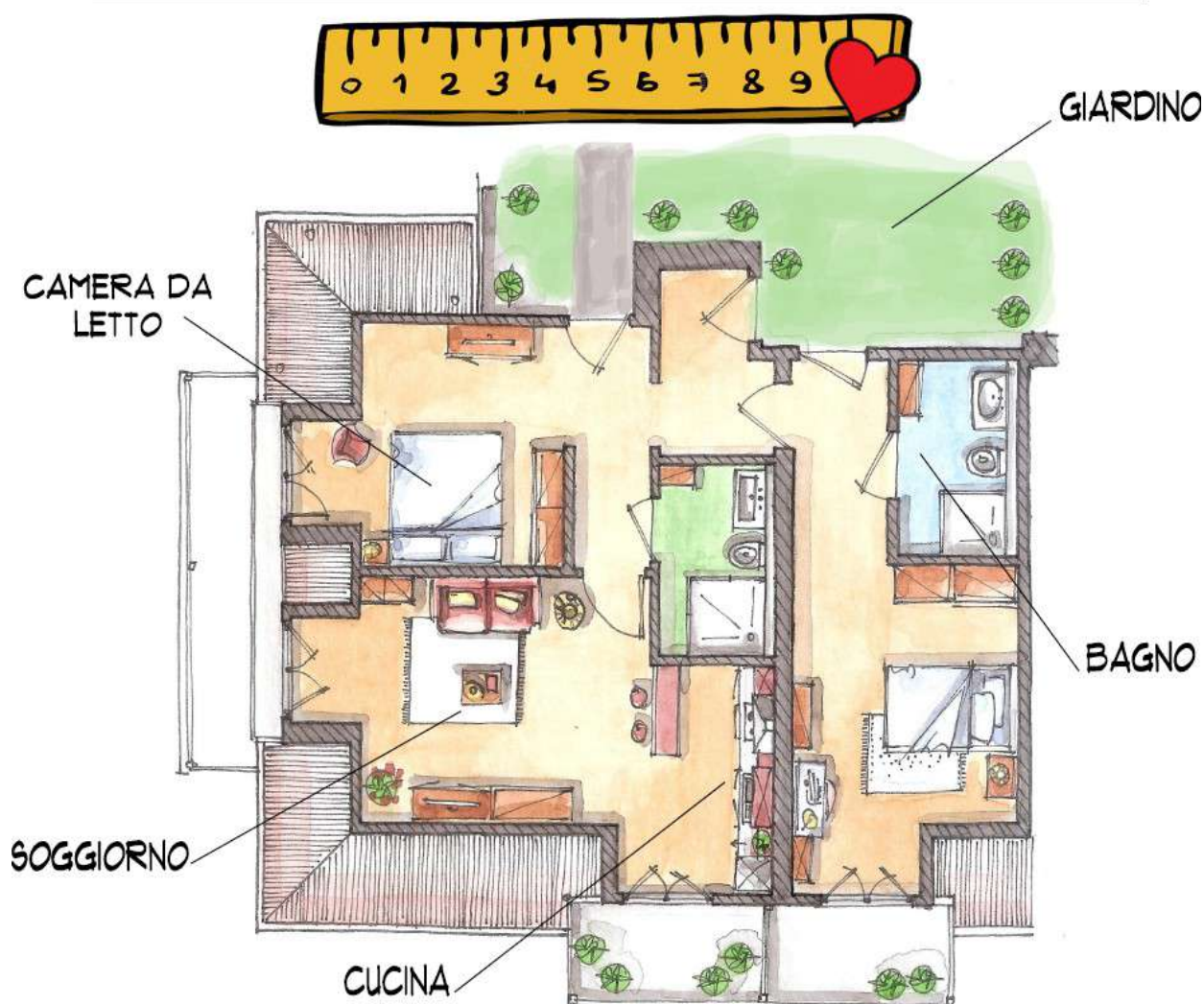


DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE

## Diocesi Adria-Rovigo Ufficio per la Pastorale Familiare

# LA CASA LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE



## PERCORSO PER GRUPPI FAMIGLIA IN PARROCCHIA

## PREFAZIONE

Abbiamo il piacere di presentarvi questo percorso, che potrebbe essere adatto ad ispirare gli incontri per gruppi famiglie parrocchiali, ritmato sulla metafora della casa e sulle sue stanze come luoghi simbolici che richiamano le diverse dimensioni dell'amore in famiglia.

Si caratterizza per la semplicità e per la capacità di essere fruibile da tutti i gruppi famiglie esistenti nelle nostre comunità, compresi quelli che non raccolgono solo coppie di sposi in Cristo, ma anche, come ormai succede spesso, abitato da famiglie conviventi, persone separate o vedove (nel caso però di presenza di persone singole si ometta opportunamente l'incontro su "La camera da letto").

Ogni incontro è così scandito:

- a) Un momento di preghiera iniziale da vivere tutti insieme
- b) Il lancio del tema attraverso un rimando da una canzone, film o altro...
- c) L'ascolto della Parola di Dio, spesso corredata da un'icona artistica.
- d) Spunti per la riflessione, mediante domande che avviano un dialogo di alcuni minuti da vivere all'interno della coppia (o per una meditazione personale per chi è da solo) seguito da una condivisione più ampia in gruppo su quanto è emerso.
- e) Una preghiera conclusiva

Grazie alla presenza per ogni incontro di variegati spunti di riflessione, lo staff che conduce il gruppo potrà modulare il percorso come meglio crede, scegliendo di utilizzare un solo spunto o anche più di uno a seconda del tempo che si ha a disposizione. Inoltre si potranno scegliere quegli spunti che appaiono più adatti al gruppo che si ha davanti e al tipo di cammino che si vuole proporre.

I presenti testi sono frutto della rielaborazione di un'idea e di materiali forniti dalla pastorale familiare della diocesi di Concordia-Pordenone, che ringraziamo sentitamente.

Rovigo 7 settembre 2019

L'equipe dell'Ufficio diocesano per la Famiglia di Adria-Rovigo

## La cucina luogo della condivisione

### In preghiera

Signore, quando ho fame,  
dammi qualcuno che ha bisogno di cibo,  
quando ho un dispiacere, offrimi qualcuno da consolare;  
quando la mia croce diventa pesante,  
fammi condividere la croce di un altro;  
quando non ho tempo,  
dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento; ...  
quando penso solo a me stesso,  
attira la mia attenzione su un'altra persona.  
Rendici degni, Signore, di servire i nostri fratelli  
Che in tutto il mondo vivono e muoiono poveri ed affamati.  
Dà loro oggi, usando le nostre mani, il loro pane quotidiano,  
e dà loro, per mezzo del nostro amore comprensivo,  
pace e gioia.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

### Lancio del Tema: Aggiungi un posto a tavola ( Johnny Dorelli, anni 70 )

Aggiungi un posto a tavola  
che c'è un amico in più  
se sposti un po' la seggiola  
stai comodo anche tu,  
gli amici a questo servono  
a stare in compagnia,  
sorridi al nuovo ospite  
non farlo andare via  
dividi il companatico  
raddoppia l'allegria.  
Aggiungi un posto a tavola  
che c'è un amico in più

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE

se sposti un po' la seggiola  
stai comodo anche tu,  
gli amici a questo servono  
a stare in compagnia,  
sorridi al nuovo ospite  
non farlo andare via  
dividi il companatico  
raddoppia l'allegria.  
La porta è sempre aperta  
la luce sempre accesa.  
La porta è sempre aperta  
la luce sempre accesa.  
Il fuoco è sempre vivo  
la mano sempre tesa.  
Il fuoco sempre vivo  
la mano sempre tesa.  
La porta è sempre aperta  
la luce è sempre accesa.  
E se qualcuno arriva  
non chiedergli: chi sei?  
No, no, no,  
no, no, no, no  
E se qualcuno arriva  
non chiedergli: che vuoi?  
No, no, no,  
no, no, no, no  
no, no, no  
E corri verso lui  
con la tua mano tesa.  
e corri verso lui  
spalancagli un sorriso  
e grida: "evviva, evviva!"  
Evviva, evviva, evviva, evviva, evviva,  
evviva, evviva, evviva, evviva, evviva...

## **oppure scena dal film “Il pranzo di Babette” (1987)**

Tratta da un racconto di Karen Blixen, la pellicola (Oscar nel 1987 come migliore opera straniera) è ambientata alla fine dell'Ottocento. Si tratta di un piccolo capolavoro di grazia, che ha per protagoniste tre donne umili, che hanno tanto sofferto nella loro vita, ma hanno saputo conservare nel loro cuore la purezza e la bontà della loro infanzia.

All'inizio conosciamo le sorelle Martina e Philippa. Figlie di un pastore protestante, anche a causa della sua religiosità bigotta, non hanno potuto in gioventù coronare le loro storie d'amore e ora vivono sole in uno sperduto paesino della costa danese. Finché nella loro vita irrompe Babette. Anche lei è sola perché ha perso il marito e il figlio nei moti della Comune parigina. È una cuoca eccezionale e in breve si fa ben volere da tutti. Passano gli anni e Babette riceve una lettera che le comunica di aver vinto una grossa somma alla lotteria.

Le due sorelle temono che voglia utilizzare la vincita per tornare a Parigi, ma lei invece decide di utilizzarli per imbastire un sontuoso pranzo per ringraziarle. Le due anziane signore restano sbigottite dalla proposta, hanno paura che il banchetto possa sconvolgere il loro austero stile di vita e anche gli altri invitati non pronunciano una parola durante il pranzo, ligi alla loro morale puritana. Ma la bontà del cibo è tale che alla fine tutti si sentono felici e appagati nel corpo e nello spirito.

*“Le gioie più intense della vita nascono quando si può procurare la felicità degli altri, in un anticipo del Cielo. Va ricordata la felice scena del film Il pranzo di Babette, dove la generosa cuoca riceve un abbraccio riconoscente e un elogio:*

*«Come delizierai gli angeli!». È dolce e consolante la gioia che deriva dal procurare diletto agli altri, di vederli godere. Tale gioia, effetto dell'amore fraterno, non è quella della vanità di chi guarda sé stesso, ma quella di chi ama e si compiace del bene dell'amato, che si riversa nell'altro e diventa fecondo in lui”*

(AL, 129).

## SOSTARE SULLA PAROLA

### Vangelo Marco 14

I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua. Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio». Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.



Agostino Carracci ultima cena

---

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 1**

Uno dei verbi fondamentali della cucina è preparare (etimologia: preparare, avanti + apparecchiare = apprestare, disporre una cosa all'uso cui è destinata):

è un'operazione straordinaria preparare il cibo, rende intelligenti, insegna a fare cose nuove, richiede attenzione nella sequenza dei gesti, affina molte qualità individuali.

- La caratteristica che rende così unica la vita familiare è la condivisione di tempi e spazi con persone che si amano. Ricordi una cosa concreta fatta insieme che ha contribuito a "fare famiglia" e ha messo in luce le qualità di ciascuno?
- Riusciamo a coinvolgere i membri della nostra famiglia, in particolare i figli, nella preparazione dei pasti?
- Nel progettare e realizzare qualcosa insieme avete colto quella traccia inconfondibile che Dio lascia dove passa?

---

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 2**

Per molte persone il cibo è solo carburante e il tavolo una mensola più o meno grande dove posare ciò che serve per nutrirsi. Si mangia di tutto e a qualsiasi ora, da soli o vicino a qualcuno, non insieme a, spesso da soli e in fretta.

- Sembra una metafora e uno specchio dello stile consumistico della società. Quanto ha permeato anche la nostra famiglia e quali anticorpi siamo riusciti a sviluppare? Abbiamo elaborato qualche strategia che ci sembra vincente?
- Di quale "cibo" è importante nutrirsi in famiglia? Quali "alimenti" non dovrebbero mai mancare?

---

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 3**

L'acqua che disseta spegne la sete fisica, ma ci parla soprattutto della sete di rapporti umani sinceri e profondi che uno ha. Una vita ricca di relazioni,

di incontri, di scambi reciproci è una vita che cresce, che non inaridisce, che si arricchisce.

- La vita di una famiglia attraversa momenti differenti ma è sempre “in relazione”. Nella nostra famiglia abbiamo un buon equilibrio tra il “dentro” e il “fuori”?
- Ricordo qualche situazione in cui un rapporto di amicizia costruito e coltivato nel tempo ha contribuito a risolvere una situazione delicata? (è una traccia di Dio?)
- Riusciamo a tenere aperta con semplicità la nostra casa e a essere pronti nell'accogliere gli amici (nostri o dei figli) anche se possiamo offrire solo una pasta in bianco e acqua fresca?

---

#### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 4**

Il pasto comune è certamente il momento più adatto alla comunicazione ed è il nostro aprirci sereno e rispettoso che dà esempio e allo stesso tempo ci offre l'occasione di mettere in comune il nostro vissuto.

- Quanto il nostro momento del pasto comune è libero dai media?
- Riusciamo a mantenere un pasto comune almeno qualche giorno della settimana? Se no, riusciamo a ritagliare qualche spazio di condivisione?
  
- Non tutti in famiglia sono propensi a raccontarsi e altri magari ne “approfittano” e prendono il campo. In questi casi quali strategie adottiamo?
- Ricordo dei momenti particolarmente profondi di comunione in cui si è sentita una presenza speciale di Dio?
- Troviamo un momento per pregare insieme attorno al tavolo?

---

#### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 5**

Il fuoco permette non solo di cuocere i cibi, ma anche di conservarli e farne provviste, che hanno rappresentato, per i nostri nonni, la certezza del piacere che si riceve nell'accogliere l'ospite inatteso, la possibilità di condividere con gli altri ciò che si era accumulato per se stessi. Oggi far provviste è sicuramente più facile, ma anche più rischioso: abbiamo



offerte speciali (che ormai non sono più tali) e supermercati sempre aperti e far provviste rischia di diventare accumulare prodotti che magari non si riesce a consumare, la tentazione di bastare a se stessi, del non aver bisogno di nessuno. Tutto questo ha il sentore della morte della relazione umana perché la vita è scambio, interdipendenza, saper dare e saper chiedere.

- Come organizziamo la nostra dispensa? Ci preoccupiamo di far provviste per il fabbisogno familiare o per poterlo condividere con chi suona alla nostra porta? Ci capita ancora di suonare al vicino per chiedere un ingrediente o ci facciamo lo scrupolo di disturbare? Cerchiamo di nutrire la relazione con il vicinato o vogliamo bastare a noi stessi?

---

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 6**

Se cucinare è tessere relazioni di accoglienza che rendono piacevole lo stare assieme, cucinare bene è dimostrare amore, genuino interesse per l'altro, per il suo benessere e piacere; chi cucina bene sa donarsi.

- Nelle relazioni con i colleghi, amici, conoscenti riesco a donare un po' del mio tempo per ascoltarli o sono troppo preso dalle cose da fare?
- Cogliamo il valore del "cucinare bene", con amore, dedicando tempo, cura, attenzione? In quale occasione della nostra vita familiare abbiamo prestato o ricevuto questo?

### **Preghiera finale**

#### **Preghiera alla Santa Famiglia**

Gesù, Maria e Giuseppe,  
in voi contempliamo  
lo splendore del vero amore,  
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.  
Santa Famiglia di Nazaret,  
rendi anche le nostre famiglie  
luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,  
autentiche scuole di Vangelo  
e piccole Chiese domestiche.  
Santa Famiglia di Nazaret,

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE

mai più ci siano nelle famiglie  
episodi di violenza, di chiusura e di divisione;  
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato  
venga prontamente confortato e guarito.  
Santa Famiglia di Nazaret,  
fa' che tutti ci rendiamo consapevoli  
del carattere sacro e inviolabile della famiglia,  
della sua bellezza nel progetto di Dio.  
Gesù, Maria e Giuseppe,  
ascoltateci e accogliete la nostra supplica.  
Amen.

# Il bagno luogo della cura di sé e degli altri

## In preghiera

dal Salmo 139

### **CANZONE COME UN PRODIGIO DI DEBORAH VEZZANI**

Signore tu mi scruti e conosci Sai quando seggo e quando mi alzo. Riesci a vedere i miei pensieri Sai quando io cammino e quando riposo Ti sono note tutte le mie vie. La mia parola non è ancora sulla lingua E tu, Signore, già la conosci tutta

Sei tu che mi hai creato e mi hai tessuto nel seno di mia madre

Tu mi hai fatto come un prodigio, le tue opere sono stupende e per questo ti lodo

Di fronte e alle spalle tu mi circondi. Poni su me la tua mano. La tua saggezza, stupenda per me E' troppo alta e io non la comprendo. Che sia in cielo o agli inferi ci sei. Non si può mai fuggire dalla tua presenza. Ovunque la tua mano guiderà la mia.

E nel segreto tu mi hai formato. Mi hai intessuto dalla terra. Neanche le ossa ti eran nascoste. Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi. I miei giorni erano fissati quando ancora non ne esisteva uno. E tutto quanto era scritto nel tuo libro

## SOSTARE SULLA PAROLA

Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine. <sup>2</sup>Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, <sup>3</sup>Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, <sup>4</sup>si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. <sup>5</sup>*Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto.* <sup>6</sup>*Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: "Signore, tu lavi i piedi a me?".* <sup>7</sup>*Rispose Gesù: "Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo".* <sup>8</sup>*Gli disse Pietro: "Tu non mi laverai i piedi in eterno!".* *Gli rispose Gesù: "Se non ti laverò, non avrai parte con me".* <sup>9</sup>*Gli disse Simon Pietro: "Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!".* <sup>10</sup>*Soggiunse Gesù: "Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti".*

<sup>11</sup>*Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: "Non tutti siete puri".*

<sup>12</sup>Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: "Capite quello che ho fatto per voi? <sup>13</sup>Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. <sup>14</sup>Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. <sup>15</sup>Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi.

(Gv 13,1-20)

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE



Sieger Koder La Lavanda dei piedi

**DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE**

Sul dipinto vediamo Gesù e Pietro che s'inclinano profondamente l'uno verso l'altro. Gesù è inginocchiato, quasi prostrato davanti a Pietro in un gesto assoluto, non si vede nemmeno il suo volto. In questo momento Gesù è soltanto servizio per quest'uomo davanti a lui. E così vediamo il suo volto rispecchiato nell'acqua, sui piedi di Pietro. Pietro s'inchina verso Gesù. La sua mano sinistra ci parla di rifiuto: "Tu Signore vuoi lavare i piedi a me?" (Gv 13,6). La sua mano destra e il suo capo, in contrasto, si appoggiano con tutto il loro peso sulla spalla di Gesù. Pietro non guarda al Maestro, non può vedere neppure il suo volto che appare nel catino. Nel Vangelo di Giovanni Gesù risponde alla domanda esitante di Pietro: "Quello che faccio tu ora non lo capisci ma lo capirai dopo" (Gv 13,7). E' questa parola che si rispecchia nell'immagine. Adesso, in questa situazione, non conta il capire ma l'incontro, l'accettare un'esperienza. Il corpo di Pietro è un corpo che vive un processo, un incontro dalla testa ai piedi, una persona che scopre il suo bisogno di essere lavato, una persona che scopre allo stesso tempo la sua dignità. Sono bisognoso che il Maestro mi lavi i piedi, sono degno che lui mi lavi i piedi... Di conseguenza non è il volto di Gesù che è al centro dell'immagine, ma il volto luminoso di Pietro sul quale si riflette il segno della dignità riacquistata. Lo sguardo di Pietro è diretto verso i piedi di Gesù. Questi piedi sono smisurati, soltanto all'occhio di chi guarda l'immagine. Dallo sguardo di Pietro ci lasciamo condurre a questi piedi e scopriamo con lui che nell'esperienza che sta vivendo, intuisce una chiamata ad un servizio. "Vi ho dato l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi". (Gv 13,15). Pietro capisce in questo momento che il suo impegno sarà quello di ripetere gli stessi gesti di Gesù, non solo verso di lui, ma anche verso ogni fratello, verso il corpo di Cristo, il suo corpo ecclesiale. Dietro i personaggi, vediamo sul tavolo un calice con il vino e un piatto con il pane spezzato, elementi non relegati sullo sfondo, ma avvicinati all'evento che si vive al centro dell'immagine. La luce che emana il vestito di Gesù si riflette pure sull'angolo della tovaglia. C'è anche l'ombra delle due persone che abbraccia questi segni dell'Eucaristia, si tratta di un unico incontro. E' la stessa luce che illumina pane e vino, le mani e i piedi del discepolo e del Maestro. E' la luce della fedeltà di Dio alla sua alleanza, la luce dell'abbandono di Gesù nelle mani del Padre, la luce della salvezza. Il pittore, Sieger Köder, utilizza spesso il blu come colore della trascendenza. Il tappeto blu contrasta con i colori marroni, i colori della terra, che predominano nell'immagine. Il tappeto blu indica che il cielo si trova ora sulla terra, lì dove si vive il dono di sé per l'altro. L'immagine ci dice: se noi cristiani stiamo cercando il volto di Cristo, dobbiamo lasciarci condurre ai piedi degli altri, impegnarci in un servizio che riconosce la dignità, che accetta il bisogno dell'altro. Ma come vivere questo servizio senza offendere l'altro, se non lasciandoci lavare da una mano amica i propri piedi, riconoscendoci bisognosi? Là dove due corpi si intrecciano nel dare e nel ricevere si costruisce il corpo di Cristo, si inizia a capire che cos'è l'Eucaristia

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 1**

Il corpo è il terreno dove il nostro vissuto quotidiano trova espressione e la sua cura può avere valore per quello che ci impone la società edonistica dell'immagine effimera, di gioventù protratta ad oltranza, dell'esibizione di sé ad ogni costo, ma può essere il passaggio per arricchire la consapevolezza del nostro rapportarci con gli altri.

Ogni volta che entriamo in bagno, vediamo riflessa allo specchio un'immagine di noi che non è mai la stessa.

Riflettere la propria immagine allo specchio implica necessariamente osservarla: questo conduce inevitabilmente a riflettere sulla propria interiorità. La fede è anche questo incontro con Dio, lasciarsi lavare, permettere all'altro di arrivare per noi dove noi non siamo potuti arrivare.

- Nella mia famiglia che cura e che peso viene dato al corpo?

- C'è il mito di rimanere sempre giovani? Quanto stiamo invecchiando con serenità, accogliendo la bellezza di ogni età di vita?
- Mi lascio "lavare" dagli altri della mia famiglia? E da Dio?

---

## **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 2**

Nel bagno ci si apparta per lavarci e prepararci all'incontro con le persone, ma anche per riserbo o vergogna; è il luogo intimo nel quale iniziamo e terminiamo la giornata (si va in bagno al mattino per prepararci al nuovo giorno e si passa dal bagno, la sera, per prepararsi alla notte). Il bagno quale luogo di rifugio, ma anche di rifiuto di noi stessi e degli altri, può rappresentare la metafora del lasciarci andare all'acqua viva che lava e rigenera.

Il bagno richiama uno spazio di isolamento, di solitudine, dove mente e corpo trovano ristoro. È il luogo dove si corre per chiudere la porta a chiave.

Solitudine e relazione sono indispensabili l'una all'altra: la solitudine favorisce la relazione e permette di rielaborare ciò che si vive nelle relazioni con gli altri, viceversa senza relazioni non c'è alimentazione per la propria vita.

Associare l'acqua alla stanza da bagno è immediato: l'immersione e l'abbandono richiamano alla mente la rigenerazione energetica della doccia o il riposo ristoratore, la sensazione benefica di abbandono affidati al caldo abbraccio dell'acqua. Lavarsi il viso al mattino per affrontare una nuova giornata di relazioni è un piccolo atto di purificazione giornaliero; una doccia a fine giornata rinfranca e permette l'eliminazione delle scorie della giornata trascorsa.

- In famiglia riesco a prendermi cura di me stesso per poi riuscire a stare bene con gli altri?
- Nella nostra vita di famiglia riusciamo ad avere un buon equilibrio tra solitudine e relazione? Riesco a ricavarmi dei momenti di solitudine dove trovare ristoro?

## Pulizia

### Lo shampoo

Una brutta giornata  
chiuso in casa a pensare  
una vita sprecata  
non c'è niente da fare  
non c'è via di scampo  
mah, quasi quasi mi faccio uno  
shampoo.  
Uno shampoo?  
Una strana giornata  
non si muove una foglia  
ho la testa ovattata  
non ho neanche una voglia  
non c'è via di scampo  
devo farmi per forza uno  
shampoo.  
Uno shampoo?  
Scende l'acqua, scroscia l'acqua  
calda, fredda, calda...  
Giusta!  
Shampoo rosso e giallo, quale  
marca  
mi va meglio?  
Questa!  
Schiuma soffice, morbida, bianca,

lieve lieve  
sembra panna, sembra neve.  
[parlato]: La schiuma è una cosa  
buona, come la mamma, che ti  
accarezza la testa quando sei  
triste e  
stanco: una mamma enorme, una  
mamma in bianco.  
Sciacquo, sciacquo, sciacquo.  
Seconda passata.  
Son convinto che sia meglio  
quello  
giallo senza canfora.  
I migliori son più cari perché sono  
antiforfora.  
Schiuma soffice, morbida, bianca,  
lieve lieve  
sembra panna, sembra neve.  
[parlato]: La schiuma è una cosa  
pura, come il latte: purifica di  
dentro.  
La schiuma è una cosa sacra che  
pulisce la persona meschina,  
abbattuta, oppressa. È una cosa  
sacra. Come la Santa Messa.  
Sciacquo, sciacquo, sciacquo.  
Fffffff... Fon.

---

**PREGHIERA**



## Il giardino luogo della contemplazione e dell'apertura agli altri

### In preghiera

Salmo 8: La gloria di Dio e la dignità dell'uomo

2 O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,  
3 con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.  
4 Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,  
5 che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?  
6 Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,  
di gloria e di onore lo hai coronato.  
7 Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi:  
8 tutte le greggi e gli armenti  
e anche le bestie della campagna,  
9 gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
ogni essere che percorre le vie dei mari.  
10 O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

### Cantico delle creature (Angelo Branduardi)

A te solo Buon Signore  
Si confanno gloria e onore  
A Te ogni laude et benedizione  
A Te solo si confanno

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE

Che l'altissimo Tu sei  
E null'omo degno è  
Te mentovare.  
Si laudato Mio Signore  
Con le Tue creature  
Specialmente Frate Sole  
E la sua luce.  
Tu ci illumini di lui  
Che è bellezza e splendore  
Di Te Altissimo Signore  
Porta il segno.  
Si laudato Mio Signore  
Per sorelle Luna e Stelle  
Che Tu in cielo le hai formate  
Chiare e belle.  
Si laudato per Frate Vento  
Aria, nuvole e maltempo  
Che alle Tue creature dan  
sostentamento.  
Si laudato Mio Signore  
Per sorella nostra Acqua  
Ella è casta, molto utile  
E preziosa.  
Si laudato per Frate Foco  
Che ci illumina la notte  
Ed è bello, giocondo  
E robusto e forte.  
Si laudato Mio Signore  
Per la nostra Madre Terra  
Ella è che ci sostiene  
E ci governa  
Si laudato Mio Signore  
Vari frutti lei produce  
Molti fiori coloriti

E verde l'erba.

Si laudato per coloro  
Che perdonano per il Tuo amore  
Sopportando infermità  
E tribolazione  
E beati sian coloro  
Che cammineranno in pace  
Che da Te Buon Signore  
Avran corona.

Si laudato Mio Signore  
Per la Morte Corporale  
Chè da lei nesun che vive  
Può scappare  
E beati saran quelli  
nella Tua volontà  
che Sorella Morte  
non gli farà male

(in alternativa: Il Canto del Laudato Sii.....)

*Introduzione: Definizione del termine (Treccani)*

contemplazione s. f. [dal lat. *contemplatio -onis*]. – 1. Atto del contemplare, del guardare con assorto e intenso interesse: *stare in c. del cielo, delle stelle, della natura; era in estatica c. di quella statua, di quel quadro, di quella bellissima donna.*

2. Profonda concentrazione della mente nella meditazione di cose divine o spirituali: *c. di Dio, della morte, delle verità eterne*; nella teologia cattolica, *c. infusa (o mistica)*, elevazione dell'anima sopra ogni modo ordinario di conoscere, fino a una cognizione semplice e affettiva di Dio. Con uso assol., vita ascetica, mistica: *darsi alla c., vivere in contemplazione.*

**IN ASCOLTO DELLA PAROLA**  
**Genesi 2,8-9.15**

8Il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. 9Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male. 15Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.

### Genesi 3,8-9

8Poi udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno, e l'uomo, con sua moglie, si nascose dalla presenza del Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. 9Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?».

Pala appartenente al trittico *Il Giardino delle delizie* di Hieronymus Bosch, databile 1480-1490 circa e conservato nel Museo del Prado di Madrid.



Di datazione incerta, è ritenuto il capolavoro e l'opera più ambiziosa dell'artista. In nessun altro lavoro Bosch raggiunse un tale livello di complessità, sia per i significati simbolici che per la vivida immaginazione espositiva. L'opera rappresenta numerose scene bibliche e ha probabilmente lo scopo di descrivere la storia dell'umanità attraverso la dottrina cristiana medievale.

È formata da un pannello centrale di forma pressoché quadrata al quale sono accostate due ali rettangolari richiudibili su di esso; una volta piegate, mostrano una rappresentazione della Terra durante la Creazione. Le tre scene del trittico

**DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE**

aperto sono probabilmente da analizzare in ordine cronologico da sinistra verso destra, per quanto non vi sia la certezza di questa lettura. Il pannello di sinistra rappresenta Dio quale perno dell'incontro tra Adamo ed Eva; quello centrale è una vasta veduta fantastica di figure nude, animali immaginari, frutti di grandi dimensioni e formazioni rocciose; quello di destra è invece una visione dell'Inferno e rappresenta i tormenti della dannazione.

## **SPUNTO DI RIFLESSIONE n. 1**

### **Giardino, opera di Dio per l'uomo, creatura di Dio: la via della contemplazione come ri-scoperta della propria creaturalità**

Entrare nel giardino, sostare nel giardino, ci invita ad alzare lo sguardo verso il cielo, a posare gli occhi in mezzo al verde, tendere l'orecchio al mormorio del vento, al canto degli uccelli, al silenzioso respiro della natura. Questo ASCOLTO ci offre le basi della contemplazione in quanto ci fa uscire (entrando nel giardino) dal consueto ritmo assillante della quotidianità, dalla "pressione" delle cose, degli avvenimenti, pure delle molteplici relazioni... per farci entrare nella dimensione del SILENZIO.

Sostare nel giardino in questo silenzio contemplativo ci guida a cogliere il linguaggio della natura che ci parla di Colui che l'ha fatta. E l'ha fatta per l'uomo, la creatura che Dio ha creato come proprio interlocutore libero, consapevole, responsabile.

Nella contemplazione della creazione si scopre il proprio ESSERE

CREATURA: non ci siamo fatti da soli, proveniamo da un disegno d'amore.

🕒 Qual è la mia esperienza di contemplazione?

🕒 Abbiamo nella nostra vita un giardino dove fermarci a contemplare?

## **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 2**

### **Coltivare e custodire: la contemplazione come base dell'esistenza e dell'attività genuinamente umana**

"di tutte le creature visibili, soltanto l'uomo è capace di conoscere e di amare il proprio Creatore; è la sola creatura che Dio abbia voluto per se stessa; soltanto l'uomo è chiamato a condividere, nella conoscenza e nell'amore, la vita di Dio.

A questo fine è stato creato ed è questa la ragione fondamentale della sua dignità" (CCC 356).

L'uomo è l'interlocutore di Dio e come tale chiamato a COLTIVARE e CUSTODIRE. La consapevolezza della grande dignità dell'attività umana la

custodisce e protegge dallo svilimento, dall'asservimento alle cose, dal lavoro disumanizzante e alienante, dallo sfruttamento e strumentalizzazione.

Il giardino richiama anche il concetto della giusta cura del corpo (e anche dello sport!) e ci insegna pure che la meditazione, la contemplazione, esige l'equilibrio, il dominio di sé e coniuga l'esercizio spirituale con l'esercizio corporale. PRENDERSI CURA DI SÉ è il primo passo per essere capaci di prendersi cura, accudire, custodire, coltivare e promuovere quanti e quanto ad ognuno è affidato.

⌚ Come coppia e famiglia quali atteggiamenti sono il frutto di ciò che coltiviamo e custodiamo?

⌚ Riusciamo a vivere il nostro lavoro come attività che ci realizza in umanità e che ci impegna il giusto tempo rispetto alla coppia/famiglia o ne veniamo assorbiti e quasi schiavizzati?

⌚ La nostra attività umana è COLTIVARE e CUSTODIRE?

### SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 3

**Dio viene incontro all'uomo: la contemplazione come via d'incontro (con se stessi, con Dio, con il prossimo, con la storia e il cosmo)**

Essere uomo, essere persona umana, significa essere-con-gli-altri. Vivere è convivere.

L'arte di realizzarsi come persona si basa sull'arte di relazionarsi, sulla capacità di generare relazioni vive con gli altri, sul dare e sul ricevere, sull'amare e sull'essere amati: in breve, sulla capacità di influire sugli altri e di lasciarsi influenzare da essi.

Ciò che definisce l'esistenza umana e ciò che rende possibile il suo dispiegamento è il fatto di viverla come INCONTRO con se stessi, con gli altri, con il mondo, con la storia e, in ognuno di essi, CON DIO.

⌚ Come viviamo i nostri incontri personalmente e in famiglia?

⌚ Troviamo in famiglia momenti in cui confrontarci su ciò che accade nel mondo e nella storia?

- ⌚ Che cosa impedisce la contemplazione del volto di Dio nell'incontro con il prossimo?
- ⌚ Quanto riesco a condividere e a ricercare gli altri rispetto al bisogno di spazio e tempo per me stesso?

#### SPUNTI DI RIFLESSIONE N. 4

### La "passeggiata divina" nel giardino: la contemplazione come pedagogia della festa e custode della gratuità

Dove non c'è GIOIA e non c'è sorriso, non ci può essere la lieta novella, cioè il Vangelo. Perché è la gioia che ci testimonia la verità della salvezza, della pace, dell'amore. Se non c'è questa, non c'è Cristo. C'è solo la folla dei cristiani anagrafici.

Ecco, allora, l'importanza del saper cogliere "il rumore dei passi del Signore Dio che passeggia nel giardino alla brezza del giorno". Saper cogliere il lato "festoso" della vita, anzi, di Dio stesso. Festa che significa anche GRATUITÀ.

Anche perché se uno non ha fatto esperienza di un dono offertogli con gioia, difficilmente potrà donare a sua volta con generosità.

"Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date!"

Anche Papa Francesco in questi suoi primi anni di Ministero ha fatto un forte richiamo all'essere cristiani gioiosi (*Evangelii Gaudium, Amoris Laetitia, Gaudete et Exsultate*)

- ⌚ Quanto la lieta novella fa parte della nostra vita?
- ⌚ Riusciamo a vivere in coppia/famiglia la gioia dell'amore?
- ⌚ Riusciamo a testimoniare questa gioia a chi incontriamo?

## La sala luogo dell'ascolto

### In preghiera

Signore, mi manca la capacità di ascolto.

Non so ascoltare la natura, il prossimo e nemmeno me stesso. Fa' che ascoltandoti diventi più sensibile e più attento a ciò che mi circonda e a ciò che avviene in me, nella mia mente e nel mio cuore.

Tu non ci hai creati per vivere nell'inconsapevolezza, ma per conoscerti, amarti e lodarti.

Insegnami, sin dal primo mattino a fare silenzio nella mia mente e nel mio cuore affinché possa percepire i tuoi palpiti d'amore attraverso il mio respiro, i battiti del mio cuore, i riflessi della luce, le persone che mi hai messo accanto in famiglia, sul posto di lavoro, nelle varie occasioni sociali. Aiutami a percepire il mistero della tua presenza paterna negli avvenimenti gioiosi e tristi della mia vita.

Che io possa riconoscere anche nelle più piccole cose la tua immensa capacità di donare, affinché ti possa contraccambiare.

Rendimi attento alle parole del povero e del bisognoso: fa che non mi disperda nell'indifferenza e nell'apatia.

Donami l'umiltà vera, affinché possa sintonizzarmi con la tua che hai dimostrato quando nel mistero dell'Incarnazione hai voluto ascoltare con tutto il tuo essere la creatura, per venirle incontro.

Donami la capacità di ascoltare per amarti e lodarti in eterno!

### La differenza fra me e te (Tiziano Ferro, 2011)

La differenza tra me e te  
Non l'ho capita fino in fondo  
veramente bene  
Me e te  
Uno dei due sa farsi male, l'altro  
meno

Però me e te  
È quasi una negazione.  
Io mi perdo nei dettagli e nei  
disordini, tu no  
E temo il tuo passato e il mio  
passato



DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE

Ma tu no.  
Me e te, è così chiaro

Sembra difficile.  
La mia vita  
Mi fa perdere il sonno, sempre  
Mi fa capire che è evidente  
La differenza tra me e te  
Poi mi chiedi come sto  
E il tuo sorriso spegne i tormenti e  
le domande  
A stare bene, a stare male, a  
torturarmi, a chiedermi perché.  
La differenza tra me e te  
Tu come stai? Bene. Io come sto?  
Boh!  
Me e te  
Uno sorride di com'è, l'altro  
piange cosa non è  
E penso sia un errore.  
Io ho due tre certezze, una pinta e  
qualche amico  
Tu hai molte domande, alcune  
pessime, lo dico  
Me e te, elementare  
Da volere andare via.  
La mia vita  
Mi fa perdere il sonno, sempre  
Mi fa capire che è evidente  
La differenza tra me e te.

Poi mi chiedi come sto

E il tuo sorriso spegne i tormenti e  
le domande  
A stare bene, a stare male, a  
torturarmi, a chiedermi perché.  
E se la mia vita ogni tanto  
azzerasse  
L'inutilità di queste insicurezze  
Non te lo direi.  
Ma se un bel giorno  
affacciandomi alla  
vita  
Tutta la tristezza fosse già finita  
lo verrei da te.  
Poi mi chiedi come sto  
E il tuo sorriso spegne i tormenti e  
le domande  
A stare bene, a stare male, a  
torturarmi, a chiedermi perché.  
La differenza tra me e te  
Tu come stai? Bene. Io come sto?  
Boh!  
Me e te  
Uno sorride di com'è, l'altro  
piange  
cosa non è  
E penso sia bellissimo  
E penso sia bellissimo.

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE



*Cristo in casa di Marta e Maria*: olio su tela attribuito a [Jan Vermeer](#), (1656 circa)

## **Marta e Maria (Lc 10, 38-42)**

<sup>38</sup>Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. <sup>39</sup>Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. <sup>40</sup>Marta invece era distolta per i molti servizi.

Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». <sup>41</sup>Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, <sup>42</sup>ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Il soggetto di 'Cristo nella casa di Marta e Maria', dipinto da Jan Vermeer, prima del 1654-1655 e conservato presso la National Gallery of Scotland di Edimburgo è l'episodio evangelico che ha come tema la visita di Gesù nell'abitazione di Marta di Betania e della sorella Maria.

In Luca 10,38-42 si narra di come le due sorelle accolgano Gesù in casa, ma mentre Marta si occupa delle faccende domestiche, Maria si siede ad ascoltare la parola di Gesù. Marta se ne lamenta con Gesù, ma questi le risponde: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».

L'artista individua per la propria rappresentazione questo momento, interpretando magistralmente il testo evangelico e trasferendolo fedelmente nel suo testo visivo.

Gesù appare dunque seduto sulla destra, mentre si volge per parlare a Marta che si sporge dal tavolo, abbracciando un cesto col pane.

Maria ascolta seduta in basso a sinistra, con la testa appoggiata alla mano e il gomito puntellato sull'anca.

Questa **contrapposizione** alto/basso si risolve in un'altra: la prima donna rappresenta infatti la vita attiva, mentre la seconda quella contemplativa, generando il dualismo tra virtù terrena e spirituale.

Il pane sarebbe simbolo dell'eucaristia e presuppone un ulteriore messaggio: per ottenere la salvezza non basta la fede, rappresentata da Maria), ma servono anche le opere buone e gli atti di misericordia, rappresentati da Marta.

## **Il decalogo della comunicazione**

1. **Senza comunicazione la famiglia muore.** Quando non ci si parla più, si finisce per non avere più nulla da dirsi. **Quando smettiamo di guardarci, finiamo per non vederci più.** E tutto questo si fa in modo del tutto inconscio. Il peccato di omissione, così poco considerato, è il più terribile. **Ciò che fa morire**

**una famiglia**, non sono i litigi, le difficoltà, la mancanza di denaro, non è neppure l'infedeltà: è **l'abitudine**. Quando non ci si guarda più, quando non ci si parla più, quando non si litiga neppure più.

2. **La comunicazione permette di conservare uno degli elementi più importanti della vita familiare l'ammirazione e la stima per l'altro**. È la più bella dichiarazione d'amore: «*Io ti do tutta la mia attenzione perché tu sei importante per me*». Se non si parla, si finisce per non vedere più il meraviglioso dell'altro. **Coloro che dialogano scoprono costantemente il tesoro interiore**, e l'amore rispunta a ogni scoperta. La comunicazione è l'indispensabile complemento spirituale dell'armonia fisica.

3. **La comunicazione è un piacere**. Essa **apporta momenti deliziosi** di cui la coppia e la famiglia avrebbero proprio torto a privarsi.

4. **Ma nello stesso tempo, è necessario constatare che dobbiamo tutti imparare a comunicare, e questo apprendimento richiede uno sforzo**. Un movimento di spiritualità familiare, come le "Équipes Notre-dame", richiede imperiosamente ai congiunti di praticare ogni mese il **"dovere di sedersi"**: **prendere il tempo di parlarsi e di fare il punto sulla loro vita affettiva e spirituale**. L'esperienza dimostra che molti non sentono più questo bisogno dopo qualche mese o qualche anno: «Non abbiamo più niente da dirci, ci siamo detti tutto».

5. **Per comunicare bisogna prendersi il tempo necessario**. Fare attenzione agli ostacoli esterni: fatica, stress, televisione... reperire i momenti privilegiati, **inventare dei simboli ricchi di senso**: biglietti lasciati dovunque quando ci si assenta, piccoli regali significativi.

6. **È importante sviluppare le qualità indispensabili per comunicare**: la coerenza, l'umiltà, la semplicità, **necessarie per concedere agli altri il diritto di pensare, di sentire le cose liberamente**.

✓ Per permettere alla moglie di dire: «Provo molta rabbia dentro di me! I ragazzi mi sono diventati insopportabili»;

✓ Per permettere ai figli di esprimere il loro rifiuto della scuola, la loro paura per gli altri ragazzi o per gli insegnanti.

**È necessario fare attenzione ai malintesi, ai troppi dialoghi banali, al linguaggio fatto di luoghi comuni, accompagnato da gesti rituali: baci freddi e abituali, carezze che suscitano uno sbadiglio.**

7. **Ricordarsi che la comunicazione ha due chiavi: l'ASCOLTO e la PAROLA.** Per comunicare occorrono un buon emittente e un buon ricevente. Il ricevente sa ascoltare, l'emittente sa parlare. Ma **la porta della comunicazione** riuscita è la volontà di accogliere, che **nasce da un clima generale di apertura agli altri all'interno della famiglia.** Questo porta a diventare disponibili, saper valorizzare l'altro offrendogli il tempo di ascolto che merita.

Troppo spesso i bambini pensano che i loro genitori siano molto pressati da preoccupazioni più importanti dei loro problemi personali: «*Di', mamma, un giorno parleremo a lungo noi due, a lungo, tutta la notte e tutto l'indomani?*», Alessia, 10 anni.

8. **Comunicare è imparare a decodificare (= interpretare messaggi, scritti).**

Quando una persona dice: «*Per favore, ascoltami!*», che cosa dice se non: «*Comprendimi!*»? Quanti padri rispondono con l'aggressività all'aggressività irritante di un figlio, invece di chiedersi se quella aggressività non sia il segno di una grande sofferenza nascosta che bisogna scoprire? In un mondo in cui **il bambino** è sottoposto nell'ambiente e con i media (= l'insieme di tutti gli strumenti di divulgazione) ai messaggi più disparati come ai più dannosi, come **aiutarlo a riflettere, ad acquistare uno spirito critico se non per mezzo di un dialogo rispettoso e paziente?**

9. **Comunicare è anche dimostrare di aver capito.** Ascoltare non vuol dire tacere. **Com'è difficile parlare quando non c'è risposta!** «*Ne ho abbastanza di essere sempre io a parlare! Arrivo a non dire più niente, perché so che non serve a nulla, dato che lui non risponde, si direbbe perfino che non abbia sentito. Sono ancora più sola di prima*», dice una signora. Il "mendicante della parola" sente un immenso **bisogno di dialogo a misura della sua profonda sete d'amore.** Le frustrazioni durante l'infanzia ne sono spesso la causa: «*Ero una bambina e aspettavo la parola di mio padre. Oggi aspetto quella di mio marito*», afferma tristemente un'altra signora.

10. **La vera comunicazione è "mettere in comune" il meglio di sé.** Per i cristiani è molto di più: è **diventare specchio della comunicazione perfetta, totale, ineffabile** (= sensazioni o sentimenti piacevoli) della santissima Trinità.

## **SPUNTO PER LA RIFLESSIONE N. 1**

Il soggiorno è oggi un luogo dove si possono percepire immediatamente gli odori e i sapori della famiglia che vi abita. È uno spazio indistinto e condiviso di entrata e di accoglienza, di ricevimento e di riposo, di lettura. La dimensione comunitaria ha liberato il soggiorno da tutta una serie di orpelli, cose preziose, arredamenti di valore non consoni ad un uso continuo da parte di tutti. Ma è anche luogo del privato e dell'intimità feriale da tutelare, del relax, delle pantofole e dello studio. È il luogo della

RICREAZIONE, dove ci si carica e rigenera per affrontare con la propria identità il confronto e il dialogo con tutti.

Poniamo perciò attenzione soprattutto all'ascolto dell'altro, alla possibilità di farsi ascoltare e di accogliere la sua realtà.

- Come vivi il tuo soggiorno in famiglia? Spazio privato o comunitario?
- Come ti piacerebbe viverlo? Cosa ti piacerebbe cambiare? Cosa manca?
- Per le persone che mi sono vicine che tipo di sala (luogo di incontro, ascolto, riposo) sono e sono stato/a?
- Come ho ascoltato? Come ho dato la possibilità di riposare, di ri-crearsi, di sentirsi a proprio agio?
- Quali sono le cose che più facilmente dimentichiamo? Cosa diamo per scontato?

## **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 2**

Ci sono almeno due modi di ospitare e accogliere: attivarsi nel FARE per qualcuno (esempio di Marta), cioè farlo sentire accolto colmando delle esigenze fisiche, e nell'ESSERCI per qualcuno (esempio di Maria), standogli vicino e ascoltandolo. Nel primo caso la mia attenzione è sulla MIA capacità di accogliere, nel secondo la mia attenzione è rivolta all'altro.

- Quali sono gli affanni e le agitazioni che ci distolgono/allontanano dall'ascolto dell'altro?
- Quali sono i reali bisogni della persona che ci è vicina e ci chiede ascolto?
- Quali sono i nostri bisogni quando chiediamo ascolto?

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 3**

La comunicazione non passa SOLO attraverso le parole.

Si comunica in modo Verbale, Paraverbale e Gestuale;

Si comunica mantenendo le giuste distanze;

Si comunica con la coerenza tra ciò che dico e come lo dico, consapevoli che c'è una normale distorsione tra ciò che voglio comunicare e ciò che non era nelle mie intenzioni ed infine tra ciò che ascolto e come lo interpreto, con la mia mappa del mondo.

- Quali sono le incoerenze che mi è più facile notare quando ascolto qualcuno?
  - Come mi sento quando colgo delle incoerenze nel messaggio dell'altro?
  - Come tratto chi mi parla con incoerenza tra messaggio verbale e non verbale?
- 

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 4**

Esistono vari tipi di ascolto: il sentire, l'ascolto passivo, l'ascolto attivo e l'ascolto empatico. Quello più utile per una comunicazione efficace è quello empatico, che ci consente di entrare in sintonia con gli altri, mettendoci nei loro panni. È anche quello più difficile perché sono necessarie alcune attenzioni in più (aumentare il silenzio, cura delle posizioni, contatto oculare, dare il tempo necessario alla conversazione) e il saper mettere da parte il nostro Ego e le nostre mappe mentali, per evitare le risposte affrettate o le distorsioni dei messaggi.

È necessario mostrare autenticità, accettazione incondizionata e capacità di cogliere le emozioni altrui.

- Con chi e quando uso i vari tipi di ascolto?
- Quale tipo di ascolto mi risulta più semplice e con quali obiettivi?
- Ottengo i risultati auspicati e quali?
- Cosa disturba il mio ascolto dell'altro?

**Preghiera finale**

# La camera da letto

## Liturgia del disvelamento

(PER GRUPPI FAMIGLIA CON SOLE COPPIE)

### In preghiera

*(Solo voci femminili)*

“Sei bello, amore mio,  
ai miei occhi il più bello:  
coraggioso e forte,  
prepotente e fiero.  
E insieme un bambino,  
impacciato e romantico,  
incerto e tenerissimo,  
capriccioso e testardo”.

*(Solo voci maschili)*

“Sei bella, amore mio,  
ai miei occhi la più bella:  
fragile e delicata,  
preziosa e piccolissima.  
E insieme  
una donna decisa e coraggiosa,  
creatrice e vibrante,  
tenace e impetuosa”.

*(Tutti assieme)*

“Sei bello, nostro Dio,  
misterioso e affascinante:  
Tu ci hai amati per primo  
e senza il tuo amore  
non sapremmo come vivere.  
Fa' che l'amore nostro  
sia un riflesso del tuo;  
nasca da Te, viva in Te,  
e per Te si compia  
nella gioia e nella tenerezza,  
nell'intimità e nella solidarietà:  
un amore che non abbia confini”.  
Preghiamo.  
Dio, creatore del cielo e della terra

e Padre  
di tutti gli uomini e di tutte le donne,  
Tu che hai visto  
che non era bene  
che l'uomo fosse solo,  
Tu che non hai voluto  
che sola fosse la donna,  
Tu che ci hai creati uomo e donna  
a tua immagine e somiglianza,  
noi ti benediciamo per aver agito così  
e non diversamente.  
Io ti prego per queste coppie di sposi:  
benedicili e colmali della tua gioia;  
fa' che diventino sempre meglio  
uomini e donne,  
e che facciano l'esperienza  
di essere chiamati a vivere  
l'uno per l'altro,  
buoni come sei buono Tu,  
Dio nostro.  
Fa' che assomiglino sempre più  
a Colui che è  
la tua immagine perfetta,  
il tuo Figlio, Gesù di Nazaret,  
l'uomo nuovo  
che ha mostrato a noi  
che cos'è la vita  
e che cos'è l'amore.  
Lui che, risorto dai morti,  
vive accanto a Te  
nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.  
*(Tutti)*  
Amen.



## L'emozione non ha voce (A. Celentano)

Io non so parlar d'amore  
l'emozione non ha voce  
e mi manca un po' il respiro  
se ci sei c'è troppa luce  
la mia anima si spande  
come musica d'estate  
poi la voglia sai mi prende  
e si accende con i baci tuoi  
Io con te sarò sincero  
resterò quel che sono  
disonesto mai lo giuro  
ma se tradisci non perdono  
ti sarò per sempre amico  
pur geloso come sai  
io lo so mi contraddico  
ma preziosa sei tu per me  
Fra le mie braccia dormirai  
serenamente  
ed è importante questo sai  
per sentirci pienamente noi  
un'altra vita mi darai  
che io non conosco  
la mia compagna tu sarai  
fino a quando so che lo vorrai  
Due caratteri diversi

prendon fuoco facilmente  
ma divisi siamo persi  
ci sentiamo quasi niente  
siamo due legati dentro  
da un amore che ci dà  
la profonda convinzione che  
nessuno  
ci dividerà.  
Fra le mie braccia dormirai  
serenamente  
ed è importante questo sai  
per sentirci pienamente noi  
un'altra vita mi darai  
che io non conosco  
la mia compagna tu sarai  
fino a quando lo vorrai  
Noi vivremo come sai solo di  
sincerità di amore e di fiducia poi  
sarà quel che sarà  
coro: Tra le mie braccia dormirai  
serenamente ed è importante  
questo  
sai per sentirci pienamente noi  
pienamente noi...

## SOSTARE SULLA PAROLA

Genesi 1, 25-31

<sup>25</sup>Dio fece gli animali selvatici, secondo la loro specie, il bestiame, secondo la propria specie, e tutti i rettili del suolo, secondo la loro specie. Dio vide che era cosa buona.

26Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza: d'omini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutti gli animali selvatici e su tutti i rettili che strisciano sulla terra».

27E Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò.

28Dio li benedisse e Dio disse loro: «Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela, dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente che striscia sulla terra».

29Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero fruttifero che produce seme: saranno il vostro cibo.

30A tutti gli animali selvatici, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde». E così avvenne.

31Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona. E fu sera e fu mattina: sesto giorno.

DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE



La camera di Vincent ad Arles: primo di tre dipinti del pittore olandese Vincent van Gogh, realizzati nel 1888-1889 e conservati rispettivamente presso il Van Gogh Museum di Amsterdam, l'Art Institute of Chicago ed il museo d'Orsay di Parigi.

Il soggetto del dipinto è la camera da letto di Vincent nella «casa gialla» di Arles, dove l'artista si era rifugiato con la speranza di insediarvi un *atelier* di pittori avanguardisti. Dell'opera esistono tre versioni: la prima, oggi esposta ad Amsterdam, fu eseguita nell'ottobre 1888, mentre le seconde sono particolarmente interessanti perché van Gogh le realizzò durante il volontario ricovero al manicomio di Saint-Rémy-de-Provence, quasi come se egli volesse recuperare e aggrapparsi a quei ricordi felici, quali erano quelli arlesiani.

I vari oggetti ritratti raccontano l'usuale quotidianità della mattina di van Gogh. Il primo oggetto che colpisce lo sguardo dell'osservatore è il letto di legno, a destra, appena rimesso a posto dopo il sonno notturno: «ed ecco la tua arca, come una sontuosa cuccia di cane randagio, dove ti vedo posarti esausto, con la pelle bruciata dalle intemperie dopo una giornata in un campo di girasoli, o chissà, dove il tuo irrequieto vagabondare ti porta», mormora un critico di Rai Arte in un immaginario colloquio con il pittore.<sup>[1]</sup> Alle spalle di questo vi è appeso un attaccapanni, sul quale troviamo appesi alcuni indumenti di

**DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA**  
**LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE**

uso quotidiano e il celebre cappello di paglia con cui van Gogh si era ritratto un anno prima, nel 1887. Dalla parete contigua al letto, invece, incombono un autoritratto del pittore, il ritratto di una sconosciuta

e due stampe giapponesi, genere di cui Vincent era un ardente appassionato: le loro «tinte piatte che armonizzano», splendenti di una luce endogena, ebbero un'eco duratura sulla sua arte. Sulla parete di fondo, poi, è distrattamente appeso un ulteriore quadro, stavolta un paesaggio.

Proseguendo la visione verso sinistra troviamo una finestra: Vincent la lascia semiaperta, in modo tale da lasciar intuire l'esistenza di altri spazi, estranei per forza di cose alla superficie pittorica, e soprattutto per lasciar «respirare» il dipinto, «eliminando qualsiasi rischio di claustrofobia percettiva» (Federica Armiraglio). Ancora a sinistra vi è uno specchio sporco e bianco appeso alla parete, e al di sotto di questo si erge un tavolino recante l'oggettistica da bagno, con una bacinella, una brocca, un bicchiere, una bottiglia, un piatto e una spazzola al di sopra di esso. Sempre a sinistra, infine, vi sono un asciugamano penzolante da un chiodo e una porta lasciata semichiusa. La visione viene infine completata da due sedie di vimini, l'una posta accanto al letto (Vincent forse la utilizzava come comodino d'emergenza) e l'altra accostata alla parete. Sono vuote: sono, infatti, una metafora ossessiva dell'assenza, forse dell'amico Gauguin, forse della donna della sua vita, così a lungo favoleggiata, ma mai incontrata.

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 1**

La stanza da letto degli sposi rimanda alla realtà più intima della famiglia: la coppia. Qui si celebra la liturgia del disvelamento cioè dell'incontro con l'altro, della conoscenza che diventa comunione, della nudità accolta dall'amore. È il

luogo dove si compie la vita teologale degli sposi, dove trova manifestazione il Dio incarnato.

La camera è certamente il posto dell'intimità più protetta, luogo della relazione intima, del trovarsi e del ritrovarsi, del condividere le gioie e le sofferenze più nascoste dell'altro, il luogo dell'abbandono, della reciproca accoglienza, ma anche delle difficoltà di relazione, poiché è fatica, necessità di uscire da sé perché l'IO e il TU possano diventare NOI. Spetta a noi far diventare la camera l'altare in cui celebrare la liturgia dell'incontro, del Perdono, dell'ascolto della Parola, della Comunione in cui si avvera l'incarnazione di Cristo morto e risorto, il luogo dove intuire che un amore così grande come quello che unisce gli sposi, rivela e rende segno efficace, sacramento perenne, l'Amore che è fonte di ogni amore umano.

Un'intimità profonda non esclude momenti di tensione e di rottura. Tuttavia, davanti al volto dello sposo o della sposa che si ama e ammira nasce spontanea la necessità di chiedere il perdono, della riconciliazione prima di coricarsi, consapevoli del fatto che nessuna ragione o torto

devono poter distrarre dalla strada verso "ciò che si è"; consapevoli del fatto che la preghiera comune aiuta la ricomposizione delle distanze.

- ⌚ So perdonare il mio coniuge?
- ⌚ Riesco ad amarlo per quello che è o cerco di renderlo simile a me?
- ⌚ Sappiamo chiederci carezze, superando paura, falso pudore, ecc?
- ⌚ Sappiamo dare carezze e gioirne con il nostro amato?
- ⌚ Riusciamo ad avvertire che in quelle carezze ci sono le attenzioni di Dio per noi?

---

## **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 2**

La parola è il dialogo che si instaura (o che non si instaura) all'interno della coppia. È il saluto degli sposi che si separano o si ritrovano, il discutere quotidiano di fatti organizzativi o dell'educazione dei figli, è il rinnovare le promesse reciproche ("ti amerò per sempre").

Il messaggio fondamentale di amore di Dio verso il suo popolo viene

snocciolato, frammentato nella quotidianità delle parole d'amore che gli sposi si scambiano. Queste parole costruiscono quindi non solo una storia d'amore umana, bensì anche la storia della coppia con Dio.

⌚ La parola costituisce il nutrimento della coppia, il respiro della coppia, infatti rivela l'anima dei gesti. La parola ha anche un potenziale distruttivo, con la parola si accoglie ma anche si allontana, con la parola si costruisce ma anche (e più facilmente) si distrugge, con la parola si esprime ammirazione ma anche si disprezza. Come utilizzo le parole? Per amare o criticare?

⌚ La parola è anche dialogo con Dio; è un momento che riusciamo a creare nella nostra camera?

---

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 3**

La camera diventa il luogo dell'incontro dei corpi, del suggello definitivo e completo dell'amore degli sposi. La sessualità ha una forte potenza conoscitiva, è la forma più intima e intensa di dialogo, è premessa alla comunione completa.

Dio scegliendo di farsi uomo, ha deciso di rivelarsi a noi attraverso le realtà umane, così il nostro coniuge incarna per noi l'amore di Dio, è per noi strumento di salvezza. L'esperienza di questa gioia, tipica per gli sposi, non sempre è facile e non sempre è sufficiente che vi sia una relazione basata sull'amore. Difficoltà del proprio vissuto, sfaccettature psicologiche, refusi dell'educazione ricevuta possono creare dei blocchi che non consentono di raggiungere l'armonia desiderata.

⌚ Quale concezione della sessualità abbiamo? Una visione libera da inutili tabù? Una visione ridotta al soddisfacimento degli istinti? Una visione abitudinaria con perdita d'interesse per l'altro?

## La porta luogo del passaggio

*Diventa porta per coloro che ti sono vicini,  
scopri che il Signore Gesù è accanto a te  
nel semplice gesto di aprire,  
di far entrare, dell'accogliere.*

### In preghiera

*Quanto sono amabili le tue  
dimore,  
Signore degli eserciti!  
L'anima mia languisce  
e brama gli atri del Signore.  
Il mio cuore e la mia carne  
esultano nel Dio vivente.*

*Anche il passero trova la casa,  
la rondine il nido,  
dove porre i suoi piccoli,  
presso i tuoi altari,  
Signore degli eserciti, mio re e mio  
Dio.*

*Beato chi abita la tua casa:  
sempre canta le tue lodi!  
Beato chi trova in te la sua forza  
e decide nel suo cuore il santo  
viaggio.*

*Passando per la valle del pianto  
la cambia in una sorgente,  
anche la prima pioggia  
l'ammanta di benedizioni.*

*Cresce lungo il cammino il suo  
vigore,  
finché compare davanti a Dio in  
Sion.  
Signore, Dio degli eserciti, ascolta  
la mia preghiera,  
porgi l'orecchio, Dio di Giacobbe.  
Vedi, Dio, nostro scudo,  
guarda il volto del tuo consacrato.*

*Per me un giorno nei tuoi atri  
è più che mille altrove,  
stare sulla soglia della casa del  
mio Dio  
è meglio che abitare nelle tende  
degli empi.*

*Poiché sole e scudo è il Signore  
Dio;  
il Signore concede grazia e gloria,  
non rifiuta il bene  
a chi cammina con rettitudine.*

*Signore degli eserciti,  
beato l'uomo che in te confida.*

(Salmo 84)

## Benvenuto (Laura Pausini, 2011)

A te che perdi la strada di casa ma vai  
dove ti portano i piedi e lo sai  
che sei libero  
nelle tue scarpe fradice  
a chi ha parole cattive soltanto perché  
non ha saputo chiarire con sè  
a chi supplica  
e poi se ne dimentica  
a chi non ha un segreto da sussurrare  
ma una bugia da sciogliere  
a chi non chiede perdono  
ma lo avrà  
Benvenuto a un pianto che commuove  
ad un cielo che promette neve  
benvenuto a chi sorride, a chi lancia  
sfide  
a chi scambia i suoi consigli coi tuoi  
benvenuto a un treno verso il mare  
e che arriva in tempo per natale  
benvenuto ad un artista, alla sua  
passione  
benvenuto a chi non cambierà mai  
a un anno di noi  
A questa luna che i sogni li avvera o li  
da  
o li nasconde in opportunità  
a chi scivola  
a chi si trucca in macchina  
e benvenuto sia questo lungo inverno  
se mai ci aiuta a crescere  
a chi ha coraggio  
e a chi ancora non ce l'ha  
Benvenuto a un pianto che commuove

ad un cielo che promette neve  
benvenuto a chi si spoglia, per  
mestiere o voglia  
e alle stelle chiede aiuto o pietà  
benvenuto al dubbio delle spose  
a un minuto pieno di sorprese  
benvenuto a un musicista, alla sua  
canzone  
e agli accordi che diventano i miei  
a un anno di noi  
Al resto che verrà (stop, stop, stop)  
tutto il resto  
a tutto questo che verrà (stop, stop,  
stop) tutto questo  
a tutto il resto poi chissà (stop, stop,  
stop) tutto il resto  
e poi.  
stop  
A un anno di noi  
Benvenuto a un pianto che commuove  
ad un cielo che promette neve  
benvenuto a chi sorride, a chi lancia  
sfide  
e a chi scambia i suoi consigli coi tuoi  
benvenuto a un treno verso il mare  
scintilla e arriva in tempo per natale  
benvenuto ad un artista, alla sua  
intuizione  
benvenuto a un nuovo anno per noi  
a un anno di noi  
un anno per noi  
per tutto e per noi  
un anno di noi.



## **Genesi 18,1-10**

Poi il Signore apparve a lui alle Querce di Mamre, mentre egli sedeva all'ingresso della tenda nell'ora più calda del giorno. Egli alzò gli occhi e vide che tre uomini stavano in piedi presso di lui. Appena li vide, corse loro incontro dall'ingresso della tenda e si prostrò fino a terra, dicendo: «Mio signore, se ho trovato grazia ai tuoi occhi, non passar oltre senza fermarti dal tuo servo. Si vada a prendere un po' di acqua, lavatevi i piedi e accomodatevi sotto l'albero. Permettete che vada a prendere un boccone di pane e rinfrancatevi il cuore; dopo, potrete proseguire, perché è ben per questo che voi siete passati dal vostro servo». Quelli dissero: «Fa' pure come hai detto». Allora Abramo andò in fretta nella tenda, da Sara, e disse: «Presto, tre staia di fior di farina, impastala e fanne focacce». All'armento corse lui stesso, Abramo, prese un vitello tenero e buono e lo diede al servo, che si affrettò a prepararlo. Prese latte acido e latte fresco insieme con il vitello, che aveva preparato, e li porse a loro. Così, mentre egli stava in piedi presso di loro sotto l'albero, quelli mangiarono.

Poi gli dissero: «Dov'è Sara, tua moglie?». Rispose: «È là nella tenda». Il Signore riprese: «Tornerò da te fra un anno a questa data e allora Sara, tua moglie, avrà un figlio».

**DIOCESI ADRIA-ROVIGO SUSSIDIO PER GRUPPI FAMIGLIA  
LA CASA, LUOGO DOVE CI SI EDUCA ALL'AMORE**

**Abramo alle querce di Mambre (dipinto di Marc Chagall)**



Abramo riceve la visita di tre uomini, o meglio, due angeli che accompagnano Dio e diventa testimone del primo incontro dell'uomo con la Trinità. Chagall, con una poetica ingenuità fiabesca, rappresenta l'episodio immerso in una calda luce rossa che avvolge ogni figura ritratta. Abramo, in piedi, sulla sinistra dell'opera, è ancora dolorante a causa della circoncisione appena avvenuta. Accanto al patriarca la moglie Sara, invece, si affretta a servire i tre angeli con delle focacce che ha appena preparato e nel suo volto è possibile intercettare un vago sorriso provocato dallo stupore col quale accoglie la notizia della futura gravidanza voluta da Dio in tarda età. E quel sorriso si chiamerà Isacco!

Al centro dell'opera l'artista colloca una tavola imbandita attorno alla quale sono seduti i tre angeli. Due sono ritratti di spalle e presentano delle ali bianchissime. Il primo, quello più vicino ad Abramo, ha una corposa pennellata di colore verde sull'ala sinistra e rappresenta l'allegoria dello Spirito Santo che indica con la mano la tavola imbandita. Grazie a lui il pane ed il vino divengono Corpo e Sangue di Cristo e Chagall gli imprime il colore verde come colore della vita mostrando così una profonda conoscenza dell'arte medievale. Sempre girato di spalle, l'altro angelo è vestito con una tunica viola (il colore che l'artista collega alla sofferenza) è l'immagine di Cristo e sembra che stia osservando proprio il vino sulla tavola, quel simbolo di sofferenza, di morte ma anche di rinascita.

Ma è proprio Lui ad essere più vicino a Dio Padre che Chagall ritrae leggermente scostato dagli altri, con ali dorate e con la veste azzurra come quella del patriarca. Ed è a quell'Uno cui si rivolge Abramo con "mio Signore" una volta entrati i tre uomini riconoscedoLo subito.

Chagall pertanto con quest'opera sembra invitare l'uomo ritrovare l'intimità col banchetto divino, a riscoprire quella familiarità dello stare insieme a Dio per ritrovare la retta via e ritrovare se stessi. Il posto libero accanto a Dio c'è.

Diceva l'Abbé Pierre: che *“bisogna amare le porte perché sono il posto dove nessuno si ferma. Il posto da dove si passa, da dove si parte, dove avvengono tutti gli incontri”*.

La premessa della vera comunicazione è custodita in un atteggiamento interiore che potremmo racchiudere in un'immagine: 'Stare sulla soglia', che è il contrario dell'invasione.

---

-----

### **SPUNTO DI RIFLESSIONE N. 1**

La porta è un luogo, una situazione, soprattutto una scelta. È un luogo che divide, segna un limite, separa il noto dall'ignoto.

Ci sono momenti e situazioni nella vita di una famiglia in cui è necessario accostare un attimo la porta e ritrovare il giusto rapporto tra vita privata e vita sociale?

---