



EQUIPES NOTRE DAME - ITALIA

CostruENDo un cammino ... insieme

SUSSIDIO PER L'AFFIANCAMENTO



“La comunità che custodisce i piccoli particolari dell’amore, dove i membri si prendono cura gli uni degli altri e costituiscono uno spazio aperto ed evangelizzatore, è il luogo della presenza del Risorto che la va santificando secondo il progetto del Padre “(G.E. 145)

*Care sorelle e cari fratelli,
aprirsi all’accoglienza è fare spazio sempre alla Novità che ci permette di rivedere ma soprattutto arricchire la nostra vita. Il cammino fatto insieme ad altri ci fa sentire meno soli, ci permette di fare chiarezza e di non perdere il senso della realtà .
Ed è così che vi offriamo questo strumento per accompagnarvi sempre di più nella ricerca della presenza di Dio nella vostra coppia attraverso un metodo che passo dopo passo darà sapore , senso e gusto alla vostra spiritualità coniugale.
Vi auguriamo che questo cammino possa condurvi a vivere e gustare in pienezza la gioia del vostro amore!*

Equipe Italia

Questo sussidio è il frutto di un’esigenza nata tempo fa per offrire uno strumento per l’inserimento e l’accompagnamento in équipes già avviate.

Un lavoro composto a più mani . Oggi rivisto e aggiornato .

Un grazie a chi lo ha pensato e a tutti gli équipiers che hanno contribuito alla sua stesura.

Settembre 2019

“Le coppie non considerano il loro ingresso nelle Equipes Notre Dame e la loro adesione alla Carta come un punto di arrivo, ma di partenza. La legge del focolare cristiano è la carità. E la carità non ha limiti, la carità non conosce riposo.”

Padre Henri Caffarel

	Pre riunione	DURANTE L'INCONTRO	Per preparare l'incontro successivo
Riunione "0" CONOSCENZA		Presenti la/le nuove coppie o il nuovo Consigliere, la coppia Affiancatrice, le coppie dell'équipe + la coppia che ha fatto conoscere l'End Si mangia insieme e ogni coppia si presenta e racconta le motivazioni per fare équipe. Si prega insieme (preparazione a cura della coppia affiancatrice).	Leggere "La messa in comune". Preparare una "messa in comune" sulla base della traccia: "La mia, la nostra Storia". (Scheda 1)
Riunione 1 MESSA IN COMUNE	Presenti all'incontro: La coppia affiancatrice, il CS e la coppia che ospiterà l'incontro. Preparazione della preghiera per la riunione 1	Si mangia insieme e si fa la prima MESSA IN COMUNE ("La mia, la nostra Storia"). Si prega insieme. Introduzione al " DOVERE DI SEDERSI ".	Leggere il materiale sul "dovere di sedersi". Fare il "dovere di sedersi" a partire dalla traccia. (Scheda 2) Preparare la "messa in comune".
Riunione 2 DOVERE DI SEDERSI	Presenti all'incontro: La coppia affiancatrice, il CS e la coppia che ospiterà l'incontro. Preparazione della preghiera per la riunione 2	Si mangia insieme e si fa la messa in comune. Si prega insieme Confronto sul DOVERE DI SEDERSI . Introduzione alla COMPARTECIPAZIONE	Fare il "dovere di sedersi". Preparare la "messa in comune". Leggere il materiale sulla Compartecipazione. Preparare la Compartecipazione (sul "dovere di sedersi") a partire dalla traccia. (Scheda 3)
Riunione 3 COMPARTECIPAZIONE	Presenti all'incontro: La coppia affiancatrice, il CS e la coppia che ospiterà l'incontro. Preparazione della preghiera per la riunione 3	Si mangia insieme e si fa la messa in comune. Si prega insieme, si fa la COMPARTECIPAZIONE sul "dovere di sedersi" Introduzione alla PREGHIERA	Fare il "dovere di sedersi". Preparare la "messa in comune". Leggere il materiale sulla preghiera e preparare un contributo per la preghiera. Preparare la Compartecipazione sulla Preghiera (a partire dalla traccia) e sul "dovere di sedersi" (Scheda 4)
Riunione 4 PREGHIERA	Presenti all'incontro: La coppia affiancatrice, il CS e la coppia che ospiterà l'incontro. Preparazione della preghiera per la riunione 4	Si mangia insieme e si fa la messa in comune. Si PREGA insieme (preghiera più lunga , curata e preparata dalle coppie) con Compartecipazione su Preghiera e DdS Introduzione al Tema di Studio	Fare il "dovere di sedersi" e la Preghiera. Preparare la "messa in comune". Preparare la Compartecipazione su tutti i punti del Metodo. Preparare il Tema di Studio

	Pre riunione	DURANTE L'INCONTRO	Per preparare l'incontro successivo
Riunione 5 REGOLA DI VITA	<p>Presenti all'incontro: La coppia affiancatrice, il CS, la coppia ospitante e la nuova coppia.</p> <p>Preparazione della preghiera per la riunione 5</p> <p>Introduzione alla regola di vita</p>	<p>Si mangia insieme e si fa la messa in comune</p> <p>Si prega insieme e si fa la Compartecipazione sui punti visti finora (con particolare riguardo alla Regola di vita).</p>	<p>Fare il "dovere di sedersi" e la Preghiera</p> <p>Preparare una "messa in comune" e la Compartecipazione su tutti i punti del Metodo.</p>
Riunione 6 TEMA DI STUDIO	<p>Presenti all'incontro: il CS, la CRE, la coppia ospitante e la nuova coppia.</p> <p>Preparazione della preghiera per la riunione 6</p>	<p>Riunione "normale": cena con messa in comune, preghiera, compartecipazione.</p> <p>Tema di Studio scelto dall'equipe</p>	<p>Fare il "dovere di sedersi" e la Preghiera</p> <p>Preparare una "messa in comune" e la Compartecipazione su tutti i punti del Metodo.</p> <p>Preparare il Tema di Studio</p>
Riunione 7 INCONTRI COMUNITARI	<p>Presenti all'incontro: il CS, la CRE, la coppia ospitante e la nuova coppia.</p> <p>Preparazione della preghiera per la riunione 7</p> <p>Introduzione alla vita comunitaria del Movimento</p> <p>Consegna della traccia per il Discernimento</p>	<p>Riunione "normale": cena con messa in comune, preghiera, compartecipazione.</p> <p>Viene consegnata la "traccia" per il Discernimento.</p>	<p>Fare il "dovere di sedersi" e la Preghiera</p> <p>Preparare una "messa in comune" e la compartecipazione su tutti i punti del Metodo.</p> <p>Preparare un bilancio di coppia alla luce della traccia per il Discernimento.</p>
Riunione 8 DISCERNIMENTO	<p>Presenti all'incontro: il CS la CRE e la coppia che ospiterà l'incontro.</p> <p>Preparazione della preghiera per la riunione 8</p>	<p>TUTTE le coppie presentano il loro bilancio sul cammino fin qui fatto e la/le coppia/e inserita/e scelgono se aderire o meno al Movimento.</p>	

LA MESSA IN COMUNE

dalla Prima Lettera ai Tessalonicesi (5,14-21)

«Vi esortiamo, fratelli: vivete in pace tra voi, sostenete i deboli, siate pazienti con tutti. Guardatevi dal rendere male per male ad alcuno; ma cercate sempre il bene tra voi e con tutti. State sempre lieti, pregate incessantemente, in ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. Non spegnete lo Spirito, non disprezzate le profezie; esaminate ogni cosa, tenete ciò che è buono».

La **Messa in comune** è un momento importante di ogni riunione di équipe. Come leggiamo nella Carta delle Équipes Notre Dame: *“Nelle riunioni mensili, una parte dovrà essere riservata (ad esempio durante il pasto) alla messa in comune delle preoccupazioni familiari, professionali, sociali, dei successi e degli insuccessi, delle scoperte, pene e gioie”*.

“La messa in comune” è il momento dell'incontro durante il quale le coppie raccontano gli avvenimenti più importanti della propria vita, dopo l'ultima riunione. *È un tempo forte di aiuto reciproco.*

È il momento in cui si mette in comune la **vita quotidiana** delle coppie, perché è in questo momento che si costruisce l'amicizia e la fiducia reciproca all'interno dell'équipe.

E questo accade perché attraverso gli occhi dei nostri amici co-équipiers possiamo vedere aspetti della nostra vita che ci erano invisibili, o leggere nelle storie che ci vengono raccontate dagli altri “tracce” insperate per il discernimento della nostra stessa esperienza.

La “messa in comune” è innanzitutto un momento di ascolto dell'altro, non una “discussione” in cui ognuno esprime il suo parere su una tematica di interesse comune. La messa in comune richiede dunque un clima di ascolto attento (si parla una coppia per volta!), di grande sincerità e generosità di sé e di assoluta riservatezza su ciò che viene condiviso. L'ascolto dei problemi degli altri potrebbe spingere qualcuno a volersi “rendere utile”, a dare consigli... Ma questo va fatto con molta cautela, rispetto e solo se viene richiesto. In ogni caso bisogna evitare di dare “giudizi”, ma piuttosto offrire la propria attenzione e una disponibilità gratuita alle necessità degli altri.

È solo ascoltando attentamente ogni persona a turno che può nascere un'amicizia vicendevole autentica ed affettuosa.

Quindi gli obiettivi della “messa in comune” sono:

- 1) attraverso il dialogo fraterno con gli altri, ogni coppia cerca di rileggere e interpretare il proprio vissuto alla luce dell'amore di Dio;
- 2) attraverso la diversità degli altri équipiers, ogni coppia trova un aiuto per discernere quanto Dio le chiede nelle situazioni concrete e per fare progetti sul proprio futuro.

Questi obiettivi non valgono solo per le coppie, ma anche per il consigliere spirituale dell'équipe. Egli, infatti, al di là del ruolo in cui spesso è costretto, ha bisogno, come gli altri, di un dialogo fraterno con amici veri e del confronto con la diversità di chi vive la vocazione coniugale. Allo stesso modo, tramite una “messa in comune” generosa e vera della sua vita, il consigliere spirituale porta nell'équipe un seme di fraternità e di fiducia, che nutre in modo ineguagliabile la comunione tra laici e preti all'interno della Chiesa.

La “messa in comune” va preparata in coppia. Per questo, è necessario che ogni coppia trovi il tempo, prima della riunione, per uno scambio di riflessioni e per decidere insieme le cose importanti da dire (scegliendole se necessario).

PREGHIERA CONTEMPORANEA

Siamo in due, Signore,
e Tu sei lì,
sul cammino della nostra vita.
Siamo diversi,
ma, ciascuno con il nostro passo,
camminiamo verso Te.
Approfondendo col passare dei giorni
il reciproco dono totale,
ci apriamo al Tuo Amore.
Lui aspetta da me una parola, un gesto
che gli permetta di essere incoraggiato e sostenuto.
Io mi aspetto da lui
un ascolto attento alle mie preoccupazioni,
alla mia stanchezza.
Chiusi nella schiavitù dei nostri egoismi,
facciamo fatica a raggiungerti,
ma, sempre, la fiammella della tua presenza
libera in noi l'Amore.
Nutriti dalla tua Parola,
impregnati dallo Spirito
camminiamo verso Te.
Benedetto sei Tu, Emmanuele, Dio con noi.

Dominique

COME PREPARARE E FARE LA "MESSA IN COMUNE": ALCUNE NOTE PRATICHE

- Come si fa a parlare tutti? È necessario che parlino tutti? Bisogna fare per forza **"il giro"**?

Sono domande legittime, ma la risposta non è univoca. Nella messa in comune capita spesso che qualche coppia prenda più tempo degli altri, ma ciò deve rispondere a un'esigenza reale di bisogno di aiuto, avvertita da tutti. Può anche capitare che qualcuno desideri talvolta rimanere in silenzio, perché non ha ancora trovato le parole per esprimere ciò che sta vivendo. Se però queste situazioni si verificano sistematicamente, esse finiscono per compromettere l'equilibrio nella condivisione: allora è opportuno che la coppia che guida la riunione trovi un rimedio adeguato. La soluzione più semplice è quella di proporre un "giro" in cui ogni coppia ha a disposizione il suo turno per parlare, o anche solo per tacere, nella solidarietà dei co-équipiers.

- Quanto **tempo** della riunione si deve dedicare alla messa in comune? Come si fa a non "sforare"?

Normalmente, il tempo della messa in comune non dovrebbe superare un terzo del tempo dedicato alla riunione ed è spesso utile che una delle coppie "riceva" l'incarico di segnalare quando si rischia di eccedere nelle parole.

- Affinché sia possibile la condivisione delle nostre vite, la messa in comune ha bisogno di un clima di **"intimità"**.

Di fatto, la cena insieme è, per sua natura, il momento più favorevole per uno scambio amichevole e rilassato tra le coppie.

Alcuni potrebbero pensare che ai figli possa essere consentito di partecipare al momento della cena in équipe. Questo non è la normalità nelle END. Tuttavia, se ciò accade, la messa in comune deve allora essere fatta in un momento separato, senza la loro presenza. Infatti, è difficile condividere alcune parti della nostra vita, che potrebbero riguardare l'intimità della coppia o l'educazione dei figli, se il clima non è di massima libertà tra le coppie.

SCHEDA n. 1

(*Preparate una vostra “messa in comune” di coppia, secondo la traccia che segue*)

“La mia, la nostra Storia”

Normalmente nella Messa in comune si condividono le cose più importanti della nostra vita trascorsa nell'ultimo mese. Per questa prima riunione, però, condivideremo anche la **storia di coppia** che abbiamo alle nostre spalle. Per fare questo, è necessario che ogni coppia trovi il tempo prima della riunione per uno scambio di riflessioni e per mettere insieme una breve traccia delle cose importanti da dire.

Sarà anche necessario trovare insieme la disponibilità a fare partecipi della nostra storia le altre coppie della nostra équipe, in uno stile di dialogo fraterno, sincerità, ascolto e totale discrezione.

È importante che la scelta di cosa raccontare e di come farlo sia fatta in anticipo e pienamente condivisa nella coppia, in modo che nessuno dei due senta violata la sua interiorità ed emerga un vero racconto di coppia.

Come traccia generale per preparare la Messa in comune potete usare queste domande:

- Quali avvenimenti del mese ci hanno interpellato di più?
- Quali effetti hanno avuto su di noi come singoli e come coppia?
- Quali doni riconosciamo che Dio ha fatto alla nostra coppia?
- Come entrano nella vita della nostra coppia i grandi eventi della storia del nostro paese e del mondo?
- Leggendo i fatti del mese alla luce del Vangelo, riusciamo a capire quale impegno ci è richiesto per essere “sale” e “lievito”?

Per la prossima volta, ecco alcune altre domande possibili:

- Quali valori ci sono derivati dalle nostre famiglie di origine?
- Qual è stato il cammino di fede personale e di coppia?
- Qual è la dracma del nostro matrimonio? Il tesoro per cui saremmo pronti a vendere tutto il resto?

Come punto di partenza per il vostro racconto, vi proponiamo anche di **identificare un oggetto, una frase, un luogo che “rappresenti” bene la vostra coppia**. Servirà per “scaldare” il clima del confronto in équipe la prossima volta.

IL DOVERE DI SEDERSI

Fra gli impegni proposti dal Movimento END, il “ **Dovere di sedersi**” è forse il più originale. L’espressione deriva da un brano del vangelo di Luca in cui siamo invitati a progettare la nostra vita riflettendo sui mezzi che abbiamo a disposizione per realizzare il nostro cammino di coppia. Una volta sposati, viene a mancare il tempo che, durante il fidanzamento, era dedicato al dialogo; infatti, prima 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, l’abitudine ad essere sempre insieme, limitano molto gli spazi per un dialogo approfondito.

Per questo è nata l’idea di fissare un **appuntamento tra marito e moglie**, per parlarsi almeno una volta al mese **in profondità e alla presenza del Signore**. Tutto il Metodo END si basa sul porsi un obiettivo proponibile, formulare un progetto e poi verificarlo. Così, il “dovere di sedersi” è l’occasione per fare il punto della situazione presente, è un invito a interrogarci sul cammino della nostra coppia, sulla comunione e l’amicizia che c’è tra noi, per progettare il futuro in coppia, verificando se gli obiettivi che ci siamo dati corrispondono al progetto di Dio su di noi, per evitare che tante piccole scelte derivanti dall’urgenza e dalla superficialità si trasformino inconsapevolmente in stili di vita ed in scelte vincolanti, distanti dal progetto originario.

Per paura che troppo facilmente
ti conosca, tu giochi con me.
Per nascondere le tue lacrime,
mi accechi con scoppi di riso.
Conosco, conosco la tua arte.
Non dici mai le parole che vorresti.

Per paura che io non ti apprezzi
mi eludi in mille modi.
Per paura che ti confonda
con la folla, ti metti in disparte.
Conosco, conosco la tua arte.
Non cammini mai per la strada che vorresti.

Tu chiedi più di tutti gli altri,
per questo sei silenziosa.
Poi con scherzosa indifferenza
rifiuti tutti i miei doni.
Conosco, conosco la tua arte.
Tu non accetti mai ciò che vorresti.

Tagore

ATTEGGIAMENTI NECESSARI DURANTE IL “DOVERE DI SEDERSI”

L’ esperienza delle coppie che svolgono da anni il loro dovere di sedersi racconta che si tratta di un itinerario lungo, durante il quale sviluppare progressivamente una serie di atteggiamenti che sono necessari a fare di questo momento uno strumento davvero efficace.

- **Imparare ad ascoltare**, perché c’è sempre qualcosa da imparare dall’altro, per capire ciò che il coniuge ci vuole dire veramente, affinché si senta accolto ed amato e possa aprirsi con serenità.
- **Imparare a reprimere l’istinto di parlare**, prima di aver ascoltato, frenando la voglia di ribattere, di ribadire il proprio punto di vista, di imporre al partner soluzioni elaborate per noi stessi.

- Non trasformare il dialogo in **un'occasione di rivendicazione o di rimprovero** nei confronti dell'altro, perché si tratta più di porsi in ascolto, di capire l'altro, che di difendere il proprio punto di vista. Disarmarsi da **idee precostituite, pregiudizi e prevenzioni**. Ad esempio, non è bene dire all'altro: «*Tu sei sempre il solito*». È meglio dire: «*In questa situazione ti sei comportato così*».
- Essere **sinceri** con se stessi e con il coniuge.
- **Essere disponibili a farsi conoscere** dal partner, anzi imparare a conoscere se stessi anche attraverso l'immagine che di noi l'altro rimanda.
- Vedere l'altro come **un interlocutore valido**, per scoprire ciò che c'è di bello e di vero in lui/lei, non permettendo che i suoi inevitabili difetti influenzino eccessivamente il rapporto.

COME FARE IL "DOVERE DI SEDERSI" (DdS)

Luogo e momento

Data l'importanza del "DdS" può essere utile la scelta di un luogo e di un momento che favoriscano un clima di particolare raccoglimento (ad esempio un luogo silenzioso, tranquillo, ecc.).

C'è chi chiama una baby-sitter per assistere i figli, o li porta dai nonni (ma ci si può aiutare a vicenda anche tra équipier); chi ne approfitta per andare a fare una passeggiata in campagna; chi semplicemente si limita a staccare il telefono... L'importante è avere del tempo a completa disposizione (indicativamente almeno un paio d'ore), senza alcuna interferenza esterna che possa disturbare il clima di serena intesa e il dialogo franco e aperto.

Il "Dovere di Sedersi" va ricercato anche quando solo uno dei due ne sente il bisogno.

SCHEDA n. 2 (coppia)

TRACCIA PER IL “DOVERE DI SEDERSI”

Non serve sedersi fisicamente per iniziare questo momento, ma darsi un tempo e cogliere l'occasione della sosta interiore, per donarci un'accoglienza reciproca, affinché la Comunione con il Signore, sia “luce” lungo la “strada” sulla quale muovere i passi della nostra coppia.

Iniziamo con una lettura; scegliamo per questo primo “DdS” quella del brano ispiratore (Luca 14, 28 -33)

*Chi di voi, infatti, **volendo costruire una torre**, non si siede prima a **calcolare la spesa** per vedere se ha abbastanza per poterla finire? **Perché** non succeda che, **quando ne abbia posto le fondamenta e non la possa finire**, tutti quelli che la vedranno comincino a beffarsi di lui, dicendo: "Quest'uomo ha cominciato a costruire e non ha potuto terminare". Oppure, qual è il re che, **partendo per muovere guerra a un altro re**, non si siede prima a esaminare se con diecimila uomini può affrontare colui che gli viene contro con ventimila? Se no, mentre quello è ancora lontano, gli manda un'ambasciata e chiede di trattare la pace.
Così dunque ognuno di voi, che non **rinuncia a tutto quello che ha**, non può essere mio discepolo.*

Rileggiamo il passo del Vangelo, ponendo attenzione alle parole scritte in neretto, che riscriviamo per comodità, chiedendo ad esse uno “spunto” per il nostro “Dovere di Sedersi”

Volendo costruire una torre: Con sincerità nel cuore, tenendo presente i segni del tempo, la direzione in cui si orienta la nostra quotidianità, diamo il nome a quale è la “torre”, il progetto importante e prioritario nella nostra vita di coppia, in questo momento.

Per comprendere l’aspetto” di questa “torre”, proviamo a dirci due o tre atteggiamenti frequenti che vediamo nel coniuge. Qualcosa che colpisce la nostra sensibilità (un modo di fare più dolce, attento e affabile, un nervosismo nato per un motivo particolare, una tenerezza speciale nelle relazioni ...)

Valutiamo se entrambi siamo d'accordo e se, considerate tutte le variabili (figli, genitori, lavoro, comunità di riferimento...), è proprio questo il disegno di Dio per noi.

Calcolare la spesa: quali capacità siamo disposti a mettere in gioco ? a cosa siamo disposti a rinunciare per realizzare un progetto importante? occorre valutare i rischi e le possibilità che abbiamo. Forse il coniuge, può aiutarmi a far emergere caratteristiche che non conosco... il Signore presente fra noi, può darci Consiglio; occorre un tempo per Lui, perché ci parli (facciamo silenzio un attimo, ascoltando la “voce che viene dal cuore”).

Perché quando ne abbia posto le fondamenta non la possa finire: da che parte iniziare per far partire questo progetto? Come concretizzarlo? Quali aspetti comuni dovremo rendere più forti e visibili? Quale testimonianza offrire? Abbiamo la certezza del Signore che custodisce il nostro progetto e ci aiuta a rendere più solide queste fondamenta?

Partendo per muovere: siamo consapevoli che il nostro progetto di coppia non è consolidato, ma in continuo cambiamento? che i punti di riferimento potrebbero non essere quelli a cui solitamente ci affidiamo? Siamo pronti a “prendere il largo” ?

Rinuncia a tutto quello che ha: La grazia di Dio, nel Sacramento del Matrimonio è un dono di inestimabile valore , anche se forse non ne gustiamo appieno la preziosità. È un regalo che entra a far parte di noi dal nostro primo “Sì” che ci siamo scambiati nell'accoglierci davanti a Dio. E ora che abbiamo deciso di muoverci per realizzare questo progetto importante, questa “torre”, comprendiamo che non bastano i soldi, ma occorre lasciare tutto, tenendoci aggrappati all'unica certezza che abbiamo: l'amore di Dio per noi; cerchiamo di comunicarci quali sono i valori importanti che siamo disposti a offrire e “mettere in gioco” per la realizzazione del nostro progetto di coppia.

Concludiamo il nostro Dovere di Sedersi con una preghiera, nata dal cuore della coppia, come ringraziamento perché ci ha affidati l'uno all'altro e ci ha uniti per **renderci felici**; per la Sua presenza fra noi che da una Grazia speciale al nostro Matrimonio

SCHEDA n. 2 (consigliere spirituale)

Non serve sedersi fisicamente per iniziare questo momento, ma darsi un tempo e cogliere l'occasione della sosta interiore, per donarci un'accoglienza reciproca, affinché la Comunione con il Signore, sia "luce" lungo la "strada" sulla quale muovere i miei passi.

Iniziamo con una lettura (Luca 14, 28 -33)

*Chi di voi, infatti, **volendo costruire una torre**, non si siede prima a **calcolare la spesa** per vedere se ha abbastanza per poterla finire? **Perché** non succeda che, **quando ne abbia posto le fondamenta** e **non la possa finire**, tutti quelli che la vedranno comincino a beffarsi di lui, dicendo: "Quest'uomo ha cominciato a costruire e non ha potuto terminare". Oppure, qual è il re che, **partendo per muovere guerra** a un altro re, non si siede prima a esaminare se con diecimila uomini può affrontare colui che gli viene contro con ventimila? Se no, mentre quello è ancora lontano, gli manda un'ambasciata e chiede di trattare la pace.*

*Così dunque ognuno di voi, che non **rinuncia a tutto quello che ha**, non può essere mio discepolo.*

Rileggiamo il passo del Vangelo, ponendo attenzione alle parole scritte in neretto, che riscriviamo per comodità, chiedendo ad esse uno "spunto" per il nostro Dovere di Sedersi

Volendo costruire una torre: Con sincerità nel cuore, tenendo presente i segni del tempo, la direzione in cui si orienta la tua quotidianità, prova a dare un nome a quale è la "torre", il progetto importante e prioritario nella tua vita, in questo momento.

Per comprendere l'"aspetto" di questa "torre", prova a pensare a due o tre atteggiamenti frequenti che vedi in te stesso e in quelli del Signore che ami particolarmente di Lui. Qualcosa che colpisce la tua sensibilità (un modo di fare più dolce, attento e affabile, un nervosismo nato per un motivo particolare, una tenerezza speciale nelle relazioni ...)

Valuta tutte le variabili in cui sei chiamato a vivere e cerca di comprendere se è proprio questo il disegno di Dio per te.

Calcolare la spesa: quali capacità sei disposto a mettere in gioco ? quali carismi? a cosa sei disposto a rinunciare per realizzare un progetto importante? occorre valutare i rischi e le possibilità che hai. Forse il qualche persona della tua comunità, i parenti, gli amici, possono aiutarti a far emergere caratteristiche che non conosci... il Signore, in te, può darti Consiglio; occorre un tempo per Lui, perché ti parli (fai silenzio un attimo, ascoltando la "voce che viene dal cuore").

Perché quando ne abbia posto le fondamenta non la possa finire: da che parte iniziare per far partire questo progetto? Come concretizzarlo? Quali aspetti dovrai rendere più forti e visibili? Quale testimonianza offrire? Hai la certezza che il Signore custodisce il tuo progetto e ti aiuta a rendere più solide queste fondamenta?

Partendo per muovere: sei consapevole che il tuo progetto non è consolidato, ma in continuo cambiamento? che i punti di riferimento potrebbero non essere quelli a cui solitamente ti affidi? Sei pronto a "prendere il largo" ?

Rinuncia a tutto quello che ha: La grazia di Dio, nel Sacramento della tua Vocazione è un dono di inestimabile valore; ne gusti appieno la preziosità ? È un regalo che entra a far parte di tei dal giorno del tuo primo "Sì" che hai pronunciato a Dio. E ora che hai deciso di muoverti per realizzare questo progetto importante, questa "torre", comprendi che non bastano i soldi, ma occorre lasciare tutto, rinunciare a tutto, tenendoti aggrappati all'unica certezza che hai: l'amore di Dio per ciascuno di noi.

Cerca di dare un nome ai valori importanti che sei disposto a offrire per la realizzazione del tuo progetto, in parole più semplici e – in armonia con il Metodo END – cerca una "Regola di vita" che ti sia di aiuto.

Concludi il tuo Dovere di Sedersi in coppia con Dio, con una preghiera, nata dal tuo cuore, come ringraziamento perché in Lui trovi la tua **felicità**; per la Sua presenza in te che da una Grazia speciale alla tua vita

LA COMPARTECIPAZIONE SUI PUNTI CONCRETI DI IMPEGNO

“Disse ancora questa parabola per alcuni che presumevano di esser giusti e disprezzavano gli altri: «Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo. Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me peccatore”. (Lc 18, 9-13)

Compartecipare significa condividere. La parola stessa indica che si tratta di un atto essenzialmente comunitario, poiché implica la presenza di una comunità.

“Dopo aver santificato le vostre anime con l'obbedienza alla verità, per amarvi sinceramente come fratelli, amatevi intensamente, di vero cuore, gli uni gli altri” (1 Pt 1,22).

È più facile e frequente, più costruttivo condividere quanto di buono e di bello ci accade o abbiamo compiuto. Più difficile, invece, condividere fallimenti, sconfitte e debolezze; qualcuno potrebbe giudicarlo persino inopportuno perché potrebbe indurre allo scoraggiamento. Può sembrare quindi molto strano che nelle END si chieda di condividere ciò che non è riuscito: incapacità, incoerenze, incostanza, insomma, non il bene compiuto, ma quello che, per tanti motivi, non si è riusciti a realizzare.

Forse è per questo che le END preferiscono usare il termine *Compartecipazione*: proprio per indicare la condivisione più difficile, quella delle proprie povertà, ma anche quella in cui la carità fraterna trova un'espressione privilegiata, secondo l'esortazione di san Paolo: *«Portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo» (Gal 6,2).*

COS'È LA “COMPARTECIPAZIONE”

Come il *Dovere di sedersi* è un atto d'amore della coppia, così la *“Compartecipazione”* è **un atto di carità fraterna in équipe**. Essa è un momento del Metodo delle END tanto difficile da praticare quanto prezioso ed efficace per avanzare nella vita cristiana e nella comunione tra gli équipiers. Proprio la sua importanza ne fa una realtà delicata che richiede maturità, attenzione e chiarezza.

Nella *“Compartecipazione”* siamo invitati a **cercare e svelare con semplicità la verità su noi stessi**, senza scuse, senza “ma”, **evitando una comunicazione superficiale**, poiché “riuniti nel nome di Cristo”.

Confidando nella misericordia di Dio e dei fratelli, dopo la preghiera e in un clima di ascolto, ognuno comunica il proprio cammino di fede e la fedeltà o meno ai punti concreti d'impegno nella ricerca della volontà di Dio.

La *“Compartecipazione”* è un **cammino di conversione Comunitaria**; non può essere confusa né avvicinata alla confessione sacramentale.

È il momento in cui ognuno (singolarmente e in coppia) **si esamina nei confronti degli impegni presi dentro il Movimento delle END**, come cammino di formazione nella vita cristiana nel Sacramento del Matrimonio.

Essa avviene davanti agli altri équipiers che l'accoglieranno senza esprimere giudizi, ma come **fratelli che portano insieme i pesi gli uni degli altri**.

Ci si prende a carico a vicenda per problemi pratici manifestati nella “messa in comune”, ma è facile che ci si dimentichi di farlo per la crescita spirituale. Abbiamo deciso di fare équipe, infatti, perché ci è parso di non riuscire a percorrere da soli il cammino della vita cristiana. Questo cammino sarà fecondo, se ci poniamo impegni precisi e concreti su cui accettiamo di verificarci.

Concretamente ogni équipier è invitato a compartecipare come ha vissuto i Punti Concreti d'Impegno nel mese trascorso.

La compartecipazione sui Punti Concreti d'Impegno non è un esame di coscienza, né una constatazione di riuscita o di sconfitta, ma una rilettura degli sforzi necessari per progredire nella vita spirituale”.

CHE COSA COMPARTECIPARE

Quando vi è stato presentato il Movimento END avete sentito parlare dei cosiddetti “*punti concreti di impegno*”, che sono strumenti nati dall’esperienza ed offerti alle coppie per la loro crescita spirituale. Più che *cosa da fare* sono *atteggiamenti di vita* che si esprimono tuttavia in comportamenti concreti; qui ne facciamo un semplice elenco. Essi sono:

- 1) “**Ascoltare**” *ogni giorno* la Parola di Dio
- 2) Riservarsi *ogni giorno* il tempo per un vero “incontro a tu per tu” con il Signore (“**preghiera personale**”).
- 3) Ritrovarsi *ogni giorno* insieme, marito e moglie, in una “**preghiera coniugale**” e, possibilmente, familiare.
- 4) Trovare *ogni mese* il tempo per un vero dialogo coniugale sotto lo sguardo del Signore (“**dovere di sedersi**”).
- 5) Fissarsi una “**regola di vita**” e rivederla *ogni mese*.
- 6) Rimettersi *ogni anno* di fronte al Signore per fare il punto, durante un “**Ritiro di almeno 48 ore**”, vissuto possibilmente in coppia.

Nella “compartecipazione” si condividono i passi del cammino spirituale che ci danno gioia, come quelli in cui ci sentiamo limitati o che omettiamo.

Inizialmente sarà facile creare un elenco dei momenti del Metodo che viviamo o nei quali ci sentiamo “lontani”; poi cercheremo di entrare sempre più in profondità nel cuore della nostra vita spirituale, che cercheremo pazientemente di “arricchire” usando i suggerimenti dei “punti concreti di impegno”.

“In una équipe, ognuno imprime un proprio modo di camminare alla sua vita spirituale, ed “evolve” al proprio ritmo. Nel gruppo, è essenziale accettare le diversità gli uni degli altri, così che tutti possano aprirsi liberamente e con fiducia. Le esperienze, i progressi o le difficoltà possono aiutare gli altri a seguire il proprio cammino di fede”.

NELLA PRATICA:

Nel momento della “compartecipazione” è importante creare un clima di ascolto in cui ciascuno si senta accolto, incoraggiato e non giudicato.

La “Compartecipazione” non è la “Messa in comune” e neppure la “Preghiera”, ma partecipa un po’ di entrambe: essa **possiede la “dinamica della messa in comune” e si deve svolgere in un “clima di preghiera”**.

Per questo, usualmente la “Compartecipazione” viene svolta, nella riunione di équipe, subito dopo la “Preghiera comunitaria” per approfittare del clima di ascolto e raccoglimento che si è creato.

Anche se la Carta END dice esplicitamente che la “Compartecipazione” è di ogni singolo équipier (come la “Regola di vita”), una **preparazione in coppia** è certamente significativa e in linea con le finalità delle END che sono un Movimento di coppie per coppie. Non è escluso, in ogni caso, che si possa compartecipare, nella stessa riunione, sia in coppia sia singolarmente.

Solitamente durante la “Compartecipazione” ogni coppia/équipier fa, ad alta voce, il punto sul suo cammino, condividendo in particolare su quanto si è riusciti a realizzare di tutti gli *impegni* presi.

Vi è la possibilità di compartecipare ogni mese un “punto concreto di impegno” in modo particolare e gli altri in modo più generale, oppure di fare sempre la “Compartecipazione” su tutti i punti in maniera globale.

Ecco alcuni suggerimenti:

- preparare *sempre* la “Compartecipazione” formulando una traccia che aiuti alla riflessione e all’esame del proprio comportamento;
- *ogni due anni* (indicativamente) si potrebbe dedicare una intera riunione di équipe alla Compartecipazione: come la si vive? come va? come eventualmente reinventarla...;
- sempre stimolante è l'**interscambio di idee e di esperienze con altre équipes incontrate nelle diverse occasioni offerte dagli incontri del collegamento, giornate di Settore, équipes miste...**

Vi proponiamo adesso un “esercizio di stile”, invitandovi a “smascherare”, o meglio a comprendere le relazioni che intrecciamo.

1. “BALLO MASCHERATO”

La signora Y. detesta la signora Z.; ma le tende la mano con un sorriso impeccabile. Il Dott. A passa il tempo a criticare il collega B.; se però lo incontra, con quale calore si felicita del suo successo nel concorso ospedaliero! Guardate quelle persone che sfilano in chiesa davanti alla famiglia del defunto: sarete edificati dalla loro sincerità... Menzogna di parole, di gesti. Menzogna della vita. Ciascuno recita il suo personaggio: la moglie perfetta, il padre-di-famiglia-numerosa, il braccio-destro-del-signor-Parroco, il padronesociale, il cristiano-dalle-idee-larghe. Applicare bene la maschera, sistemare bene il travestimento, è questa la cosa importante!

E i partiti politici! E la stampa!... Sia che si tratti degli ultimi scioperi o del grosso processo in corso, ovunque belle parole, che spesso mascherano giudice meschinità. Oh! Vi si è così bene abituati, che non vi si presta neppure attenzione.

Così bene abituati..., vale a dire così bene contaminati.

Mi trovate pessimista? Utilizzate allora questo test: per una giornata soltanto, sforzatevi di scoprire tutte le menzogne che si insinuano nei vostri atteggiamenti, nelle vostre parole, nelle vostre lettere, nei vostri gesti, nei vostri silenzi, nei vostri pensieri, nelle vostre preghiere; verso il coniuge, verso i figli, verso il portinaio, verso le persone che incontrate, verso voi stessi (perché si mente a se stessi, e non meno che agli altri), verso Dio (per quanti cristiani non sarebbe più leale astenersi, per un certo tempo come Péguy, dal recitare il Padre nostro, a causa di quel “sia fatta la tua volontà”, smentito dalla loro vita quotidiana!). Se alla fine di tale giornata non siete spaventati, è perché siete dei santi, a meno che non siate dei ciechi. E in questa seconda ipotesi, il vostro caso è grave. Diventare sinceri, ecco quale dovrebbe essere il nostro assillo quotidiano...

A questo vi siete esercitati efficacemente, stando lealmente al gioco delle Equipes. Se, durante lo scambio di opinioni, ognuno esprime con tutta semplicità quello che pensa, confessa quello che ignora, cerca la risposta a una domanda che si pone, riflette con gli altri sul modo di tradurre nella sua vita la verità che ha meglio compresa, non tarderà a diventare sincero. Se la vostra preghiera nella riunione mensile non è una bella dissertazione, se essa traduce in poche parole, spoglie di eloquenza, di letteratura, e come se foste soli davanti a Dio, un pensiero, un desiderio, un sentimento che viene dal profondo dell’anima, diventerete sinceri. Se ognuno pratica lealmente quella che chiamiamo la compartecipazione, i membri dell’équipe non tarderanno a diventare sinceri.

Sembrerebbe così normale per coppie che, insieme e in uno spirito di aiuto reciproco, hanno sottoscritto in piena libertà una regola, tenersi al corrente dei loro sforzi e delle loro difficoltà. Perché dunque tante coppie provano repulsione per questa compartecipazione? Non sarà forse proprio in quanto sono ancora abituate a bluffare, a recitare il loro personaggio, a coltivare la loro reputazione?

È appunto perché vediamo nella compartecipazione, tra l’altro, un mezzo infallibile per far cadere la maschera e per lottare contro il bluff mondano, che le attribuiamo tale importanza.

Quando le coppie di un’équipe si sforzano di eliminare ogni menzogna, di tendere a una sincerità totale, allora, come mi scriveva uno di voi: “Tra cristiani diventati trasparenti gli uni agli altri, la comunione dei santi non è più soltanto un dogma a cui si crede, ma un’esperienza che si vive”.

Da un editoriale dell'Abbé Caffarel del 1950

SCHEDA n. 3

Nella “Compartecipazione” si condivide la situazione del cammino spirituale personale e di coppia su una serie di punti, e in particolare sui “punti concreti di impegno delle END”. Per questa riunione, però, vi proponiamo di concentrarvi in particolare su uno di questi punti che vi dovrebbe essere già familiare, cioè sulla vostra capacità di continuare a fare periodicamente un significativo “Dovere di sedersi”, come suggerito il mese scorso.

Per fare questo, è necessario che in questo mese ogni coppia trovi il tempo di fare il “Dovere di sedersi” e quindi metta insieme una breve traccia di verifica circa l’efficacia di questo momento, gli eventuali problemi emersi, le emozioni sperimentate.

Non è necessario raccontare di cosa si sia parlato durante il “Dovere di sedersi”. Come al solito, è importante che la scelta di cosa raccontare e di come farlo sia fatta in anticipo e pienamente condivisa nella coppia, in modo che nessuno dei due senta violata la sua interiorità ed emerga un vero racconto di coppia.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Come ho vissuto durante questo mese la mia ricerca della volontà di Dio? Che cosa ho scoperto?
- Ascoltare non è solamente leggere: come ho “assaporato” o “contemplato” la Parola di Dio?
- Quale preghiera possiamo fare più facilmente insieme? Abbiamo vissuto la “Preghiera” con assiduità?
- Quale è la mia più grossa difficoltà nella preghiera personale?
- Nel “Dovere di sedersi”, ho potuto comunicare me stesso e incontrare il mio coniuge? Quali difficoltà abbiamo incontrato? Mi sono sentito accolto? Sono capace di riconoscere la mia parte di responsabilità nei conflitti? Quale passo avanti abbiamo fatto? Quale segno utilizziamo per ricordarci della presenza di Dio durante il “Dovere di sedersi”?

Vi suggeriamo che ognuno prima individualmente, legga e provi a rispondere (*meglio se per iscritto*) alle domande proposte. In un secondo momento, vi ritroverete insieme per confrontarvi sulle vostre riflessioni e per preparare la “Compartecipazione” da proporre in équipe.

LA PREGHIERA

Il Metodo End ci propone diversi modi di pregare: la *“Preghiera personale e di coppia”*, la *“Preghiera familiare”*, la *“Preghiera in équipe”*.

Non si può parlare di un “dovere di pregare”, ma di bisogno, di sete di preghiera. *“L’anima mia ha sete del Dio vivente”*, dice il salmista; la preghiera è come il respiro della nostra umanità di figli e amici di Dio. L’esigenza della preghiera non è spontanea e immediata come la fame o la sete; la si avverte solo se coltivata e voluta, emerge dall’attenzione e sensibilità alle dimensioni più profonde del nostro essere.

L’impegno di pregare che il Metodo ci propone, invita ciascuno di noi ad affidarci al Padre, a metterci in relazione con Lui, ad esprimerGli, a parole, la nostra fede. Solo ascoltandolo e cercando di rispondergli, impariamo a pregare. Forse molti di noi sono partiti sentendo la preghiera come un peso, ma poi “pregare” è diventato un’esigenza, un bisogno.

La proposta del Movimento END, distingue varie forme di preghiera: personale, coniugale, familiare, di équipe: sono prospettive diverse, di accentuazioni diverse di un unico atteggiamento fondamentale di apertura al trascendente. Ogni forma di preghiera autentica, è sinfonica e in armonia con tutte le altre forme di preghiera.

La “Preghiera” è una relazione importante nella vita religiosa

L’esperienza della preghiera implica quella della comunicazione con Dio. Nella Bibbia questo aspetto di dialogo, e quindi di risposta, è fondamentale. È Dio che parla all’uomo ed è in forza di ciò che questi risponde: *«Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta»* (1 Sam 3,9). La preghiera trova la sua autenticità quando si pone come risposta a Dio che parla.

Gesù ci insegna come pregare, dandoci l’esempio di una preghiera che si alimenta nel suo rapporto personalissimo con il Padre..

“... E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate”. (Mt 6,5-13)

I “Padre nostro”ci rende capaci di appropriarci della dignità di figli, di interlocutori amati, sotto il Suo sguardo possiamo pregare *“sia fatta la tua volontà”*, che non significa che tutto ciò che accade è volontà di Dio, ma significa che Dio è la custodia di tutto il nostro essere; Dio vuole che a dispetto del male e delle sofferenze, noi non perdiamo la fiducia.

La Preghiera evangelica ci porta a comprendere questi grandi doni:

- la consapevolezza dello sguardo tenero di Dio su di noi;
- l’esperienza di sentirci suoi figli;
- la confidenza evangelica con Lui;
- la grazia che ci portiamo dentro, anche nel male della vita.

LA “PREGHIERA PERSONALE”

È un momento vitale per il cristiano, in cui si concretizza il dialogo e la relazione con Dio. Gesù stesso ci fornisce l’esempio di questo incontro privilegiato con il Padre: *“Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava”* (Mc 1,35).

Si può entrare in preghiera attraverso la meditazione della sua Parola, aderendo alla Sua volontà.

- Riservandoci un tempo particolare nella giornata;
- consapevoli che Dio è presente, ci attende, ci vede, ci ama e desidera entrare in Comunione con noi.

LA PREGHIERA CONIUGALE

“Io in loro e tu in me, perché siano perfetti nell’unità” (Gv 17,23)

Il Cristo è presente in modo particolare quando gli sposi pregano insieme, la coppia non solo rinnova il loro “sì” a Dio, ma raggiunge quella profondità d’intesa che solo l’unione dei cuori e degli spiriti nel Sacramento del Matrimonio può dare. È difficile pregare in coppia, lo sappiamo per esperienza personale e perché tanti nostri co-équipiers lo riconoscono. La difficoltà più grande della preghiera coniugale deriva dal fatto che spesso non sentiamo l’esigenza di metterci “come coppia” in relazione con Dio.

Possiamo anche pregare insieme, ma, se questa preghiera non è l’espressione della nostra coscienza e della nostra vita di coppia, si riduce ad una ripetizione di formule, o di belle frasi da parte di due persone che rimangono, però, due individualità distinte e che si mettono insieme, ma “ognuna per conto suo” in rapporto con il Padre.

- il Magnificat, la preghiera comune delle END, può fare parte di questa preghiera coniugale;
- lodando Dio insieme si impara a comunicare le aspirazioni e le ricchezze interiori del proprio cuore;

LA PREGHIERA FAMILIARE.

Insieme ai figli, nel tempo e nel desiderio comune di mettersi in relazione con Dio.

LA PREGHIERA IN EQUIPE

Essendo comunità di coppie in cammino, la preghiera in équipe è l’esplicitazione della nostra fede comunitaria, affinché il Signore ci renda sempre più comunità e ci aiuti a far crescere tra noi questo spirito di fraternità e di solidarietà.

Pensieri sulla preghiera:

“Iniziate e finite la giornata con la preghiera. Andate da Dio come bambini. Se trovate difficile pregare, potete dire: “Vieni, Spirito Santo, guidami, proteggimi, sgombera la mia mente affinché possa pregare”.

La preghiera non richiede di interrompere il lavoro, ma di proseguire il lavoro come se fosse una preghiera. Quel che conta è essere con Lui, vivere in Lui, nella Sua volontà”.

(Madre Teresa di Calcutta)

“Siete convinti che un cristiano non può esimersi dall’averne, “ogni giorno”, un momento accanto a Cristo, nell’intimità con il Padre, dall’ascoltare la Sua Parola, dal lasciarsi illuminare dalla stessa, dal parlare a Dio e offrirgli la propria vita? Ve lo auguro di tutto cuore, perché sono convinto che Dio vi attende ogni giorno, per farvi conoscere ed arricchirvi con i suoi doni. A ciascuno di voi rivolgo la parola di Marta a Maria: “Il Maestro è qui e ti chiama” alla preghiera”.

(Abbé H. Caffarel)

SCHEDA n.4

ALCUNE DOMANDE PER LA RIFLESSIONE:

- Siamo convinti della necessità della preghiera nella nostra vita?

- Come si esprime la nostra preghiera?

- La preghiera incide sulle nostre scelte? ad esempio: preghiamo quando dobbiamo prendere decisioni importanti o difficili?

- Quali difficoltà incontriamo concretamente nella preghiera? Che cosa abbiamo escogitato per ovviare alle difficoltà?

- Che tipo di preghiera facciamo più frequentemente: di domanda, di ringraziamento, di lode?

- Sappiamo distinguere la “volontà di Dio” dalla “volontà degli uomini”?

LA REGOLA DI VITA

*Dio solo può dare la fede;
tu, però, puoi dare la tua testimonianza.
Dio solo può dare la speranza;
tu, però, puoi infondere fiducia nei tuoi fratelli.
Dio solo può dare l'amore;
tu, però, puoi insegnare all'altro ad amare.
Dio solo può dare la pace;
tu, però, puoi seminare l'unione.*

*Dio solo può dare la forza;
tu, però, puoi dare sostegno a uno scoraggiato.
Dio solo è la via;
tu, però, puoi indicarla agli altri.*

*Dio solo è la luce;
tu, però, puoi farla brillare agli occhi di tutti.
Dio solo è la vita;
tu, però, puoi far rinascere negli altri il desiderio di vivere.*

*Dio solo può fare ciò che appare impossibile;
tu, però, potrai fare il possibile.
Dio solo basta a se stesso;
egli, però, preferisce contare su di te.*

(Canto brasiliano)

PERCHÉ UNA REGOLA DI VITA?

Per migliorare il nostro rapporto con Dio e con gli altri, il Movimento propone la “Regola di vita”.

Viene richiesto di scegliere un obiettivo preciso al quale tendere in modo particolare per un periodo più o meno lungo (un mese, sei mesi, un anno, anche più...).

Questo obiettivo deve essere **proponibile**, ovvero **alla portata delle capacità** che ci riconosciamo in un momento specifico del nostro cammino, scelto con **cura** (in modo da rispondere ad esigenze reali) e con **sincerità** (così da liberarci dalle maschere che ci siamo costruiti).

Ci si esamina con attenzione, alla ricerca sia dei limiti da superare sia dei doni ricevuti da far fruttare, ponendosi in spirito di preghiera e raccoglimento per scoprire su quale aspetto particolare della vita si debbano convogliare i propri sforzi”.

La Regola di vita è di carattere personale e va verificata periodicamente.

ATTEGGIAMENTI CONCRETI

- *Riflettere*: la regola di vita deve diventare uno stimolo per la crescita personale; è importante quindi conoscersi e trovare il mezzo più adeguato a noi per metterla in pratica.
- *Mettersi alla presenza di Dio*: la regola di vita non va improvvisata ma nasce dal confronto costante con la Parola di Dio e dalla preghiera personale.
- *Chiedere consiglio*: spesso siamo cattivi conoscitori di noi stessi, si ha bisogno di vedersi anche attraverso gli occhi degli altri. Essere cristiani significa essere tanto umili da farsi aiutare e consigliare.
Nessuno può sostituirsi a noi per stabilire la nostra Regola di vita; ma gli altri possono indicarci le tendenze da combattere, i doni da sviluppare o i progressi che secondo loro potremmo fare.

Di conseguenza, bisogna domandare aiuto e luce a chi ci conosce bene e a chi il Signore ci ha messo vicino:

- al coniuge: il dovere di sedersi potrebbe essere un momento propizio.

Quali atteggiamenti, pensieri, accompagnano la scelta della mia Regola di vita, per rendere felice il coniuge?

- al confessore o accompagnatore spirituale, che ci potrà far scoprire ciò che è essenziale per la nostra vita e ci potrà dare dei suggerimenti sui mezzi da scegliere;
- alla nostra équipe: premesso che la Regola di vita è intima e personale, comparteciparla con la nostra équipe può essere un'occasione per farsi aiutare, giacché gli altri ci conoscono meglio di quanto pensiamo, comunicare la fattibilità dell'obiettivo stabilito e le difficoltà dello sforzo permanente fanno parte della compartecipazione e dell'aiuto reciproco che umilmente dobbiamo saper chiedere e accettare.

LE MANI DI DIO

Un maestro viaggiava con un discepolo incaricato di occuparsi del cammello. Una sera, arrivati a una locanda, il discepolo era talmente stanco che non legò l'animale.

«Mio Dio – pregò coricandosi –, prenditi cura del cammello: te lo affido».

Il mattino dopo il cammello era sparito. «Dov'è il cammello?», chiese il maestro. «Non lo so», rispose il discepolo. «Devi chiederlo a Dio! Ieri sera ero così sfinito che gli ho affidato il nostro cammello. Non è certo colpa mia se è scappato o è stato rubato. Ho esplicitamente domandato a Dio di sorvegliarlo. È Lui il responsabile. Tu mi esorti sempre ad avere la massima fiducia in Dio, no?».

«Abbi la più grande fiducia in Dio, ma prima lega il tuo cammello», rispose il maestro. «Perché Dio non ha altre mani che le tue».

SCHEDA N° 5

Darsi una regola di vita e attuarla durante il mese

Domande per la riflessione:

1. Ti sei mai dato una Regola di vita? Come ci sei arrivato? Quali sono stati i successi o gli insuccessi?
2. La condivisione è sempre un dono. Condividere la tua Regola (con il coniuge e/o l'équipe) pensi che possa essere utile, costruttivo, stimolante ecc..?

Scegliere un cammino

A conclusione di questo anno, proponiamo un percorso che coinvolge tutta l'équipe nell'accompagnare la coppia o il Consigliere, a scegliere se intraprendere il cammino nelle END.

Un vero discernimento spirituale per comprendere se la direzione in cui ci portano i desideri del cuore, trovano risposta nella proposta del Metodo come strumento per vivere con intensità l'aspetto spirituale del Sacramento del matrimonio.

Proponiamo un percorso che, in un primo momento, coinvolgerà il singolo, poi la coppia che solo dopo "manifesterà i propri pensieri" all'équipe nel momento della Compartecipazione.

(Primo momento: GUARDO IL MIO CUORE)

PRENDIMI NEL TUO SILENZIO

*Prendimi nel tuo silenzio, lontano dai rumori
e dall'agitazione del mondo;
in un silenzio dove tutto il mio essere si ritrova
nella sua verità, nella sua nudità, nella sua miseria,
poiché il silenzio mi permette di scoprire me stesso.
Accoglimi nella ricchezza divina del tuo silenzio,
capace di colmare tutto nella mia anima.
Fai tacere in me quello che non è Tuo,
quello che non è tua presenza tutta pura, tutta tranquilla.
Imponi silenzio ai miei desideri, ai miei capricci,
ai miei sogni di evasione, alla violenza delle mie passioni.
Avvolgi con il tuo silenzio la mia natura troppo impaziente di parlarti,
troppo incline all'azione esteriore e chiassosa.
Imponi il tuo silenzio anche alla mia preghiera.
Rendila gratuita e veramente fiduciosa nella tua sola grazia.
Fa' discendere il tuo silenzio fino al profondo del mio essere
e fa' risalire questo silenzio in un puro slancio verso Te,
come segno d'amore. Amen!*

[Marthe Robin]

I pensieri che si contendono il cuore

1. Elenco dei pensieri

Prima di leggere gli altri punti di questa scheda scrivo di getto un elenco di pensieri, sentimenti e ispirazioni che hanno abitato il mio cuore in questo ultimo anno della vita. Cerco di essere completo senza censurarne nessuno.

2. Che cosa è il discernimento spirituale?

È l'arte di interpretare verso quale direzione ci portano i desideri del cuore, senza lasciarsi sedurre da ciò che ci conduce dove non saremmo mai voluti andare. Il discernimento è il termine generico per la pratica del processo decisionale nella mia situazione di vita concreta per cercare e trovare la volontà di Dio. La "manifestazione dei pensieri" è la pratica più raccomandata dai Padri per il discernimento spirituale.

"Presuppongo che in me esistono tre tipi di pensieri: uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà; e altri due che provengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro cattivo". Dallo spirito buono riceviamo illuminazioni (intelligenza), ispirazioni (volontà),

consolazioni (affettività). Dallo spirito cattivo riceviamo tentazioni, ossessione, vessazione, possessione, desolazione o falsa consolazione, illuminazione, ispirazione". (Ignazio di Loyola)

"La vita cristiana è un combattimento permanente. Si richiedono forza e coraggio per resistere alle tentazioni del diavolo e annunciare il Vangelo. Questa lotta è molto bella, perché ci permette di fare festa ogni volta che il Signore vince nella nostra vita". (Papa Francesco, GE 158)

3. Esercizio meditativo

- Scelgo un luogo e decido un tempo da dedicare alla meditazione e alla preghiera
- Assumo la giusta posizione del corpo per essere vigile e attento
- Pongo attenzione al respiro: inspiro ed espiro lentamente
- Invoco lo Spirito Santo

Rileggo e medito le ispirazioni e i pensieri che ho elencato e cerco di distinguerli secondo la loro origine e il loro fine. Se non ne sono certo chiedo la luce allo Spirito Santo. Posso domandare nella preghiera: *Signore questo pensiero viene da te? Quali possono provenire da me? Quali dallo spirito cattivo? Quali dallo spirito buono?*

Conclusione

- ✓ *Ho provato...* (descivo i sentimenti che provato facendo questo esercizio meditativo)
- ✓ *Ho capito...* (descivo ciò che ho compreso)
- ✓ *Mi sento chiamato a...* (descivo i prossimi passi che vorrei compiere, in particolare scelgo a chi e quando manifesterò i miei pensieri).

(Secondo momento: PER NOI, INSIEME)

PREZIOSITÀ DEL SILENZIO

Quando non rispondi alle offese, quando non reclami i tuoi diritti,
quando lasci a Dio la difesa del tuo onore, il silenzio è mitezza.

Quando non riveli le colpe dei fratelli, quando perdoni senza indagare nel passato,
quando non condanni, ma intercedi nell'intimo, il silenzio è misericordia.

Quando soffri senza lamentarti, quando non cerchi consolazione dagli uomini,
quando non intervieni, ma attendi che il seme germogli lentamente, il silenzio è
pazienza.

Quando taci per lasciar emergere i fratelli, quando, celi nel riserbo i doni di Dio,
quando lasci che il tuo agire sia interpretato male,
quando lasci ad altri la gioia dell'impresa, il silenzio è umiltà,

Quando taci perché è Lui che agisce,
quando rinunci ai suoni, alle voci del mondo per stare alla Sua presenza,
quando non cerchi comprensione, perché ti basta essere conosciuto da Lui, il
silenzio è fede.

Quando abbracci la Croce senza chiedere: "Perché?" Il silenzio è adorazione.

"MA GESÙ TACEVA"

Poni Signore una custodia alla mia bocca,
sorveglia le porte delle mie labbra (Sal 140)

Tracce di Riflessione per la coppia:

- ✓ L'équipe è stata per noi un luogo di accoglienza, di ascolto, di preghiera e di rigenerazione?
- ✓ La proposta delle END ha fatto bene alla nostra coppia? Siamo felici, riusciamo a parlare di più l'uno al cuore dell'altro?
- ✓ Sentiamo importante la presa a carico in équipe delle gioie e dei dolori gli uni degli altri?
- ✓ Questo cammino ci ha fatto consolidare o scoprire il progetto di Dio per la nostra coppia?
- ✓ Siamo riusciti di approfondire la nostra "relazione" con Dio?
- ✓ Che ruolo hanno avuto i punti concreti di impegno e l'aiuto spirituale dell'équipe?
- ✓ Quali obiettivi per il prossimo anno?

Proviamo a elaborare un pensiero scritto su quando ci siamo detti per poterlo condividere nella testimonianza richiesta nel terzo momento. (di Compartecipazione in équipe.)

Tracce di Riflessione per il Consigliere/accompagnatore Spirituale:

- ✓ L'équipe è stata per me un luogo di accoglienza, di ascolto, di preghiera e di rigenerazione?
- ✓ La proposta delle END mi ha fatto bene?
- ✓ Sento importante la presa a carico in équipe delle gioie e dei dolori gli uni degli altri?
- ✓ Questo cammino mi ha permesso di consolidare la mia scelta di vita?
- ✓ Sono riuscito/a di approfondire la mia "relazione" con Dio?
- ✓ Che ruolo hanno avuto i punti concreti di impegno e l'aiuto spirituale dell'équipe?
- ✓ Quali obiettivi per il prossimo anno?

Proviamo a elaborare un pensiero scritto su quando ci siamo detti per poterlo condividere nella testimonianza richiesta nel terzo momento. (di Compartecipazione in équipe.)

Terzo momento: COMPARTECIPIAMO IN EQUIPE

Inizio con una invocazione allo Spirito Santo

- Ogni coppia si apre agli altri in un atteggiamento umile di preghiera e di ascolto reciproco attivo
- Testimonianza del cammino fatto in quest'anno di tutte le coppie compresa la coppia o il Consigliere che ha iniziato il percorso

Preghiamo insieme:

*Signore metti nel cuore l'amore per la Tua Parola,
e donaci di avere sempre al centro della nostra esistenza
Te e la Tua santa volontà;
Che la nostra preghiera e tutta la nostra vita
siano illuminate dalla Parola di Dio,
"lampada per i nostri passi e luce per il nostro cammino"
Così che il nostro andare sia sicuro, nella terra degli uomini.
E Maria, che ha accolto e generato la Parola,
ci sia di guida e di conforto,
stella polare che indica la via della felicità. Amen*