



CENACOLO "LACRIMEDAMORE" 2012/2013 – DICEMBRE

IL SECONDO LINGUAGGIO DELL'AMORE: MOMENTI SPECIALI

Prendici per mano, Signore,

**Tu che sei sempre dove c'è l'amore, stai accanto a noi, nel nostro cammino quotidiano .
Fa' che il Tuo Amore alimenti sempre il nostro amore, che la Tua luce illumini ogni
nostro momento di vita, che la Tua bontà ispiri i nostri sentimenti.**

Ti affidiamo il nostro essere coppia, il nostro essere famiglia, il nostro essere genitori.

**Spirito Santo soffia sulle stanchezze della nostra vita, sulle nostre paure e sui nostri
dubbi; rendici capaci di amarci di un amore sempre nuovo, che cresce nel perdono e
nella tenerezza reciproca.**

**Maria, tieni il tuo sguardo di mamma su noi e i nostri figli e porta tutte le preghiere di
questa nostra piccola comunità fino al cuore del Padre. Amen.**

Mc 3, 13-19

Salì poi sul monte, chiamò a sé quelli che voleva ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici - che chiamò apostoli -, perché stessero con lui e per mandarli a predicare con il potere di scacciare i demòni. Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro, poi Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèrges, cioè "figli del tuono"; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo, figlio di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, il quale poi lo tradì.

Salmo 116,1-9

Ant: Il Signore è vicino a chi lo cerca

Amo il Signore perché ascolta
il grido della mia preghiera
Verso di me ha teso l'orecchio
nel giorno in cui lo invocavo.

Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi,
ero preso da tristezza e angoscia.

Allora ho invocato il nome del
Signore: "Ti prego, liberami, Signore".

Pietoso e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.

Il Signore protegge i piccoli:
ero misero ed egli mi ha salvato.

Ritorna, anima mia, al tuo riposo,
perché il Signore ti ha beneficato.

Sì, hai liberato la mia vita dalla
morte, i miei occhi dalle lacrime,
i miei piedi dalla caduta.

Io camminerò alla presenza del
Signore nella terra dei viventi.

Gloria.....

Ant: Il Signore è vicino a chi lo cerca

Salmo 146, 1-9; 145, 14-16.18-19

Ant: Il Signore è vicino a chi lo invoca

Loda i Signore, anima mia:
loderò il Signore finché ho vita,
canterò inni al mio Dio finché
esisto.

Non confidate nei potenti,
in un uomo che non può salvare.

Esala lo spirito e ritorna alla
terra:
in quel giorno svaniscono tutti i
suoi disegni.

Beato chi ha per aiuto il Dio di
Giacobbe: la sua speranza è nel
Signore suo Dio,

che ha fatto il cielo e la terra,
il mare e quanto contiene,
che rimane fedele per sempre,

rende giustizia agli oppressi,
dà il pane agli affamati.
Il Signore libera i prigionieri,

il Signore ridona la vista ai
ciechi, il Signore rialza chi è
caduto, il Signore ama i giusti,

il Signore protegge i forestieri,
egli sostiene l'orfano e la vedova,
ma sconvolge le vie dei malvagi.

Il Signore sostiene quelli che
vacillano e rialza chiunque è
caduto.

Gli occhi di tutti a te sono rivolti
in attesa e tu dai loro il cibo a
tempo opportuno.

Tu apri la tua mano
e sazi il desiderio di ogni
vivente.

Il Signore è vicino a chiunque lo
invoca, a quanti lo invocano con
sincerità.

Appaga il desiderio di quelli che
lo temono, ascolta il loro grido e
li salva.

Gloria.....

Ant: Il Signore è vicino a chi lo invoca

Preghiere spontanee

Padre nostro con i bambini

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male, ci conduca alla vita eterna

I CINQUE LINGUAGGI PRICIPALI DELL'AMORE MOMENTI SPECIALI

PREGHIERA

Gli dei mitici del mondo greco-romano andavano temuti, con Dio, invece, c'è un rapporto personale, un'intima relazione d'Amore, Dio cerca momenti speciali con le sue creature.

Dio – Abramo: sembra che Dio parlasse personalmente con Abramo (Gen 18, 1 “Il Signore apparve a lui (...) mentre egli sedeva all'ingresso della tenda”), e con lui anche dialogasse (Gen 18). Al cap 18 (v.17) della Genesi addirittura, quando sta per distruggere la città di Sodoma, dove viveva Lot nipote di Abramo, Dio si chiede “Devo io tener nascosto ad Abramo quello che sto per fare?” e Abramo interviene per salvare gli abitanti. (Dio distruggerà poi la città ma salverà Lot e la sua famiglia).

Gesù – Marta e Maria: va a casa loro e con loro pranza.

Gesù – la Maddalena

Gesù – Zaccheo: “Oggi devo fermarmi a casa tua”

Gesù – gli Apostoli: “Ne costituì Dodici - che chiamò apostoli - perché stessero con lui” (Mc 3,14). Gesù ha predicato alle folle, ma ha trascorso momenti speciali con dodici uomini. Ha vissuto con loro per due anni, ha condiviso con loro pasti, viaggi, esperienze, conversazioni (Alle folle insegnava in parabole ma la spiegazione di queste era solo per loro; la trasfigurazione, l'Eucaristia, la resurrezione ecc.) Erano gli apostoli che dovevano essere convinti dell'amore di Dio per l'umanità, per poi portarlo agli altri e così offre loro momenti davvero speciali. Gesù voleva che quei dodici uomini sperimentassero il suo amore al livello più profondo possibile.

Salmi: i salmi parlano spesso dell'amore di Dio per noi e del suo desiderio di starci vicino.

“Il Signore è vicino a chiunque lo invoca” Sal 145

“Amo il Signore perché ascolta il grido della mia preghiera” Sal 116 Qui il salmista parla di un'intima relazione con Dio basata sulla disponibilità di Dio a offrirci piena attenzione.

(Momento di deserto personale e poi condivisione sui Salmi)

MOMENTI SPECIALI NELLA COPPIA

Se il coniuge ci domanda di trascorrere più tempo insieme, probabilmente i momenti speciali sono il suo principale linguaggio dell'amore. Se si irrita perché dedichiamo troppo tempo al lavoro o ad altre attività, forse ci sta comunicando che ha bisogno di trascorrere momenti speciali insieme a noi.

SCUSE FREQUENTI

1. **Il tempo è poco.** “Vorrei trascorrere più tempo con te, ma il calendario non me lo permette.”
2. **Tutto va bene così com'è.** Non avvertiamo il bisogno di momenti speciali e quindi sottovalutiamo la necessità che ne ha il nostro coniuge. E' difficile modificare le proprie abitudini.
3. **“Ogni minuto che trascorriamo insieme è un momento speciale”.** Se siamo nella stessa stanza, siamo insieme. E se siamo insieme, si tratta di un momento speciale.

MA.....

1. Guardiamo il telegiornale? Leggiamo un giornale? Praticiamo uno sport? Mangiamo? Allora abbiamo anche un po' di tempo da trascorrere con il nostro lui/lei!
2. Un cambiamento sarà benefico. Quando eravamo fidanzati era sempre una scoperta... Anche ora possiamo vivere esperienze nuove. Abbiamo già scoperto tutto quello che c'è da sapere sul nostro coniuge?
3. Il momento speciale non è dato dalla prossimità fisica, ma dalla vicinanza fisica ed emozionale. Il momento speciale non è mangiare alla stessa tavola o sedersi sullo stesso divano. **La sensazione di stare insieme all'altro si trova solo nella piena attenzione.**

QUALI SONO I MOMENTI SPECIALI?

Non ci vogliono cene a lume di candela, sviolate, dialoghi brillanti e lunghi sguardi pieni di significati alla Cary Grant in uno dei suoi film.

CONVERSAZIONI

Una conversazione speciale è un dialogo nel quale condividiamo esperienze, pensieri, sentimenti e desideri in un contesto affettuoso ed esclusivo. Ascoltarsi con empatia.

- **Offrire consigli, sempre?** Nella maggior parte dei casi in cui il coniuge condivide con noi i suoi sentimenti, emozioni, sensazioni o problemi è alla ricerca di attenzione e comprensione, non di consigli e risposte. Ovviamente alla domanda "Tu cosa pensi che dovrei fare?" è opportuno esprimere la nostra opinione.
- **Risposte in una parola?** Risposte come "sì, no, bene" pongono fine al dialogo. (Lei "Com'è andata al lavoro oggi?" "Bene" oppure "E' cominciata bene, ma poi ci sono state alcune difficoltà" nel secondo caso la conversazione può continuare nel parlare di queste difficoltà)
- **Umore inopportuno.** L'umorismo può essere apprezzato nei momenti giusti, utilizzato per il semplice gusto di essere spiritosi è segno di egoismo.
- **Diventare ascoltatori speciali.** 1. Guardare chi parla. 2. Sospendere tutte le altre attività. (Se si è impegnati in qualcosa che non si può sospendere, bisogna dirlo al coniuge con sincerità affermando anche che ciò lui/lei vuole dirvi è così importante che volete concentrarvi solo su di lui/lei) 3. Prestare attenzione al linguaggio del corpo. 4. Non interrompere.
- **Non parlare sempre dei figli.** Cercare di parlare di argomenti che riguardino noi come sposi e non come genitori.

ATTIVITA'

Le attività speciali possono consistere in qualsiasi cosa interessi noi o il nostro coniuge, ma bisogna scoprirlo insieme. (Curare il giardino, sistemare casa, fare la spesa, fare uno sport assieme, fare una passeggiata...).

- **Non si possono dettare condizioni** ("Se vuoi trascorrere un po' di tempo con devi venire alla partita o devi venire a fare shopping".)
- **Talvolta sorprendere l'altro.** Portarlo/a in un luogo nuovo, dove non siamo mai stati.
- **Di tanto in tanto, superiamo noi stessi.** Programmiamo un momento speciale, alla Cary Grant.

Così costruiremo anche una banca dei ricordi. "Ricordi quando...."

PER LA RIFLESSIONE

Quali sono i nostri momenti speciali?

I CINQUE LINGUAGGI PRICIPALI DELL'AMORE MOMENTI SPECIALI

SCUSE FREQUENTI

1. **Il tempo è poco.** “Vorrei trascorrere più tempo con te, ma il calendario non me lo permette.”
2. **Tutto va bene così com'è.** Non avvertiamo il bisogno di momenti speciali e quindi sottovalutiamo la necessità che ne ha il nostro coniuge. E' difficile modificare le proprie abitudini.
3. **“Ogni minuto che trascorriamo insieme è un momento speciale”.** Se siamo nella stessa stanza, siamo insieme. E se siamo insieme, si tratta di un momento speciale.

MA.....

1. Guardiamo il telegiornale? Leggiamo un giornale? Praticiamo uno sport? Mangiamo? Allora abbiamo anche un po' di tempo da trascorrere con il nostro lui/lei!
2. Un cambiamento sarà benefico. Abbiamo già scoperto tutto quello che c'è da sapere sul nostro coniuge?
3. Il momento speciale non è dato dalla prossimità fisica, ma dalla vicinanza fisica ed emozionale. Il momento speciale non è mangiare alla stessa tavola o sedersi sullo stesso divano. **La sensazione di stare insieme all'altro si trova solo nella piena attenzione.**

QUALI SONO I MOMENTI SPECIALI?

CONVERSAZIONI

Una conversazione speciale è un dialogo nel quale condividiamo esperienze, pensieri, sentimenti e desideri in un contesto affettuoso ed esclusivo. Ascoltarsi con empatia.

- **Offrire consigli, sempre?**
- **Risposte in una parola?** Risposte come “*sì, no, bene*” pongono fine al dialogo.
- **Umorismo inopportuno.** L'umorismo può essere apprezzato nei momenti giusti, utilizzato per il semplice gusto di essere spiritosi è segno di egoismo.
- **Diventare ascoltatori speciali.** 1. Guardare chi parla. 2. Sospendere tutte le altre attività. 3. Prestare attenzione al linguaggio del corpo. 4. Non interrompere.
- **Non parlare sempre dei figli.**

ATTIVITA'

Le attività speciali possono consistere in qualsiasi cosa interessi noi o il nostro coniuge, ma bisogna scoprirlo insieme.

- **Non si possono dettare condizioni** (“*Se vuoi trascorrere un po' di tempo con devi venire alla partita o devi venire a fare shopping*”).)
- **Talvolta sorprendere l'altro.** Portarlo/a in un luogo nuovo, dove non siamo mai stati.
- **Di tanto in tanto, superiamo noi stessi.** Programmiamo un momento speciale, alla Cary Grant.

Così costruiremo anche una banca dei ricordi. “Ricordi quando....”