

## **LA SPIRITUALITÀ DELLA COPPIA CRISTIANA**

La spiritualità è l'esperienza del rapporto con Dio che possiamo vivere ogni giorno attraverso "migliaia di gesti reali e concreti" (AL 315). Gli sposi sono chiamati a vivere una loro spiritualità, una loro strada di relazione con Dio, per capire cosa Lui vuole da loro e mettere la loro vita insieme nella sua prospettiva. Questo è anche un grande Mistero, quello di cui parla S. Paolo in Efesini 5; è la chiamata alla santità degli sposi in virtù del loro Battesimo e del Sacramento che hanno ricevuto, una santità che può diventare aiuto e crescita per la Chiesa.

### **OBIETTIVI DELL'INCONTRO**

- Comprendere cosa significa spiritualità
- Comprendere la specificità della spiritualità di coppia.
- Scoprire la bellezza della preghiera: per la coppia cristiana ascolto e relazione con Dio insieme

### **CONTENUTI PRINCIPALI**

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti

- Il nostro cuore è seminato di desiderio e di nostalgia di Dio
- È necessario coltivare alcuni atteggiamenti per crescere nel rapporto con Dio (silenzio, ascolto della Parola di Dio, Messa, esperienze significative, liturgia delle ore)
- Atteggiamento di preghiera
- Sorgente della spiritualità cristiana è la fede in Dio che è Amore e la nostra vita diventa lo spazio libero in cui Dio può creare (cfr. AL 317-318).
- Lasciarsi guidare dallo Spirito Santo per conoscere e per crescere nel nostro rapporto quotidiano con il Signore Gesù Cristo
- La spiritualità coniugale è lo Spirito che si comunica agli sposi e lo fa nelle cose concrete di tutti i giorni
- Nella vita degli sposi la spiritualità va alimentata attraverso alcune vie, per esempio condividere la Parola di Dio, dialogare, pregare insieme, perdonarsi, vivere la sessualità, ...
- Non c'è separazione o opposizione tra spirito e corpo ma questo diventa il segno nel quale è possibile cogliere lo spirito.

## **Il nostro cuore è seminato di desiderio e di nostalgia di Dio**

Negli incontri veri riconosciamo la nostra preziosità e ogni volta che ciò si verifica, l'uomo fa esperienza di accoglienza nell'amore. La prima grande accoglienza è quella che ogni bambino riceve o dovrebbe ricevere da chi lo mette al mondo; un'esperienza che ci apre all'esperienza umana dell'essere accolti e amati per quello che siamo e dell'essere fiduciosi nella vita e nelle caratteristiche di bontà, di verità e di bellezza che il mondo offre. Giovanni Paolo II nell'Enciclica "Redemptor hominis" ha scritto: "L'uomo non può vivere senza amore. Egli rimane per se stesso un essere incomprendibile, la sua vita rimane priva di senso se non gli viene rivelato l'amore, se non si incontra con l'amore, se non lo sperimenta e non lo fa proprio, se non vi partecipa vivamente" (n. 10).

Quando amiamo qualcuno abbiamo spesso due percezioni: il nostro bisogno di essere amati in maniera infinita e la sproporzione della nostra capacità di amare che è limitata. Questo paradosso però rende l'altro segno che indirizza all'amore infinito e assoluto.

La letteratura offre infiniti brani dove si racconta l'amore come esperienza totalizzante.

Gli incontri quindi segnano e rivelano la nostra esistenza e un incontro ne esige sempre uno ancora più profondo e più vero. Questa è la traccia che Dio ha lasciato nella creatura. L'amore di Dio si mostra sempre nascondendosi, diventa segno nel creato, negli incontri, nelle persone e non ci lascia mai quieti perché ci chiede di cercarlo ancora.

Inoltre, la ragione dell'uomo si protende a ricercare il senso di tutto ciò che esiste, un'insaziabile ricerca della verità, della bontà e della bellezza di qualcosa o di Qualcuno che sempre nuovamente si fa conoscere, senza poter mai essere esaurito.

### **È necessario coltivare alcuni atteggiamenti per crescere nel rapporto con Dio (silenzio, ascolto della Parola di Dio, Messa, esperienze significative, liturgia delle ore,...)**

In ogni essere umano c'è una dimensione trascendentale che è apertura e tensione verso la bellezza, il bene, la felicità, la verità. Nel cristianesimo tale apertura è lo spazio che accoglie lo Spirito Santo e riconosce l'amore di Dio.

Questo atteggiamento non è automatico ma implica un lavoro di discernimento che richiede attenzione, vigilanza, ascolto di ogni manifestazione dello Spirito, della Parola di Dio, della vita nel suo multiforme manifestarsi. Un atteggiamento che aiuta questo lavoro è il silenzio che fondamentalmente è un mettersi in ascolto prima di tutto di se stessi, e poi della voce della nostra coscienza e del nostro Dio; spesso il silenzio è una necessità in un mondo iperconnesso e pieno di parole: nella storia della Chiesa esso è stato praticato e lo è tuttora.

Poiché la Parola di Dio è sacramento della Sua presenza, ascoltare la Parola è accogliere una presenza e mettersi in relazione con essa; gli atteggiamenti possono essere diversi, pensiamo alla parabola del seminatore: noi siamo il terreno che accoglie la Sua presenza e lo può fare in modi diversi, in maniera distratta, superficiale, preoccupata, oppure con il cuore.

La Chiesa che è madre e conosce le necessità dei suoi figli da sempre ci offre degli strumenti come vie di spiritualità, pensiamo a tutta la liturgia delle ore o alla pratica degli esercizi spirituali, la frequentazione della catechesi o di altri momenti formativi;

tutto per aiutarci a ricordare che noi siamo abitati da Dio e la nostra felicità è cercare la Sua vita e il Suo amore.

La Messa è via regale in questo percorso perché, come dice papa Francesco: "Quando celebriamo la messa, non facciamo una rappresentazione dell'Ultima Cena». La messa «non è una rappresentazione; è un'altra cosa. È proprio l'Ultima Cena; è proprio vivere un'altra volta la passione e la morte redentrice del Signore. È una teofania: il Signore si fa presente sull'altare per essere offerto al Padre per la salvezza del mondo. La messa non si sente, si partecipa. E si partecipa in questa teofania, in questo mistero della presenza del Signore fra noi» (10 febbraio 2014 Omelia a santa Marta; cfr. anche AL 15, 29).

### **Atteggiamento di preghiera**

Per il cristiano la preghiera è qualcosa di fondamentale; sappiamo dal Vangelo che Gesù era sempre in atteggiamento di preghiera con il Padre. Spesso ci dimentichiamo che siamo creature amate e ricercate da Dio e quindi la preghiera diventa un atteggiamento superficiale, una sola recita di formule e parole dove noi siamo i protagonisti e Lui ascolta e basta come se fosse esterno alla nostra vita, alle cose che ci accadono, ai nostri sentimenti e ai nostri bisogni.

La preghiera è un cammino, è un grido verso Dio Padre, è un lasciarsi guardare da Lui nella profondità della nostra situazione esistenziale, è ricercare un rapporto con Dio perché si faccia presente, è riconoscere la storia che Lui sta facendo con noi. Si possono usare le parole di Santa Teresa d'Avila, maestra di preghiera, per capire cosa significa avere questo atteggiamento: "L'orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento, da solo a solo, con Colui da cui sappiamo d'essere amati."

### **Sorgente della spiritualità cristiana è la fede in Dio che è Amore e la nostra vita diventa lo spazio libero in cui Dio può creare (cfr. AL 317-318)**

La spiritualità cristiana consiste nel vivere secondo lo Spirito di Gesù Cristo. La sequela di Gesù, comune ad ogni battezzato, è la base della spiritualità. Questo è il programma unico di tutti i cristiani. Quindi spiritualità cristiana è stare dentro il mondo, è prendere coscienza di Dio che ci cerca e ci interpella, è offrire lo spazio della nostra vita perché Lui possa scrivere con noi una storia di salvezza e di amore.

Le tante vite di santi ci raccontano questo.

### **Lasciarsi guidare dallo Spirito Santo per conoscere e per crescere nel nostro rapporto quotidiano con il Signore Gesù Cristo**

Nel sacramento del matrimonio l'amore coniugale dà origine nella fede ad un'esperienza di Chiesa che viene offerta come segno al mondo. L'amore che i due coniugi provano viene da Cristo che ama entrambi e li dona l'uno all'altro. In questo dono gli sposi percepiscono l'azione dello Spirito Santo che aiuta a leggere i segni della Sua presenza nella vita e chiede un continuo affidarsi, un abbandono alla sua azione. Questo libero abbandono accresce la nostra conoscenza di Dio amore, offrendogli la nostra umanità intera.

## **La spiritualità coniugale è lo Spirito che si comunica agli sposi e lo fa nelle cose concrete di tutti i giorni**

L'azione di Dio nella nostra vita avviene attraverso lo Spirito. Nel sacramento del matrimonio questa azione e gli atteggiamenti concreti che vi corrispondono diventano spiritualità coniugale nella realizzazione di bisogni, nella dimensione corporale, nella passione verso l'altro/a, nella necessità di incontrarsi con se stessi e di conoscersi, nell'accettare e valorizzare le diversità.

“Occorre sfatare la consuetudine di considerare spirituali solo alcune attività, quali la preghiera, la meditazione, la partecipazione ai sacramenti, ecc., rispetto ad attività legate alla vita quotidiana: il lavoro, i rapporti familiari e sociali, lo svago, ecc. La vita dell'uomo come la vita della coppia invece è interamente spirituale, perché la spiritualità cristiana non è altro che il vivere l'intera esistenza umana guidati dallo Spirito di Dio”<sup>1</sup>.

Quindi Dio cerca e interpella gli sposi, perché nello sposarsi vivano l'accoglienza e il sapersi donare reciprocamente Gesù, costruendo una storia che si scrive non in due ma in tre. Il sacramento è nella relazione degli sposi che lo Spirito Santo può trasformare. Per questo la via che conduce a Dio passa attraverso le debolezze, le impotenze degli sposi, la loro realtà umana e presuppone un autentico personale incontro con Dio.

Ecco quindi che la concreta quotidianità degli sposi, fatta di tante piccole azioni “reali” e quasi insignificanti, diventa essa stessa spiritualità coniugale.

«La presenza del Signore abita nella famiglia reale e concreta con tutte le sue sofferenze, lotte, gioie e i suoi propositi quotidiani. (...) La spiritualità dell'amore familiare è fatta di migliaia di gesti reali e concreti. In questa varietà di doni e di incontri che fanno maturare la comunione, Dio ha la propria dimora. Questa dedizione unisce i valori umani e divini, perché è piena dell'amore di Dio» (AL 315).

### **Nella vita degli sposi la spiritualità va alimentata attraverso alcune vie, per esempio condividere la Parola di Dio, dialogare, pregare insieme, perdonarsi, vivere la sessualità, ...**

Se la spiritualità coniugale trova la propria consistenza nella concretezza del quotidiano, allora quotidianamente essa deve essere al tempo stesso alimentata e vissuta.

«(...) i momenti di gioia, il riposo o la festa, e anche la sessualità, si sperimentano come una partecipazione alla vita piena della Sua Risurrezione. I coniugi danno forma con vari gesti quotidiani a questo spazio teologale in cui si può sperimentare la presenza mistica del Signore» (AL 317; cfr. anche 319-324).

Infatti, la “vita secondo lo Spirito” rischia di franare alla minima difficoltà o, peggio, di diventare una maschera, un atteggiamento esteriore, se non si alimenta in Dio e non è sorretta da solide fondamenta.

La preghiera, vero atteggiamento di relazione con il Padre, ha una dimensione personale che, nel matrimonio, si completa dando spazio anche ad una dimensione di preghiera di coppia.

---

<sup>1</sup> Diocesi di Trento, *La spiritualità coniugale e familiare. Dossier di contenuti, obiettivi, esemplificazioni metodologiche* (Dossier n. 4), ottobre 2001

Pregare non significa semplicemente (o non soltanto) recitare delle orazioni ma, innanzitutto è il mio essere figlio in relazione con il Padre, nel quale ripongo fiducia, alla ricerca di quel disegno buono per la mia vita (a maggior ragione nella dimensione coniugale).

Il santo pontefice Giovanni Paolo II ci ha insegnato che per i coniugi cristiani, perfino vivere in pienezza la dimensione della sessualità diventa atto di preghiera: diventa il momento in cui essi sono più vicini a Dio creatore.

Anche la preghiera fatta nel migliore dei modi però, senza un riferimento costante alla Parola di Dio, rischia di ridursi a devozionismo sentimentale e sterile.

La partecipazione ai sacramenti, in particolare la Riconciliazione e l'Eucaristia, rappresenta il punto in cui la vita quotidiana della coppia, con le sue ricchezze e i suoi limiti, confluisce nell'incontro con Dio. Da questo sacramento Dio stesso ci dona continuamente la vita che si riversa nel quotidiano, colmandolo di grazie e di perdono (dato e ricevuto).

### **Non c'è separazione o opposizione tra spirito e corpo ma questo diventa il segno nel quale è possibile cogliere lo spirito**

In tante coppie sono presenti degli equivoci sul modo di intendere la spiritualità coniugale che è sempre qualcosa che tocca sia la dimensione spirituale sia quella del corpo. Alcuni esempi di come viene percepita:

- il pensare che si tratti di un qualcosa che si aggiunge dall'esterno alla vita di coppia, di un di più che può esserci o non esserci e di qualcosa che va bene per gli addetti ai lavori
- il ridurre la spiritualità coniugale alla sola preghiera o alle cose spirituali che hanno a che fare con Dio
- il contrapporre la spiritualità alla sessualità e vedere questa come ostacolo alla santità (cfr. Giovanni Paolo II)
- il frammentare la vita della famiglia in aspetti umani e aspetti spirituali, se la vita è relazione con Dio questa relazione entra in ogni ambito (storia della salvezza - Incarnazione)
- il pensare che solo la vocazione alla verginità sia una via privilegiata per conoscere Dio e quindi il matrimonio è una scelta di serie B
- il pensare che la spiritualità ha a che fare con l'essere perfetti e con lo straordinario, con la mancanza di conflitti e di problemi (cfr. Gaudete et exultate).

Come abbiamo già visto la spiritualità è quella porta che ci permette di riconoscere l'azione dello Spirito Santo nella nostra vita, che per gli sposi riguarda anche la loro vita coniugale: attraverso le nostre esperienze umane e i fatti concreti Lui si fa presenza e vicinanza.