



Equipes Notre-Dame

CAMMINARE CON METODO



Giornata di settore
Casa Betania, Bultei
6 aprile 2025

L'ASCOLTO DELLA PAROLA

Nel cuore della natura, lontani dalla frenesia quotidiana, riscopriamo l'essenza del nostro amore alla luce della Parola di Dio. Leggere e meditare insieme la scrittura non è solo un gesto di fede, ma un'occasione per riconoscere che il nostro matrimonio è un cammino guidato da Dio.

La Bibbia ci insegna ad amarci con pazienza, a perdonarci con umiltà e a camminare uniti nella speranza. Quando due sposi si immergono nella Parola, il loro legame si rafforza perché trovano in Dio la sorgente dell'amore vero.

Come un albero affonda le radici nella terra per resistere alle tempeste, così una coppia che si nutre della Parola costruisce il proprio matrimonio su una roccia solida. In questo tempo di ritiro, lasciamo che la scrittura parli ai nostri cuori e rinnovi il nostro amore, Perché ...

*... Lampada ai nostri passi è la tua parola, luce sul mio cammino
(Salmo 119,105)*

Riflessioni di coppia

LA PREGHIERA PERSONALE

Allontaniamoci e cerchiamo di separarci gli uni dagli altri.

Chiudiamo gli occhi.

Cerchiamo di isolarci e di prendere confidenza con il nostro respiro.

Appoggiamo la mano destra sul nostro cuore e la mano sinistra sul nostro ventre.

Ascoltiamo il nostro respiro e facciamo attenzione ai movimenti del nostro corpo; entriamo in relazione con il nostro respiro, seguiamo il suo ritmo e il riempirsi e lo svuotarsi del nostro corpo; l'aria entra ed esce dentro di noi lasciando nutrimento vitale.

Teniamo la nostra attenzione ad esso, sintonizziamoci sul nostro respiro entriamo in contatto con lui.

Gn 2,7

Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente.

Sintonizziamoci sul respiro di vita che è dentro di noi; ascoltiamo il divino che nella creazione ci ha fatti a sua immagine e somiglianza, rimaniamo in contatto con l'origine e la fine della nostra esistenza.

Mt 6, 6-13

Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

⁷ Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. ⁸ Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. ⁹ Voi dunque pregate così:

*Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome;*

¹⁰ *venga il tuo regno;
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.*

¹¹ *Dacci oggi il nostro pane quotidiano,*

¹² *e rimetti a noi i nostri debiti*

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,

¹³ *e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.*

Prendiamo il sasso dal nostro zaino e scriviamo il peso che la preghiera ci aiuta ad alleggerire.

Ricominciamo a camminare ripetendo in noi le parole del *Padre nostro*; lasciamoci educare con esse per diventare come Lui.

Riflessioni di coppia

LA PREGHIERA CONIUGALE

Fermi l'uno di fronte all'altro cerchiamo lo sguardo del nostro coniuge
Sintonizziamo il nostro sguardo con il suo.

Il nostro sguardo ci unisce, ci interroga, ci parla.

Gn 1, 31

³¹Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona...

Il Suo sguardo ci accompagna da sempre.

In noi è presente lo sguardo di Dio che vede e ammira le sue creature.

Entriamo in sintonia con lo sguardo della persona che Egli ci ha donato.

In questo sguardo c'è lo sguardo d'amore di Dio per me; nel nostro guardarci risiede la presenza di Dio.

Con lentezza avviciniamoci a lui / a lei e con il contatto delle nostre mani cerchiamo il ritmo, l'intensità del suo respiro

Facciamo del suo respiro il nostro respiro

Un respiro che genera la vita nella nostra unione, in cui il respiro di Dio è presente, è reale, è grazia.

Sintonizzarsi con la voce di Dio

La voce di Dio intrisa d'amore possiamo incontrarla continuamente in Gesù, Parola di Dio fatta carne, come anche nel soffio dello Spirito che continuamente parla al nostro cuore e all'intimità del nostro essere.

Com'è bello e consolante il fatto che Gesù scelga la parola "voce" quando vuol parlare a noi, perché prima ancora delle cose dette, è la sua stessa voce che conta, come espressione del suo respiro e del suo incanto.

Riconoscere la sua voce, allora, è un entrare in sintonia con essa e, per questo, sperimentare amore, intimità, serenità e pace.

Ricordate l'amata del Cantico dei Cantici... "LA TUA VOCE FAMMI SENTIRE"... sospira e invoca l'amato, ancora prima della sua parola, perché è ascoltando la voce dell'amata che gli va dietro e la segue.

Così "Ascoltare la sua voce" significa fuggire dalla solitudine e dall'immobilismo e mettersi in cammino, lasciandosi accarezzare dalla brezza della storia, felici di poter incontrare nuovi panorami, bellezze inaspettate, sentimenti e pensieri sempre più profondi.

Sintonizzarsi con la voce di DIO, è sempre amore, bellezza, salute del cuore e dell'anima, vita sempre nuova, perché essendo noi opera sua, Lui stesso, ancor prima del nostro sì, non smette di seminare in noi germogli di pace e semi di luce, i quali germinano e fioriscono, nonostante tutto.

Riflessioni di coppia

IL DOVERE DI SEDERSI

Lc 14,26-33

²⁶Se 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. ²⁷Colui che non porta la propria croce e non viene dietro a me, non può essere mio discepolo. ²⁸Chi di voi, volendo costruire una torre, non siede prima a calcolare la spesa e a vedere se ha i mezzi per portarla a termine? ²⁹Per evitare che, se getta le fondamenta e non è in grado di finire il lavoro, tutti coloro che vedono comincino a deriderlo, ³⁰dicendo: "Costui ha iniziato a costruire, ma non è stato capace di finire il lavoro". ³¹Oppure quale re, partendo in guerra contro un altro re, non siede prima a esaminare se può affrontare con diecimila uomini chi gli viene incontro con ventimila? ³²Se no, mentre l'altro è ancora lontano, gli manda dei messaggeri per chiedere pace. ³³Così chiunque di voi non rinuncia a tutti i suoi averi, non può essere mio discepolo.

Abbiamo scelto di seguire Gesù non da soli ma in coppia, lo abbiamo fatto chiedendo al Signore di unirci nel sacramento del matrimonio. In quel momento abbiamo deciso di costruire insieme la nostra torre. Non è una decisione presa una volta e per sempre ma una scelta da riconfermare ogni giorno. Così, qualunque fosse il progetto iniziale per la nostra torre, abbiamo ancora e sempre bisogno di sederci e parlare, per valutare insieme lo stato di avanzamento dei lavori, per vedere se quanto abbiamo costruito finora è conforme al nostro

progetto e al progetto di Dio per noi, se servono delle modifiche in corso d'opera, manutenzioni a ciò che già è stato fatto, se gli operai hanno ancora le energie necessarie nelle mani e nel cuore. Gli operai siamo noi, facciamo parte della stessa impresa, il titolare sta un po' più su ma ci sta anche e sempre accanto. Interrompere il lavoro di costruzione, sederci e parlare è l'unico modo che abbiamo per non perderci, per non allontanarci l'uno dall'altro, per non allontanarci da Dio. Parlare, tenerci aggiornati su ciò che cambia intorno a noi e dentro di noi, su ciò che ci dà gioia e ciò che ci fa paura, sulla fatica che sentiamo e sulla voglia di andare avanti, chiederci e chiedere a Dio se siamo ancora sulla strada giusta è ciò che il metodo ci suggerisce. Continuiamo a farlo, continuiamo a darci appuntamento per non perdere il piacere di sedersi.

Ora rimettiamoci in cammino e proviamo a ricordare qual era il nostro progetto iniziale. Chiediamoci se è rimasto lo stesso, se e come è cambiato, se stiamo continuando a portarlo avanti e se nel nostro progetto il Signore è ancora presente.

Riflessioni di coppia

LA REGOLA DI VITA

La regola di vita non deve avere come scopo un progresso individuale o una soddisfazione personale, ma deve migliorare la vita di coppia, familiare e della comunità, ossia rispondere al meglio all'amore di Dio.

Vi proponiamo il testo di una canzone: dovete leggerla, riflettere durante il cammino sulle parole e, alla fine, scrivere l'ultima strofa che rappresenti la vostra interpretazione della "Regola", dando poi un altro titolo al brano.

Segnali di vita *(di Franco Battiato)*

*Il tempo cambia molte cose nella vita
Il senso, le amicizie, le opinioni
Che voglia di cambiare che c'è in me*

*Si sente il bisogno di una propria evoluzione
Sganciata dalle regole comuni
Da questa falsa personalità*

*Segnali di vita nei cortili e nelle case all'imbrunire
Le luci fanno ricordare
Le meccaniche celesti*

*Rumori che fanno sottofondo per le stelle
Lo spazio cosmico si sta ingrandendo
E le galassie si allontanano*

*Ti accorgi di come vola bassa la mia mente
È colpa dei pensieri associativi
Se non riesco a stare adesso qui*

*Segnali di vita nei cortili e nelle case all'imbrunire
Le luci fanno ricordare
Le meccaniche celesti*

*Le luci fanno ricordare
Le meccaniche celesti*

IL RITIRO SPIRITUALE

Padre Caffarel dava grande importanza al ritiro spirituale come momento privilegiato di incontro con Dio e di rinnovamento interiore per la vita di coppia. Per lui, il ritiro non era solo una pausa dalla vita quotidiana, ma un'occasione per ritrovare il senso profondo della propria vocazione e dell'amore coniugale alla luce della fede.

Matteo 17,1-9

¹Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. ²E fu trasfigurato davanti a loro; il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. ³Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. ⁴Pietro prese allora la parola e disse a Gesù: «Signore, è bello per noi restare qui; se vuoi, farò qui tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». ⁵Egli stava ancora parlando quando una nuvola luminosa li avvolse con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo». ⁶All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. ⁷Ma Gesù si avvicinò e, toccatili, disse: «Alzatevi e non temete». ⁸Sollestando gli occhi non videro più nessuno, se non Gesù solo. ⁹E mentre discendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Per i discepoli il ritiro è stato un momento di:

- contemplazione della gloria di Dio;
- ascolto della voce del Padre;
- rafforzamento della propria fede.

Per voi, come singoli e come coppia, che cosa significa partecipare ad un ritiro? Mentre camminate, riflettete sulle vostre esperienze e sulle vostre attese e, alla fine, esprimete tale significato attraverso un acrostico con una parola o una frase per ciascuna lettera.

R _____

I _____

T _____

I _____

R _____

O _____

