

## **METODO END**

### **PUNTI CONCRETI DI IMPEGNO**

Tutti quelli che vogliono essere discepoli di Gesù sanno di essere chiamati alla santità, nel modo proprio di ciascuno e secondo il proprio stato di vita.

Coloro che sono “sposati nel Signore” sono chiamati a percorrere insieme la strada della santità come coppia, vivendo la grazia del sacramento del matrimonio.

Se, infatti, con il battesimo lo Spirito Santo scende su ciascuno di noi, chiamandoci alla santità personale, nel matrimonio lo Spirito Santo scende sull’amore degli sposi per trasformare la loro capacità di amare fino a renderli santi insieme, salvezza l’uno per l’altra, testimoniando così l’amore di Cristo che abbraccia tutti e nessuno esclude.

Ma riconoscere e accettare questa vocazione non significa che si sia già arrivati, ma affrontare con coraggio un lungo e impegnativo cammino da percorrere. E conosciamo tutti dei periodi di riuscita e altri di cedimento.

La santità è ancora lontana? Poco importa. Il Signore rassicura: *Ciò che è impossibile agli uomini, è possibile a Dio* (Lc 18,27). Si cammina insieme, ci si sostiene gli uni gli altri, come raccomanda san Paolo: *Portate i pesi gli uni degli altri: così adempirete la legge di Cristo* (Gal, 6,2). E nelle équipes gli équipiers sono dei compagni di viaggio che si danno man forte reciprocamente, si incoraggiano. A poco a poco i peccatori diventano santi. Ma questo non fa “bang” come quando si supera il muro del suono.

#### ***I Punti concreti di Impegno. “Croce e delizia”.***

**Croce** perché richiedono un impegno non indifferente e continuo; si mettono in pratica con fatica e con discontinuità. **Delizia** perché sono davvero dei mezzi efficaci per avanzare nella santità nella via del matrimonio, sostenuti e accompagnati dalle altre coppie.

Le Équipe Notre-Dame, lo sappiamo noi per primi, non si propongono a chi pensa di essere perfetto. Esse, confidando nella grazia e misericordia divine, semplicemente propongono un cammino da seguire e dei mezzi concreti verso la santità e rispondere alla **chiamata di Dio**; dei mezzi che hanno dato prova d’essere efficaci. Ma mezzi, non una formula magica.

Quello che è la regola per gli ordini religiosi è il **Metodo** per l’Équipe, che si articola e si concretizza nei **Punti Concreti di Impegno**, il cui fine è proporre ai singoli come alle coppie una via concreta alla santità, facendo fruttificare la grazia del sacramento:

- traducendo in vita vissuta il vangelo;
- testimoniando nell’amore della coppia e della famiglia l’amore di Dio, che ne è il fondamento e l’ispirazione;
- aiutandosi reciprocamente negli inevitabili momenti di scoraggiamento, stanchezza: è l’Équipe;
- mettendosi al servizio del prossimo

Il metodo caratterizza e definisce il Movimento: è la sua specificità.

***I punti concreti di impegno*** sono stati scelti per favorire l’incontro con Cristo. Non sono né arbitrari e causali né tanto meno discordanti, anzi, manifestano una coerenza interna ed un’integrazione reciproca: si tengono l’un l’altro:

- ciascuno suppone e rimanda agli altri
- e ciascuno di essi è un aiuto per mettere in pratica gli altri (beneficia degli altri).

Ad esempio: *l'ascolto assiduo della Parola di Dio*

- diviene più proficuo se è preparato dalla preghiera;
- ispira il clima giusto di ascolto e accoglienza con il quale ci si accinge al *Dovere di Sedersi*;
- suggerisce gli impegni per la regola di vita;
- riceve una luce nuova dall'ascolto durante il ritiro spirituale
- e tutti questi a loro volta fecondano l'ascolto personale e/o in coppia della Parola.

Provate: partendo da ciascuno di essi, si ritrovano gli altri.

***I Punti concreti di Impegno***, dunque, mirano a creare uno stile di vita più che a far compiere azioni; sono più e altro di una tecnica che miri con sicurezza ed efficacia ad un risultato. Delineano un percorso formativo che conduce progressivamente a uno stile di vita più coerente col Vangelo.

Essi impegnano ad un cammino di conversione continua che porta alla costruzione di una coppia nella quale vive il Cristo.

L'esperienza mostra che, senza porsi obiettivi concreti e fattibili e verificarne l'attuazione, i "buoni propositi" corrono un forte rischio di essere "buone intenzioni", di rimanere lettera morta.

Permettetemi ora di avviare una riflessione che può sembrare una divagazione rispetto al tema. Spero di riuscire a mostrare che non lo è.

Nell'Antico Testamento vi sono raccontate storie di gelosia e invidia tra fratelli: Caino e Abele, Giacobbe ed Esaù, Giuseppe e i suoi fratelli.

E anche nel Nuovo: tra i figli della parabola del Padre Misericordioso (Lc 15, 25-30) e nel gruppo dei discepoli, che costituiscono una fraternità, nell'episodio di Giacomo e Giovanni che chiedono i primi posti (Lc 12, 35. 41).

Ed è sempre la stessa musica. Il cuore del problema è che vogliamo essere perfetti per meritare di essere amati. E non solo amati. Ciò che conta è essere preferiti. Essere il beniamino. È il tormento delle famiglie: i miei genitori mi amano, d'accordo, è un fatto acquisito; ma forse *preferiscono* la mia sorella maggiore che ha tante doti e qualità, o il mio fratellino così grazioso? Non c'è solo l'affetto dei genitori, o della maestra, di cui possiamo essere gelosi. La cosa più tragica è che spesso siamo gelosi dell'amore di Dio. Dio mi ama, d'accordo, e non è poi così difficile per Lui: ama tutti. Ma per questo è come se non amasse nessuno, poiché amare, amare davvero, significa preferire, significa distinguere qualcuno fra mille, fra diecimila. Dio mi ama, d'accordo, ma questo non conta; è che preferisce dei cristiani più santi di me.

In realtà, l'amore di Dio per ciascuna delle sue creature non è un amore generale, indifferenziato, che abbraccia l'umanità come un tutto. Dio conosce ciascuno personalmente, ama ciascuno personalmente. Non ama l'umanità, ama ogni uomo e ogni donna, uno per uno. Egli ama non con un amore generico, ma ciascuno di noi con un amore particolare.

E per dircelo non ha trovato altro mezzo che preferire, scegliere (è questo in significato di "eleggere, eletto" nella Bibbia e della parola *dilectio* in latino congiunge all'amore il *preferire*). Abramo è eletto, preferito, senza che questi possieda delle qualità particolari. Dio sceglie Isacco, sceglie Giacobbe e la sua discendenza. Fa così perché sa benissimo che per noi amare significa preferire. Senza preferenza, l'amore è indistinto, generico. Dio stesso non ci chiede solo di amarlo, ma di preferirlo a tutto il resto.

*«Se uno viene a me e non mi ama più di quanto ami suo padre, la madre, la moglie, i figli, i fratelli, le sorelle e perfino la propria vita, non può essere mio discepolo. (Lc 14,26).*

Ma questo non significa escludere tutto il resto, ma nel preferire Dio sono preferiti anche padre, madre, *la moglie, i figli, i fratelli, le sorelle* nel modo in cui Dio li preferisce.

La verità è che ciascuno è eletto/preferito; Dio preferisce tutti. Ci sceglie tutti uno per uno. In fondo non è così difficile immaginare che Dio ci preferisca tutti, singolarmente. È ciò che viviamo nell'amicizia: amiamo ciascun amico in modo diverso e ognuno è preferito, perché ognuno è unico.

Con Dio è la stessa cosa, a parte il fatto che lui riesce a preferirci tutti.

*Vi fu una voce dal cielo: «Tu sei il mio figlio prediletto, in te mi sono compiaciuto» (Lc 3, 22).*

Queste parole pronunciate sul Figlio sono pronunciate su ciascuno di noi, divenuti figli nel Figlio: figli prediletti-preferiti nel Figlio prediletto-preferito.

Mi piace pensare ai **Punti concreti di Impegno** come un percorso per riconoscersi e vivere da preferiti di Dio.

## **Ascoltare assiduamente la Parola di Dio.**

Non c'è bisogno di spendere su questo molte parole. E' una esigenza di ogni cristiano, il nutrimento della fede, ispirazione per le proprie decisioni, il proprio agire. La frequentazione della Parola deve costituire come il filo rosso, il basso continuo delle proprie giornate.

E' nella Parola che avviene il discernimento del progetto di Dio su di sé e sulla coppia.

La preghiera prepara all'ascolto della Parola di Dio e lo rende proficuo e da esso trae ispirazione e sostegno.

Non si può stabilire una relazione con qualcuno senza conoscerlo. Tantomeno se quel qualcuno è colui nel quale *viviamo, ci muoviamo ed esistiamo* (At 17,28).

## **La Preghiera.**

*Riservarsi ogni giorno il tempo per un vero "incontro a tu per tu" con il Signore.*

*Ritrovarsi ogni giorno insieme marito e moglie, in una preghiera coniugale (e possibilmente familiare).*

L'incontro con Dio avviene attraverso la Parola, i sacramenti e il coniuge. Ma questo non può avvenire se non coltivando un rapporto con Dio nella preghiera.

Il metodo End ci propone diversi modi di pregare: la *preghiera personale e di coppia, la preghiera familiare, la preghiera in équipe.*

E l'una arricchisce l'altra.

Ma va subito detto che non si tratta di compartimenti stagni: ognuna di queste forme di preghiera è strettamente connessa con tutte le altre, e si completano l'una con l'altra.

La preghiera più che una mia iniziativa è una risposta alla iniziativa di Dio, a Dio che parla: «*Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta*» (1Sam 3,10). La preghiera personale è un incontro a tu per tu con Dio. E' così infatti quella di Gesù che nella preghiera incontra il Padre e della preghiera si nutre.

Nella preghiera, come pure nell'ascolto della Parola, si impara a "leggere" e vivere ogni aspetto della nostra vita dal punto di vista di Dio.

Si dice che la preghiera è come il respiro della nostra vita di figli e amici di Dio, ed è vero. Tuttavia, l'esigenza della preghiera non è spontanea e immediata come la fame o la sete; la si avverte solo se coltivata e voluta.

Pregare è un cammino: si avanza, ma accade che si torni anche indietro. E' un cammino lungo quanto l'intera vita: A pregare si impara pregando e forse **lottando**.

Ricordate l'episodio raccontato nel libro della Genesi della lotta di Giacobbe con un personaggio misterioso?

*Giacobbe rimase solo e un uomo lottò con lui fino allo spuntare dell'aurora.*

(Gen 32, 25)

La tradizione più comune della chiesa vede in questo episodio misterioso un'immagine della preghiera: la preghiera è qualcosa di misterioso e una lotta, una lotta difficile. Bisogna lottare contro la noia, lo scoraggiamento, la pigrizia, la mancanza di tempo, non sapere cosa

dire... E' raro trovare qualcuno che si dica soddisfatto della propria preghiera. Tutti faticano in questa lotta, si rammaricano di non saper pregare, smettono ma poi riprendono, non perdono questo desiderio di Dio. [Vedi in appendice il testo di Tommaso d'Aquino riguardo alle distrazioni].

In conclusione, pregare – personalmente, in coppia, coi figli – è formarsi e progredire gradualmente in uno stile di vita evangelico e darne testimonianza:

*Voi siete il sale della terra... la luce del mondo. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli (Mt 5, 13-14. 16).*

*Preghiera di coppia.* L'essere coppia non è qualcosa che si aggiunge alla persona singola, ma una relazione qualificante la persona: è una persona sposata. Questo vale ancor più se è sposata "nel Signore". Perciò le persone che costituiscono la coppia non possono essere pensate che insieme: l'una non è senza l'altra.

Così è anche nella preghiera: non può che essere personale e proprio per questo anche coniugale.

L'una suppone e arricchisce l'altra e insieme si apprende a pregare.

Quando gli sposi pregano insieme il Cristo è presente in modo particolare. Non solo rinnovano il loro "sì" a Dio, ma raggiungono quella profondità d'intesa che ha la sua fonte nel sacramento del matrimonio.

Non sono rare le coppie che confessano che la preghiera di coppia è difficile e quindi raramente la fanno. Le difficoltà derivano dal fatto che spesso non se ne sente il bisogno, non si avverte l'esigenza di mettersi "come coppia" in relazione con Dio, forse anche per un certo pudore. Se questa preghiera non è l'espressione della vita di coppia, si riduce alla preghiera di due persone che semplicemente dicono le stesse preghiere contemporaneamente.

Per superare gradualmente queste o altre difficoltà, si può cominciare col recitare insieme ad alta voce qualcuna delle preghiere cristiane: il *Padre Nostro*, l'*Ave Maria*, la *Salve Regina*, il *Magnificat*, quelle preghiere che si trovano a volte su certi calendari.

*Preghiera familiare.* Quando ci sono figli, è importante che un momento particolare sia riservato alla preghiera in famiglia: ai pasti, prima di andare a letto, per una circostanza particolare (la buona riuscita di un progetto, per ricordare un familiare in difficoltà).

La famiglia è per i figli il primo luogo d'apprendimento. È compito dei genitori trasmettere loro la fede e fare sì che la preghiera sia di la casa nella famiglia.

Può diventare difficile con i figli a mano a mano che crescono quando sentono la necessità di prendere le distanze dai genitori e dalla famiglia. Tuttavia, se fin da piccoli hanno fatto esperienza della preghiera in famiglia, ne hanno un qualche buon ricordo, è più facile che continuino, almeno in qualche momento o occasione.

*Non c'è nulla di più alto, e forte, e sano e utile per la vita avvenire, di qualche buon ricordo... Molto si parla di educazione, ma uno di questi santi e buoni ricordi è forse la miglior delle educazioni ... E quand'anche un*

*solo buon ricordo rimanesse con noi, nel nostro cuore, anche quello potrebbe un giorno servire alla nostra salvezza.*

[F. Dostoevskij, *I fratelli Karamazov*]

*Preghiera in équipe.* Portare sotto lo sguardo di Dio la vita di équipe e il suo progetto, la qualità della propria partecipazione., stemperare eventuali screzi o malintesi.

### **Dovere/Piacere di Sedersi.**

È l'intuizione grande di Padre Caffarel per aiutare le coppie di sposi, differenti e complementari, a incontrarsi nel profondo del cuore. E fra gli impegni proposti dalle END, quello forse il più originale.

È esperienza comune delle coppie che, dopo qualche tempo di vita in comune, viene a mancare il tempo che da fidanzati si dedicava al dialogo: ci si trovava appositamente per parlare e si pensava che, vivendo insieme, il tempo per il dialogo sarebbe stato maggiore.

In realtà, le famiglie d'origine, il lavoro, gli impegni quotidiani, la stanchezza, i figli, la routine, limitano molto le opportunità per un dialogo approfondito.

Da questa esperienza è nata l'idea di fissare, se occorre anche sull'agenda, un **appuntamento tra marito e moglie**, per parlarsi almeno una volta al mese **in profondità e alla presenza del Signore.**

Rappresenta un indispensabile esercizio di discernimento della coppia alla luce di Cristo, cioè del suo vangelo.

*Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli (Mc 9,2).*

Nel *Dovere di Sedersi* i coniugi trovano il modo e il tempo di mettere tra parentesi le preoccupazioni quotidiane come il lavoro, i figli, i genitori. Si raccolgono insieme in preghiera, leggendo e meditando un brano del vangelo.

Il *Dovere di Sedersi* è l'occasione per fare il punto della situazione, è un invito a interrogarsi sul cammino della coppia, sulla comunione e l'amicizia tra i coniugi, per progettare il futuro, verificando se e fino a che punto si sono raggiunti gli obiettivi che ci si era proposti.

Il desiderio crescere nella comunione con l'altro, di accogliere il confronto è al centro di questo momento di ascolto benevolo. E questo è possibile in un clima di preghiera e "sotto lo sguardo del Signore". Per la coppia questo momento consente di avere un confronto sereno e sincero, per scambiarsi tutti quei vissuti che magari non si riesce a dirsi nel susseguirsi frenetico delle giornate, ma che sarebbe pericoloso tenere chiuse nel segreto del cuore, disponibili a farsi conoscere dal partner anche nelle proprie debolezze, anzi imparare a conoscere se stessi attraverso l'immagine che l'altro rimanda di noi.

Ma stando attenti a non trasformare il dialogo in un'occasione di rimprovero o di rivendicazione nei confronti dell'altro, ad una sorta di regolamento di conti o di ricerca di un compromesso.

È importante imparare a reprimere l'istinto di parlare senza prima avere ascoltato, frenando la voglia di ribattere subito. Imparare ad ascoltare, perché il coniuge si senta accolto ed

amato, senza farsi condizionare dai suoi difetti, dalle sue diversità, ma scoprendo quanto c'è di bello e di vero in lui.

Un incontro fatto in questo modo *trasformerà il Dovere di Sedersi nel Piacere di Sedersi*.

E' una opportunità rara e preziosa, preziosa perché rara: raro è infatti il lusso di essere totalmente se stessi di fronte agli altri, ai quali ci preoccupiamo di presentare i nostri lati positivi, temendo il loro giudizio, la disistima, insomma di essere anche vulnerabili.

Possiamo finalmente deporre le maschere che noi indossiamo davanti agli altri per difesa (non per ipocrisia) ed essere e presentarsi agli occhi del coniuge così come si è, nei lati positivi e negativi.

Nella confessione sacramentale è allo sguardo di Dio che ci si può mostrare come si è; ma quasi prolungando lo sguardo di Dio anche al coniuge, così come Adamo ed Eva si offrivano allo sguardo l'uno all'altro nello stesso modo con cui li guardava Dio:

*Ora tutti e due erano nudi, l'uomo e sua moglie, e non provavano vergogna*  
(Gen 2, 25).

Ma "nudi" si può stare solo davanti a qualcuno che ci accoglie, stima e apprezza, ci ritiene preziosi ai suoi occhi, non approfitta delle debolezze, incoerenze, difetti per ferire, non giudica, ma ha uno sguardo di *amore misericordioso* (come quello di Dio): che cioè condivide con l'altro l'impegno di crescere in una unione coniugale sempre più intima e forte.

### **Darsi una "regola" di vita.**

Per correggere se stessi è necessaria una disciplina seria e onesta. quasi una lotta con se stessi, condotta giorno dopo giorno.

Per fissarci una regola di vita è necessario considerare onestamente il proprio stile di vita, conoscersi nella verità, con le proprie forze e le proprie debolezze e anche essere attenti e decifrare l'immagine di noi che ci rimandano gli altri (in questo rappresenta un aiuto straordinario il *Dovere di Sedersi*: nessuno ci conosce meglio del coniuge). E onestamente ammettere quanto di sbagliato c'è nei nostri comportamenti e mettere mano a correggerli... uno per volta.

Spunti per la regola di vita possono venire dal *Dovere di Sedersi*, dalla preghiera, dall'ascolto della Parola.

Ma non dobbiamo proporci di far troppo; poche cose, forse una sola, bastano. Se faremo dei miglioramenti, in un aspetto particolare, le conseguenze si rifletteranno anche in tutti gli altri. E' importante scegliere un obiettivo chiaro e determinato. Alla sera esaminiamo quello che abbiamo saputo attuare (esame di coscienza), alla mattina rinnoviamo il proposito. Continuiamolo per un certo tempo finché ci accorgiamo che l'obiettivo è stato raggiunto. Ma poi cambiamo e prendiamo di mira qualche altra aspetto da cambiare.

Può darsi che non si facciano progressi, che si facciano sempre gli stessi errori, che si ricada negli stessi difetti. Si può cedere allo scoraggiamento. Perseveriamo nell'impegno con la stessa fiducia di Pietro nell'aiuto del Signore:

*Simone rispose: «Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti». Fecero così e presero una quantità enorme di pesci... (Lc 5,5-6).*

Ma può essere che pur non avanzando in ciò che ci siamo proposti, miglioriamo, per compenso, in qualche altro campo. Può darsi, per esempio, che uno si sforzi diventare più ordinato o più accurato nel lavoro, e fallisce sempre ma, senza accorgersene, diventa più attento nel contribuire a tenere in ordine la casa.

### **Partecipare ogni anno ad un ritiro spirituale.**

Nel ritiro annuale si ha l'opportunità di una pratica intensiva in un clima favorevole dei ***Punti concreti di Impegno***: lettura della Parola di Dio magari sotto un aspetto nuovo suggerito dalle relazioni, un tempo più ampio per la preghiera sia personale sia coniugale, il *Dovere di Sedersi*.

E al termine del ritiro è possibile che si porti a casa anche un buon suggerimento per la

### **Regola di Vita.**

## APPENDICE

### Perché pregare?

*Signore, Padre Santo,  
Tu non hai bisogno della nostra lode,  
ma per un dono del tuo amore  
ci chiami a renderti grazie;  
i nostri inni di benedizione  
non accrescono la tua grandezza,  
ma ci ottengono la grazia che ci salva.*

[Prefazio Comune IV]

**Tommaso d'Aquino** - Se noi presentiamo delle preghiere a Dio non è per svelare a Lui le nostre necessità e i nostri desideri, ma per chiarire bene a noi stessi che in simili casi bisogna ricorrere all'aiuto di Dio (ad1). Dio nella sua liberalità ci dà molte cose anche senza che glielo chiediamo. Ma è per il nostro bene che alcune le condiziona alle nostre preghiere: perché cioè impariamo ad aver fiducia in lui (ad3). [*Somma Teologica*, II-II, q.83, a.2, 1<sup>m</sup> e 3<sup>m</sup>]

### **Tommaso d'Aquino - Si può pregare per le proprie necessità?**

Come insegna sant'Agostino, «è lecito chiedere nella preghiera quello che è lecito desiderare... Non c'è nulla di riprovevole se uno si limita a volere i mezzi sufficienti per vivere. I quali non sono desiderati per se stessi, ma per la salute del corpo e il decoro personale, per non essere di fastidio alle persone con le quali si deve convivere. Perciò queste cose, quando uno le ha, deve pregare per conservarle; e quando non le ha, deve chiederle per averle». [*S.Teol.* II-II, q.83, a.6, c.]

### **Tommaso d'Aquino - Distrazioni.**

Nell'orazione vocale ci possono essere tre tipi di attenzione. Primo, l'attenzione materiale, con cui si bada a non sbagliare le parole. Secondo, l'attenzione al senso delle parole. Terzo, ed è la cosa più necessaria, l'attenzione al fine della preghiera, cioè a Dio e allo scopo per cui si prega. . La mente umana, per la debolezza della natura...per l'umana fragilità... avviene chela mente di chi prega... improvvisamente si trova a divagare per qualche debolezza.. Se uno nella preghiera si distrae di proposito, fa peccato e ne impedisce il frutto....La distrazione involontaria invece non toglie il frutto della preghiera. Da cui le parole di Basilio: «Se, infiacchito dal peccato, non sei capace di pregare attentamente nonostante i tuoi sforzi, Dio ti perdona: poiché non è per negligenza, ma per fragilità che non sei in grado di stare alla sua presenza come si conviene». [*S.Teol.* II-II, q.83, a.13, c.]

Come per la vedova povera,  
Dio valorizza anche i nostri pochi spiccioli (Lc 12, 2-4).

*Vorrei dirti...*

Vorrei dirti le parole più profonde,  
ma non oso per timore che tu rida.  
Ecco perché rido di me stessa  
e volgo in scherzo il mio segreto.

Vorrei dirti le parole più sincere,  
ma ho paura che tu non mi creda.  
Ecco perché le nascondo  
e ti dico il contrario di quello che penso.

Vorrei usare le parole più preziose  
che ho in serbo per te, ma non oso  
per paura che tu le disprezzi.  
Ecco perché ti parlo con durezza.

Vorrei sedere silenziosa al tuo fianco,  
ma temo che il cuore mi salga alle labbra.  
Ecco perché continuo a chiacchierare  
e mi nascondo dietro le parole.

Vorrei allontanarmi da te, ma non oso  
per paura che la mia codardia sia svelata.  
Ecco perché tengo alta la mia testa  
e mi presento a te con aria indifferente.

Rabindranath Tagore