanzamento è un momento privilegiato per questo. Il fatto di essere amati ci permette di scoprirci più ricchi di quanto pensiamo.**
- **noi mostriamo il meglio di noi per farci amare e farci accettare e che, al contrario, c'è in tutti noi una parte che trascuriamo, un'immagine negativa che ci sforziamo di nascondere.**
- **Il nostro modo di presentarci dipende dai nostri bisogni di essere amati e considerati. I bisogni sono alla base dei nostri sentimenti**

*Tutti abbiamo **il bisogno** di essere **amati, stimati e di sentirci accettati** dal nostro/a fidanzato/a parenti, amici. E' per questo che cerchiamo di presentarci agli altri mettendo in luce la parte di noi stessi che crediamo migliore. Quello e' il modo esteriore che usiamo normalmente per ottenere l'attenzione, la simpatia e l'affetto degli altri. Ci presentiamo così perché sappiamo per esperienza che siamo accettati dagli altri quando mettiamo in bella mostra i nostri lati che riteniamo positivi e tendiamo a nascondere le qualità che riteniamo meno accattivanti. Abbiamo paura che, se mostrassimo agli altri tutto noi stessi, e ovvero anche quello che riteniamo non attraente, non ci accetterebbero.*

Per amare gli altri occorre prima amare sé stessi (AL 100). (AL210). In ogni caso, se si riconoscono con chiarezza i punti deboli dell'altro, occorre avere una fiducia realistica nella possibilità di aiutarlo a sviluppare il meglio della sua persona per controbilanciare il peso

delle sue fragilità, con un deciso interesse a promuoverlo come essere umano. Questo implica accettare con ferma volontà la possibilità di affrontare alcune rinunce, momenti difficili e situazioni conflittuali, e la salda decisione di prepararsi a questo. Si devono poter individuare i segnali di pericolo che potrà avere la relazione, per trovare prima di sposarsi i mezzi che permettano di affrontarli con successo. Purtroppo molti arrivano alle nozze senza conoscersi. Si sono solo divertiti insieme, hanno fatto esperienze insieme, ma non hanno affrontato la sfida di mostrare se stessi e di imparare chi è realmente l'altro. Spesso fa finta di non sapere guardare in se stesso

- **DOBBIAMO RENDERCI CONTO CHE IL FIDANZAMENTO E SPESSO ANCHE I PRIMI ANNI DI MATRIMONIO, SI BASANO SU QUELLO CHE MOSTRIAMO.**
- **AL CONTRARIO UN RAPPORTO CHE E' PER SEMPRE, OVVERO QUELLO CHE NOI CHIEDIAMO A DIO, HA LA NECESSITA' DI BASARSI E ACCETTARSI ANCHE SU QUELLO CHE NON CREDIAMO APPREZZABILE.**
- **QUINDI DIVENTA UNA VERA NECESSITA' CAPIRE VERAMENTE COME SIAMO FATTI E MOSTRARLO ALL'ALTRO IN TUTTA ONESTA' E SINCERITA'. SOLO ATTRAVERSO QUESTO MODO DI FARE SI POTRA' ESSERE UNA COPPIA FORTE E PRONTA ALLE SFIDE DELLA VITA.**

*Nel centro della nostra intimità si trovano **i nostri sentimenti**, le nostre emozioni, i nostri valori, la nostra personalità e la sua storia più vissuta e sofferta, i nostri successi e i nostri fallimenti. È da questo centro che dobbiamo comunicare come coppie.*

AL 143. Desideri, sentimenti, emozioni, quello che i classici chiamavano “passioni”, occupano un posto importante nel matrimonio. Si generano quando un “altro” si fa presente e si manifesta nella propria vita. È proprio di ogni essere vivente tendere verso un'altra realtà, e questa tendenza presenta sempre segni affettivi basilari: il piacere o il dolore, la gioia o la pena, la tenerezza o il timore. Sono il presupposto dell'attività psicologica più elementare. L'essere umano è un vivente di questa terra e tutto quello che fa e cerca è carico di passioni.

I sentimenti non hanno valore morale. Noi non siamo cattivi o buoni perché proviamo dei sentimenti negativi o positivi. Sono i nostri comportamenti ad avere un valore morale.

DOMANDA:

- **Quali sentimenti ho vissuto questa sera? Decido di condividerli senza timore.**

Quando riesco a pacificarmi e a ben nutrire i miei bisogni fondamentali posso donarmi per vivere.

- **Complementarietà** che è ovviamente fisica e anatomica, ma che sottintende completamento fisico e spirituale e che esprime “sei qui, stai con me, non andare via, perché con te sono finalmente completo.
- **Responsabilità:** In una relazione responsabile io mi coinvolgo in modo attivo nella nostra relazione prendendomi cura della mia vita e anche della nostra vita insieme. È l'esperienza di aiutarsi reciprocamente a diventare con maggiore pienezza chi siamo. Ma significa anche nella nostra vita di coppia, lasciare le nostre tendenze. (fare degli esempi).

LA PAROLA

Lettera di S. Paolo apostolo ai Colossesi (3,12-15)

Fratelli, scelti da Dio, santi e amati, rivestitevi dunque di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità, sopportandovi a vicenda e perdonandovi gli uni gli altri, se qualcuno avesse di che lamentarsi nei riguardi di un altro. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Ma sopra tutte queste cose rivestitevi della carità, che le unisce in modo perfetto. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E rendete grazie!

3° incontro

INNAMORAMENTO E FIDANZAMENTO

- Innamoramento e Amore (a – A)
- La scelta che faccio per amare l'altro.
- Il passaggio al Fidanzamento.
- **AMARE E' UNA DECISIONE.**

➤ **Obiettivo:**

- **Fare scoprire ai fidanzati che per amare veramente, come loro desiderano, c'è una scelta da fare, una decisione da prendere e che bisogna renderla concreta nel quotidiano, adesso, anche se la scelta non è ancora definitiva.**
- **Il fidanzamento è un momento di grazia eccezionale per riflettere sulla propria relazione e sulla dimensione umana e spirituale che essi desiderano dare ad essa.**

Volersi bene è un cammino una situazione in evoluzione. La nostra affettività nel rapporto di coppia: passa attraverso queste fasi:

- **INFATUAZIONE:** legata alla fantasia amorosa
- **IDEALIZZAZIONE:** che è la proiezione delle proprie aspettative sull'altro, senza voler guardare la realtà dell'altro.
- **INNAMORAMENTO:** inizia ad essere qualcosa di vero, è tuttavia ancora un momento magico le cui Caratteristiche sono:
 - Nasce indipendentemente dalla volontà complice anche l'attrazione fisica.
 - Coinvolgimento dell'emotività e della sensibilità.
 - Entusiasmo.
 - Incertezza.
 - Istintività.
 - Discontinuità.
 - Non coinvolge la ragione e la volontà che costituiscono la dimensione più profonda dell'uomo

Alcune persone non sanno superare il momento dell'innamoramento.

Non sapendo andare oltre, passano da una esperienza all'altra, convinte di essere sfortunate in amore.

Amare è diverso da essere innamorati. L'amore è ciò che resta dopo che le farfalle sono volate via. (V. Molinaro)

➤ **AMORE:** coinvolge tutta la persona in tutte le dimensioni:

- Biologica
- Psico-affettiva
- Spirituale

AL 163 L'amore che ci promettiamo supera ogni emozione, sentimento o stato d'animo, sebbene possa includerli. È un voler bene più profondo, con una decisione del cuore che coinvolge tutta l'esistenza. Così, in mezzo ad un con itto non risolto, e benché molti sentimenti confusi si aggirino nel cuore, si mantiene viva ogni giorno la decisione di amare, di appartenersi, di condividere la vita intera e di continuare ad amarsi e perdonarsi. Ciascuno dei due compie un cammino di crescita e di cambiamento personale. Nel corso di tale cammino, l'amore celebra ogni passo e ogni nuova tappa.

AL 211 ...i fidanzati non vedano lo sposarsi come il termine del cammino, ma che assumano il matrimonio come una vocazione che li lancia in avanti, con la ferma e realistica decisione di attraversare insieme tutte le prove e i momenti difficili.

AL 115 L'amore lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare. Questa libertà, che rende possibili spazi di autonomia, apertura al mondo e nuove esperienze, permette che la relazione si arricchisca. Nello stesso tempo rende possibili la sincerità e la trasparenza, perché quando uno sa che gli altri confidano in lui e ne apprezzano la bontà di fondo, allora si mostra com'è, senza occultamenti.

Domanda:

- **Il sospetto distrugge la genuinità delle relazioni. Riesco a fidarmi nelle amicizie? Riesco ad essere aperto veramente a chi ho di fronte, oppure sono sempre sulla difensiva, attento a studiare l'altro per difendermi?**

Il nostro amore è una forma particolarmente significativa di amicizia, e un'amicizia a due con la quale si realizza il "dono di sé". È un'amicizia che assume le caratteristiche: della totalità, unicità ed esclusività (non ammette altri partner); della perennità (una scelta fatta per sempre) e della fecondità (a questa è legata la sessualità che porta a generare non prima e non fuori del matrimonio). Amare, quindi, è una risposta ad una chiamata interiore, è la scelta di un modo di concepire la vita a due: voglio amarti ogni giorno di più e ti chiedo di aiutarmi!

Amare è una decisione: è un cammino, spesso in salita, che richiede di essere coscienti di ciò che facciamo, un cammino fatto di piccoli passi quotidiani. La decisione di amare deve partire da me, ma siamo "tu ed io" che realizziamo questa decisione. Sposarsi è quindi la più grande decisione di amare che una coppia può prendere nella vita, da rinnovare ogni giorno.

*Il periodo del **fidanzamento**, fondamentale per formare una coppia, è un tempo di grazia, attesa e di preparazione, che deve essere vissuto nella cura e nell'attenzione dell'altro. Possiamo affermare che un periodo di fidanzamento ben vissuto, durante il quale si conosce a fondo e si rispetta l'altra persona, sarà il mezzo più adeguato per preparare un buon matrimonio, seguendo il consiglio di Papa Francesco: l'udienza ai fidanzati del **14 febbraio 2014**.*

LA PAROLA

(Giovanni 13, 34 – 15, 11)

“Amatevi l’un l’altro come io vi ho amato ... Affinché la mia gioia sia in voi e che questa gioia sia completa”.

4° Incontro

LA DECISIONE DI AMARE

amare è una scelta non frutto di passione

IL DIALOGO

apertura fiduciosa : con il cuore, costruttivo sino a livello dei sentimenti più profondi che mi permettono di conoscerMI, conoscerTI e conoscerCI.

Obiettivo:

- **Mostrare che una comunicazione aperta può modificarsi o bloccarsi facilmente ma che c'è una chiave per garantirla: la decisione della fiducia.**
- **Mostrare, in questo clima di fiducia, due modi di vivere una comunicazione aperta: la comunicazione al livello dei sentimenti e il confronto.**
- **Far riconoscere alle coppie che esprimere i propri sentimenti è la chiave per una comunicazione aperta. Stimolare le coppie a riconoscere i propri sentimenti e a descriverli con chiarezza per potersi incontrare in profondità.**

Secondo una ricerca fatta negli Stati Uniti tra gli avvocati esperti di divorzi, la principale causa delle separazioni è costituita dai problemi di comunicazione, intesi come mancanza di comunicazione, o incapacità a comunicare. Il denaro, il sesso, i suoceri e i bambini sono considerati come motivi minori, e l'infedeltà più un sintomo che una causa. E' risultato che mediamente le coppie dedicano solo due/tre minuti al giorno, o quindici minuti alla settimana, alla comunicazione. Inoltre quel tempo viene impiegato per comunicare informazioni, piuttosto che approfondire sentimenti, necessità e valori.

Costruire una relazione d'amore è l'impegno di tutta una vita, è un impegno che coinvolge noi e le persone che ci circondano, le persone che vogliamo amare e dalle quali vogliamo essere amati. È un cammino a volte tortuoso ed intriso di difficoltà che ci riporta continuamente a noi stessi, alla persona che siamo, a quanto conosciamo di noi e a quanto vogliamo permettere all'altro di conoscerci. Questo cammino ci pone di fronte alle diversità innegabili tra noi e gli altri, diversità che ci spaventano, che ci dissuadono dal fare dei passi verso l'altro ed insinuano in noi delle paure, come: la

paura di non essere amati per come siamo, la paura di non essere riconosciuti con le nostre qualità, la paura di rimanere soli.

Le differenze tra di noi vengono facilmente alla luce perché fanno parte del nostro modo di essere, del nostro carattere, della nostra storia, delle nostre abitudini, del nostro ambiente familiare, del nostro ambiente di lavoro, ecc.. perché siamo maschi e femmine.

Il primo luogo dove si impara a convivere nelle differenze e ad appartenere ad altri è la nostra famiglia. (PAPA FRANCESCO).

AL 136 *“Uomini e donne, adulti e giovani, hanno modi diversi di comunicare, usano linguaggi differenti e si muovono con altri codici. Il modo di fare le domande, la modalità delle risposte, il tono utilizzato, il momento e molti altri fattori possono condizionare la comunicazione.”*

“Il dialogo è una modalità privilegiata e indispensabile per vivere, esprimere e maturare l'amore nella vita coniugale e familiare. Ma richiede un lungo e impegnativo tirocinio.”

Non è sufficiente dire all'altro i nostri pensieri, le informazioni o i fatti accaduti per avere una vera comunicazione, per far conoscere chi siamo realmente. Ma occorre, comunicare i sentimenti che proviamo e cioè le reazioni interiori che abbiamo di fronte agli avvenimenti, una persona, un luogo... Solo così possiamo vivere un'autentica relazione senza malintesi o rimproveri addossandoci consapevolmente la responsabilità di ciò che viviamo.

Per comunicare, chi sono veramente e perché tu possa capirmi veramente è importante che io identifichi i miei sentimenti fino a legarli alle quattro famiglie che sono:

PAURA - GIOIA - COLLERA – TRISTEZZA.

Lo scopo del dialogo non è quello di risolvere i problemi ma ha come obiettivo primario far crescere il nostro amore, rinforzare la nostra relazione, renderla più viva mediante una comunicazione più intima e responsabile. Il segreto dell'amore è la comunicazione. La comunicazione della nostra persona all'altro in maniera veritiera.

Costruire il rapporto dove al centro c'è l'altro è una vera e propria rivoluzione copernicana. La regola quindi è mettere l'altro al centro e di farlo esistere al meglio delle sue differenze.

Domanda:

- **Quando vivo sentimenti di solitudine, delusione, timore, rabbia?**

LA PAROLA

Prima Lettera ai Corinzi 13, 1-13

Inno all'amore (San Paolo)

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi l'amore, sarei come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi l'amore, non sarei nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi l'amore, niente mi gioverebbe.

L'amore è paziente, è benigno l'amore; non è invidioso l'amore, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. L'amore non avrà mai fine.

5° Incontro

ASCOLTO

Ascoltare nel significato pieno della parola

II NON VERBALE dice più delle parole

Obiettivo:

Aiutare i partecipanti a riconoscere la differenza tra “ascoltare con la mente” ed “ascoltare con il cuore”

Altro elemento fondamentale di un buon dialogo di coppia è l'ascolto.

Quando parliamo di ascolto non vogliamo intendere lo “stare a sentire” ma ci riferiamo a qualcosa di più profondo e impegnativo, vogliamo intendere l'ascolto di te come persona, di quello che senti dentro, di quelle che sono le tue emozioni, pensieri, ecc.

Ascoltare veramente, ascoltare con il cuore non è una cosa facile, sono pochi quelli che ci riescono in modo istintivo. Per tutti gli altri, ovvero per la quasi totalità delle persone, l'ascolto è una decisione. Questa decisione è parte integrante del nostro amare: io faccio posto dentro il mio cuore a te che mi parli ... Vado al di là delle parole che mi dici, tengo conto dei tuoi sentimenti e ti accolgo come sei. Come tutte le abilità, l'ascoltare richiede auto osservazione, tempo, pazienza e pratica.

È un atteggiamento che dobbiamo imparare ad assumere e ci possiamo riuscire solo “allenandoci” continuamente. Quando qualcuno ci chiede aiuto: Dio ci ascolta e non guarda l'orologio.

AL 137. Darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, affinché l'altro abbia espresso tutto quello che aveva bisogno di esprimere. Questo richiede l'ascesi di non incominciare a parlare prima del momento adatto. Invece di iniziare ad offrire opinioni o consigli, bisogna assicurarsi di aver ascoltato tutto quello che l'altro ha la necessità di dire. Questo implica fare silenzio interiore per ascoltare senza rumori nel cuore e nella mente: spogliarsi di ogni fretta, mettere da parte le proprie necessità e urgenze, fare spazio. Molte volte uno dei coniugi non ha bisogno di una soluzione ai suoi problemi ma di essere ascoltato. Deve percepire che è stata colta la sua pena, la sua delusione, la sua paura, la sua ira, la sua speranza, il

suo sogno. Tuttavia sono frequenti queste lamentele: “Non mi ascolta. Quando sembra che lo stia facendo, in realtà sta pensando ad un’altra cosa”. “Parlo e sento che sta aspettando che finisca una buona volta”. “Quando parlo tenta di cambiare argomento, o mi dà risposte rapide per chiudere la conversazione”.

Domanda:

- **Credo di sapere ascoltare il mio fidanzato/a?**
- **Che significa per me ascoltare?**

Non si ascolta solo con le orecchie ma anche con la mente, con gli occhi, con le mani, con tutto noi stessi.

Il non Verbale. *Strumento privilegiato per conoscersi*

Il nostro corpo parla e lo fa in modo molto più eloquente delle parole per descrivere i nostri pensieri e sentimenti. Anzi, quando vorremmo nasconderci dietro un fitto manto di discorsi, i nostri gesti, il tono della voce, i movimenti degli occhi mettono a nudo le nostre emozioni senza chiedere il permesso.

Quando ci sentiamo appartenenti e uniti dagli stessi sentimenti, pensieri ed emozioni, allora anche il nostro corpo si offre. Lo fa con un sorriso, un abbraccio, uno sguardo, un bacio.

Domanda

Cosa faccio quando voglio ascoltarti veramente?

LA PAROLA

Mt (13,3-9)

«Ascoltate. Ecco, uscì il seminatore a seminare. Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada e vennero gli uccelli e la divorarono. Un'altra cadde fra i sassi, dove non c'era molta terra, e subito spuntò perché non c'era un terreno profondo; ma quando si levò il sole, restò bruciata e, non avendo radice, si seccò. Un'altra cadde tra le spine; le spine crebbero, la soffocarono e non diede frutto. E un'altra cadde sulla terra buona, diede frutto che venne su e crebbe, e rese ora il trenta, ora il sessanta e ora il cento per uno». E diceva: «Chi ha orecchi per intendere intenda!».

6°Incontro

LA SESSUALITA' e RELAZIONE SESSUALE

(vissuta come dono totale di sé (Te, me, l'altro, l'Altro)

FECONDITA'

(Accenno ai metodi naturali)

Obiettivo:

- **Mostrare che la sessualità è una parte dell'intera relazione, che è la forma più intima di comunicazione e non una attività isolata.**
- **Mostrare che la sessualità è un settore dove è essenziale aprirsi, essere vulnerabili, parlare di sé rivelando se stessi; che è un settore che richiede delle decisioni comuni, perché non è così spontaneo come si crede. Tutto è sempre da decidere e da reinventare.**

➤ **La relazione sessuale**

Affinché la sessualità sia vissuta nel suo significato positivo dobbiamo sempre vigilare per superare la tentazione dell'egoismo e del dominio sull'altro.

I gesti di tenerezza espressi e vissuti in coppia non solo le danno vita ma generano anche relazione con gli altri: figli, parenti, amici, colleghi...

[AL129]La bellezza – “l'alto valore” dell'altro che non coincide con le sue attrattive fisiche o psicologiche – ci permette di gustare la sacralità della sua persona senza l'imperiosa necessità di possederla. Nella società dei consumi si impoverisce il senso estetico e così si spegne la gioia. Tutto esiste per essere comprato, posseduto e consumato; anche le persone. La tenerezza, invece, è una manifestazione di questo amore che si libera dal desiderio egoistico di possesso egoistico. Ci porta a vibrare davanti a una persona con un immenso rispetto e con un certo timore di farle danno o di toglierle la sua libertà. L'amore per l'altro implica tale gusto di contemplare e apprezzare ciò che è bello e sacro del suo essere personale, che esiste al di là dei miei bisogni. Questo mi permette di ricercare il suo bene anche quando so che non può essere mio o quando è diventato fisicamente sgradevole, aggressivo o fastidioso. Perciò, «dall'amore per cui a uno è gradita un'altra persona

dipende il fatto che le dia qualcosa gratis».[130]

- II NON VERBALE

La tenerezza si attua attraverso i linguaggi del corpo. Possiamo “dire” tenerezza con il volto o con lo sguardo; con la voce, il sorriso e il tono di voce. Possiamo “dire” tenerezza con il contatto fisico.

Particolare forza la riveste il bacio. È uno dei linguaggi corporei più coinvolgenti e impegnativi! Esso realizza come una trasfusione di anima, di desiderio tra due coniugi o due innamorati. L'incontro dei corpi non può mai essere separato dalla tenerezza che lega i due sposi. Solo la tenerezza, infatti, fa sperimentare la diversità dell'altro come un valore positivo, da accogliere sempre con rispetto e incanto. E' la tenerezza che dà senso pienamente umano al desiderio sessuale orientando la persona all'incontro con lo sposo/sposa nella meraviglia di un amore sempre nuovo e indistruttibile.

Oltre al bacio uno dei linguaggi più significativi per esprimere i sentimenti di tenerezza è l'abbraccio e la carezza, essa è espressione di quel polivalente linguaggio della tenerezza che nasce dal cuore. Abbracciare e donare carezze è chiamare l'altro alla vita, è offrirgli relazione rispettandolo come persona e facendo appello alla sua libertà. Le carezze sono di tanti tipi. Possiamo accarezzare con il tono di voce, anche solo pronunciando il nome dell'amato/a, possiamo farlo con le parole di stima e di incoraggiamento, o apprezzando l'aspetto fisico dell'amato o il suo servizio, il suo donarsi.

Nel gesto della carezza l'altro appare “caro”, prezioso, importante. Carezzare è come dire: “Tu vali. Ti voglio bene. Tu meriti stima e apprezzamento”. La carezza porta una sensazione diffusa di gioia, di appartenenza, di piacevolezza e abbandono. Per mantenere la nostra relazione viva e tenera dovremo tutti convertirci alla tenerezza. E non si vive la tenerezza se non si coltiva l'amore. Ci sarà amore tenero solo se sapremo usare il linguaggio delle carezze!

La pienezza della tenerezza tra gli sposi è vissuta nell'intimità dell'incontro sessuale in cui l'empatia – il sentire ciò che l'altro sente – si concretizza come dedizione totale di sé, fiducia nell'altro, dono reciproco, trasparenza, libertà: vita. Un darsi vita che ha bisogno della genitalità soltanto per rendersi manifesto.

Generalmente si crede che la sessualità non abbia nulla a che vedere con Dio e con la fede; ciò non è vero. La fede cristiana ci presenta la sessualità come un dono di Dio, da vivere e da apprezzare. È Dio che ci ha creati maschio e femmina, ci ha voluti come esseri sessuati, perché usando di questa forza meravigliosa, che è la sessualità, potessimo aprirci all'incontro e al dialogo, non quindi trattenere l'altro usando.

L'amore di coppia sarà completo veramente se sarà capace di riversarsi all'esterno: figli, amici, parenti, comunità. Celebrare il matrimonio cristiano significa affermare

questa volontà e impegnarsi, con la propria vita, a rendere leggibile per gli altri, coniugi, parenti, figli, amici la presenza dell'amore di Dio.

AL 150. Dio stesso ha creato la sessualità, che è un regalo meraviglioso per le sue creature. Quando la si coltiva e si evita che manchi di controllo, è per impedire che si verifichi «l'impoverimento di un valore autentico». San Giovanni Paolo II ha respinto l'idea che l'insegnamento della Chiesa porti a «una negazione del valore del sesso umano» o che semplicemente lo tolleri «per la necessità stessa della procreazione». Il bisogno sessuale degli sposi non è oggetto di disprezzo e «non si tratta in alcun modo di mettere in questione quel bisogno». Accettata questa dimensione, possiamo fare tutte le applicazioni alla vita di famiglia, in particolare, ai problemi principali che si pongono due sposi all'inizio della vita insieme.

Domande:

- **Sono dolce e gentile con la mia fidanzata/o?**
- **Compio gesti di tenerezza nei suoi confronti?**
- **Sono premuroso e attento a lei/lui?**

➤ **La fecondità**

Il matrimonio non è stato istituito soltanto per la procreazione, ma anche per il mutuo aiuto dei coniugi. Ci deve essere accordo tra l'amore umano ed il rispetto per la vita. Il dovere della procreazione e dell'educazione della prole va compiuto con umana e cristiana responsabilità.

*Oggi si parla giustamente di procreazione responsabile. Come si vive la paternità e maternità in maniera responsabile? Rispettando ciò che la natura ha scritto nel nostro corpo (e che poi è la stessa cosa che ci suggerisce la Chiesa!). (v. *Humanae Vitae*)*

➤ **Metodi Naturali**

LA PAROLA

Gn 1, 26 – Siate fecondi e moltiplicatevi...

FINALITÀ PROCREATIVA

Gn 2, 21 – L'uomo abbandonerà... si unirà... saranno una carne sola FINALITÀ UNITIVA

7° Incontro

IL PERDONO

come strumento per curare le inevitabili ferite che si procurano nel quotidiano della vita di relazione di coppia.

ACCOMPAGNAMENTO

progetto insieme cioè percorso di comprensione, giustificazione, mantenimento.

SETTORI DIFFICILI:

- Famiglie di origine
- Denaro
- Educazione dei figli
- Sesso
- Tempo libero, amici
- Religiosità
-

LITIGIO CONFLITTO quale? Come gestirlo

Obiettivo:

- **Saper riconoscere che la vita quotidiana offre molteplici occasioni di ferirsi.**
- **Mostrare ai fidanzati che, se vogliono che la loro relazione sia vera e viva, bisogna che necessariamente ricorrano al perdono.**
- **Aiutare i fidanzati a credere che il perdono è un soffio d'amore, un modo vitale per costruire l'unità.**

Ci sono dei momenti in cui sorgono tra di noi degli ostacoli, dei fraintendimenti, dei malumori; non riusciamo a capirci. A volte la schiettezza può essere percepita come un'apertura brutale ed improvvisa. Tutto questo può provocare ferite profonde. Ne deriva una solitudine in cui ognuno dei due soffre. Allora, che cosa fare?

*Il solo modo di uscirne veramente è **il perdono**. È prendere la decisione di andare incontro all'altro, di osare dirgli la propria sofferenza e la propria solitudine. Prendere il tempo di ascoltarsi, di vedere più chiaramente, di riconciliarsi.*

Per ogni coppia ci sono dei settori "difficili" per la loro vita a due, nei quali la

comunicazione manca del tutto o è insufficiente.

Per qualcuno potrà essere il settore del denaro, i genitori, i parenti dell'altro/a o la salute o il futuro, ecc.

Sono settori in cui si vivono sentimenti profondi e ci si trova in difficoltà a parlarne per timore di degenerare in litigio o di essere feriti o perché si teme di non essere capaci di arrivare fino in fondo.

Attraverso il dialogo, con la condivisione dei sentimenti, si può invece trasformare questi settori difficili da “settore di fuga”, sui quali cioè si preferisce non dialogare, in “settori di incontro”, cioè ambiti di comunicazione e di comunione, trasformandoli così in occasioni di maggior intimità e vita.

Nella vita concreta, le differenze, i valori di ciascuno, le interferenze degli altri nella relazione creano conflitti, di fronte ai quali si devono prendere delle decisioni. Queste a volte sono difficili da prendere, proprio perché sono diversi i valori in gioco, tutti anche validi, ma talvolta appaiono contraddittori.

È importante che le scelte vengano fatte insieme. Quando si sceglie da soli o si lascia scegliere all'altro, dopo si è tentati di criticare le decisioni del fidanzato/a, soprattutto se queste hanno prodotto conseguenze.

AL 107. Oggi sappiamo che per poter perdonare abbiamo bisogno di passare attraverso l'esperienza liberante di comprendere e perdonare noi stessi. Tante volte i nostri sbagli o lo sguardo critico delle persone che amiamo, ci hanno fatto perdere l'affetto verso noi stessi. Questo ci induce alla ne a guardarci dagli altri, a fuggire dall'affetto, a riempirci di paure nelle relazioni interpersonali. Dunque, poter incolpare gli altri si trasforma in un falso sollievo. C'è bisogno di pregare con la propria storia, di accettare sé stessi, di saper convivere con i propri limiti, e anche di perdonarsi, per poter avere questo medesimo atteggiamento verso gli altri.

AL 108. Ma questo presuppone l'esperienza di essere perdonati da Dio, giustificati gratuitamente e non per i nostri meriti. Siamo stati raggiunti da un amore previo ad ogni nostra opera, che offre sempre una nuova opportunità, promuove e stimola. Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. Diversamente, la nostra vita in famiglia cesserà di essere un luogo di comprensione, accompagnamento e stimolo, e sarà uno spazio di tensione permanente e di reciproco castigo.

Domande

- **Quando mi sento colpevole sono indulgente verso di me riconoscendo i miei limiti?**
- **Quando mi vedo colpevole sono indulgente verso di te riconoscendo i tuoi limiti?**

Ricordate bene: mai finire la giornata senza fare la pace. Se impariamo a chiederci scusa e a perdonarci a vicenda, il matrimonio durerà e andrà avanti.

LA PAROLA

Vangelo di Luca 15, 1-7

“Si avvicinavano a Lui tutti i pubblicani e i peccatori per ascoltarlo. I farisei e gli scribi mormoravano dicendo: “Costui accoglie i peccatori e mangia con loro” Ed Egli disse loro questa parabola: “Chi di voi se ha cento pecore e ne perde una non lascia le novantanove nel deserto e va in cerca di quella perduta finché non la trova? Quando l’ha trovata, pieno di gioia se la carica sulle spalle, va a casa, chiama gli amici e i vicini e dice loro: “Rallegratevi con me perché ho trovato la mia pecora, quella che si era perduta”. Io vi dico: così vi sarà gioia nel cielo per un solo peccatore che si converte, più che per novantanove giusti i quali non hanno bisogno di conversione”

8° Incontro

SACRAMENTO

(ovvero scelta di essere **coppia sacramentale** in risposta a una **vocazione**)

IL SÌ PER SEMPRE

Obiettivo:

- **Far prendere coscienza ai fidanzati che il loro amore è chiamato a diventare un Sacramento, cioè un segno dell'amore di Dio per gli uomini.**
- **Renderli consapevoli che sono chiamati a diventare una cellula vivente della Chiesa**
- **Aprirli alla dimensione interiore del loro amore quotidiano: più che la cerimonia, è il loro "sì", vissuto giorno dopo giorno, il segno della presenza di Gesù nella Chiesa.**
- **Annunciare che ogni coppia sacramentale è chiamata a diventare cellula vivente della Chiesa: è una missione affascinante che è loro affidata.**

Il matrimonio è «simbolo della vita, della vita reale, non è una fiction!».

Ha detto il Papa nelle catechesi del mercoledì: " Il matrimonio è: «il cammino insieme di un uomo e di una donna, in cui l'uomo ha il compito di aiutare la moglie ad essere più donna e la donna ha il compito di aiutare il marito ad essere più uomo».«Il matrimonio è la reciprocità delle differenze. Non è un cammino liscio, senza conflitti, non sarebbe umano. È un viaggio impegnativo, a volte difficile a volte anche conflittuale, ma questa è la vita».

Il matrimonio, anche da un punto di vista umano, è una realtà importante, perché permette ad una coppia di creare un legame e di proiettarsi nel futuro: è molto di più rispetto della semplice convivenza. In questa prospettiva anche il matrimonio civile ha un suo valore positivo, in quanto esprime la volontà dei due di impegnarsi l'uno con l'altro e rappresenta un'assunzione di responsabilità di fronte alla comunità civile.

*Solo il matrimonio celebrato in Chiesa è **sacramento**.*

Il sogno di ogni coppia (credenti o non credenti, conviventi o sposati) è quello di amarsi per tutta la vita e di continuare sempre a crescere nell'amore. La coppia

sacramentale è consapevole che attraverso il Sacramento del matrimonio il Signore ci chiede la possibilità di realizzare il sogno di manifestare la relazione amorosa tra Dio e l'umanità, tra Gesù Cristo e la sua Sposa-Chiesa.

E' questo il suo dono per le nostre nozze dare se stesso per manifestarlo attraverso il nostro amore che con la grazia del sacramento diventa luminoso nonostante i nostri limiti e fatiche. Allora possiamo comprendere che quando la chiesa insegna che il matrimonio è indissolubile non ci impone una legge, ma ci mostra il dono che il Signore ci offre.

AL132. Scegliere il matrimonio in questo modo esprime la decisione reale ed effettiva di trasformare due strade in un'unica strada, accada quel che accada e nonostante qualsiasi sfida. A causa della serietà di questo impegno pubblico di amore, non può essere una decisione affrettata, ma per la stessa ragione non la si può rimandare indefinitamente. Impegnarsi con un altro in modo esclusivo e definitivo comporta sempre una quota di rischio e di scommessa audace. Il rifiuto di assumere tale impegno è egoistico, interessato, meschino, non riesce a riconoscere i diritti dell'altro e non arriva mai a presentarlo alla società come degno di essere amato incondizionatamente. D'altra parte, quelli che sono veramente innamorati, tendono a manifestare agli altri il loro amore. L'amore concretizzato in un matrimonio contratto davanti agli altri, con tutti gli obblighi che derivano da questa istituzionalizzazione, è manifestazione e protezione di un "sì" che si dà senza riserve e senza restrizioni. Quel "sì" significa dire all'altro che potrà sempre fidarsi, che non sarà abbandonato se perderà attrattiva, se avrà difficoltà o se si offriranno nuove possibilità di piacere o di interessi egoistici.

Domande:

- **Cosa significa amare senza condizioni?**
- **Perché decidere di sposarsi in Chiesa?**

La grazia del sacramento è un dono che impregna tutto il vissuto degli sposi! non viene dopo;valorizza la differenza del maschile e femminile e la apre ad essere presenza e linguaggio della dedizione reciproca più profonda. Il divino passa ed emerge dalla vita degli sposi!

E così quel mutuo sì, espresso a parole nel rito, confermato dal Cristo, si traduce ogni giorno in tutti gli aspetti del vissuto quotidiano: nel dialogo, nella fedeltà, nell'amicizia, nell'incontro coniugale, nella fecondità, nel perdono, ecc. ripetersi

*teneramente e responsabilmente un SI dopo l'altro diamo la possibilità al nostro “
si” di entrare nel SEMPRE che è di DIO*

LA PAROLA

Lettera agli Efesini, cap. 5,

Siate sottomessi gli uni agli altri nel timore di Cristo. E voi, mariti, amate le vostre mogli, come Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola per mezzo del lavacro dell'acqua accompagnato dalla parola, al fine di farsi comparire davanti la sua Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo, perché chi ama la propria moglie ama se stesso. Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne; al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la Chiesa, poiché siamo membra del suo corpo. Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna e i due formeranno una carne sola. Questo mistero è grande; lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! Quindi anche voi, ciascuno da parte sua, ami la propria moglie come se stesso, e la donna sia rispettosa verso il marito.

9° Incontro

SPIRITUALITA' CONIUGALE

- DIALOGO CONTINUO
- PREGARE
- CREARE CONTINUI GESTI AMOROSI
(tenerezza, fare l'amore)

Obiettivo:

Dimostrare che Spiritualità Coniugale significa semplicemente tutto quello che compone la nostra vita di Relazione, ogni giorno, per amarci. Tutto ciò diventa uno stile di vita.

La spiritualità coniugale è:

1. *Amare seriamente: il primo pensiero quando vi svegliate e l'ultimo quando andate a letto sia "l'altro" ... come renderlo felice, sapendo che nell'amore più si dà più si riceve e non viceversa.*
2. *Esprimere l'amore con parole e con gesti: non stancatevi mai di dire: "ti amo", "ti voglio bene", "sei la mia vita", l'amore che non si esprime nelle parole e nei gesti è condannato ad appassire, a seccare e a morire. Un pensiero, un fiore, un regalo per dire no all'abitudine e alla monotonia. Cercate di rimanere sempre fidanzati.*
3. *Dedicare tempo all'altro: non lasciatevi rubare il tempo correndo ciecamente dietro cose futili ... lavorate e costruite il vostro futuro ma senza privarvi della cosa più importante: avere il tempo di guardarsi negli occhi e di "stare insieme".*
4. *Essere positivi: siate positivi e mai negativi o lamentosi. Le persone negative rendono tutto negativo e pesante. Cercate perciò di completare le mancanze dell'altro senza farglielo pesare.*
5. *Affrontate la vita con il sorriso: il sorriso è una magia. "Toglimi il pane, se vuoi, toglimi l'aria, ma non togliermi il tuo sorriso diceva un poeta" (Pablo Neruda)*
6. *Parlare insieme: fermarsi per dialogare, per discutere insieme, per sfogarsi. Non chiudete mai l'orecchio di fronte alle parole "dette" e "non dette" dell'altro; e non parlate soltanto, ma sappiate anche tacere per ascoltare l'altro.*
7. *Perdonare: il perdono non è debolezza o leggerezza, il perdono è l'amore umano che si fa divino, il perdono risveglia la scintilla di amore, rinnova e rafforza l'amore e lo rende più maturo e più solido.*

8. *Tenere le porte aperte agli altri: una coppia chiusa a se stessa è una coppia che si autocondanna alla morte. Nella vostra tavola lasciate sempre un posto libero e nella vostra casa siate accoglienti e generosi.*
9. *Tenere Dio in casa come ospite fisso: “Se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori. Se il Signore non custodisce la città, invano veglia il custode” (Salmo 126). Sfrattare Dio dalla propria casa significa lasciare la casa senza sostegno, senza garanzia, senza Amore. In realtà Dio è il garante della vostra unità e del vostro amore.*
10. *Pregare insieme: una coppia che prega insieme, che partecipa alla Messa domenicale insieme, è un coppia protetta che cresce insieme, è una coppia che costruisce sulla roccia ... nessun vento contrario o difficoltà potrà spezzare il loro legame. (Don Yoannis Lahzi Gaid)*

Papa Francesco traccia un concreto itinerario pedagogico di **preghiera** della famiglia: alcuni minuti ogni giorno, pregare per i bisogni famigliari, pregare per chi sta passando momenti difficili, rendere al Signore grazie per la vita, chiedere alla Madonna consolazione e speranza, senza dimenticare le care e preziose espressioni della pietà popolare che sono un tesoro di spiritualità per molte famiglie. Mail Papa sottolinea che questo itinerario di preghiera ha un suo culmine nella partecipazione domenicale.

(AL 318) “Là, gli sposi possono sempre sigillare l’alleanza pasquale che li ha uniti”. E aggiunge: “Il nutrimento dell’Eucaristia è forza e stimolo per vivere ogni giorno l’alleanza matrimoniale”

La Spiritualità è intimità coniugale, è un vero rinnovamento delle promesse nuziali. Per questo è un’unione santa. Tutti i gesti della vita quotidiana compiuti insieme come coppia sacramentale animati dallo Spirito del Signore Risorto che in ogni nostro gesto muore e risorge diventa spiritualità coniugale

Anche l’intimità sessuale è una “delizia”, è come una gioia che è frutto dell’amore, dello Spirito Santo se viene elevata a livello di Dio, è dire al proprio coniuge: “Voglio essere una cosa sola con te per sempre e voglio dimostrarti con ogni parte del mio essere quanto ti amo”.

Le promesse si fanno sull’altare e poi si compiono quando ci si dona interamente fino al livello corporeo. Prima sono state parole, promesse spirituali, e ora le rendiamo vita, le portiamo sul piano corporeo per elevarle allo spirito e unirle a Dio.

Domande:

- **“Che cosa suscitano in me le parole - spiritualità matrimoniale -?”**
- **“Che cosa significa per me pregare?”**
- **“Quali sono le mie esperienze di preghiera?” “Quali sentimenti vivo pensando di poter pregare insieme a te?”**

LA PAROLA

Lettera di S. Paolo ai Romani (12,1)

Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale.

10° Incontro

GLI EFFETTI (della Spiritualità Coniugale)

essere:

- **CHIESA** (costruirla dal basso. Il nostro amore è un' Enciclica)
- **MISSIONE**
- **MONDO** come Dio vuole la Coppia
(*una - santa - cattolica - apostolica*).

➤ **Obiettivo:**

Proseguire in quest'avventura che abbiamo iniziato come coppia, ci permette di condividere l'energia che abbiamo. Per fare ciò abbiamo bisogno di altre persone che vivono gli stessi valori e sono disposti a camminare con noi cioè la Comunità.

Catechesi del Papa (mercoledì 12 ottobre 2016): "Gli sposi cristiani partecipano in quanto sposi alla missione della Chiesa. Per questo - ha spiegato - quando saluto i novelli sposi dico: ecco i coraggiosi". "Il popolo di Dio ha bisogno del loro quotidiano cammino nella fede, nell'amore e nella speranza, con tutte le gioie e le fatiche che questo cammino comporta in un matrimonio e in una famiglia". Ha ragione san Paolo: questo è proprio un mistero grande! Uomini e donne, coraggiosi abbastanza per portare questo tesoro nei vasi di creta della nostra umanità". Gli sposi quindi- ricorda sottolineando che il matrimonio non è solo rito, foto e abiti sono così coraggiosi da diventare "una risorsa essenziale per la Chiesa, anche per tutto il mondo". E conclude: "Dio li benedica mille volte per questo!".

Il matrimonio sacramento è una chiamata esclusivamente per la missione. La coppia sacramentale è mandata al mondo per rivoluzionario, mostrando quale è l'Amore tenero e responsabile di Dio e il mondo si converta dalle logiche di possesso, avidità, interessi settoriali, e passare a logiche di solidarietà e di donazione di vita a tutti i livelli. L'energia che scaturisce dal sacramento nunziale dona vita per far crescere la società civile e la Chiesa. la piccola cellula sana: la chiesa domestica è cellula sana di un tessuto vivo che dona speranza per il futuro. la logica del mondo che è logica di morte immiserisce l'oggi di

chiunque si lascia trascinare nei suoi gorghi mortali.

La piccola Chiesa domestica ha le caratteristiche della Chiesa universale di cui è parte:

una perché ha in se stessa la forza unificante che è Dio Amore;

santa perché lo Spirito che la anima è lo Spirito dello Sposo che la Ama;

cattolica perché è aperta e accogliente a qualsiasi realtà e persona, non teme la diversità ma la vede come arricchente, e grande opportunità;

apostolica perché mandata a tutto il mondo per annunciare la buona notizia che il Signore è morto e risorto e si manifesta negli sposi.

La piccola Chiesa domestica, quindi, non si isola ma si mette in comunicazione con altre Chiese domestiche per formare la comunità fase intermedia della Chiesa Universale

Domanda:

- **Credo che posso, insieme a te, contribuire a cambiare il mondo? Cosa mi impegno a fare?**
- **Cosa sono disposto/ a ad investire? A cosa sono disposto a rinunciare?**

LA PAROLA

Vangelo secondo Marco 16,15-20

In quel tempo, Gesù apparve agli Undici e disse loro:” Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno i demoni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno”. Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio. Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano.

ANNOTAZIONI

ANNOTAZIONI

ANNOTAZIONI

ANNOTAZIONI

Finito di stampare
nel mese di ottobre 2017
dalla
Tipografia Multistampa
Montecorvino Rovella (SA)