

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

9.

NONO TEMA

**“Il perdono
rende possibile
la tenerezza”.**

Allegato alla Lettera End 200 - Ottobre-Novembre 2018



Sessualità e spiritualità **CONIUGALE**

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1**..... La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2**..... Uomo e donna: diversi e uguali
- 3**..... Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4**..... La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5**..... La sessualità ci rende fecondi
- 6**..... Educhiamoci per educare
- 7**..... Gesù e la sessualità
- 8**..... Nella crisi...ricerchiamo assieme
- 9**..... Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10**..... Coltiviamo la nostra sessualità
- 11**..... Riscoprire il nostro amore
- 12**..... **EPILOGO**: testimonianze

1°.- CITAZIONI INIZIALI: IL PERDONO FACILITA I NOSTRI INCONTRI.

1- Per poterci incontrare nella gioia della riconoscenza e della generosità dobbiamo guardare i bisogni della nostra coppia a partire dal nostro cuore.

2- Il secondo passo è rivestirsi in maniera adeguata: "rivestitevi dunque di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità.....al di sopra di tutto ci sia sempre l'amore perché soltanto l'amore tiene perfettamente uniti"¹. Con un vestito del genere potremo già comprendere che Dio perdona tutto, come disse un'anziana a papa Francesco. Il papa, che l'aveva sentita, le chiese "perché ne fosse tanto sicura". Lei rispose: "perché se il Signore non perdonasse tutto, il mondo non esisterebbe". Può aiutarci a perdonare il fatto di pensare che Dio stesso non è mai stanco di perdonare.

3- Con il perdono possiamo giungere al passo importante: "sentirci amati". Se fra di noi ci sono pressioni non ci possiamo sentire amati. Chiediamo perdono di aver pensato unicamente a soddisfare i nostri bisogni e di aver dimenticato così la nostra coppia. "Se non foste disposti a perdonarvi tutto, il vostro matrimonio non potrebbe esistere", ci sussurra l'anziana che ha incontrato papa Francesco.

4- Il perdono ci permette quindi di lasciarci alle spalle i fardelli del passato ed aprirà la porta a nuovi incontri sessuali.

¹- Colossesi 3,12-21.

Per quanto riguarda il vivere la **SESSUALITÀ** forse dobbiamo chiederci perdono per non avere tenuto in considerazione che l'amore non si FA ma si SENTE e si VIVE. Infatti si vive ciò che è sostanziale mentre si fa ciò che è contingente. Per questo sia l'amore sia la sessualità non si fanno ma si sentono e si vivono. Questo è ciò che importa veramente.

5-Come ci si perdona? Con la compassione, come il buon samaritano. Guardandosi con amore, mettendosi al "posto" dell'altro che soffre nel profondo. Avere compassione significa sentire assieme a lui o lei, accompagnare nel dolore e, a volte, essere capaci di lasciare che l'altro prenda le sue decisioni. Si tratta quindi di stare molto vicini a chi perdoniamo, senza forzature, condizionamenti e senza complicare le cose per niente.

2°.- ALCUNE IDEE: L'ABBRACCIO DEL PERDONO

-Con l'ABBRACCIO del PERDONO celebriamo la nostra unione, ridiamo affetto e ci sentiamo rinati.

-“Ti perdono” mormora lei, con la voce spezzata- “Sono solo venuta a dirti che ti perdono”. E scoppiò a piangere.

Il giovane guardò in silenzio ma nel profondo del suo cuore, sentiva che queste parole lo avevano reso libero. Come se gli avessero tolto un grande peso dalle spalle.

- Aprire le braccia per accoglierci, accarezzarci e perdonarci, rispettando la nostra interiorità, fino a sentirci amati è il miglior regalo che possiamo farci. Poi, chiudiamo le braccia per stringerle l'uno sull'altro. Questo abbraccio è la vittoria sul nostro allontanamento, sulle differenze e sulle nostre debolezze.

- Lo sguardo dal cuore, la compassione verso l'altro e il rispetto della sua realtà sono le cose che rendono possibile il nostro perdono.

-Anche nel perdono possiamo essere simboli dell'amore di Dio, l'uno per l'altro. Questo amore ci aiuterà a gioire dei valori dell'altro, se lo perdono e se non trasformiamo l'episodio superficiale in qualcosa di importante.²

-Quando ci conosciamo abbiamo l'opportunità di capirci ma anche di ferirci, pertanto "rifiutare il perdono sarebbe come negarsi di vivere il presente"³.

-Vivere l'abbraccio sessuale ci richiede di comprendere la scienza del perdono che nasce dall'umiltà e "che è scelta personale e opzione del cuore"⁴.

3°.- TESTIMONIANZA:

Carolina ed Eduardo fanno parte dell'E.N.D. Hanno 4 figli. Senza sapere perché e senza poter fare

2.- "Hombre y mujer los creó" – EL PERDÓN". J. Antonio e Amaya MARCÉN – ECHANDI.

3.- Rémi y Florence, END BRASILIA 2012 (trad.nostra).

4.- Ibid.

altro che pregare per loro, la loro équipe aveva scoperto che Eduardo aveva una doppia vita. Scoprire questa verità è stato difficile per per Carolina. Lei si aggrappò al suo sacramento, pregò, si commiserò e accettò suo marito perdonandolo poco a poco. Quando lui realizzò il dolore di Carolina e la fiducia che gli aveva dato, iniziò a ragionare e lasciò la propria relazione adultera. I due hanno sofferto, si sono compatiti, si sono perdonati poco a poco e hanno fatto di tutto per amarsi reciprocamente di nuovo. Tutto si è risolto a partire dal triangolo magico della compassione, della preghiera e del perdono. È stata un'esperienza che ha unito l'équipe, ha aiutato loro a pregare con intensità ed è stata un'occasione per vivere la generosità del perdono e il sentimento di gratitudine al Signore (ripreso da E.N.D. BRASILIA 2012- dialogo di Rémi e Florence).

Esempio di perdono: *Ci ricordiamo del padre che aveva due figli? Sappiamo quello che fece il più piccolo: se ne andò lontano, iniziando ad avere un comportamento molto negativo, fino a che un giorno si disse: "mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il cielo e davanti a te(...)"* Quando era ancora lontano suo padre lo vide, ebbe compassione(...) *"Presto portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare(...) facciamo festa perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita"⁵.*

4°.- RACCOGLIAMOCI PER PREGARE ASSIEME E CHIEDERE PERDONO⁶:

Facciamo un momento di silenzio. Chiediamo ai nostri corpi che si rilassino... e mettiamoci nella posizione più comoda...

Moglie: Sappiamo che Tu non sei il fattorino del perdono. Sei puro perdono e misericordia. Tu ami, abbracci e accogli tutti coloro che si pentono e corrono verso di te. Non ti piace tanto che noi ti chiediamo perdono quanto che ci perdoniamo l'uno con l'altro. Come qualsiasi padre, quello che desideri è che noi, i tuoi figli, possiamo volerli bene, praticare il perdono e crescere bene.

Entrambi: Signore, accoglici come il figlio prodigo e dacci il valore di riconoscere, come lui, i nostri limiti. Aiutaci ad aprire il cuore affinché possa trovare spazio ciò che ci ha causato così tanto dolore.

Marito: Mi scuso per il mio egoismo, per aver pensato solo a me, per preoccuparmi più dei miei bisogni che dei tuoi, moglie.

Moglie: Sappiamo che il perdono richiede compassione, misericordia e forza per aiutarci a rimanere al fianco di chi ci ha offeso. Aiutaci in questo compito, Signore!

Marito: Dacci la capacità di pensare a ciò che viene bene a noi in coppia e non solo a quello che ci soddisfa individualmente.

⁶.- I punti di sospensione stanno ad indicare momenti di silenzio.

Entrambi: Ci piacerebbe che prima dell'abbraccio sessuale unissimo i nostri cuori feriti. Che la nostra esperienza sessuale fosse la migliore espressione del nostro amore e il più gran simbolo dell'amore di nostro Dio ...

5°.- SEDIAMOCI PER DIALOGARE E PER DARE VOCE ALLA NOSTRA VERITÀ. CHE QUESTA VERITÀ DURI!

Con la sensazione di sentirci ancora in presenza di nostro Signore, sediamoci nel nostro posto preferito. Leggiamo le seguenti frasi e rispondiamo individualmente alle domande. Infine, compariamo le mie risposte con le tue e trasformiamo il tutto in parole di proprietà di entrambi. Vogliamo che queste parole siano di verità, di tenerezza, perdono, compassione e amore.

Con il perdono possiamo trasformare il nostro cuore di pietra in uno di carne, simile a quello di nostro Dio.

Qual è la nostra verità di fronte a queste domande?

1^a.- Perché mi pesa molto riconoscere i miei errori e la mia mancanza di gentilezza e compassione? Cosa mi impedisce di avvicinarmi, guardarti negli occhi e chiederti perdono?

2^a.- Ti pesa vedere i desideri e i bisogni del tuo coniuge? Se è così a cosa è dovuto?

3^a.- Cosa chiedi al tuo coniuge quando chiedi che ti rispetti nell'incontro sessuale?

4^a.-Cosa ammiri del comportamento di Edoardo e di quello di Carolina? (i casi della testimonianza)

5ª.- Quali parole (in relazione all'esperienza sessuale) di quelle che elencheremo, riflettono il sentimento più frequente nei nostri incontri sessuali? Mettiamole in ordine dal meno frequente al più frequente: insicurezza, amore, rispetto, timore, fiducia, libertà, piacere, comunione, incontro con l'altro e con Dio, felicità, violenza, compassione...

Una volta ordinate, confrontate le differenze fra le vostre liste e dialogate sui risultati.

6ª.- QUANDO PERDONIAMO RI-CORDIAMO

(passiamo di nuovo attraverso il cuore) quello che ci ha fatto stare male, ciò che è rimasto in sospeso, il sentimento negativo e l'egoismo,..... per poterli tramutare:

- la paura..... con l'amore
- l'imposizione..... con la tolleranza
- l'insicurezza..... con la fiducia.
- la falsità..... con la verità.
- il timore..... Con il piacere dell'incontro.

Siamo diversi e, solo nel perdono, possiamo incontrarci, riconciliarci e renderci conto che i nostri bisogni sono diversi. Abbiamo diversi stati d'animo, ritmi vitali diversi, e mettere assieme i nostri desideri non è facile. Cerchiamo di tenere a bada il nostro EGO e l'amor proprio che contrastano il nostro incontro e il nostro perdono.

7°.- CITAZIONI BIBLICHE:

- "Non abbiate alcun debito con nessuno, se non quello di un amore vicendevole" (Rm. 13, 8-10). Non lasciamo nulla in sospeso che possa occuparci e preoccuparci.

- "Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei. " (Gv. 8,7).

- Siamo diversi, limitati, egoisti e Dio comprende che "a volte fa bene non stare bene". "Allora Dio vide tutto ciò che aveva fatto, ed ecco, era molto buono" (Gn 1,31)



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

10.

DECIMO TEMA

**“Coltiviamo la
nostra sessualità”.**

Allegato alla Lettera End 200 - Ottobre-Novembre 2018



Sessualità e spiritualità **CONIUGALE**

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...ricerchiamo assieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE:

“Mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, al fine di santificarla, dopo averla purificata col lavacro dell’acqua mediante la Parola, al fine di far egli stesso comparire dinanzi a sé questa Chiesa, gloriosa, senza macchia, senza ruga o cosa alcuna simile, ma santa ed irreprensibile. Allo stesso modo anche i mariti debbono amare le loro mogli, come i loro propri corpi. Chi ama sua moglie ama se stesso. Poiché nessuno ebbe mai in odio la sua carne; anzi la nutre e la cura teneramente, come anche Cristo fa per la Chiesa, poiché noi siamo membra del suo corpo. Perciò l’uomo lascerà suo padre e sua madre e s’unirà a sua moglie, e i due diverranno una stessa carne.”¹.

“Dio ha inventato il matrimonio perché fosse la scuola dell’amore e della dedizione”. Questo amore e questa dedizione “non sono due fratelli che camminano su strade parallele, sono bensì una comunione nella quale ci imponiamo “l’obbligo”(norma di vita) di non smettere d’amare; oppure, che è lo stesso, di decidere di vivere sempre con un atteggiamento del “per te” e non con quello del “per me”²

2°.- DIO VUOLE CHE VIVIAMO UNA SESSUALITÀ COLTIVATA, CHE PARLI IL LINGUAGGIO DELL’AMORE.

Padre Caffarel aveva scoperto che l’amore coniugale e l’amore di Dio non si possono sepa-

1.- Efesini 5, 25-33.

2.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly (trad.nostra).

rare. Dio c'è dove c'è l'amore. Ciò che ci unisce ci unisce a Dio e ciò che ci divide, ci divide da Dio. Per questo il nostro sacramento consiste nell'essere simbolo e manifesto del grande amore di Dio.

I nostri gesti-atti d'amore sono il modo in cui rendiamo visibile questo amore. L'esperienza della sessualità è il grande strumento che Dio ci ha dato per poter amare. Il linguaggio dell'amore ha la peculiarità di fare comunione, rispettando le differenze e le particolarità di ognuno.

3°.- UN PO' DI MUSICA E DI DANZA EROTICA:

Stavo passeggiando per una strada del centro della mia città. Uomini e donne si erano fermati ad ascoltare un duo di violino e violoncello. I due strumenti, guidati dalla stessa partitura, si alzavano e si abbassavano; si incrociavano e si ascoltavano con un sentimento profondo. La nota acuta del violino era sostenuta da quella grave del violoncello. Tutto era in armonia. Si fermavano assieme e, a volte, giocavano ad inseguirsi, a riniziare e a guardarsi, sempre a tempo e sempre con l'uno che seguiva l'altro. Perfino i momenti di silenzio erano musica, bellezza e intesa. Nessuno si sentiva il protagonista e i due suonavano e suonavano senza stancarsi. Mescolavano le loro note, si nascondevano uno sotto l'altro e, con affetto, uno rimaneva in silenzio mentre l'altro si "mostrava". E in questo si alternavano. I due si sentivano importanti allo stesso modo. La gente applaudiva. I due si ascoltavano seduti sul pentagramma sul quale suonavano. Senza predominare nè sottomettere. Senza primo nè secondo. Si di-

cevano: “Dimmi ciò che provi!”, disse il violino, “e ciò che sente il tuo cuore!”. E il violoncello rispose con le note più toccanti della partitura: “Non voglio che mi parli delle cose, voglio che mi parli di te.” Assieme terminarono dicendosi: “Amo il tuo spirito e non quello che succede al di fuori! Mi piacerebbe non essere invisibile, nè tu sordo al mio grido!

Quando uno taceva l'altro volava e, in piccoli momenti, i due stringevano i loro archi sulle corde per gridare, innamorati, il loro grido d'amore.

Vedendo questo bello spettacolo, mi sono ricordato di Van de Velde³ (1873-1937) quando diceva: “C'è bisogno di due persone per ballare il tango”. Siamo marito e moglie e assieme vogliamo ballare il tango dell'amore, una danza per due: Dio e le coppie. Questo ballo è il simbolo dell'amore fra pari, dell'abbraccio affettuoso e della compagnia giocosa e volubile. Ho pensato: ballare, suonare e vivere la sessualità è un gioco di spontaneità, ed è gioire di un passo indietro, un altro senza fretta, senza calpestarci e senza fretta di voler arrivare alla fine.

Dio, maestro del ballo delle anime, vuole che amiamo e balliamo, che siamo liberi e ci amiamo pur essendo diversi. Al termine di questo ballo uniamo i nostri corpi, facciamo comunione e siamo il miglior simbolo dell'amore che Dio ha per noi.

3.- Van de Velde. Sessuologo formato nella tradizione sessuale vittoriana. Influenzò la sessualità di una generazione (trad.nostra).

4°.- COME COLTIVARE QUESTO BALLO? -

-Giocando fra pari. Tutti e due siamo protagonisti, tutti e due provochiamo, tutti e due prendiamo l'iniziativa, tutti e due agiamo e smettiamo di agire, tutti e due diciamo come ci sentiamo e quello di cui abbiamo bisogno.

-Vivendo gli incontri intimi più frequentemente, convinti del fatto che Dio ci accompagna in questi incontri con la tenerezza e con la ricerca del piacere comune. Dio vuole che il nostro amore ci nobiliti.

-Vivendo l'unione sessuale pieni di amore di agape. Non possiamo essere evangelizzati senza umanità. Informiamoci sul tema e non pensiamo che gli anni ci rendano indifferenti alla sessualità. Non smettiamo mai di essere soggetti sessuati.

-Smettendo di essere spettatori della vita per iniziare a viverla intensamente. Smettiamo di criticare coloro che non la pensano come noi e non disperdiamo energie difendendoci da quelli che ci attaccano. Preoccupiamo invece di coltivarci, leggere, studiare e, soprattutto, di vivere e chiedere aiuto a Dio affinché i nostri incontri si liberino dalla routine, creino comunione e siano animati dalle sorprese. In questa maniera la nostra esperienza sarà più gioiosa, più duratura e più autonoma.

Coltivare equivale all'abnegazione. "Non c'è amore senza abnegazione" ⁴. Questo presuppo-

4.- Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly (trad.nostra).

ne il guardare il mondo di petto per non confondere "l'essere fedele" con "l'essere intrappolato"⁵. "Ciò che non riesci a risolvere con le parole, risolvillo con le preghiere. Ciò che non riesci a risolvere in piedi, risolvillo in ginocchio. Pensa che oltre la tua forza c'è la potenza di Dio". È qui che risiede l'energia per coltivarci.

Dobbiamo capire che "l'etica sessuale non si riferisce a ciò che è proibito o concesso. Non ci sono regole. Non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana della stessa"⁶.

Continuiamo ascoltando le parole di padre Caffarel: "Aiutiamo la Chiesa a rivedere la sua visione antropologica". "L'unione sessuale incarna l'amore nel momento in cui si integrerà dietro il tessuto di relazioni quotidiane in cui abbia un senso"⁷.

"Il mondo ha banalizzato la sessualità" in due modi: 1-cercando un angelismo poco umano e che nega l'eros che abbiamo dentro, ossessionato dalla procreazione; 2-cercando in maniera unica ed esclusiva il piacere. "Bisogna umanizzare più che moralizzare", diceva Padre Caffarel, come se avesse sentito il nostro papa Francesco quando dice che "dobbiamo essere più esperti e testimoni di umanità e meno guardiani della moralità".

Padre Caffarel continua⁸: "Si predica la moralità del matrimonio, si va dicendo ciò che è concesso e ciò che è proibito"... però non abbiamo

5.- Ibid.

6.- Ibid.

7- Lettera francese di E.N.D. N° 201 di marzo-aprile del 2013, pag 11, ultimo paragrafo (trad.nostra).

8.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly (trad.nostra).

coltivato adeguatamente i matrimoni cristiani affinché “facciano bene l’amore”.

- *Non c’è libertà senza conoscenza.*

La libertà senza conoscenza prende il nome di addomesticamento.

Non c’è conoscenza senza libertà.

La conoscenza senza libertà prende il nome di repressione.

Non c’è conoscenza né libertà senza creatività.

La conoscenza e la libertà senza creatività prendono il nome di illusione.

Ed è ora che passiamo dall’addomesticamento, dalla repressione e dall’illusione sessuale ad un’esperienza libera, piena, cosciente, gioiosa e serena della nostra sessualità”⁹.

5°.- SEDIAMOCI, LEGGIAMO E DIALOGHIAMO:

Coltivare è il contrario della vecchia repressione sessuale e della sensualità contemporanea che tendono a negare e banalizzare la donna e la sessualità. Coltivare significa continuare ad amarci come esseri sessuati, come uomo e donna che cambiano il proprio atteggiamento, i propri segni e gesti quando diventano più maturi, in seguito a nuove esperienze che li portano a fasi sempre nuove di crescita. Questo ci aiuta a capire che: 1- Non c’è un termine per le relazioni sessuali; 2- che queste non sono privilegio per i giovani; 3- che la necessità di abbracciare, esprimere sentimenti ed amore ed essere amati, non sono qualcosa che scompare col tempo; 4- che la sessualità non è incentrata sull’orgasmo ma sull’amore; 5- che i cambiamenti fisiologici devono portarci a riadattare la nostra esperienza sessuale in base all’età.

9.- Santos Beneti “Sexualidad creativa”. Ed. san Pablo, 1994, introduzione (trad.nostra).

1^a.- Quale dei cinque punti appena esposti ci costa maggiormente accettare? E perché?

2^a.- Se abbiamo avuto e abbiamo delle difficoltà nei nostri incontri sessuali, ne abbiamo parlato tra di noi o con un esperto? Qual è stato il risultato?

3^a.- In che modo ricreiamo, durante tutta la giornata, un clima positivo, ottimista, intimo, aperto e che può favorire piacevoli incontri sessuali?

4^a.- In che misura siamo simboli dell'amore di Dio nei nostri incontri sessuali? Con quali atteggiamenti dimostriamo che siamo questi simboli?

6°.- COLTIVIAMO LA NOSTRA SESSUALITÀ PREGANDO ASSIEME:

Facciamo un attimo di silenzio e soffermiamoci sulle idee seguenti: pregare è comunicarci con Dio nell'intimità. Dio è pura comunicazione. Egli comunica perché ama. Per questo Dio quando ci guarda non ci misura né ci soppesa. "infatti il Signore non bada a ciò che colpisce lo sguardo dell'uomo: l'uomo guarda all'apparenza, ma il Signore guarda al cuore»."¹⁰. Dio ama quando comunica, come ha dimostrato attraverso la presenza di Gesù. Egli ha comunicato con noi nella miglior maniera possibile e con la massima empatia: sentendo come noi e facendosi come noi.

Diciamo assieme: Poiché crediamo in Te, Signore, vogliamo che la nostra comunicazione arrivi nel profondo dell'altro e così, insieme, giungere

¹⁰.- Samuele 16, 6-7.

a Te. Siamo convinti che comunicarci con te sia il modo migliore per comunicare fra di noi.

“E Dio? Dio è in me quando sono tra le braccia del mio amore e in lei quando è tra le mie braccia.

Dio? Esiste ed è presente nell’abbraccio che ci diamo noi due

Amalgamati in un tutto, persi l’uno nell’altro” ¹¹.

Moglie: Riconosciamo, Signore, che ci hai donato un corpo per poterlo donare, offrirlo e per provare piacere. Ti benediciamo per questo e vogliamo vivere con un atteggiamento del “per te” invece del “per me”.

Marito: Manifestiamo davanti a Te che vogliamo che i nostri corpi siano il tuo tempio, il tuo cantuccio e il tuo rifugio. Sappiamo che sei tu a desiderarlo. Prendici ed eleggici per poter essere simboli del tuo amore.

Moglie: Vuoi che coltiviamo la nostra sessualità con naturalezza, spontaneità, senza ricercare la funzionalità, né il risultato finale o la meta. Chiediamo a te di aiutarci a farci trasportare dall’amore.

Marito: Poiché guardiamo e sentiamo diversamente, poiché voglio comprendere mia moglie e voglio che lei comprenda la mia mascolinità, per questo vorremmo che Tu faccia da tramite tra di noi, affinché possiamo vivere la nostra sessualità comprendendoci ed apprezzandoci da pari.

11.-. “Juan Ramón, Albedi: dos poetas líricos”, ed. Diego Martínez Torrón, 2006 (trad.nostra).

Moglie: Tu sei generoso, comprensivo e fiducioso.

Marito: Sappiamo che sei un Dio che, per mezzo di Gesù, può toccare, curare, guardare e salvare tramite il suo sguardo. Sappiamo che questo tuo sguardo risveglia il nostro corpo per l'amore, per la relazione e per la vita¹².

Moglie: Sei stato la buona novella perché ti sei fatto verbo, aperto e vulnerabile, rispettoso e libero.

Entrambi: Continui ad essere la buona novella per noi, invitandoci sempre all'amore, all'amicizia, agli affetti e al piacere del corpo. Accompagnaci in questo cammino in cui ci facciamo uomo e donna, affinché assieme possiamo continuare a conoscerci, incontrarci, organizzarci e gioire della nostra donazione reciproca.

¹².- Mercedes Navarro (religiosa mercedaria), "(7) palabras". Ed. PPC. Madrid, 1996.



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

11.

UNDICESIMO TEMA

**“Riscopriamo il
nostro amore”.**

Allegato alla Lettera End 200 - Ottobre-Novembre 2018



Sessualità e spiritualità CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...ricerchiamo assieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONI:

1-1- Una citazione intelligente: A padre Caffarel piaceva citare Bernard Shaw quando diceva che "il mio sarto è l'uomo più intelligente che abbia mai conosciuto in vita mia. Mi prende le misure ogni volta che vado da lui mentre gli altri mi misurano solo una volta che vale per sempre"¹.

1-2- Soffiamo assieme sulle nostre ceneri per togliere la polvere che ricopre le nostre vecchie braci per riaccendere il nostro amore iniziale. Libero dalle ceneri che lo ricoprono, questo primo amore scintillerà, ci ridarà calore e così potremo dirci:

Marito: "Quanto sei bella, amata mia! Quanto sei bella! Gli occhi tuoi sono colombe, dietro il tuo velo".Come nastro di porpora le tue labbra, la tua bocca è piena di fascino...I tuoi seni sono come due cerbiatti, gemelli di una gazzella, che pascolano tra i gigli"².

Moglie: "L'amato mio è bianco e vermiglio, riconoscibile fra una miriade... I suoi occhi sono come colombe su ruscelli d'acqua.....le sue labbra sono gigli che stillano fluida mirra....Le sue mani sono anelli d'oro incastonati di gemme di Tarsis; il suo ventre è tutto d'avorio tempestato di zaffiri....Questo è l'amato mio, questo l'amico mio, o figli di Gerusalemme"³.

1.- Bernard Shaw. (1856.1950) autore irlandese di "Matrimonio desigual".

2.- Ripreso dal Cantico dei Cantici m 4, 1-5.

3.- Ibid 5, 10-16.

2°.- ALCUNE IDEE. L'AMORE SI RINNOVA SEMPRE.

2-1- L'amore ci rinnova. Quando ci guardiamo negli occhi, vediamo la nostra verità e la nostra crescita, e facciamo sì che il nostro amore sia dinamico. Questo è il modo di rinnovarci ogni mattina. Se ci prendiamo le misure sappiamo dove siamo aumentati o dove siamo diminuiti e dove dobbiamo ritornare per accettarci come prima. Si tratta di questo: non di conoscerci per dirci: "so già quello che pensi", "fai sempre lo stesso" o "so già quello che mi stai per dire"... Se usiamo il "metro" invece, rimarremo aperti alle nuove idee, ai nuovi sentimenti e al desiderio di quel momento. L'amore infatti ci rinnova sempre, evita di dare per certo e scontato alcune considerazioni. Soffiamo insieme sulla polvere della routine per non chiudere la porta alla mia novità o alla tua sorpresa! E quando ci sentiamo uniti al calore dei nostri corpi, diciamoci: Credo in te e credo nella tua capacità di rinnovarmi ogni giorno, perché se credessi "solo in ciò che può dimostrare la scienza, mi perdereì molte delle cose reali, come la stessa vita"⁴.

Nell'atto di prenderti le misure voglio quindi accettarmi e rinnovarmi, e voglio che la mia vita sia piena della tua presenza.

Pensiamo al significato profondo dei seguenti versi della poetessa cubana, Dulce María Loynaz:

"Se mi ami, amami tutta, non per zone di luce o d'ombra..."

4.- Félix Torán, "Ecología mental", Edt grupo Planeta, 2014, Barcelona (trad. nostra).

se mi ami, amami nera e bianca e grigia, e verde, e rossa,

amami di giorno, amami di notte e all'alba con la finestra aperta

Se mi ami, non mi dividere: amami tutta... o non amarmi."

2-2-L'amore si rinnova con la comunicazione. Comunicare nell'intimità significa già accettarci e rifiutarsi di dire: "ti amo però devi cambiare", perché così ci inganneremmo.

Il "ti amo" sincero ci rinnova e ci dà il "metro" in mano per rendere vivo il nostro amore, affinché "si basi sulla passione, sulla intimità e sul compromesso personale"⁵. Nell'atto di prendere le misure possiamo dire a voce alta: "Sono qui, mi vedi?", "anche se il mio corpo è cambiato sono lo stesso/la stessa!", e ci misureremo, colmeremo il desiderio della passione, abbracceremo un corpo bramoso di amore e accarezziamo un'anima bisognosa di comprensione. In altri momenti invece ci supplicheremo: "Amami quando meno lo merito poiché è quando più ne ho bisogno"⁶ perché voglio ridere...abbandonarmi e darmi fiduciosamente.

Amore è ciò che non si può perdere.

L'amore cambia il passato.

L'amore fa sì che due siano una cosa sola, senza smettere di essere loro stessi.

L'amore colma tutti i vuoti che voi create.

Amore è ciò che parla in silenzio.

5.- Esperanza Bosch e altre in "La violencia contra las mujeres" Edt S. XXI. 2013- Barcelona (trad.nostra).

6.- Proverbio cinese.

L'amore è ciò che permette di vedervi nei momenti di difficoltà.

2-3- L'amore è energia. La nostra convivenza crea dei nodi che interrompono il flusso energetico fra di noi e danno origine ad ansietà, negatività, rifiuto, critica, giudizio ed indifferenza, e ci appesantiscono col grave peso della colpa. Tutto questo irrigidisce i nostri corpi. Tutti questi elementi costituiscono i tappi con cui l'EGO, l'immatùrità e la scarsa umiltà chiudono le vie attraverso le quali circola l'energia dell'amore. Solo un amore rinnovato e formato davvero da gesti di tenerezza può pulire le vie per trasportare l'empatia, togliere le paure, rallegrare e creare compassione, donando ai nostri corpi la capacità di essere complici. Ricorriamo al gesto affettuoso, al sorriso caloroso o allo sguardo pieno di promesse, affinché l'energia possa scorrere di nuovo. Tutta l'energia che parte da noi verso l'altro ritornerà arricchita. Non temiamo di mostrarci teneri e affettuosi con la persona che amiamo, nè vergogniamoci di voler chiedere all'altro che ci doni il suo corpo.

3°.- UN ANEDDOTO: "IL VASO CINESE".

Si tratta di una coppia appena sposata. Un giorno vanno al mercato e vedono un vaso cinese coloratissimo. Se lo immaginano nell'angolo dell'ingresso della loro nuova casa. Pieni di entusiasmo lo caricano in macchina e pian piano, con estrema delicatezza, lo portano fino a casa. Cercano un piedistallo, lo puliscono e ci mettono il vaso. Non c'è un briciolo di polvere che possa diminuire la brillantezza e la bellezza

del vaso. Tutti i giorni ammirano la loro "spesa", felici del loro acquisto. "Come sta bene lì! Che occhio abbiamo avuto!". Vanno a lavoro, tornano, escono con gli amici e ogni volta che escono ed entrano in casa hanno l'occasione di apprezzare la vista dell'oggetto. Passano i giorni e passano i mesi. Ogni volta diventano meno frequenti le esclamazioni di approvazione, gli sguardi e la soddisfazione nel vedere quella decorazione. Per la vigilia di Natale devono fare una pulizia generale. Spostano alcuni mobili e mettono via molti oggetti e la casa ne esce pulita e pronta per i festeggiamenti. Uno degli oggetti che allontanano per evitarne la rottura è proprio il vaso. I suoi colori così scompaiono e, al loro posto, c'è solo il verde di una pianta. La coppia continua ad uscire ed entrare, giorno dopo giorno, senza rendersi conto dell'assenza del bel vaso.

4°.- PER DIALOGARE IN COPPIA.

Cominciamo il nostro dialogo ricordando ciò che segue:

Vogliamo avere totale fiducia e questa si ottiene quando lavoriamo sulla reciproca accettazione. Questo ci dà sicurezza, ci toglie le paure e ci apre le porte affinché possiamo entrare l'uno nell'altro con il massimo rispetto.

R. Tagore dice che "l'amor è rispettoso". Il rispetto non è l'essere affettuosi. Siamo rispettosi quando riconosciamo che abbiamo una nostra propria vita e quando ci meravigliamo positivamente che l'altro viva la sua di vita e sviluppi completamente la sua identità. "Ama solo colui che desidera che la persona amata diventi se stessa", dice Laín

Entralgo. Cerca di scoprire il mistero del tuo coniuge e stupisciti piacevolmente di tutto ciò diventa. Questo è il modo migliore per rispettarlo. Però attenzione! Se smetti di essere te stesso per lui/lei stai amando per obbligo. Il meglio che puoi dare quando ami è te stesso, il tuo modo di essere, la tua totalità...se rinunci ad una parte di te, ti rifiuti a dare il meglio che puoi dare al tuo coniuge. Sarebbe bene che pensiate a ciò che si sono detti due innamorati in un film: "Il mio desiderio non è che mi ami, nè che ti dai a me, nè che mi devi o mi ringrazi per qualcosa, nè che mi ammiri. Il mio desiderio è semplicemente che esisti e che tu possa crescere". Questo desiderio è la miglior garanzia dell'amore.

1^a. Viviamo l'orgasmo perché crediamo di essere obbligati o che sia un dovere nei confronti del nostro coniuge? Agire così non significherebbe mancarci di rispetto? Se non abbiamo la fiducia necessaria per dire "sì" o "no" all'atto sessuale, quali sono i motivi che ci impediscono di avere questa fiducia?

2^a.- Quando sperimentiamo i nostri incontri sessuali pensiamo: sarò all'altezza di ciò che lei/lui mi richiede? O, sono la paura e il timore quelli che non ci permettono di essere completamente spontanei nell'incontro intimo? Se mettiamo a nudo la nostra anima prima del nostro corpo, con quest'ultimo poi sarà più facile e piacevole.

3^a.- Abbiamo percepito delle volte che a comandare gli incontri sessuali siano l'abitudine, il tempo e la routine?

4^a Abbiamo trasformato il nostro coniuge dall'essere il bel vaso multicolore a qualcosa di scontato e poco desiderato? Perché è successo questo? Come possiamo migliorare?

5^a.- AMIAMOCI NELLA PREGHIERA.

Entrambi: Signore, vogliamo che questo momento di silenzio sia un'occasione per guardarci nella parte più profonda di noi. Sappiamo che solo con gli occhi dell'amore possiamo vedere la verità. Ti mostriamo il desiderio che i nostri incontri sessuali siano ricchi del tuo amore, affinché nè la forza, nè la violenza, nè l'abitudine, la routine o la noia ricopra le braci del nostro amore iniziale. Facciamo un attimo di silenzio perché è da questo silenzio che usciranno parole dirette e sincere.....

Moglie: Sappiamo che il contatto fisico ci unisce totalmente e vogliamo che l'eros, la spiritualità e il ricordo dell'amore iniziale facciano dei nostri incontri un festeggiamento.

Marito: Sappiamo che "il bisogno di essere toccati, di essere presi a braccetto e di essere sostenuti con affetto sono alcuni dei desideri più profondi del nostro cuore e che sono simboli molto concreti della nostra impazienza per unirici con Te"⁷ Toccaci! Ed insegnaci a toccare i nostri corpi.

Entrambi: Che entrambi si possa esclamare con fiducia e senza paure: Toccami! Toccami, per favore! Perché la tua carezza mi risana, mostra il tuo rispetto per me ed è simbolo della tua bontà, della tua allegria e del tuo dono.

7.- Wunibald Müller, "Besar es orar". La sessualità come fonte di spiritualità. Edt Salterae. 2005 Santander (trad.nostra).

Marito: Rischiamo di dare troppa importanza al finale del nostro incontro intimo. Vogliamo che nel tempo della nostra intimità ci sia Tu.

Entrambi: Aiutaci a gioire di più dei preparativi, della tenerezza e del piacere complessivo del tragitto, affinché la mancanza di egoismo consenta che Tu sia presente in questo festeggiamento.

Moglie: Vogliamo, Signore, che Tu sia per il nostro amore, come il vento per le vele delle barche.

Entrambi: Noi spiegheremo le vele del nostro amore in modo che Tu possa soffiare con il tuo vento e ci faccia navigare con gioia.

Entrambi: Vogliamo che non siano solo parole. Le parole abbondano nella nostra intimità. Come Dante, vogliamo convincerci che: "ben poco ama colui che ancora può esprimere, a parole, quanto ami".



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com