

“Oltre l’abbraccio”

Attività della Domenica mattina nelle équipes di formazione

Papa Francesco continuamente ci riporta alla memoria la bellezza della tenerezza:

“L’amore di un uomo e di una donna incarna l’immagine della tenerezza di Dio e questi, sono una risorsa essenziale per la Chiesa e per tutto il mondo”

Cogliendo questo suggerimento, proponiamo un percorso che inizierà con un momento personale, poi di coppia e infine coinvolgerà tutta la nostra Equipe di Formazione. Questa proposta terminerà alle ore 11, per consentirci di giungere in Basilica per la celebrazione della Santa Messa delle 11.30.

Adesso, in un clima raccolto, cerchiamo di tracciare la “Via della Tenerezza”: entriamo nel nostro “io interiore”, emotivo e spirituale insieme.

“Io” (5 minuti – riflessione personale)

Ciascuno si raccolga in sé e pensi (o scriva su un foglio) le parole e i gesti di tenerezza che ricorda (pace, gioia, carezza, abbraccio...), quelli che gli fa piacere sentire ed evocare...
... ascoltando le proprie reazioni emotive mentre le scrive o le pensa.

“Noi due” (10 minuti – momento per la coppia)

Guardiamoci negli occhi e – in un primo momento - ognuno provi a dire quale può essere una parola e un gesto di tenerezza pensato dal coniuge;
in un secondo momento ciascuno condivida con il coniuge i propri gesti e parole di tenerezza; mentre ciascuno le comunica all’altro, faccia attenzione alle proprie reazioni emotive interiori.

“ Tutti Insieme..” (momento di condivisione nell’équipe di Formazione)

Premessa: In questo breve percorso, abbiamo compreso come le nostre emozioni assumono una diversa intensità quando escono da noi. Domandiamoci:

Quali gesti e quali emozioni di tenerezza viviamo nel prenderci cura gli uni gli altri, all’interno della nostra équipe di appartenenza, di collegamento... di servizio.

Prendiamoci qualche minuto per “elaborare” una riflessione di coppia da condividere

All’interno della nostra équipe di formazione, esprimiamo quello che nasce dal nostro cuore, attraverso il percorso appena compiuto, in un clima di “Compartecipazione”.

È il momento di vivere lo spirito del Magnificat: “Grandi cose ha fatto in me l’Onnipotente”.

Dio apprezza la nostra tenerezza quando la diamo al coniuge.

Dio ci dà la sua tenerezza attraverso il coniuge.

E questa tenerezza, questa cura, questo amore sia il nostro regalo per gli altri: apriamo il nostro cuore e scambiamoci un gesto di tenerezza.

Abbracciamoci!

Sciogliamo questa équipe di Formazione per partecipare insieme alla Celebrazione Eucaristica, nella quale accoglieremo la tenerezza del Signore e l’invito a fare ...”come Lui ci dirà”