

Domenica 18 giugno

10 Parole tratte da "Le 50 Parole dell'amore" proposto dall'Ufficio Famiglia della regione Liguria, seguite da testimonianze di catechisti della diocesi di Genova in Pellegrinaggio al santuario di N.S. della Guardia.

Pazienza

“ Si mostra quando la persona non si lascia guidare dagli impulsi e evita di aggredire. È una caratteristica del Dio dell’Alleanza che chiama ad imitarlo anche all’interno della vita familiare. ”

Amoris Laetitia, 91

RIFLESSIONE

Nella nostra vita riusciamo a scoprire questa pazienza che ci coinvolge nel bene?

PREGHIERA

Signore Dio nostro misericordioso e lento all'ira donaci la pazienza del cuore per accogliere il tuo progetto d'Amore



SUGGERITI PER VOI

TESTO: *La Passione delle pazienze*

dal sito *Matrimonio cristiano*

di *Pietro e Filomena, "Sposi&Spouse di Cristo"*..

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Ho scelto la parola "pazienza" perché, nella mia vita, mi ha aiutato a gestire le emozioni e i pensieri che il dolore e le ferite, sia del corpo che dello spirito, si impossessavano di me.

Ma che cosa è la pazienza?

È passiva rassegnazione o piuttosto coraggio di affrontare le difficoltà con la giusta riflessione?

Davanti alle difficoltà si tende a reagire con l'impulsività aggressiva o con la fuga. Tra la fuga e la lotta, la pazienza si pone come terza via. La più difficile.

Quando va tutto bene è semplice essere pazienti, ma basta una contrarietà, anche una semplice suonata di clacson al semaforo, che una "santa rabbia" si impossessa di noi e questo ci sembra giusto perché qualcuno ci ha provocato.

Ma la pazienza è un frutto dello Spirito che dovrebbe far parte del carattere di ogni credente.

(1a Tessalonicesi 5,14).

La pazienza dimostra la nostra fede nell'amore e nei tempi di Dio.

La nostra fede può crescere solo se siamo disposti ad attendere che gli scopi e gli schemi di Dio siano svelati nella nostra vita, secondo la sua tabella di marcia.

Quindi impegniamoci a rivestirci di pazienza ed a fortificarci in essa.

Riflettiamo sugli effetti negativi causati dalla nostra impazienza e chiediamo a Dio di perdonarci per non averne avuta con i nostri figli, con nostro marito o moglie, con tutti coloro che incontriamo quotidianamente.

ChiediamoGli di darci la pazienza necessaria per vivere al di sopra della nostra società, in cui predominano l'impazienza, l'incapacità di sopportare gli altri e soprattutto la mancanza di ascolto e dimostrando agli altri, con la nostra pazienza, l'amore di Dio.

Cura

“ *Avere gesti di attenzione per l'altro e dimostrazioni di affetto. L'amore supera le peggiori barriere. Quando si può amare qualcuno o quando ci sentiamo amati da lui, riusciamo a comprendere meglio quello che vuole esprimere e farci capire.* ”

Amoris Laetitia, 140

RIFLESSIONE

Quali sono i gesti "preziosi" per la nostra coppia con cui mi prendo cura del mio sposo/sposa?

PREGHIERA

O Dio, nostro Padre, ti rendiamo grazie per il dono della nostra famiglia. Nell'amore con cui ogni giorno ci accogliamo, ci aiutiamo, ci perdoniamo, ci offri un'immagine dell'amore con cui Tu hai creato ogni vita e ti prendi cura di ogni uomo.



SUGGERITI PER VOI

CANZONE: La Cura

di Franco Battiato

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Una piccola parola, ma grandissima se applicata e usata.

Cura è attenzione che hai degli altri. Avere cura di chi ami è una gioia, è un donarsi, è dire "ti voglio bene".

Penso alla cura che Dio ha per ognuno di noi: ci custodisce, ci protegge, ci guida con amore infinito...E ancora, penso all'amore di una madre nella cura dei figli...

Seguo da anni mia madre, che è molto anziana; cerco di dare presenza, affetto, cura. In parte le rendo quello che lei ha fatto per me. Conosco persone meravigliose che curano i loro cari con patologie invalidanti, con amore e dedizione

senza lamentarsi mai...e senza far pesare quello che danno. Lo vediamo anche in natura: le cose abbandonate muoiono, la pianticella curata invece si vede, dice "grazie" con la sua bellezza, con il suo fiorire.

Emotività

“ Gesù, come vero uomo, viveva le cose con una carica di emotività. Perciò lo addolorava il rifiuto di Gerusalemme (cfr Mt 23,37) e questa situazione gli faceva versare lacrime (cfr Lc 19,41). Ugualmente provava compassione di fronte alla sofferenza della gente (cfr Mc 6,34). Vedendo piangere gli altri si commuoveva e si turbava (cfr Gv 11,33), ed Egli stesso pianse la morte di un amico (cfr Gv 11,35)

”

Amoris Laetitia, 144

RIFLESSIONE

Riesco ad esprimere la mia emotività di fronte alla mia famiglia?

PREGHIERA

Aiutaci o Padre a vivere in pienezza la nostra umanità nel tempo della gioia così come nel tempo della fatica.



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: Meraviglioso
dei Negramaro

PER I NON VEDENTI

[link alla directory con i podcast]



Crescere

“ L'amore matrimoniale non si custodisce prima di tutto parlando dell'indissolubilità come di un obbligo, o ripetendo una dottrina, ma fortificandolo grazie ad una crescita costante sotto l'impulso della grazia[...] possiamo crescere soltanto corrispondendo alla grazia divina mediante più atti di amore, con atti di affetto più frequenti, più intensi, più generosi, più teneri, più allegri. ”

Amoris Laetitia, 134

RIFLESSIONE

Possiamo aumentare i nostri atti d'amore, affetto e tenerezza in coppia e in famiglia?

PREGHIERA

Noi coppia, capolavoro di Dio, abbiamo bisogno di gesti di affetto, generosi e teneri per aumentare e alimentare l'amore di ogni giorno. Gesù...fa che cresca in noi il desiderio di amarci.



**SUGGERITI PER VOI
VIDEO:**

Papa Francesco celebra il matrimonio di 20 coppie

PER I NON VEDENTI

[link alla directory con i podcast]



Il verbo che ho scelto, in modo assolutamente casuale dall'elenco che mi è stato proposto per questa piccola testimonianza, è stato Crescere. Appena ho chiuso la telefonata, mi sono resa subito conto che "crescere" è il verbo leitmotiv della lectio sulla Genesi che sto seguendo alla chiesa del Gesù da qualche mese a questa parte. L'ho detto a suor Elisa, che mi rispose così: "io le chiamo Dioincidenze"!! Leggendo il brano dell' Amoris laetitia, mi hanno colpito subito, prima ancora del

"mio" crescere, due verbi potentissimi: custodire e fortificare. E su questi verbi mi sono interrogata: per esempio, come custodisco il mio amore matrimoniale? o, più in generale, le mie relazioni familiari, con gli amici, con i gruppi? Posso rispondere che non mi è sempre facile avere uno stile di accoglienza gentile, non mi è sempre facile ascoltare, forse mi è più facile fare qualcosa per gli altri. A volte, poi, la mia esperienza di fede si trasforma in frustrazione, non riuscendo a passare dalla teoria alla pratica, ai fatti. Ed è evidente, dunque, che devo fortificare (ecco il secondo verbo) la relazione con il Signore per non stare in un'ottica di difesa nei confronti degli altri e lasciare invece che lui, il Signore, operi un cambiamento che mi faccia aprire, che mi faccia far spazio agli altri nella mia vita, soprattutto a quelli che sono più vicini a me, in famiglia. E poi c'è quel "crescere" che nel vocabolario ha come significato "diventare più grande per naturale e progressivo sviluppo", ma che nel linguaggio biblico è un invito a cercare un cuore soddisfatto, avendo Gesù Cristo come il tuo tesoro, crescendo, appunto, ogni giorno nell'amore gli uni verso gli altri. Ecco a volte mi sento più cresciuta perché, rispetto a un po' di anni fa, ho una maggiore conoscenza della Parola, della Scrittura; per carità, questo mi aiuta molto, ma, come mi dice sempre il mio padre spirituale: "meno intelletto e più cuore, più contemplazione!" Lo stesso vale per il servizio, per il quale a volte trovo soddisfazione, ma l'impegno, il fare, per quanto sia importante, non è tutto. Un crescere in me lo riconosco nell'aver imparato un poco a riconoscere il mio limite, a portare pazienza e quindi a gestire la rabbia, a lasciare il bastone del comando, in sostanza a cominciare a cambiare il cuore. E l'esperienza di vivere questi piccoli passi nel cammino del cambiamento mi ha portato gioia nel cuore, a uno stare meglio nel profondo dell'anima, ad accogliere i doni per servire la Vita. Per camminare e camminare ancora cercherò di fare sempre più mie le parole del Papa che in tono paterno e dolce mi-ci invita a crescere semplicemente "corrispondendo alla grazia divina mediante più atti d'amore, con atti di affetto più frequenti, più intensi, più generosi, più teneri, più allegri". E' quel semplicemente che non è facilissimo, ma ci proverò, anche perché Gesù è stato molto chiaro: "da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri"...

Perdonare

“Tenta di comprendere la debolezza altrui e prova a cercare delle scuse per l'altra persona, come Gesù che disse: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34).”

Amoris Laetitia, 105

RIFLESSIONE

Il perdono è un coraggioso atto d'amore. Cerchiamo ogni giorno di vivere questo coraggio?

PREGHIERA

Sostieni ogni giorno Signore il nostro sforzo di vivere la dimensione del perdono che è libertà per tutti sulle orme di Gesù.



SUGGERITI PER VOI

FILM: Invictus - L'invincibile
del 2009 diretto da Clint Eastwood

FILM: La Forza del Perdono
del 2010 dal romanzo di Amish Grace

FILM: Fireproof - A prova di fuoco
scritt, prodotto e diretto da Alex Kendrick - pastore battista

PER I NON VEDENTI

[link alla directory con i podcast]



Il perdono per noi cristiani dovrebbe essere facile, dobbiamo però prendere atto della nostra incapacità a concederlo. Preghiamo il Signore di guarire il nostro cuore sperando nel suo aiuto e facendo tutti i passi possibili, come per esempio: pregare per le persone che ci hanno ferito, per arrivare a perdonare. Perdonare significa anche ringraziare per la nostra salute interiore attraverso la preghiera e quindi l'aiuto di Gesù.

Dialogo

“ *Il dialogo è una modalità privilegiata e indispensabile per vivere, esprimere e maturare l'amore nella vita coniugale e familiare.* ”

Amoris Laetitia, 136

RIFLESSIONE

Riusciamo a trovare o a ritagliarci momenti dove dialogare l'uno di fronte all'altro?

PREGHIERA

Signore mostraci la strada verso l'altro attraverso parole di accoglienza, perdono, comprensione. Aiutaci a dire all'altro l'amore che abbiamo nel cuore e ad ascoltare con tenerezza



SUGGERITI PER VOI

LIBRO: *15 linguaggi dell'amore*
di Gary Chapman



VIDEO: *PierLuigi Bartolomei, simpaticamente racconta il libro "15 linguaggi dell'amore"*

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Come sottolinea Papa Francesco nell'Amoris Laetitia, nei rapporti famigliari, tra i coniugi e tra genitori e figli, è fondamentale il dialogo.

Ma quale dialogo?

Innanzitutto è importante comprendere cosa si intende per dialogo.

Per esperienza comune a molti, si crede erroneamente di dialogare, quando, travolti

dalla fretta della vita quotidiana, ci mettiamo in rapporto con gli altri senza un reale interesse per i loro pensieri, per la loro realtà profonda.

L'intenzione, più o meno consapevole, è quella di convincere della bontà delle proprie opinioni e quindi di imporre le proprie idee e le proprie decisioni.

Perché il dialogo sia autentico è necessario fermarsi, ritagliarsi del tempo, sviluppare la capacità di silenzio interiore, esercitare l'umiltà e ascoltare con attenzione, con disponibilità, col desiderio sincero di conoscere l'altro, di comprenderlo, di valorizzarlo, di condividere le esperienze nel rispetto reciproco. Bisogna anche comprendere che spesso colui che parla o si confida non chiede e non si aspetta risposte o soluzioni, ma vuole esprimere i suoi sentimenti, i suoi problemi e le sue paure, in definitiva vuole essere ascoltato.

In famiglia o nelle relazioni amicali non bisogna inseguire o pretendere l'uniformità, ma capire che ciascuno, secondo l'età e le caratteristiche personali, può offrire un contributo prezioso, e che l'incontro tra le differenze può portare a una sintesi che amplia e arricchisce le prospettive.

In questo modo si valorizza "l'unità nella diversità".

Gratuità

“ Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. ”

Amoris Laetitia, 108

RIFLESSIONE

Una frase di San Francesco d'Assisi mi interroga: "Limitare il dono in anticipo dicendo: arriverò fin lì, ma non oltre, significa non dare assolutamente nulla." Mi chiedo, nell'intimo che cos'è, per me, Amore. Non sarà anche saper "custodire e proteggere" il dono dell'altro?

PREGHIERA

Signore, quante volte chi mi hai messo accanto mi ha mostrato la tua misericordia. Donami la capacità di amare così.



SUGGERITI PER VOI

CANZONE: "Che sia benedetta"

Scritta e cantata da Amara (che è il nome d'arte di Erika Mineo) Artista dalla voce graffiante e dalle straordinarie qualità anche come autrice. Ha partecipato 2 volte al Festival di Sanremo

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Gratuità è una parola dall' origine del creato, oggi una parola che stona e non trova una sua dimensione. Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremmo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi.

Il dono ricevuto "Padre, nelle tue mani mi consegno"

Non limitare il dono, non darsi un limite ma andare oltre per donare davvero e amare. Cosa è amore? Proteggere, custodire, l'amore non si merita si gratifica,

ricordiamoci che Dio è misericordioso. Oggi è il tempo dominato dagli interessi, dove tutto è in vendita, dove prendiamo più sul serio ciò che costa che quello che è gratuito, forse per essere sicuri di non dover dare o aggiungere. Una società del profitto, in contrapposizione ad una società del gratuito dove l'uomo investe e partecipa a creare beni per tutti, questo è amore.

La gratuità non è di moda, in una società dove tutto è ridotto ad un contratto... dobbiamo andare controcorrente, dare senza aspettare nulla in cambio essere disponibili in modo totale con umiltà, e con bisogno di perdono e misericordia, possiamo essere, anzi siamo chiamati a partecipare al grande progetto di Dio.

Siamo stati trovati da lui, prima ancora di trovarlo, quindi un riconosciamo, siamo grati, in rendimento di grazie ad un amore sovrabbondante che soltanto da.

Viviamo facendo nostro questo dono gratuito verso i fratelli e sorelle perdoniamo riempiamoci di Gesù attraverso il dono più grande, rivivendo con lui la Pasqua, rispondendo al suo invito gratuito, partecipando alla celebrazione liturgica.

La gloria di Dio è l'uomo vivente, e la vita dell'uomo consiste nella visione di Dio, noi possiamo vivere Dio se lui si manifesta e la liturgia è un invito gratuito di Dio. Facciamoci stupire e meravigliare, lasciamo che lo Spirito Santo faccia di noi un dono per gli altri che ci faccia diventare strumenti di accoglienza, riconciliazione e perdono.

Infine facciamoci trasformare dalla grazia del Signore, illuminare dal suo volto e facciamola passare perché illumini gli altri, solo così possiamo contribuire e non interrompere il dono gratuito.

Impegno

“ Un amore debole o malato, incapace di accettare il matrimonio come una sfida che richiede di lottare, di rinascere, di reinventarsi e ricominciare sempre di nuovo fino alla morte, non è in grado di sostenere un livello alto d'impegno.

”

Amoris Laetitia, 124

RIFLESSIONE

Quanto teniamo alto il livello d'impegno a tutela del nostro amore e della nostra famiglia?

PREGHIERA

Signore, rendici capaci di avere un amore forte e sano attraverso l'impegno nella quotidianità.



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: "Abbi cura di me"
di Simone Cristicchi

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Ho scelto la parola IMPEGNO perché accostandolo al nostro ministero, come per il matrimonio in Amoris Letitia, ci impegna a reinventarsi. Nella catechesi con i nostri bambini e ragazzi, per esempio, potrebbe voler dire scegliere magari metodologie e strumenti creativi nuovi. Accettare a volte le delusioni, una lezione andata male, i bambini che non sono stati attenti abbastanza come volevamo, le numerose e continue assenze di qualche bambino, ecc. ecc. ecc., tutto questo non deve scoraggiarci. L'impegno che ci siamo assunti davanti a Dio e davanti a loro e l'esortazione di Papa Francesco "Dio non chiama chi è capace, ma rende capace chi

chiama", ci incoraggia a rialzarci nuovamente e riprendere questo amoroso e costante impegno con loro. Questo permetterà di seminare nel cuore dei nostri bambini e ragazzi quel piccolo seme di fede che Dio un giorno farà crescere e germogliare, nel tempo e nel modo che Lui riterrà più opportuno.

Gioia

“ La gioia matrimoniale, che si può vivere anche in mezzo al dolore, implica accettare che il matrimonio è una necessaria combinazione di gioie e di fatiche, di tensioni e di riposo, di sofferenze e di liberazioni, di soddisfazioni e di ricerche, di fastidi e di piaceri. ”

Amoris Laetitia, 126

RIFLESSIONE

Come possiamo essere compagni nella gioia?
Questa gioia contagia la nostra famiglia?

PREGHIERA

Signore, aiutaci a camminare lungo la strada della vita, tra gioie e dolori, fatiche e riposo con l'entusiasmo e le promesse di un'amore eterno.



SUGGERITI PER VOI

CITAZIONE: Chiara Amirante

Come essere sempre nella gioia?

Come alimentare la gioia nella relazione di coppia e famiglia?

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



Ho scelto la parola GIOIA, perché, per me, gioia è credere di essere amata per essere capace di amare a mia volta; questo mi consente, a mio modo, di comunicare

e testimoniare anche in famiglia la Fede e, come nel mio caso, la scoperta di aver ritrovato un amico, il mio amico Gesù.

Il Vangelo di Giovanni (15,17) dice "Amatevi anche voi gli uni e gli altri". Se, invece, non ti senti amato, non puoi contagiare la tua famiglia con la gioia che hai nel cuore e, di conseguenza, non puoi essere nemmeno un buon compagno di vita.

Anche Papa Francesco esalta l'esperienza di essere amati. Mi colpiscono molto le sue parole, che spesso risuonano nella mia mente: "Anzitutto voglio dire ad ognuno la prima verità: DIO TI AMA... Se l'hai già sentito, non importa, voglio ricordartelo: DIO TI AMA... Non dubitarne mai, qualunque cosa ti accada nella vita. In qualunque circostanza, sei infinitamente amato".

Insomma, essere amati ci fa sentire figli di Dio ed è per questo che dobbiamo trasmettere agli altri - in famiglia, al coniuge e ai propri figli; sul lavoro; tra gli amici; a scuola - la gioia e l'entusiasmo che proviamo nel sentirci amati da Gesù.

Non è solo questione di un momento di euforia fine a sé stessa, ma si tratta di una scelta profonda di avere, appunto, fiducia e di essere in grado di lasciarsi scegliere dal Signore, nostro rifugio e nostra fortezza, in cui confidiamo.

"Un cuore lieto fa bene al corpo, uno spirito abbattuto inaridisce le ossa" (Pro 17,22). In buona sostanza, se io mi sento amata, provo gioia che fa bene, innanzitutto a me, ma anche a coloro che mi stanno accanto!

Permesso-Grazie-Scusa

«Quando in una famiglia non si è invadenti e si chiede "permesso", quando in una famiglia non si è egoisti e si impara a dire "grazie", e quando in una famiglia uno si accorge che ha fatto una cosa brutta e sa chiedere "scusa", in quella famiglia c'è pace e c'è gioia»

Amoris Laetitia, 133

RIFLESSIONE

Ci ricordiamo di chiedere permesso, grazie, scusa in famiglia?

PREGHIERA

Aiutaci ad amare dicendo "grazie" per il dono di averci fatto incontrare, "permesso" per incontrarci nel rispetto, "scusa" per incontrarci nel perdono. Solo così sarà un cammino senza fine.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: Papa Francesco 'Permesso, grazie, scusa', le tre parole che rafforzano la famiglia

PER I NON VEDENTI

[\[link alla directory con i podcast\]](#)



In ogni famiglia ci sono "problemi", ma ci sono sempre tre parole che vengono in soccorso: "Permesso, per non essere invadenti, grazie, per aiutarci reciprocamente, e scusa.

Queste parole hanno il potere di aprire la strada per vivere bene in famiglia, in comunità, in Parrocchia... Sono parole semplici, ma non così semplici da mettere in pratica!

"Permesso" è entrare nella vita dell'altro, anche quando questo fa già parte della nostra vita, e questo chiede la delicatezza di avere un atteggiamento che non può essere invasivo, ma che mostra fiducia e rispetto, perché non possiamo dare tutto per scontato... l'amore, infatti, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore.

Dire "grazie", avere la capacità di ringraziare, talvolta viene visto come un segno di debolezza, a volte suscita addirittura diffidenza...ma, come ci ricorda Papa Francesco, dobbiamo invece ricordare che per un credente, è nel cuore stesso della fede: un cristiano che non sa ringraziare è uno che ha dimenticato la lingua di Dio.

"Scusa". Parola difficile, certo, eppure così necessaria. Quando manca, le nostre piccole distanze si allungano - anche senza volerlo - fino a diventare distanze irraggiungibili...Se non siamo capaci di scusarci, vuol dire che neppure siamo capaci di perdonare.