

## **CENACOLO “MADONNA DELLE LACRIME” 2011/2012 - dicembre**

**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.**

### **Proverbi 8, 32**

#### **Ant. Ascoltatemi, figli, dice il Signore**

Ora, figli, ascoltatemi:

beati quelli che seguono le mie vie!

per custodire gli stipiti della mia soglia.

Ascoltate l'esortazione e siate saggi,  
non trascuratela!

Infatti, chi trova me trova la vita  
e ottiene il favore del Signore;  
ma chi pecca contro di me fa male a  
se stesso.

Beato l'uomo che mi ascolta,  
vegliando ogni giorno alle mie porte,

#### **Ant. Ascoltatemi, figli, dice il Signore**

### **Lc 10, 38-42**

Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: "Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti." Ma il Signore le rispose: "Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta".

### **Preghiere spontanee di ringraziamento**

#### **Padre Nostro**

**Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna. Amen**

# LE RISORSE FONDAMENTALI DELLA RELAZIONE NELLA VITA DI COPPIA

## IL SILENZIO

### Il silenzio con noi stessi

Il silenzio ci atterrisce, ci fa paura, perché ci porta a faccia a faccia con noi stessi. Ci ricorda quello che non abbiamo ancora risolto in noi stessi. Ci mostra i nostri lati nascosti, dai quali non c'è possibilità di fuga, e che nessun cosmetico può nascondere e nessuna somma di denaro o titoli o potere potrà mai curare. Il silenzio è il più grande maestro di vita.

### Il silenzio con Dio

Il silenzio è l'anticamera della voce di Dio.

“Siediti ai bordi dell’aurora, per te si leverà il sole. Siediti ai bordi della notte, per te scintilleranno le stelle. Siediti ai bordi del torrente, per te canterà l’usignolo. Siediti ai bordi del silenzio, Dio ti parlerà.”

- Per ascoltare Dio, bisogna fare dentro di sé tanto silenzio da riuscire ad ascoltare i battiti del proprio cuore (Dio ci parla: nell’Eucarestia, nella sua Parola, nella nostra coscienza, attraverso i doni che ci fa, nella natura)
- Per ascoltare Dio, bisogna essere come Maria “Maria seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. (...) Marta era distolta per i molti servizi. (...) Gesù le rispose: Maria si è scelta la parte migliore che non le sarà tolta” Lc 10, 38-42
- Per ascoltare Dio, bisogna essere come Maria, Madre di Gesù “Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore” Lc 2, 19.51
- Anche Dio parla nel silenzio “Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco **ci fu il mormorio di un vento leggero.**” ed ecco Elia sentì il Signore parlargli. 1Re 19, 11-13

### Il silenzio nella coppia

La nostra relazione più che parole vuote e senza senso, più che di parole altisonanti, più che di un effluvio di parole ha bisogno di parole piene, di parole abitate dalla presenza totale di noi stessi, di parole intessute di silenzio e di contemplazione. La parola è vera se sa ed è di silenzio.

La nostra relazione deve nascere dal silenzio, deve essere luogo di silenzio interiore, luogo nel quale non si chiacchiera ma si comunica, luogo nel quale si coltiva l’ascolto e la parola intessuta di silenzio.

### PER RIFLETTERE

1. Quale rapporto abbiamo con il silenzio?
2. Troviamo momenti nella giornata per il silenzio e il raccoglimento?
3. Ci sono stati silenzi significativi nella nostra coppia?
4. Abbiamo “*il coraggio di buttare via il tempo*” per ascoltare Dio che ci parla?

# LE RISORSE FONDAMENTALI DELLA RELAZIONE NELLA VITA DI COPPIA

## IL SILENZIO

*Quattro monaci decisero di osservare il silenzio per un mese. Iniziarono abbastanza bene, ma dopo il primo giorno uno disse: “Chissà se ho chiuso la porta della mia cella prima di lasciare il monastero”. E un altro: “Stupido! Abbiamo deciso di stare in silenzio per un mese e tu hai già infranto la regola!” Il terzo monaco esclamò: “E tu? Anche tu l’hai infranta!” Proclamò il quarto: “Grazie a Dio, sono l’unico che non ha ancora parlato!”*

Lo stile della vita contemporanea sembra che insista molto, sia a livello di gruppi, sia a livello di relazione coniugale, sulla condivisione e sulla compartecipazione dei sentimenti, delle emozioni e delle agitazioni interiori (che è cosa buona); ma dietro le parole quanto c’è della profondità del nostro cuore? C’è la nostra vera interiorità, autenticità e profondità d’animo? Prima di comunicare i nostri sentimenti, le nostre emozioni ci siamo guardati dentro?

Oggi viviamo in mondo immerso nel fracasso, nel frastuono. **Siamo bombardati da tanti rumori, da tante distrazioni che ci derubano il corpo, la mente e il cuore.**

C’è bisogno allora di fare silenzio dentro di noi, con Dio, nella vita di coppia.

### **Il silenzio con noi stessi**

Il silenzio ci atterrisce, ci fa paura, perché ci porta a faccia a faccia con noi stessi. Ci ricorda quello che non abbiamo ancora risolto in noi stessi. Ci mostra i nostri lati nascosti, dai quali non c’è possibilità di fuga, e che nessun cosmetico può nascondere e nessuna somma di denaro o titoli o potere potrà mai curare.

Dunque il silenzio è il più grande maestro di vita. Il silenzio è essenziale, è sacro, è fondamentale per la vita e la crescita di una persona e di una coppia.

### **Il silenzio non ci fa dire le cose, ci fa dire noi stessi.**

Ovviamente non il silenzio vuoto, non il silenzio della paura, non il silenzio chiuso o rabbioso, non il silenzio sospettoso, non il silenzio che reprime o disprezza, non il silenzio che giudica; ma il silenzio pieno, il silenzio fatto di ascolto e di attenzione verso noi stessi e verso il nostro sposo, il silenzio amoroso e caldo, il silenzio fatto di contatti con noi stessi, con la persona amata, con gli altri, con il creato, il silenzio che diventa presenza viva e palpitante.

### **Il silenzio con Dio - La preghiera di ascolto**

Il silenzio è l’anticamera della voce di Dio.

“Siediti ai bordi dell’aurora, per te si leverà il sole. Siediti ai bordi della notte, per te scintilleranno le stelle. Siediti ai bordi del torrente, per te canterà l’usignolo. Siediti ai bordi del silenzio, Dio ti parlerà.”

*“Non di solo pane vive l’uomo ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”*

Dio ci chiede di ascoltarlo, vedi Libro dei Proverbi 8,32

Dio ci parla e ci chiama. Ci dovrebbe essere in noi una ricerca umile e fiduciosa della Parola di Dio. Chi pensa io so tutto, non riuscirà ad ascoltare ciò che Dio gli dice. Dovremmo interrogare Dio su ciò che vuole per noi, a cosa ci chiama.

Per ascoltare Dio, bisogna fare dentro di sé tanto silenzio da riuscire ad ascoltare i battiti del proprio cuore. Nel silenzio e nel raccoglimento possiamo trovare Dio che ci parla, dovremmo quindi cercare questi momenti nella nostra giornata, **dovremmo avere il coraggio di buttare via il tempo** per ascoltare Dio.

Dio ci parla: nell'**Eucarestia** (Lui sta lì ad attendere noi e il suo silenzio è più loquace e più convincente di tante nostre parole, di tanti nostri gesti); nella **sua Parola** che poi ovviamente dovremmo mettere in pratica; nella **nostra coscienza** (a volte la Parola di Dio è luce che sveglia la nostra coscienza, a volte la Parola prepara ai problemi della vita formando la coscienza); attraverso **i doni che ci fa** (che non possiamo tenere per noi); nella **natura** (i grandi eventi naturali avvengono spesso nel silenzio, il sorgere e il tramontare del sole, un fiore che nasce....).

- Per ascoltare Dio, bisogna essere come Maria “Maria seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. (...) Marta era distolta per i molti servizi. (...) Gesù le rispose: Maria si è scelta la parte migliore che non le sarà tolta” Lc 10, 38-42
- Per ascoltare Dio, bisogna essere come Maria, Madre di Gesù “Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore” (Lc 2, 19.51) La Parola del Signore va custodita dentro di noi e meditata nel silenzio.
- Anche Dio parla nel silenzio “Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco **ci fu il mormorio di un vento leggero.**” ed ecco Elia sentì il Signore parlargli. 1Re 19, 11-13

### **Il silenzio nella coppia**

La nostra relazione più che di parole vuote e senza senso, più che di parole altisonanti, più che di un effluvio di parole ha bisogno di parole piene, di parole abitate dalla presenza totale di noi stessi, di parole intessute di silenzio e di contemplazione. La parola è vera se sa ed è di silenzio.

La nostra relazione ha bisogno di parole giuste dette al momento giusto, ha bisogno di parole non buttate lì quando sono arrabbiato, di parole dette con rabbia, con tensione o arroganza, ha bisogno di **parole fecondate dal silenzio.**

La nostra relazione deve nascere dal silenzio, deve essere luogo di silenzio interiore, luogo nel quale non si chiacchiera ma si comunica, luogo nel quale si coltiva l'ascolto e la parola intessuta di silenzio.

### **PER RIFLETTERE**

1. Quale rapporto abbiamo con il silenzio?
2. Troviamo momenti nella giornata per il silenzio e il raccoglimento?
3. Ci sono stati silenzi significativi nella nostra coppia?
4. Abbiamo “*il coraggio di buttare via il tempo*” per ascoltare Dio che ci parla?

