

LA CONTEMPLAZIONE

Spirito Santo, soffio amante del Padre e del Figlio, vieni in mezzo a noi, guida verso l'alto il nostro cuore, fà che, come il libero volo dei gabbiani, possiamo aspirare alle grandi altezze, quelle del cielo. Vieni a liberare le strade del nostro amore dalle foglie secche della stanchezza quotidiana, per renderci capaci di rinnovarci nella freschezza e nello stupore di un amore sempre nuovo, di un amore amante che cresce, ogni giorno, nella dolcezza dell'affetto. Aiutaci ad affrontare uniti le difficoltà, a crescere nel perdono reciproco, ad essere capaci, sempre, di tenerezza l'uno per l'altra e l'uno con l'altra. Apri il nostro cuore perché possiamo scoprire i doni di cui hai arricchito la nostra famiglia per valorizzarli nel servizio verso tutti coloro che incontreremo sulla nostra strada. Spirito di Dio, stai accanto a tutti i nostri figli affinché, educati nell'Amore, possano sempre percorrere la strada che il Signore ha tracciato per loro. Soffia come brezza leggera su di noi che ci riuniamo nelle nostre case, rendici fecondi agli insegnamenti di Cristo e fa che tutte le preghiere elevate in questa piccola comunità arrivino, per intercessione di Maria, dritte al cuore del Padre. Amen.

Contemplare è guardare con attenzione, è esserci con tutti noi stessi, con tutti i nostri sensi presenti e attivi. Nella relazione è fondamentale la capacità di guardare l'altro con attenzione, con amore e ospitarlo veramente nella nostra vita. Nel rapporto con Dio vivere la contemplazione è creare una relazione intima d'amore con Lui. La contemplazione non è alienazione dal mondo, non è disprezzare l'umano, ma è trovare nel nostro essere uomo e donna, nella nostra carne, la tensione verso Dio.

Salmo 63 Ant. “O Dio, di te ha sete l'anima mia”

O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.

Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.
Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.

Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene

.
Ant. “O Dio, di te ha sete l'anima mia”

Matteo 26, 26-28

Ora, mentre essi mangiavano, Gesù prese il pane e, pronunciata la benedizione, lo spezzò e lo diede ai discepoli dicendo: “Prendete e mangiate, questo è il mio corpo”. Poi preso il calice e,

dopo aver reso grazie, lo diede loro dicendo: “Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell’alleanza, versato per molti in remissione dei peccati”.

Vivere la contemplazione significa guardare l’altro con amore, ospitarlo con sollecitudine nella nostra vita, trasformare le nostre azioni, il nostro lavoro in contemplazione.

Essere contemplativi:

- Non è alienarci dal mondo ma scendere nella nostra intimità relazionale più profonda. E’ vivere come nel Mistero Trinitario con l’altro, per l’altro, nell’altro.
- Non è salvarci da soli, facendo a meno del nostro sposo\sa, ma è cercare la salvezza insieme nella nostra relazione ogni giorno.
- Non è fare gli schizzinosi nei confronti dell’altro, ma è lavarci i piedi a vicenda e in genere questi sono sporchi. (come Gesù durante la lavanda dei piedi).
- Non è fuggire dalla relazione anche se dolorosa e problematica, ma è accogliere l’altro così com’è. E’ entrare sempre più nell’altro e sposarlo del tutto con i suoi pregi e i suoi difetti, le sue potenzialità e le sue lacune.
- Non è ammirare noi stessi, come Narciso, ma è affidarci e consegnarci all’altro, che ci rivela il nostro limite, la nostra vulnerabilità.
- Non è centrarci su noi stessi, non è riuscire a controllare l’altro, ma è uscire da noi e sapere stare di fronte all’altro sapendo che l’altro ci rivela a noi stessi. Solo di fronte ad Eva Adamo sa di essere maschio e viceversa.
- E’ compiere il gesto di Gesù. “Prendete e mangiate, questo è il mio corpo dato per voi”.
- E’ vivere l’Eucarestia nella nostra relazione di coppia.

MODI ATTRAVERSO CUI POSSIAMO VIVERE LA CONTEMPLAZIONE

1. LE LITANIE

Chiediamoci se facciamo uso della litanie nella nostra vita di coppia.

2. LE BENEDIZIONI

Chiediamoci se facciamo uso delle benedizioni nella nostra vita di coppia.

- *Quali sono le cose che ammiro di più nel tuo partner? (Elencane almeno tre)*
- *Quando siamo lontani, penso con tenerezza a lui\lei* V F
- *Trovo spesso un’occasione per dire a lui\lei “Ti amo”* V F
- *Carezzo e bacio di frequente il mio lui \ la mia lei* V F
- *Il mio partner mi rispetta davvero* V F
- *Mi sento amato\sa e apprezzato\sa dal mio partner* V F
- *Sono orgoglioso\sa del mio partner* V F
- *Il mio partner si compiace realmente dei miei risultati e\o conquiste* V F
- *Raramente andiamo a dormire senza un gesto d’affetto reciproco* V F
- *Quali sono le cose che apprezzo del nostro stare insieme?*

3. I MEMORIALI

Chiediamoci se facciamo memoria dei nostri anniversari di matrimonio (non come ricordo ma come memoriale, come giorno che riviviamo).

4. GLI SGUARDI

Facciamo uso degli sguardi nella nostra vita quotidiana, oppure ci diamo per scontati? Come sono i nostri sguardi: focosi, appassionati, calorosi oppure indifferenti e scontati? Guardiamoci per alcuni minuti senza parlare, concentrandoci sui nostri sguardi. Poi proviamo a dirci cosa abbiamo provato.

LE RISORSE FONDAMENTALI DELLA RELAZIONE NELLA VITA DI COPPIA

Spirito Santo, soffio amante del Padre e del Figlio, vieni in mezzo a noi, guida verso l'alto il nostro cuore, fà che, come il libero volo dei gabbiani, possiamo aspirare alle grandi altezze, quelle del cielo. Vieni a liberare le strade del nostro amore dalle foglie secche della stanchezza quotidiana, per renderci capaci di rinnovarci nella freschezza e nello stupore di un amore sempre nuovo, di un amore amante che cresce, ogni giorno, nella dolcezza dell'affetto. Aiutaci ad affrontare uniti le difficoltà, a crescere nel perdono reciproco, ad essere capaci, sempre, di tenerezza l'uno per l'altra e l'uno con l'altra. Apri il nostro cuore perché possiamo scoprire i doni di cui hai arricchito la nostra famiglia per valorizzarli nel servizio verso tutti coloro che incontreremo sulla nostra strada. Spirito di Dio, stai accanto a tutti i nostri figli affinché, educati nell'Amore, possano sempre percorrere la strada che il Signore ha tracciato per loro. Soffia come brezza leggera su di noi che ci riuniamo nelle nostre case, rendici fecondi agli insegnamenti di Cristo e fa che tutte le preghiere elevate in questa piccola comunità arrivino, per intercessione di Maria, dritte al cuore del Padre. Amen.

Vogliamo parlare delle fondamenta di una relazione, di come rendere vive, palpitanti, calorose le nostre relazioni di coppia. Le fondamenta di una casa sono sempre nascoste, non si vedono, ma sono essenziali.

Quali sono le fondamenta nascoste che alimentano la nostra relazione?

LA CONTEMPLAZIONE

Un pastore di una chiesa protestante un giorno fu convinto dalla moglie a stare in fondo alla chiesa per salutare la gente alla fine della funzione domenicale. Gli disse infatti; “Non sarebbe spaventoso scoprire che, dopo tanti anni, non conosci i tuoi parrocchiani?”. Così la domenica seguente il pastore prese posto, dopo la funzione, sulla porta della chiesa. La prima ad uscire fu una donna vestita modestamente, che aveva tutta l'aria di essere una nuova parrocchiana. “Come sta? Sono molto lieto di averla fra noi” le disse porgendole la mano.”Grazie” rispose la donna piuttosto sorpresa. “Spero che avremo l'onore di vederla alle nostre funzioni. Ci fa sempre piacere vedere facce nuove”: “Sissignore” rispose la donna. “Vive in parrocchia?” La donna sembrava imbarazzata e non sapeva che cosa dire. “Se mi da' il suo indirizzo mia moglie ed io verremo a trovarla una di queste sere”. “Non dovrà andare lontano, sono la sua cuoca”.

Contemplare è guardare con attenzione, è esserci con tutti noi stessi, con tutti i nostri sensi presenti e attivi. Nella relazione è fondamentale la capacità di guardare l'altro con attenzione, con amore e ospitarlo veramente nella nostra vita. La stessa cosa vale nel rapporto con Dio. Non devo guardare (o pregare) un Dio lontano e distante, ma la contemplazione è creare una relazione d'amore con Dio, è creare intimità con Dio, è volerlo sentire parte della mia vita. La

contemplazione non è alienazione dal mondo, non è disprezzare l'umano, ma è trovare nel nostro essere uomo e donna, nella nostra carne, la tensione verso Dio (la spiritualità autentica non salta mai l'umano).. Le parole di Davide nel salmo 63 non sono un omaggio a Dio, Davide vuole donarsi all'Amore con la A maiuscola, vuole donarsi a Dio senza riserve, con tutto se stesso, vuole entrare in una relazione intima d'amore con Dio "desidera te la mia carne.... di te ha sete la mia anima".

Salmo 63 Ant. "O Dio, di te ha sete l'anima mia"

O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.

Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.
Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.

Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esito di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene

Ant. "O Dio, di te ha sete l'anima mia"

Matteo 26, 26-28

Ora, mentre essi mangiavano, Gesù prese il pane e, pronunciata la benedizione, lo spezzò e lo diede ai discepoli dicendo: "Prendete e mangiate, questo è il mio corpo". Poi preso il calice e, dopo aver reso grazie, lo diede loro dicendo: "Bebetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, versato per molti in remissione dei peccati".

Vivere la contemplazione significa guardare l'altro con amore, ospitarlo con sollecitudine nella nostra vita, trasformare le nostre azioni, il nostro lavoro in contemplazione.

Vivere la contemplazione significa guardare l'altro con amore, ospitarlo con sollecitudine nella nostra vita, trasformare le nostre azioni, il nostro lavoro in contemplazione.

Essere contemplativi:

- Non è alienarci dal mondo ma scendere nella nostra intimità relazionale più profonda. E' vivere come nel Mistero Trinitario con l'altro, per l'altro, nell'altro.
- Non è salvarci da soli, facendo a meno del nostro sposo\la, ma è cercare la salvezza insieme nella nostra relazione ogni giorno.
- Non è fare gli schizzinosi nei confronti dell'altro, ma è lavarci i piedi a vicenda e in genere questi sono sporchi. (come Gesù durante la lavanda dei piedi).

- Non è fuggire dalla relazione anche se dolorosa e problematica, ma è accogliere l'altro così com'è. E' entrare sempre più nell'altro e sposarlo del tutto con i suoi pregi e i suoi difetti, le sue potenzialità e le sue lacune.
- Non è ammirare noi stessi, come Narciso, ma è affidarci e consegnarci all'altro, che ci rivela il nostro limite, la nostra vulnerabilità.
- Non è centrarci su noi stessi, non è riuscire a controllare l'altro, ma è uscire da noi e sapere stare di fronte all'altro sapendo che l'altro ci rivela a noi stessi. Solo di fronte ad Eva Adamo sa di essere maschio e viceversa.
- E' compiere il gesto di Gesù. "Prendete e mangiate, questo è il mio corpo dato per voi".
- E' vivere l'Eucarestia nella nostra relazione di coppia. (Prendi e mangia la mia vita, prendi e mangia il mio tempo, prendi e mangia il mio limite, prendi e mangia le mie gioie)

MODI ATTRAVERSO CUI POSSIAMO VIVERE LA CONTEMPLAZIONE

Si tratta di modi semplici, comuni, concreti della vita di ogni giorno.

5. LE LITANIE

"Mi piaci! ti desidero! Com'è bello stare con te!" "Caro, amore mio, tesoro mio!"

Ascoltando questo interscambio litanico, assaporiamo un travaso di tenerezza, di totalità, di rassicurazione affettiva.

Chiediamoci se facciamo uso della litanie nella nostra vita di coppia. Quindi prepariamo un elenco delle nostre litanie positive e facciamocene un dono reciproco.

6. LE BENEDIZIONI

*"Buon viaggio! Stai attento! Copriti bene!" Le carezze, gli abbracci o i baci frequenti. Attraverso le benedizioni l'altra persona percepisce la nostra partecipazione attiva riguardo tutto ciò che compie o vive. L'altro si sentirà un valore, si sentirà apprezzato e confermato. La benedizione rassicura l'altro di una continuità affettiva, qualsiasi cosa egli faccia. La benedizione non lascia l'altro solo mai, nemmeno nell'errore. Le litanie esprimono il **nostro** sentimento d'amore, le benedizioni **comunicano** all'altro il valore totale che lui\lei rappresenta per noi.*

Le benedizioni espresse attraverso la tenerezza e l'ammirazione sono importantissime.

Le benedizioni non sono solo queste espressioni dette a voce "Buon viaggio ect" ma sono soprattutto le tenerezze che ci scambiamo - x qst le domande

Chiediamoci se facciamo uso delle benedizioni nella nostra vita di coppia.

- ***Quali sono le cose che ammiro di più nel tuo partner? (Elencane almeno tre)***
- ***Quando siamo lontani, penso con tenerezza a lui\lei*** **V F**

- | | | |
|--|---|---|
| • <i>Trovo spesso un'occasione per dire a lui\lei "Ti amo"</i> | V | F |
| • <i>Carezzo e bacio di frequente il mio lui \ la mia lei</i> | V | F |
| • <i>Il mio partner mi rispetta davvero</i> | V | F |
| • <i>Mi sento amato\a e apprezzato\a dal mio partner</i> | V | F |
| • <i>Il mio partner mi attira sessualmente</i> | V | F |
| • <i>Nel nostro rapporto c'è fucosità e passione</i> | V | F |
| • <i>Sono orgoglioso\a del mio partner</i> | V | F |
| • <i>Il mio partner si compiace realmente dei miei risultati e\o conquiste</i> | V | F |
| • <i>Raramente andiamo a dormire senza un gesto d'affetto reciproco</i> | V | F |
| • <i>Quali sono le cose che apprezzo del nostro stare insieme?</i> | | |

7. I MEMORIALI

Essi non sono ricordi o memorie. Il memoriale è rivivere, risperimentare la realtà che siamo.

Il memoriale è un contesto affettivo condiviso, un passato che diventa vivo e palpitante; è un rivivere (non ricordare) ciò che si è sperimentato e vissuto ieri.

Chiediamoci se facciamo memoria dei nostri anniversari di matrimonio (non come ricordo ma come memoriale, come giorno che riviviamo).

8. GLI SGUARDI

Gli sguardi ci rivelano e ci dicono ciò che stiamo vivendo. Ci comunicano i nostri stati d'animo, se siamo tristi, felici, arrabbiati, sereni, teneri ecc...D'altra parte il nostro primo incontro appartiene agli occhi, noi siamo entrati in contatto con lo sguardo prima che con le parole. C'è un'intima relazione tra sentimenti e sguardi. Lo sguardo ci può comunicare in maniera del tutto particolare la unicità e irripetibilità dell'altro. Lo sguardo della persona innamorata rivela capacità sopite nell'altro, fa scoprire un coraggio sconosciuto, dà energie nuove. Se torniamo ai tempi del nostro incontro ricorderemo come era bello osservarci, scrutare ogni piccolo gesto del volto e rimanere incantati l'uno di fronte all'altro. Oggi forse abbiamo meno tempo per gli sguardi ma non certo meno motivi.

- Guardarci per contemplare il sogno che nutriamo insieme
- Guardarci senza frapporte barriere, senza nascondere zone d'ombra della nostra vita
- Guardarci per ritrovare il conforto, il sostegno, la forza per affrontare gli ostacoli
- Guardarci per vivere uno nei confronti dell'altro la delicatezza e la tenerezza
- Guardarci e lasciarci vedere nudi: con le nostre ambiguità e le nostre debolezze.

Facciamo uso degli sguardi nella nostra vita quotidiana, oppure ci diamo per scontati? Come sono i nostri sguardi: fucosi, appassionati, calorosi oppure indifferenti e scontati? Guardiamoci per alcuni minuti senza parlare, concentrandoci sui nostri sguardi. Poi proviamo a dirci cosa abbiamo provato.