CONTENUTO

Introduzione 3

I Quali sono le origini della preghiera coniuga 4

1- La Bibbia 4
2- Padre Caffarel 4
3- San Giovanni Paolo II 6

II Perché la preghiera coniugale? 7

1- Perché la coppia è una comunità cristiana 7
2- Per illuminare la vita della coppia 7
3- Per introdurre il Dovere di Sedersi 7
4- Per intercedere 8
5- Per chiedere perdono 8
6- Per adorare 8
7- Per rendere grazie 8
8- La preghiera familiare 9

III Come fare la preghiera coniugale? 10

1- Darsi un appuntamento 10
2- Regolarità e perseveranza 10
3- Disposizione, preparazione 11
4- Prina di tutto, perdonarsi 11
5- Introdurre la preghiera 11
6- Ascoltare il Cristo insieme 12
7- Forme di preghiera 12
8- Condivisione delle intenzioni 13
9- Esempi concreti di preghiera 13
10- La preghiera familiare 14

IV Difficoltà per la preghiera coniugale 15

1- La mancanza di volontà 15
2- La mancanza di tempo 15
3- Gli ostacoli materiali 15
4- Il fatto di essere in due 16
5- La deriva della preghiera 16
6- «Le 5 migliori scuse» per non pregare 17
7- Percorsi per superare le difficoltàes 17

V I frutti della preghiera coniugale 18

1- Incontrare il Cristo e inserirlo nelle nostre vite 18
2- Trovare il volto del Signore nel nostro coniuge 18
3- Essere in pace, nella gioia e nella benevolenza in famiglia 19
4- Aprirsi agli altri, alla Chiesa 19
5- Attraversare meglio le prove 19
6- Glorificare il nostro sacramento del matrimonio 20

Conclusione 21

Parole chiave 22

Introduzione

La **spiritualità coniugale** proposta dal Padre Caffarel è l'identità del Movimento delle Equipes Notre Dame. È innovativa, in quanto si appoggia sui punti concreti di impegno, in particolare sul DDS (dovere di sedersi) e sulla preghiera coniugale.

La **preghiera coniugale è una eccellente opportunità per avvicinarci uno all'altro, e di avvicinare ciascuno di noi, così come i due insieme, al Signore.** Permette una migliore comunione all'interno della coppia.

E' un **tempo favorevole** per arricchire la nostra giornata attraverso un incontro di amore a tre, con il Signore Trinitario.

La preghiera è **una grazia** che Dio dona alla coppia per vivere la propria fede, il proprio amore reciproco e la propria devozione reciproca. Aiuta a fare la pace, quando è necessario.

Gesù Cristo è presente in un modo particolare quando i coniugi pregano insieme nelle varie forme di preghiera come la lettura della Bibbia, la benedizione prima del pasto, il rosario e in particolare partecipando alla celebrazione eucaristica.

I. Quali sono le origini della preghiera coniugale?

1 – La Bibbia

Idea pratica: questi testi possono servire da supporto alla preghiera
La Scrittura è all'origine di tutte le preghiere

Nella Genesi, possiamo leggere:
"Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò. "(Gen 1,27). L'uomo e la donna sono chiamati a essere riflesso dell'immagine dl Dio Trinitario nella loro relazione. Gesù ci chiama a questa relazione intima con il Padre: "perché tutti siano una sola cosa. Come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi una cosa sola, perché il mondo creda che tu mi hai mandato." (Gv 17,21). Così, uniti come Gesù è unito a suo Padre, la coppia porta la sua testimonianza nel mondo.

Nel libro di Tobia, abbiamo l'esempio di un amore fedele e di una coppia che prega insieme: "Tobia si alzò dal letto e disse a Sara: "Sorella, alzati! Preghiamo e domandiamo al Signore che ci dia grazia e salvezza". Essa si alzò e si misero a pregare e a chiedere che venisse su di loro la salvezza!." (Tb 8, 4-5)

Nel Vangelo di Matteo sta scritto: "Non avete letto che il Creatore da principio li creò maschio e femmina e disse: Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due saranno una carne sola? Così che non sono più due, ma una carne sola. Quello dunque che Dio ha congiunto, l'uomo non lo separi."" (Mt 19, 4-6). Questa unità dei due esseri che diventa una sola carne, implica una unità di cuore e di spirito, nutrita e rinforzata dalla preghiera.

Nel Vangelo di Matteo possiamo ancora leggere: "Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro" (Mt 18, 20).

2 - Padre Caffarel

Padre Caffarel ha avuto l'intuizione profetica di dare molta importanza alla preghiera coniugale. Altri Movimenti ecclesiali incoraggiano la preghiera in famiglia, ma raramente la preghiera specifica tra i due sposi:

"Il matrimonio cristiano non è solamente il dono reciproco tra l'uomo e la donna, è anche il dono della coppia a Cristo. Cristo è presente nella coppia".
(Anneau d'Or 98)

"Che gli sposi, marito e moglie, rinnovino la loro fede in questa alleanza che il Cristo, per la sua presenza, ha realizzato con essi. Che prendano coscienza che il Cristo è desideroso di lodare il Padre attraverso coloro che si mettono al suo servizio. Che ascoltino Cristo insieme. Per ascoltare Cristo, possono cominciare la loro preghiera dalla lettura della Bibbia per poi meditarla. E allora, solamente dopo avere ascoltato e capito, essi possono parlare a Dio, parlargli spontaneamente, esprimergli i loro pensieri e i loro sentimenti con la semplicità di un bambino". (Lettera Mensile delle END, aprile 1968)

"Vorrei essere capace di comunicarvi la mia convinzione che una coppia di "cercatori di Dio", nel nostro mondo che non crede più in Dio, che non crede nell'amore, è una "teofania", una manifestazione di Dio, come lo fu per Mosè quel cespuglio del deserto che bruciava e non si consumava".
(Conferenza: "Le END di fronte all'ateismo", Roma, maggio 1970)

Nella Carta delle Equipes Notre Dame del 1947, egli scrive:

"Pregare insieme e con i loro figli una volta al giorno, nei limiti del possibile, perché la famiglia in quanto tale deve un culto a Dio, e perché la preghiera in comune ha una grande potenza"

"Recitare ogni giorno la preghiera delle Equipes Notre Dame, in unione con tutte le coppie del Movimento"

30 anni più tardi, alcuni punti concreti di impegno sono stati maggiormente sviluppati:

Le preghiere personali, di coppia e di famiglia sono presentate separatamente nella vita della coppia.

"Incontrarsi quotidianamente con Dio in una preghiera silenziosa: l'orazione"
«pregare insieme ogni giorno, marito e moglie, in una preghiera coniugale»

La recita del Magnificat è un mezzo per essere in comunione con gli équipiers del mondo intero.

*Nella **Guida delle Equipes Notre Dame** possiamo leggere:*
"Il Cristo è presente in modo particolare quando gli sposi pregano insieme. Non solo rinnovano il loro "sì" a Dio, ma raggiungono quella profondità d'intesa che solo l'unione dei cuori e degli spiriti può dare nel sacramento del Matrimonio".
"Quando preghiamo insieme, formiamo una comunità di preghiera. Non esiste una base migliore per il nostro matrimonio e per la nostra famiglia".

In effetti, le stesse coppie delle Equipes sono le migliori testimoni dell'importanza della preghiera coniugale. Alcuni componenti di una équipe hanno fatto notare che la preghiera coniugale aveva un legame molto forte con gli altri punti concreti di impegno:

Testimonianza: *"Essa si nutre della preghiera personale, dell'orazione e della parola di Dio, che tutte possono far parte integrante della preghiera coniugale, essa è l'inizio del dovere di sedersi e può concludersi con la regola di vita. Forse che sia il più importante punto concreto di impegno?"*

E Padre Caffarel conclude: "Se tutte le coppie cristiane fossero convinte dell'importanza della preghiera coniugale; se, in tutte queste coppie, la preghiera coniugale fosse viva, ci sarebbe nel mondo un prodigioso incremento di gioia, di amore e di grazia". (Anneau d'Or 98)

3 - San Giovanni Paolo II

San Giovanni Paolo II ha invitato le coppie cristiane, coi loro figli, a pregare: "Camminate con Cristo: è Lui che vi porta a scoprire la nobiltà dell'impegno che avete preso. È Lui, Gesù Cristo, che può realizzare attraverso voi molto di più di quanto potete immaginare".

II. Perché la preghiera coniugale?

1 - Perché la coppia è una comunità cristiana

La preghiera coniugale permette di vivere la **fraternità** e la **comunione** nella chiesa. Essa rivela in modo concreto che il **matrimonio è segno e simbolo dell'amore di Dio** per l'uomao e del Cristo per la Chiesa. La preghiera coniugale culmina nell'eucarestia che contiene ed esprime tutte le forme di preghiera.

La preghiera coniugale permette alla coppia di **unirsi al Padre** nel nome di Gesù, per mezzo dello Spirito Santo. E Gesù ci dona Maria alla quale ci uniamo in preghiera con tutta la Chiesa:" Tutti questi erano assidui nella preghiera, insieme con alcune donne e con Maria, la madre di Gesù e con i fratelli di lui " (Ap 1,14).

Pregando, la coppia riconosce che essa dipende da Dio. I coniugi cercano insieme il volto di Dio e si abbandonano a lui con fiducia.

Gli sposi cristiani riconoscono che il matrimonio ed i suoi frutti sono possibili solo in Cristo, facendo della preghiera un atto di intelligenza e di umiltà.

« La necessità e la grandezza della preghiera coniugale non si spiegano se non nella prospettiva del sacramento del matrimonio. »

(Anneau d'Or 98)

2 - Per illuminare la vita della coppia

In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi (Ef 6,18)

Per permetterci di vedere la nostra propria vita nella prospettiva di Dio. Essa porta la luce per discernere la volontà di Dio in ogni circostanza.

Per favorire all'interno della coppia una perfetta intimità su tutti i piani.

Pregare di fronte agli avvenimenti di ogni giorno e di ogni istante è uno dei segreti del Regno rivelato ai "piccoli", ai servitori del Cristo, ai poveri delle Beatitudini.

Pregare insieme ci fa vivere il dono della profezia: il Signore può parlare ad uno dei coniugi attraverso l'altro, anche se ciò non è sempre visibile.

3 – Per introdurre il dovere di sedersi

Essa permette di invitare concretamente il Signore a venire a condividere questo momento forte della vita della coppia, che apre così la sua vita all'azione dello Spirito Santo, al Vangelo, alla volontà di Dio,

I coniugi pregano per benedire, lodare e ringraziare il Signore per i doni che dà loro, a cominciare dal loro proprio amore.

4 - Per intercedere

La Vergine Maria è la protettrice delle END. Così le chiediamo di aiutarci. Ella intercede per noi presso suo figlio Gesù Cristo.

Chiedere insieme dona forza alla preghiera: "In verità vi dico ancora: se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà." (Mt 18, 19)

La preghiera coniugale è anche intercessione per gli altri. Si intercede per la famiglia, gli amici, i vicini, per tutta la Chiesa e per l'umanità. "Non ricercate i vostri propri interessi, ma piuttosto ciascuno pensi a quelli degli altri. " (Fil 2, 4). Le prime comunità cristiane hanno vissuto intensamente questa forma di condivisione (Ap 12,5; 20,36; 21,5; 2 Co 9,14).

5 – Per chiedere perdono

La coppia prega insieme per le sue fragilità, per la sua tendenza al male. Abbiamo bisogno del perdono di Dio per essere lavati dal peccato, per riconciliarsi uno con l'altro e con gli altri.

6 – Per adorare

«Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto»
(Mt. 4, 10)

Attraverso l'adorazione, noi celebriamo la grandezza di Dio al di là di ogni altra richiesta

Dio è il primo, gli esprimiamo il nostro amore attraverso una preghiera di adorazione che dipende da lui, dalla sua fedeltà e dal suo amore,

Non si tratta tanto di ricevere quanto di essere preparati ad un atteggiamento semplice di presenza, di silenzio e di attesa, per offrire noi stessi.

Ritorniamo così alla sorgente del nostro amore coniugale

7 – Per rendere grazie

«In ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Gesù Cristo verso di voi» (1 Tes 5, 18).

L'azione di grazia è riconoscere che Dio agisce nella nostra vita di coppia, nei buoni momenti come nei cattivi.

Lodiamo Dio per ciò che ci rivela durante la nostra preghiera.

8 - La preghiera familiare

Padre Caffarel precisa "la preghiera coniugale si realizza pienamente nella preghiera familiare" (Anneau d'Or 98)

La preghiera coniugale è un momento importante della spiritualità della coppia, ma non esclude le preghiere personali e familiari.

La preghiera coniugale e la preghiera familiare si rafforzano l'un l'altra. I genitori danno l'esempio ai figli pregando.

La famiglia cristiana è il primo luogo dell'educazione alla preghiera.

La preghiera familiare permette la crescita spirituale dei suoi componenti ed il consolidamento dei loro legami familiari.

III. Come fare la preghiera coniugale?

Ogni coppia è un mistero ed una realtà unica, non c'è quindi una regola rigida per la preghiera coniugale. Quello che importa di più, non è la forma, ma la volontà di pregare in due.

1 - Darsi un appuntamento

Prendere un appuntamento fisso in un momento della giornata (al risveglio, prima di coricarsi…) con il proprio coniuge.

Se si aspetta di avere del "tempo libero", esso non arriverà mai. Esiste invece il "tempo liberato" per pregare.

Testimonianza: *«... quando usciamo la sera, preghiamo prima di avviarci, in previsione della fatica del ritorno... »*

È il Cristo che ci insegna a pregare. Tocca a noi chiedergli aiuto con umiltà per imparare a pregare insieme.

2 - Regolarità e perseveranza

La preghiera coniugale è una vera **liturgia** con i suoi tempi e riti: l'appuntamento deve essere regolare.

La preghiera coniugale si costruisce dolcemente, per **tappe**, nell'amore. Si evolve nella vita della coppia che anch'essa si evolve.

Per sviluppare una profonda unione con Dio, la perseveranza è molto importante. Anche se l'inizio è difficile, questa perseveranza sarà **sorgente di grazie**.

Testimonianza: *«... Preghiamo la sera prima di coricarci recitando la compieta. Questo fa rientrare la nostra preghiera coniugale nella tradizione della chiesa, meno soggetta alle mancanze individuali. Ma ci manca un tempo di silenzio e di orazione...».*

"La preghiera non è questione di specialisti. (…) La pratica della preghiera è un lavoro di Dio, un dono di Dio. Ma è anche opera dell'uomo. L'uomo deve collaborare con la sua perseveranza. È dunque una scienza che ha delle leggi e delle tecniche. È un'arte, come dipingere, come suonare il piano. E come in tutte le arti, non possiamo accontentarci di apprendere solamente la teoria, dobbiamo apprendere dalla pratica"
(Padre Caffarel a Troussures – L'Écoute de la Parole, notes d'Álvaro et Mercedes Gómez Ferrer)

3 - Disposizione, preparazione

Si può preparare la preghiera ciascuno a turno oppure il più entusiasta prende l'iniziativa: l'altro seguirà, prima per amore, poi per convinzione.

Si deve scegliere il luogo più adatto. A volte in casa altre volte in un giardino, o ancora in automobile…

Bisogna **prendere coscienza della presenza di Dio,** attraverso un momento di silenzio ed un gesto che esplicita la sua presenza: porre davanti a noi una croce, un'immagine, una candela, fare il segno di croce…

Padre Caffarel ci spiega l'importanza della **postura fisica** per una "buona preghiera" ("Il corpo e la preghiera", Henri Caffarel, Edizioni Feu Nouveau, 1985)

4 - Prima di tutto, perdonarsi

Padre Caffarel ci ha detto "che all'ora della preghiera, ogni discordia cessi, e che la pace sia ristabilita.

> *Che rinnovino, marito e moglie, la loro fede in questo patto che il Cristo ha concluso con loro".*
>
> *(Anneau d'Or 98)*

Cominciare con il fare la pace, dicendo ad alta voce,: "Agnello di Dio…", o "Perdona le nostre offese come anche noi perdoniamo... ", darsi un bacio di pace...

"Se dunque presenti la tua offerta all'altare, e li ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro te, lascia il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono" (Mt 5, 23-24).

C'è un legame molto profondo tra il Dovere di Sedersi e la preghiera coniugale. Talvolta il DDS potrà precedere la preghiera coniugale, perché avremo bisogno di perdonarci per mettere i nostri cuori in armonia, altre volte sarà la preghiera che ci preparerà al DDS.

5 - Introdurre la preghiera

Invitare lo Spirito Santo ad aiutarci: "Tu che sei presente al fondo del mio cuore" pregava Padre Caffarel.

Invocare la madre di Dio affinché interceda per noi.

Rendere grazie a Dio per tutti i suoi doni. Lodarlo per le sue meraviglie.

La parola del Signore è anche lui stesso. "Al principio era la parola" (Gv 1,1). Si può cominciare con l'ascoltare il Cristo,

leggendo un testo di Vangelo, facendo silenzio, meditando insieme.

Questa introduzione ci rende ricettivi a ciò che Dio vuole dire, a noi due ed a ciascuno di noi, in questo momento preciso della nostra vita.

6 - Ascoltare il Cristo insieme

L'ascolto della Parola di Dio è indispensabile per ogni preghiera, e particolarmente per la preghiera coniugale, come raccomandava padre Caffarel. La lettura può prevedere anche forme diverse: in silenzio o ad alta voce, lettura di uno o dei testi del giorno, lettura continua della Bibbia, scambio di opinioni sul testo…

7 - Forme di preghiera

Ci sono **tante forme di preghiera coniugale quante sono le coppie:** un silenzio insieme, la preghiera delle Equipes, il Padre Nostro, delle intenzioni, il rosario, la lettura della Parola, l'adorazione, un'azione di grazia, una lode o una preghiera di intercessione per gli altri, particolarmente per i nostri figli e per il nostro matri**monio…**

* **Alternare** i modi di pregare di ciascuno dei coniugi: ciascuno si accorda così all'altro affinché la preghiera coniugale diventi il momento di una vera intimità, di uno con l'altro e dei due col Signore.

* Dare a ciascuno(a) il **tempo necessario affinché** lui o lei si esprima davanti a Dio e davanti all'altro.

* Rispettare dei **momenti di silenzio** per essere all'ascolto di Dio

* Ridire ogni giorno il nostro SI **sacramentale** del matrimonio.

* Recitare la **liturgia delle ore o il rosario**

* **Pregare Maria:** La Vergine Maria è nostra madre e conosce bene tutte le preoccupazioni del nostro cuore. Può implorare suo Figlio per noi come lei Lo ha implorato al banchetto delle nozze dì Cana.

* Dire un «**mantra**»: ripetizione di una parola o di una espressione (Gesù-Cristo-pace-gioia-Ma-ra-na-tha). Può allontanare le distrazioni.

* Lasciare una grande **libertà** di espressione, come fratelli e sorelle in Cristo.

Testimonianza: *"... Per noi, pregare insieme si riduce ogni sera a recitare il Padre Nostro, l'Ave Maria e il Magnificat. Abbiamo provato inutilmente ad aggiungere una preghiera o a fare un'orazione comune... ma, ci arriveremo un giorno."*

Testimonianza*: "...Quando andiamo a dormire, diciamo solo la preghiera delle Equipes. Ma ogni mattina leggiamo insieme i testi della messa del giorno..."*

Testimonianza di un vedovo: *"… Dopo la morte di mia moglie, tutte le mie preghiere sono in unione con lei. È superfluo dire che esse sono molto migliorate. Mia moglie è vicino al Signore, la mia orazione e la mia preghiera coniugale sono la stessa cosa… lo ringrazio per i nostri 6 figli… Infine, sottopongo al Signore, insieme a Maria e a mia moglie, tutti i miei problemi e le mie difficoltà chiedendo loro di illuminarmi e di aiutarmi."*

Se si è lontani geograficamente, possiamo pregare semplicemente, ognuno per conto proprio, oppure organizzarci in una preghiera di comunione, dandoci un appuntamento ; in questo caso, i moderni mezzi di comunicazione possono venirci incontro (Skype, Apps..)

8 - Condivisione delle intenzioni

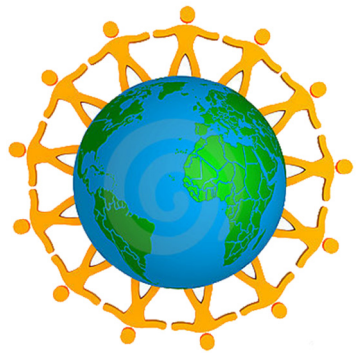
E' un momento essenziale della preghiera coniugale.

Noi dobbiamo offrire tutto al Signore, anche quello che abbiamo di più intimo, ed essere pronti a sentire con amore e serenità tutto ciò che il coniuge presenta al Signore (e presenta a noi).

Possiamo portare in questa preghiera i nostri progetti, i nostri successi, i nostri fallimenti, le nostre paure, le nostre gioie e le nostre speranze, sul piano sia personale sia professionale, familiare, spirituale.

La coppia deve uscire anche da se stessa e deve fare sue le preoccupazioni dei membri della sua équipe, del settore e del Movimento, così come quelli della sua parrocchia, della diocesi, della chiesa e del Papa.

Come équipiers, non possiamo dimenticare una intenzione per padre Caffarel.



9 - Esempi concreti di preghiera

Per accostarsi alla preghiera comune, la coppia può dire il Magnificat dicendo per esempio a turno i versetti, poi legge il Vangelo del giorno.

Dopo qualche tempo, si può aggiungere un Padre Nostro e delle intenzioni per la famiglia, i figli, la propria équipe, la chiesa…

Un'animazione **alternata** della preghiera da parte di ciascuno dei coniugi può aiutare.

Poi si può lodare Dio con il Gloria.

Quando la preghiera è regolare, la coppia può **arricchirla** con la Liturgia delle Ore o con altre preghiere. Esi-

stono molte pubblicazioni ("Magnificat", proposte "on-line", applicazioni **per smartphone e tablet) che ci possono aiutare.**

10 - La preghiera familiare

La coppia non si isola nella sua spiritualità ma la vive testimoniando ai figli la propria fede ed il proprio amore per Cristo.

Come la preghiera coniugale, la preghiera familiare è una preghiera comunitaria. Essa fa prendere coscienza dell'unità spirituale della famiglia, dell'amore che unisce i suoi componenti e che li unisce a Dio.

"La famiglia è la prima cellula della Chiesa", diceva San Giovanni Paolo II.

Rinforzare la preghiera familiare a seconda del tempo liturgico: Avvento, Natale, Quaresima, Pasqua...

Fare partecipare i figli qualunque sia la loro età, adattando la durata della preghiera alla loro età: più sono piccoli, più deve essere breve. ***Se non si può pregare con i propri figli più grandi, si può pregare per loro.***

Madre Teresa diceva: "Trasmetti la preghiera alla tua famiglia, trasmettila ai tuoi figli. Insegna loro a pregare. Perché un piccolo che prega è un bambino felice. Una famiglia che prega è una famiglia unita."

IV. Difficoltà per la preghiera coniugale

1 - La mancanza di volontà

Nel suo libro "Presenza a Dio", Padre Caffarel scrive "l'essenziale della preghiera? È la volontà. Voler pregare, questo è pregare."

Ciò che vale per la preghiera personale vale anche per la preghiera coniugale. Per iniziare, basta volere pregare insieme. Per continuare, occorre anche perseveranza, sapere esercitare la propria volontà nel tempo. Se uno dei due non vuole o non ci crede veramente, non funzionerà.

L'obiettivo non è attuare un atto di culto perfetto, ma mettere il Signore al cuore della nostra coppia, con fiducia e fedeltà.

Testimonianza: *"ciò non funziona sempre automaticamente... ... Non bisogna aspettare che tutto sia perfetto nella vita per mettersi a pregare insieme. L'essenziale, è la volontà di unione spirituale degli sposi..."*

2 - La mancanza di tempo

Testimonianza: *"... Il contenuto della nostra preghiera è ancora molto povero; è più di quella di due celibi sposati che quella di una coppia unita davanti al suo creatore. Facciamo molta fatica a prendere questi dieci minuti per offrirli al Signore e poniamo questa preghiera alla fine della giornata. La distruggiamo..."*

"Vi prendete il tempo per mangiare 3 volte al giorno, e voi non vi prendete il tempo per pregare quotidianamente" dice il Padre Caffarel: il cibo è certamente essenziale, ma il cibo spirituale lo è anche!

Questo può essere l'espressione di una ***mancanza di disponibilità interiore.***

3 - Gli ostacoli materiali

* preoccupazioni materiali che ci sovrastano

* cambiamento di ritmi abituali: vacanze, invitati,...

* fatica, routine

4 - Il fatto di essere in due

* **Lontananza geografica**
* **Ritmi e disponibilità** differenti
* **Temperamenti differenti**
* **Mancanza di apertura e di ascolto** verso il Signore e verso il coniuge

Testimonianza: *"... La preghiera a due è difficile perché il nostro modo di esprimerci è differente. Facciamo molta fatica ad accordare il suo stile telegrafico con il mio romanzo-fiume"*

Testimonianza: *"... Tra di noi, non c'è molta armonia spirituale: mia moglie è pronta a volare via ed io sono pesante da trascinare…"*

Testimonianza: *"... Soffrivo di essere solo ad esternare la mia fede e mi scoraggiavo per non riuscire a farla evolvere. Pensavo dunque a lasciare tutto quando lei mi ha chiesto di continuare ad esprimermi ad alta voce perché questo l'aiutava. Da quel momento, è lei che partecipa più di me. È incoraggiante..."*

* Timore dello sguardo dell'altro, disagio, pudore: sarebbe più facile svelare il proprio corpo nudo che il proprio cuore e la propria anima?

* Sensazione di "differenza di livello" nella relazione con Dio tra i coniugi che hanno una spiritualità ed una educazione differente:

Testimonianza: *"Mio marito era stato educato dai gesuiti, io dalle dominicane. Pensavamo che, a causa di questo, non potevamo avere una vera unità spirituale. Ora, che cosa è successo? Sono arrivati i figli! Ci hanno costretti a riscoprire Dio, e questa volta, non un Dio dominicano o un Dio gesuita, ma semplicemente Dio."*

Padre Caffarel su questo argomento ci dice: ***"Queste differenze spirituali, che derivano da formazioni differenti, devono essere superate, senza provare a livellarle. Spiritualità differenti che si accordano possono creare un'armonia più ricca che un'assoluta identità di vedute spirituali tra gli sposi".***

(Anneau d'Or 98)

5 - La deriva della preghiera

Pregare insieme per ottenere come prima cosa dei benefici per la nostra coppia. La nostra preghiera è allora per noi e non per Dio.

Ora si tratta di lodare insieme Dio, di cercare insieme la sua volontà per la nostra coppia.

6 - «Le 5 migliori scuse » per non pregare

Il diavolo le adora tutte…

1 - “Ci manca il tempo. Le Equipes ci chiedono già molto, il lavoro anche, la famiglia... Faremo più tardi…” e più tardi, è mai! **Cercare altri orari, altri luoghi, altri forme di espressione. Non scoraggiarsi mai.**

2 - “facciamo già la preghiera familiare. Se facciamo in più la preghiera coniugale, l’orazione, noi ci ripetiamo. **“Non si selezionano i punti concreti di impegno, essi sono complementari.**

3 - “la preghiera, è personale. Non mi sento pronto(a), a pregare col mio coniuge. “**E’ provando che ci si sente di più a proprio agio.**

4 - “non siamo tranquilli”: **Sta a noi trovare un luogo tranquillo per pregare insieme.**

5 - “è impossibile trovare un momento nel quale siamo entrambi disponibili per pregare allo stesso tempo. Mio marito è più per il mattino, ed io più per la sera.” **Riflettiamo insieme per dare precedenza alla preghiera**

7 - Percorsi per superare le difficoltàes

- Dare la precedenza alla preghiera per esserle fedele. Perché noi facciamo ciò che amiamo e ciò che è importante per noi.

- Coordinare le nostre agende. Aiutarsi per guadagnare del tempo.

- Trasformare il nostro tempo perso in tempo di preghiera.

- Essere due può diventare un vantaggio se si è attenti alle differenze di sensibilità ed alle priorità del coniuge, espresse particolarmente durante il Dovere di sedersi, per arricchirsi.

- Ogni coppia deve cercare in due la soluzione alle proprie difficoltà.

V. I frutti della preghiera coniugale

Non si prega per ottenere dei frutti, ma per onorare Dio. La preghiera è gratuita. Tuttavia, il Cristo stesso dice: “Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta”. (Mt 6, 33)

1- 1 – Incontrare il Cristo e inserirlo nelle nostre vite

Mettersi sotto lo sguardo di Dio.

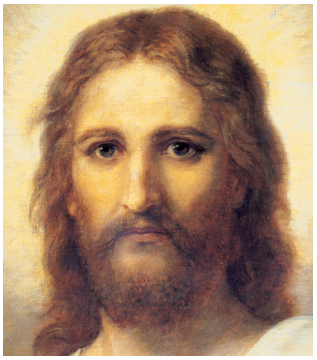
Arricchire la nostra propria spiritualità e costruire la nostra spiritualità coniugale.

Condurci a impegnarci oltre.

Sapere ciò che Dio attende da noi.

Testimonianza: *“Pensavamo che occorresse saper pregare da solo prima di pregare in due, forse é il contrario per alcuni di noi.”*

2 - Trovare il volto del Signore nel nostro coniuge



Non temiamo di essere in verità davanti al nostro coniuge. Diciamo le nostre paure. Chiediamo perdono…

Creare una «anima comune»

Scopriamo l’anima e la spiritualità del nostro coniuge. In effetti, “la conoscenza vera e profonda di un essere è la prima condizione della stima e dell’amore vero”
(Padre Caffarel, Anneau d’Or 6).

La preghiera coniugale permette di vedere nel proprio coniuge, un fratello, una sorella, una persona collegata a Dio, in un progetto infinito che ci supera.

Testimonianza: “... La preghiera in coppia è una delle basi della nostra intesa coniugale. Ci ha permesso di smussare gli spigoli nei periodi difficili dove ci sentiamo “obbligati” a pregare insieme. È una grazia l’avere preso così progressivamente e senza contrasti l’abitudine di ritrovarci ogni giorno davanti al Signore...”

3 - Essere in pace, nella gioia e nella benevolenza in famiglia

La preghiera coniugale è una occasione di perdono reciproco tra gli sposi.

La preghiera coniugale rende i nostri figli felici. Una coppia felice rende i figli felici.

Pregando, i figli prendono coscienza che si prega per loro. Imparano a condividere le preoccupazioni degli altri.

Testimonianza: *"... È il nostro barometro spirituale. Ogni volta che la trascuriamo, il tono spirituale della nostra coppia si abbassa. Quando non siamo d'accordo e abbiamo il coraggio e l'umiltà di pregare insieme, tutto si aggiusta, o almeno tutto si appiana, perché non possiamo dimenticare la parola del Cristo: " se hai qualche cosa contro tuo fratello..."(Mt 5, 23) è più facile esprimersi davanti al Signore che davanti all'altro direttamente..."*

4 - Aprirsi agli altri, alla Chiesa

Il nostro Dio è un Dio di relazione. Pregare è entrare in questa relazione d'amore.

Perché il nostro mondo ha bisogno della preghiera ed in particolare della preghiera e della testimonianza luminosa delle coppie e delle famiglie:

"La loro fecondità spirituale tocca quelli che stanno loro intorno" (Padre Caffarel Anneau d'Or 98)

Testimonianza : *Essa ci dà molto: l'unione della coppia con Dio, l'unione tra di noi, la conoscenza reciproca l'uno dell'altro, le grazie per i nostri figli, per i nostri amici...»*

5- Attraversare meglio le prove

Sostenere il coniuge in caso di grande difficoltà.

Prendere le buone decisioni, in coppia, insieme al Signore.

Creare un percorso di guarigione dell'amore coniugale, quando si sa che ci sono molte coppie sfortunate…

anche nelle équipes (divorzi).

Rendere la nostra coppia solida ed unita.

Prendere l'abitudine di fare regolarmente la preghiera coniugale aiuta a farla in periodi difficili.

Le prove devono essere delle opportunità per progredire!

Testimonianza: *"... La preghiera fatta insieme ci ha avvicinato molto. Ne sentivo particolarmente il bisogno quando eravamo in disaccordo, quando dei problemi di denaro o di figli o quando ero malato. La sua preghiera ad alta voce mi era preziosa: la facevo mia. Accettavo più coraggiosamente le pene e le preoccupazioni. Più grandi erano le nostre difficoltà, più la nostra preghiera era efficace. È in ogni caso lì che ho imparato a rivolgermi a Dio e a meditare....*

6- Glorificare il nostro sacramento del matrimonio

Rinforzare i legami di amore tra marito e moglie, e tra gli sposi e il Signore.

Introdurre il DDS, la preghiera familiare.

Prendere dal sacramento del matrimonio le sue grazie inesauribili

Migliorare la comunicazione sospendendo il giudizio, essere in verità l'uno con l'altro.

Rinforzare la preghiera comunitaria e la preghiera personale.

Testimonianza: *"Tutto questo non sono solamente delle parole. È vero! Ma, bisogna sperimentarlo per crederlo."*

Conclusione

Padre Caffarel ha scritto che la preghiera coniugale **è un grande motivo di unità tra gli sposi oltre che di crescita personale**

È **sorgente di fecondità spirituale** della coppia che illumina intorno ad essa.

È la **chiave del tesoro del sacramento di matrimonio.**

Aiuta a fare la **pace**, quando è necessario.

La preghiera coniugale è essenziale.

È il momento dell'incontro con il Signore che è sempre là che ci aspetta.

La preghiera è un **lavoro di Dio** prima che essere un nostro sforzo. Lo Spirito Santo ci insegnerà a pregare più profondamente se ogni giorno siamo docili alle sue mozioni.

La preghiera coniugale può molto essere varia. **Siamo viventi, dunque inventivi.** L'essenziale è pregare insieme, marito e moglie, ogni giorno, qualunque ne sia la forma.

Non perdiamo tempo a giudicare: se abbiamo fatto una buona o una cattiva preghiera, perché la peggiore è quella che non facciamo.

La preghiera coniugale può sembrare impossibile?
Ma niente è impossibile da Dio!

Parole chiave