Arcidiocesi
di Salerno Campagna Acerno

Percorso Accompagnamento Sposi

alla luce dell'Esortazione Apostolica

Amoris Laetitia

Equipe di Pastorale Familiare Diocesana
Salerno 2017

PREMESSA

Il cambiamento antropologico-culturale a cui stiamo assistendo esercita il suo influsso su tutti gli aspetti della società e quindi anche sulla famiglia. Di conseguenza si avverte l'urgenza di guardare alla realtà di quest'ultima con spirito rinnovato per dare opportune risposte alle istanze nuove che emergono.

Non si può non riconoscere che la ***"realtà domestica"*** gode oggi di maggiori spazi di libertà, di una più equa ripartizione di incarichi, responsabilità e compiti e di una comunicazione più aperta tra i vari membri che la compongono. Ma ***accanto alle*** "***luci***" ***la famiglia presenta anche molte "ombre"*** che ne minacciano la stabilità. Sono "ombre" l'***individualismo***, l'***isolamento***, la ***fuga dagli impegni***, la ***chiusura***, ***l'incapacità di farsi dono***.

Per ogni credente il superamento delle "ombre" si dovrebbe tradurre nel raggiungimento di un traguardo: ***vedere, vivere la famiglia come piccola chiesa, chiesa domestica***.

Infatti, come si afferma nel cap. **1°** al **par.15** della ***Amoris Laetitia***, "nel Nuovo Testamento si parla della Chiesa che si riunisce nella casa … per cui lo spazio vitale della famiglia si trasforma in *chiesa domestica."*

Il Papa osserva che oggi, ***"più importante di una Pastorale di fallimenti è lo sforzo pastorale per consolidare i matrimoni e così prevenire le rotture"*** (AL 307). E chiede con preoccupazione: ***"chi si occupa oggi di sostenere i coniugi, di aiutare a superare i rischi che li minacciano, di accompagnarli nel loro ruolo educativo e di stimolare la loro stabilità coniugale?*** (AL 52).

Il Santo Padre parla costantemente con grande realismo dei matrimoni "veri" con tutti i loro limiti, le difficoltà, le imperfezioni, le lotte e le sfide difficili.

Per far fronte a tale preoccupazione, in continuità con il ***Percorso diocesano per i fidanzati***, consegnato da S. E. R. Mons. Luigi Moretti, il 28 ottobre u.s, alle coppie animatrici che operano in diocesi, abbiamo elaborato questo itinerario perché, ciò che con profitto si sperimenta in alcune parrocchie nella fatica di animare la realtà della famiglia, possa essere fatto proprio in tutte le altre, con quelle vicine o a livello foraniale in modo da promuovere la nascita di gruppi famiglia e di proporre alcune esperienze che già sono in atto in alcune zone (cenacoli di luce, catechesi itineranti in preparazione ai Sacramenti, ***weekend per coppie e famiglie*** proposti da Incontro Matrimoniale e altre iniziative).

Criteri metodologici

Si considera opportuno e necessario adottare ***un approccio esperienziale***, basato sulla vita quotidiana, quella concreta: ***dal vissuto alla Parola***. Una metodologia coinvolgente che favorisce la ***formazione di un gruppo accogliente*** in cui si incontrano persone che si confrontano e che si pongono come ***"compagni di viaggio".***

E' fondamentale che a questo gruppo di lavoro si partecipi ***in coppia.***

I tre verbi suggeriti da Papa Francesco – ***accogliere, accompagnare, guarire*** – recepiti dal Progetto di Pastorale Diocesana 2017/2018, fanno da sfondo operativo e di riferimento al percorso che si propone.

Ogni argomento si sviluppa in relazione a se stessi per andare verso
- l'altro,
- gli altri,
- l'Altro

Ogni incontro si svolge secondo il seguente schema:
- accoglienza,
- preghiera iniziale,
- presentazione dell'argomento,
- domande volte a stimolare la riflessione sul tema,
- libera condivisione ad iniziare dalla coppia animatrice;
- ascolto della Parola.

Indice

1° Incontro **pag. 7**
Più conosco me stesso più divento capace di incontrare gli altri.

2° Incontro **pag. 9**
Accogliere: una medicina che guarisce dalla solitudine.

3° Incontro **pag. 14**
Ascoltare è saper amare.

4° Incontro **pag. 19**
Aprirsi nella fiducia per sapersi confrontare

5° Incontro **pag. 22**
Vivere la tenerezza

6° Incontro **pag. 25**
Il matrimonio Sacramento

7° Incontro **pag. 29**
Pregare: vivere sotto lo sguardo del Signore

8° Incontro **pag. 34**
La riconciliazione come dono da accogliere e da dare

9° Incontro **pag. 37**
Dialogare.

Più conosco me stesso
più divento capace di incontrare gli altri

Obiettivo: conoscere se stessi

Preghiera iniziale

Presentazione del tema

Amoris laetitia
101. Abbiamo detto molte volte che per amare gli altri occorre prima amare sé stessi. Tuttavia, questo inno all'amore afferma che l'amore "non cerca il proprio interesse", o che "non cerca quello che è suo". Questa espressione si usa pure in un altro testo: «Ciascuno non cerchi l'interesse proprio, ma anche quello degli altri» (Fil 2,4). Davanti ad un'affermazione così chiara delle Scritture, bisogna evitare di attribuire priorità all'amore per sé stessi come se fosse più nobile del dono di sé stessi agli altri. Una certa priorità dell'amore per sé stessi può intendersi solamente come una condizione psicologica, in quanto chi è incapace di amare sé stesso incontra difficoltà ad amare gli altri.

Prima di poter incontrare veramente qualcuno devo innanzitutto conoscere me stesso.
E' importante guardare a noi stessi in modo autentico e realistico.

Domande:

- ***Cosa mi piace di me? Cosa rifiuto?***
- ***Cosa non voglio che gli altri vedano di me?***
- ***Manifesto al mio coniuge i miei timori, le mie paure, i miei dubbi, i miei limiti?***
- ***Sono accomodante o faccio valere il mio punto di vista con il mio coniuge?***
- ***E con gli altri?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Siracide 14,5-6**

Chi è cattivo con se stesso con chi si mostrerà buono?
Non sa godere delle sue ricchezze.
Nessuno è peggiore di chi tormenta se stesso;
questa è la ricompensa della sua malizia.»

Commento

ACCOGLIERE:
UNA MEDICINA CHE GUARISCE DALLA SOLITUDINE

Obiettivo*:* saper accogliere se stesso e l'altro

Presentazione del tema

Amoris laetitia

113. Dunque si può accettare con semplicità che tutti siamo una complessa combinazione di luci e ombre. L'altro non è soltanto quello che a me dà fastidio. È molto più di questo. Per la stessa ragione, non pretendo che il suo amore sia perfetto per apprezzarlo. Mi ama come è e come può, con i suoi limiti, ma il fatto che il suo amore sia imperfetto non significa che sia falso o che non sia reale. È reale, ma limitato e terreno. Perciò, se pretendo troppo, in qualche modo me lo farà capire, dal momento che non potrà né accetterà di giocare il ruolo di un essere divino né di stare al servizio di tutte le mie necessità. L'amore convive con l'imperfezione, la scusa, e sa stare in silenzio davanti ai limiti della persona amata.

Accogliere è un particolare atteggiamento dell'animo che noi sperimentiamo quotidianamente in varie situazioni.
Accogliere è aprire le porte del proprio cuore a chi sta bussando: se lo ha fatto ha bisogno di te sia che voglia chiederti aiuto sia che desidera condividerti qualcosa di sé.
Accogliere significa ascoltare non solo ciò che ci fa piacere, ma anche ciò che non condividiamo: è accettare l'altro.

Accogliere significa fare un passo indietro proprio quando si vorrebbe imporre il proprio pensiero.
Accogliere è avere il desiderio di conoscere più profondamente chi ci è accanto, forse da tempo, ma a cui non abbiamo mai stretto la mano e di cui non abbiamo mai colto la ricchezza. Accogliere è scomodarsi, è rischiare, è essere aperti agli altri.
Spesso, invece, rimaniamo fermi alla prima impressione, chiusi nell'immagine che di qualcuno ci siamo costruita.
Ma nel momento in cui abbiamo l'opportunità, spesso casuale di conoscerlo più profondamente e di coglierne la ricchezza, ci rendiamo conto che tutti siamo chiamati a rivederci, a rivisitarci.

1 – Accogliere se stessi

Spesso non nutriamo grande fiducia verso noi stessi. A volte si ha la sensazione di non valere nulla dimenticando che *Qualcuno* ci ama così come siamo. Se, invece, ci guardiamo con lo stesso sguardo di Dio, ci accorgiamo che in ciascuno di noi c'è qualcosa di buono; guarderemo così, con occhio benevolo, anche i nostri difetti che possono diventare occasioni di crescita. Si apre in tal modo davanti ai noi una nuova speranza.

Domande:

- ***Credo di poter essere amato così come sono?***
- ***Credo che le persone a cui tengo mi stimino?***
- ***Guardo con occhio benevolo i miei limiti?***
- ***Ritengo che i miei limiti possano essere occasioni di crescita?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

2 – Accogliere l'altro

Accogliere il proprio coniuge è fargli spazio; è riconoscergli la sua originale diversità; è vivere l'apporto della sua ricchezza; è amarlo al di là dei suoi sbalzi di umore; è donargli supporto nei momenti di difficoltà; è confermarlo; è donargli tenerezza.
Essere accolti fa sentire amati: è questo un dono che si desidera poi donare agli altri.
Infatti, lo stile di accoglienza che riserviamo al nostro coniuge si estende poi alle altre relazioni: in famiglia, sul lavoro, nell'ambito sociale. Essere accoglienti porta ad aprirsi con generosità anche verso chi vive momenti di difficoltà e di bisogno e a prendersi cura delle fragilità.

Domande:

- ***La diversità del mio coniuge mi infastidisce?***
- ***Mi sento limitato dalla sua diversità?***
- ***Mi sento incompreso a causa della sua diversità?***
- ***Accolgo il mio coniuge anche quando non condivido i suoi atteggiamenti?***
- ***Accolgo gli altri anche quando non condivido i loro atteggiamenti?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

3- Accogliere l'Altro (DIO)

Accogliere Dio è riconoscere presente in noi una parte di Lui: la nostra somiglianza a Lui. La nostra umanità è la Sua; la Sua divinità ci appartiene: è riconoscere che siamo Suoi figli.

Accogliere Dio è dare risposta alla domanda che da sempre risuona nel nostro cuore: "o Dio mostrami il tuo volto, non nascondermi il tuo volto." E ancora, la domanda che i discepoli fecero a Gesù: "Signore dove abiti?" trova la risposta in "Venite e vedrete".

Accogliere Dio, quindi, è cercarlo, seguirlo e stare con Lui: "e stettero con Lui fino alle quattro di pomeriggio".

Domande:

- ***Quale spazio occupa Dio nella mia vita?***
- ***Come comunico con Dio?***
- ***Mi sento giudicato da Lui?***
- ***Mi affido a Lui nella mia vita?***
- ***Vedo la presenza di Dio negli altri?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola: **Genesi 2, 18-23**

Poi il Signore Dio disse: "Non è bene che l'uomo sia solo: gli voglio fare un aiuto che gli sia simile".
Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome.
Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche, ma l'uomo non trovò un aiuto che gli fosse simile.
Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiuse la carne al suo posto.
Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo.
Allora l'uomo disse:
"Questa volta essa
è carne dalla mia carne
e osso dalle mie ossa.
La si chiamerà donna
perché dall'uomo è stata tolta".

Commento

Ascoltare è saper amare

Obiettivo: Aiutare i partecipanti a riconoscere la differenza tra "ascoltare con la mente" ed "ascoltare con il cuore"

Presentazione del tema

Amoris laetitia

137. Darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, finché 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.

1 - Ascolto con il cuore

Ascoltare è una scelta d'amore. Significa non solo capire, ma lasciarsi toccare da ciò che l'altro dice e che sta vivendo. Ma l'incontro con l'altro spesso è vissuto male, atrofizzato, impoverito. Eppure nei momenti pieni di solitudine tutti attendono uno sguardo, una parola. Per ascoltare veramente qualcuno è necessario invece fargli dono di un

ascolto empatico, cioè "mettersi nei suoi panni"; è saper accogliere i suoi sentimenti, la sua gioia, la sua tristezza ed anche il suo dolore.

Domande:

- ***Come ho reagito nel sentire che ascoltare è una scelta di amare?***
- ***Quando ascolto riesco a mettermi nei panni dell'altro?***
- ***Rifiuto di accettare i sentimenti che prova?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

2 - Ascoltare è difficile

Nella vita quotidiana siamo spesso chiusi in noi stessi, nelle nostre frustrazioni, nelle nostre rivalse e nelle nostre paure e questo ostacola il nostro ascolto con il cuore.
Ad esempio:
-temo che, se ascolto ciò che tu mi dici, io sia costretto a cambiare;
-rimango chiuso in me stesso perché ho paura che ciò che mi dici rafforzi i dubbi che ho su di me;
-mi tengo distratto e lontano per paura di essere coinvolto;
-sono preoccupato per cose mie e non te le condivido;
-invece di ascoltarti rivolgo la mia attenzione al problema e non a ciò che tu stai vivendo;
Se alziamo queste barriere la nostra relazione si svilisce nella superficialità e nell'abitudine.

Domande:

- ***Sono condizionato nell'ascolto dalle mie esperienze di vita?***
- ***Fino dove sono disposto a coinvolgermi nell'ascolto?***
- ***Mi rifiuto di ascoltare quello che mi tocca personalmente?***
- ***Pongo più attenzione al problema che alla persona?***
- ***Do soluzioni secche immediate quando ascolto fatti che mi coinvolgono?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

3- Ascoltare è

- farti spazio nel mio cuore al di là di quello che comprendo con la mia testa;
- non essere concentrato su me stesso, ma essere rivolto verso te;
- essere aperto, cioè non giudicarti, né cercare di cambiarti;
- esserti presente e offrirti l'esperienza di essere amato e valorizzato;
- prestarti attenzione, rispettare i tuoi silenzi, lasciarti concludere senza interromperti;
- non darti soluzioni; cogliere il tuo non verbale.

Domande:

- ***Mi lascio coinvolgere nell'ascolto anche se non comprendo ciò che prova l'altro?***

- ***Sono portato a giudicare l'altro per quello che dice?***
- ***Rispetto la modalità di esporre dell'altro: non do fretta, non do segni di insofferenza, non interrompo ciò che dice?***
- ***Sono attento al suo non verbale: i gesti, l'espressione del volto, il tono della voce?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Matteo 13,4-9**

In quel tempo Gesù disse: «Ecco, il seminatore uscì a seminare. E mentre seminava una parte del seme cadde sulla strada e vennero gli uccelli e la divorarono.
Un'altra parte cadde in luogo sassoso, dove non c'era molta terra; subito germogliò, perché il terreno non era profondo. Ma, spuntato il sole, restò bruciata e non avendo radici si seccò. Un'altra parte cadde sulle spine e le spine crebbero e la soffocarono. Un'altra parte cadde sulla terra buona e diede frutto, dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta. Chi ha orecchi intenda».

Commento

Il seme che esce dalle mani del seminatore è uguale per tutti i terreni, ma fruttifica in modo diverso a seconda del terreno. Così nel dialogo, se non predisponiamo un terreno fertile all'ascolto le parole, per quanto significative e vere, cadranno nel vuoto.

Si può ascoltare al modo della strada. L'altro parla, ma noi non abbiamo nessuna intenzione di ascoltare, nessuna disponibilità a

considerare le sue parole. Non sopportiamo la sua diversità.

Si può ascoltare al modo del luogo sassoso. Ci armiamo di belle intenzioni (adesso voglio proprio ascoltarlo, voglio fare attenzione alle sue attese…) ma poi, appena l'ascolto chiede impegno, pazienza, fatica nel capire, capacità di andare oltre le parole… noi molliamo.

Si può ascoltare al modo del luogo con le spine. Ci impegniamo ad ascoltare, ma poi ci facciamo prendere da mille preoccupazioni (le tante cose da fare, i problemi che ci portiamo in cuore…). Così alla fine le nostre preoccupazioni soffocano le parole dell'altro.

Si può ascoltare al modo del terreno buono. Il terreno buono è realmente in attesa del seme, non decide lui in anticipo il tipo di seme, sa che per vivere e diventare produttivo ha bisogno che un seme gli arrivi dal di fuori. Pensate cosa significa ascoltare al modo del terreno buono: essere "in attesa" delle parole dell'altro; non decidere noi in anticipo le cose che l'altro dovrebbe dirci e il modo in cui dovrebbe dircele; sapere che ascoltare l'altro arricchisce innanzitutto me.

Tutto questo ci interroga anche su, come singoli e come coppia, ascoltiamo Dio.

Aprirsi nella fiducia per sapersi confrontare

Obiettivo: Motivare ad affrontare le paure, a superarle e ad avere fiducia nel proprio sposo/a. Essere motivati a credere nell'amore e nell'attenzione del proprio coniuge.

Presentazione del tema

Amoris laetitia

114 Panta pisteuei: "tutto crede". Per il contesto, non si deve intendere questa "fede" in senso teologico, bensì in quello corrente di "fiducia". Non si tratta soltanto di non sospettare che l'altro stia mentendo o ingannando. Tale fiducia fondamentale riconosce la luce accesa da Dio che si nasconde dietro l'oscurità, o la brace che arde ancora sotto le ceneri.

115- Questa stessa fiducia rende possibile una relazione di libertà. Non c'è bisogno di controllare l'altro, di seguire minuziosamente i suoi passi, per evitare che sfugga dalle nostre braccia. L'amore ha fiducia, lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare.

Una famiglia in cui regna una solida e affettuosa fiducia, e dove si torna sempre ad avere fiducia nonostante tutto, permette che emerga la vera identità dei suoi membri e fa sì che spontaneamente si rifiuti l'inganno, la falsità e la menzogna.

La relazione non può crescere se non è sostenuta dalla fiducia.
Quando parliamo di fiducia, intendiamo dire che crediamo nell'amore del nostro sposo e che quindi decidiamo di andare al di là degli ostacoli e delle paure che a volte ci assalgono, decidiamo di renderci vulnerabili al nostro sposo e di aprirci totalmente a lui.
Credere quello che il coniuge dice di me, credere che mi ama malgrado le mie ferite, i miei limiti ci fa superare la convinzione che dobbiamo meritare di essere amati dal nostro sposo.

La fiducia pertanto ci trasforma, ridona vita.

Domande:

- ***Io credo nell'amore del mio sposo? Riesco ad aprirmi a lui con libertà??***
- ***Quali aspetti di me mi è difficile condividergli?***
- ***Controllo tutto quello che fa? Lo considero un mio possesso? Cerco di dominarlo?***
- ***Dono facilmente la mia fiducia anche agli altri?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

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.

Commento

5° Incontro

Vivere la tenerezza

Obiettivo: Rafforzare la nostra relazione attraverso gesti di tenerezza.

Presentazione del tema

Amoris laetitia

99 – Amare significa anche rendersi amabili, e qui trova senso l'espressione aschemonei. Vuole indicare che l'amore non opera in maniera rude, non agisce in modo scortese, non è duro nel tratto. I suoi modi, le sue parole, i suoi gesti, sono gradevoli e non aspri o rigidi. Detesta far soffrire gli altri. La cortesia «è una scuola di sensibilità e disinteresse» che esige dalla persona che «coltivi la sua mente e i suoi sensi, che impari ad ascoltare, a parlare e in certi momenti a tacere». [107] Essere amabile non è uno stile che un cristiano possa scegliere o rifiutare: è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore, perciò «ogni essere umano è tenuto ad essere affabile con quelli che lo circondano». [108] Ogni giorno, «entrare nella vita dell'altro, anche quando fa parte della nostra vita, chiede la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto. […] E l'amore, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore».[109]

E' importante per la nostra relazione di sposi vivere pienamente la tenerezza.
Siamo invitati a riscoprire l'importanza dei gesti di tenerezza: ***il calore di uno sguardo, un sorriso, il desiderio di toccarsi l'un l'altro, la dolcezza di una carezza, parole di incoraggiamento e di conforto.***
Grazie alla tenerezza dell'altro, ci sentiamo amati e importanti.
Abbiamo così la possibilità di aprirci sempre di più e di esprimerci proprio là dove noi siamo più sensibili e più vulnerabili.
Viviamo l'esperienza di sentirci a casa.

Domande:

- ***Sono dolce e gentile con il mio coniuge e con i miei figli?***
- ***Compio gesti di tenerezza nei loro confronti?***
- ***Sono premuroso e attento con loro?***
- ***Riesco a ritagliarmi del tempo per essere fisicamente presente in famiglia?***
- ***Mi sento responsabile della felicità dell'altro?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Isaia 49,14-16**

Sion ha detto: "Il Signore mi ha abbandonato,
il Signore mi ha dimenticato".
Si dimentica forse una donna del suo bambino,
così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere?
Anche se queste donne si dimenticassero,
io invece non ti dimenticherò mai.
Ecco, ti ho disegnato sulle palme delle mie mani,
le tue mura sono sempre davanti a me.

(Isaia 66,12-13).
Voi sarete allattati e portati in braccio,
e sulle ginocchia sarete accarezzati.
Come una madre consola un figlio,
così io vi consolerò;
a Gerusalemme sarete consolati

Commento

Il matrimonio Sacramento

Obiettivo: Far scoprire che la relazione tra gli sposi è **un segno**, più precisamente **un sacramento** e che cosa questo significa per la Chiesa e per la società.

Presentazione del tema

Amoris laetitia

72. – Il sacramento del matrimonio non è una convenzione sociale, un rito vuoto o il mero segno esterno di un impegno.
73. – «Il dono reciproco costitutivo del matrimonio sacramentale è radicato nella grazia del battesimo che stabilisce l'alleanza fondamentale di ogni persona con Cristo nella Chiesa.
87. – La Chiesa è famiglia di famiglie, costantemente arricchita dalla vita di tutte le Chiese domestiche. E' un dono prezioso considerare anche la reciprocità tra famiglia e Chiesa: la Chiesa è un bene per la famiglia, la famiglia è un bene per la Chiesa.
121. – Il matrimonio è un segno prezioso, perché «quando un uomo e una donna celebrano il sacramento del Matrimonio, Dio, per così dire, si "rispecchia" in essi, imprime in loro i propri lineamenti e il carattere indelebile del suo amore. Il matrimonio è l'icona dell'amore di Dio per noi. Anche Dio, infatti, è comunione: le tre Persone del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo vivono da sempre e per sempre in unità perfetta. Ed è proprio questo il mistero del Matrimonio: Dio fa dei due sposi una sola esistenza».[119] Questo comporta conseguenze molto concrete e quotidiane, perché gli sposi, «in forza del Sacramento, vengono investiti di una vera e propria missione, perché possano rendere visibile, a partire dalle cose semplici, ordinarie,

l'amore con cui Cristo ama la sua Chiesa, continuando a donare la vita per lei».[120]

Noi tutti sogniamo, quando iniziamo una relazione d'amore duratura, un amore totale, pieno … con te e solo con te … per tutta la vita. Desideriamo un tipo di relazione in cui siamo coinvolti al 100 per 100, senza calcolare fino a che punto arrivano i miei diritti e i miei doveri. Nel nostro cuore, forse, desideriamo amarci anche quando ci sono delle fatiche e delle difficoltà da affrontare insieme, un amore senza condizioni. È un tipo di relazione che potremmo chiamare di ***alleanza***.
Un ***amore-alleanza*** dove io non ti amo solo per le tue capacità, ma per la persona che sei.
Questo tipo di relazione-alleanza rende visibile il nostro amore che diventa un segno per gli altri.
Gesù si coinvolge attivamente nella nostra relazione e ci invita ad amare come Lui ha amato e ancora ci ama. Questo comprende il fatto che Lui prende l'iniziativa e che noi camminiamo con Lui nel cercare di amarci in modo concreto, incarnato, come ha fatto Lui. La nostra relazione può allora "rendere visibile" l'Amore (con la "A" maiuscola), vale a dire l'amore di Gesù per il suo popolo; è questa relazione di Alleanza che riconosciamo come Sacramento.
Per vivere un ***amore-alleanza***, in modo sacramentale abbiamo bisogno di una comunità attorno a noi. Abbiamo bisogno di persone che condividono il nostro stesso sogno, la nostra stessa fede e che sono disposte a investire in questo. Potremmo renderci conto di essere in cammino con una

comunità riunita intorno a Gesù, chiamata Chiesa, che è un vero aiuto per vivere un amore-alleanza e che è anche un arricchimento speciale per la società.

Domande:
- Quale era il nostro sogno quando abbiamo scelto la nostra vita di coppia?
- Cosa significa amare senza condizioni?
- Perché decidere di sposarsi in Chiesa?
- Come aiutiamo la Chiesa ad essere una comunità d'amore?
- E noi accogliamo l'aiuto che la Chiesa ci offre per essere coppia sacramentale?
- Siamo consapevoli che con il sacramento del matrimonio:
- ***Dio rimane con noi?***
- ***Dio ci dona la forza di seguirlo prendendo su di sé la propria croce?***
- ***Dio ci permette di rialzarci dopo le nostre cadute?***
- ***Dio ci permette di perdonarci vicendevolmente e di portare gli uni i pesi degli altri?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Efesini 5,25-28**

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.

Commento

Pregare:
vivere sotto lo sguardo del Signore

Obiettivo: Riscoprire la preghiera personale, in coppia e in comunione con gli altri

Presentazione del tema

Amoris laetitia *318. - La preghiera in famiglia è un mezzo privilegiato per esprimere e rafforzare questa fede pasquale. [376] Si possono trovare alcuni minuti ogni giorno per stare uniti davanti al Signore vivo, dirgli le cose che preoccupano, pregare per i bisogni famigliari, pregare per qualcuno che sta passando un momento difficile, chiedergli aiuto per amare, rendergli grazie per la vita e le cose buone…*

Ogni uomo, ogni coppia ha bisogno di coltivare la propria dimensione spirituale. Ci possono essere strade diverse: la riflessione, la meditazione, gli esercizi di silenzio, di ricerca interiore. Più si va in profondità e più la profondità rilancia verso l'alto, verso l'Assoluto.
E' nel cuore dell'uomo il "tempio" da cui parte la sete di felicità, di infinito, l'anelito che ci fa sentire dentro una storia più grande della nostra. Allora il cuore dell'uomo, l'amore della coppia si allargano e la ricerca diventa ricerca della verità, del senso della propria esistenza."
Dio è presente nella nostra preghiera, vive intimamente con noi. Egli partecipa alle nostre sofferenze, alle nostre gioie, ai nostri propositi offrendo la forza del suo abbraccio

per supportare i nostri momenti peggiori.

1. Io e la preghiera

Pregare ci permette di entrare in relazione con Dio. Nei momenti di preghiera mettiamo a nudo noi stessi, esponiamo le nostre fragilità e le nostre paure. Acquisiamo consapevolezza di aver bisogno di Dio, del Suo immenso Amore. Pregare ci aiuta ad avere maggiore vicinanza agli altri perché percepiamo di essere tutti uguali davanti a Lui.

Domande:

- ***Cosa significa per me pregare?***
  Guardo Dio come Colui che mi ama di un amore incondizionato?
- ***Sento di aver bisogno di Dio e dell'aiuto della preghiera?***
- ***Pregare mi avvicina di più al mio prossimo?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo

2. Pregare in coppia

Pregare in coppia è portare alla presenza di Dio gli eventi della nostra vita quotidiana e condividerli con Lui; è parlare insieme con Lui e insieme ascoltarlo; è essere in comunione l'uno con l'altro e in comunione con Lui.

Il "mio" Dio diventa così il "nostro" Dio.

La nostra vita, allacciata e radicata nella verità di Dio Amore, acquista un valore aggiunto che le dona sapore,

consistenza e forma.

Abbiamo bisogno di dare senso e coerenza alla nostra vita e di aprirci l'uno all'altro davanti a Dio.

Inserendo così la nostra relazione nella relazione che viviamo con Dio, essa assume una dimensione totalmente nuova.

Pregare in coppia ci permette di unificare le mille cose che facciamo e di avvicinarci sempre più al sogno che abbiamo per noi due, in unione con Dio che è l'origine e lo scopo finale della nostra vita.

Domande:

- ***Ci offriamo con la preghiera l'opportunità di metterci davanti al Padre e di tradurre in parole ciò che stiamo sperimentando nella nostra vita?***
- ***Pregare in coppia è per noi un modo autentico di scoprire la presenza di Dio nella nostra relazione?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo

3. Pregare in comunità

"E voi quando pregate dite: Padre nostro". Gesù suggerendoci di inserire nella preghiera al Padre il termine "nostro" piuttosto che "mio" dà un'indicazione precisa di come deve essere la nostra preghiera. Quando si prega si è in relazione con Dio e i fratelli. Questa comunione con gli altri ci aiuta a superare i nostri limiti e ad avere maggiore

fiducia negli altri. Siamo consapevoli che nel dire "Padre Nostro" ciascuno nel suo cuore è unito come fratello agli altri.
Avvertiamo così di essere tutti fratelli, inginocchiati l'uno affianco all'altro: un solo corpo orante, che si rende presente come comunità a Dio. Diventiamo un corpo unico, la Chiesa, Corpo mistico, il Corpo della Sposa che teneramente si stringe al suo Sposo. La preghiera comunitaria diventa così una preghiera di coppia: lo Sposo e la Sposa presenti l'uno all'altra nell'abbraccio amoroso dell'Eucarestia.

Domande:

- ***Mi sento pienamente in comunione con gli altri nella preghiera comunitaria?***
- ***Considero gli altri miei fratelli?***
- ***Sono consapevole che Padre nostro vuol dire Padre di tutti gli uomini?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Matteo 8, 5–15**

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.
Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando,

non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.
Voi dunque pregate così:
Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

Commento

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

8° incontro

Chiedere e dare il perdono: dono di guarigione

Obiettivo: Capire che l'amore ha un grande potere di guarigione.

Presentazione del tema

Amoris laetitia

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 fine 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.

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.

Una coppia di sposi che si ama può ferirsi molto profondamente. Tuttavia la loro relazione ha un grande potere di guarigione. Come coppia sacramentale hanno molte occasioni di usare questo dono (***grazia***) della guarigione.

Ciò che permette di accedere al dono della guarigione è il chiedere e dare perdono. Chiedere perdono è decidere di dire 'Mi perdoni? ', il che chiama chi è stato offeso a fare una scelta e a dare una risposta attiva. Non basta dire solamente 'Mi dispiace'.

Perdonare non significa decidere chi ha ragione e chi ha torto. E' semplicemente scegliere di essere ancora ***uno come coppia***. Il perdono è il primo passo del processo di guarigione che può accadere abbastanza in fretta o richiedere del tempo, poiché comporta comunicare, condividere i sentimenti e dialogare. Lo scopo principale del processo di guarigione non è risolvere il problema.

L'accento è sulle persone e sulla loro relazione. Ad un certo punto si dovrà affrontare il problema all'origine della ferita, ma la relazione deve venire sempre prima del problema.

Domande:

- ***Sono capace di dare perdono?***
- ***Sono capace di chiedere perdono?***
- ***Perdonare per me viene prima del chiarire di chi è il torto o la ragione?***
- ***Pongo la nostra relazione di coppia al primo posto rispetto all'origine della ferita?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo.

La Parola **Colossesi 3, 12–15**

Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e diletti,
di sentimenti di misericordia, di bontà,
di umiltà, di mansuetudine, di pazienza;
sopportandovi a vicenda e perdonandovi
scambievolmente,
se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli
altri.
Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi.
Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di
perfezione.
E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa
siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti!

Commento

Dialogare

Obiettivo: Far scoprire che dialogare è un modo di essere presenti l'uno all'altro. Dialogare può rendere possibile realizzare il nostro sogno nella nostra vita di tutti i giorni.

Presentazione del tema

Amoris laetitia

136. -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. Uomini e donne, adulti e giovani, hanno modi diversi di comunicare, usano linguaggi differenti, si muovono con altri codici. Il modo di fare domande, la modalità delle risposte, il tono utilizzato, il momento e molti altri fattori possono condizionare la comunicazione. Inoltre, è sempre necessario sviluppare alcuni atteggiamenti che sono espressione di amore e rendono possibile il dialogo autentico.

138. Sviluppare l'abitudine di dare importanza reale all'altro. Si tratta di dare valore alla sua persona, di riconoscere che ha il diritto di esistere, a pensare in maniera autonoma e ad essere felice. Non bisogna mai sottovalutare quello che può dire o reclamare, benché sia necessario esprimere il proprio punto di vista. È qui sottesa la convinzione secondo la quale tutti hanno un contributo da offrire, perché hanno un'altra esperienza della vita, perché guardano le cose da un altro punto di vista, perché hanno maturato altre preoccupazioni e hanno altre abilità e intuizioni. È possibile riconoscere la verità

dell'altro, l'importanza delle sue più profonde preoccupazioni e il sottofondo di quello che dice, anche dietro parole aggressive. Per tale ragione bisogna cercare di mettersi nei suoi panni e di interpretare la profondità del suo cuore, individuare quello che lo appassiona e prendere quella passione come punto di partenza per approfondire il dialogo.

Attraverso il ***"dialogare"*** possiamo toccare la sicurezza della nostra relazione, il sogno che ci muove e la fragilità del nostro cammino. Dialogare ci chiama ad una maggiore intimità e a una più consapevole responsabilità nella nostra relazione, per cui non basta dialogare semplicemente di tanto in tanto o quando c'è un problema ma è importante collocare i nostri dialoghi in una prospettiva di uno stile di vita di comunicazione.
Pertanto possiamo affermare che non è la perfezione che ci unisce, ma è la comunicazione che nutre il nostro amore. Non esiste il dialogo perfetto, ma esistono persone che provano ad aiutarsi a dialogare.
E' fondamentale altresì che il dialogare sia incentrato sulla condivisione e l'accettazione dei nostri sentimenti solo così può diventare una risorsa infinita per incontrarsi, per vivere l'esperienza di essere amati e accettati in tutti i settori della nostra vita quotidiana.

Domande:

- ***Ritieni che dialogare sia una modalità da perseguire solo in circostanze di conflitto?***
- ***E' importante per te dialogare anche su quanto di positivo accade nella tua quotidianità e non tenere per te solo la gioia che stai vivendo?***
- ***Sono restio a dialogare perché temo di espormi troppo con l'altro?***
- ***Quando non ti senti compreso o sei maldisposto, credi che dialogare sia la strada giusta per la vostra relazione?***
- ***Ritieni che dialogare possa aiutarti a conoscerti meglio, ad entrare negli strati più profondi del tuo cuore, a riconoscere le tue paure, a darti ragione dei tuoi comportamenti?***

Riflessione personale e in coppia;
condivisione al gruppo

La Parola **Giobbe 42,16**

Allora Giobbe rispose al Signore e disse:
Comprendo che puoi tutto
e che nessuna cosa è impossibile per te.
Chi è colui che, senza aver scienza,
può oscurare il tuo consiglio?
Ho esposto dunque senza discernimento
cose troppo superiori a me, che io non comprendo.
"Ascoltami e io parlerò,
io t'interrogherò e tu istruiscimi".
Io ti conoscevo per sentito dire,
ma ora i miei occhi ti vedono.
Perciò mi ricredo
e ne provo pentimento sopra polvere e cenere.

Commento

Dopo aver ascoltato Dio, Giobbe non ha più luce sugli enigmi morali di quanta ne avesse prima. Lo stesso vale per la sofferenza che colpisce i giusti. I suoi problemi rimangono irrisolti, la sua sofferenza continua, è ancora invalido e disprezzato nella sua solitudine.

Giobbe, però, è adesso tutta un'altra persona. Le sue parole hanno accenti gioiosi di liberazione. Colui che era ribelle si è trasformato in un adoratore.

Che cosa è successo? Dio ha detto a Giobbe quello che lui aveva bisogno di ascoltare e lo ha convinto. Era chiaramente una cosa assurda che un uomo cercasse di discutere con Dio e mettesse in dubbio la rettitudine delle sue opere.

Ammette i suoi grandi limiti per discutere con Dio e riconosce di aver osato tanto per ignoranza. Si umilia e si pente della sua irriverenza. La conoscenza che Giobbe aveva prima di Dio non era falsa, ma era una conoscenza indiretta e incompleta.

Adesso conosce Dio in un modo nuovo. Ha sperimentato la sua presenza e ha ascoltato la sua voce.

La conoscenza, ampliata e depurata, è diventata adesso una profonda esperienza vissuta. Dio è diventato la più gloriosa delle realtà.

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