

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

11.

UNDICESIMO TEMA

**“Riscopriamo il
nostro amore”.**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...cerchiamo insieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONI:

1-1- Una citazione intelligente: A padre Caffarel piaceva citare Bernard Shaw quando diceva che "il mio sarto è l'uomo più intelligente che abbia mai conosciuto in vita mia. Mi prende le misure ogni volta che vado da lui mentre gli altri mi misurano solo una volta che vale per sempre"¹.

1-2- Soffiamo assieme sulle nostre ceneri per togliere la polvere che ricopre le nostre vecchie braci per riaccendere il nostro amore iniziale. Libero dalle ceneri che lo ricoprono, questo primo amore scintillerà, ci ridarà calore e così potremo dirci:

Marito: "Quanto sei, bella amata mia! Quanto sei bella! Gli occhi tuoi sono colombe, dietro il tuo velo".Come nastro di porpora le tue labbra, la tua bocca è piena di fascino...I tuoi seni sono come due cerbiatti, gemelli di una gazzella, che pascolano tra i gigli"².

Moglie: "L'amato mio è bianco e vermigliato, riconoscibile fra una miriade...I suoi occhi sono come colombe su ruscelli d'acqua.....le sue labbra sono gigli che stillano fluida mirra....Le sue mani sono anelli d'oro incastonati di gemme di Tarsis; il suo ventre è tutto d'avorio tempestato di zaffiri....Questo è l'amato mio, questo l'amico mio, o figli di Gerusalemme".³

1.- Bernard Shaw. (1856.1950) autore irlandese di "Matrimonio desigual".

2.- Ripreso dal Cantico dei Cantici m 4, 1-5.

3.- Ibid 5, 10-16.

2°.- ALCUNE IDEE. L'AMORE SI RINNOVA SEMPRE.

2-1- L'amore ci inaugura. Quando ci guardiamo negli occhi, vediamo la nostra verità e la nostra crescita, e facciamo sì che il nostro amore sia dinamico. Questo è il modo di inagurarci ogni mattina. Se ci prendiamo le misure sappiamo dove siamo aumentati o dove siamo diminuiti e dove dobbiamo ritornare per accettarci come prima. Si tratta di questo: non di conoscerci per dirci: "so già quello che pensi", "fai sempre lo stesso" o "so già quello che mi stai per dire".... Se usiamo il "metro" invece, rimarremo aperti alle nuove idee, ai nuovi sentimenti e al desiderio di quel momento. L'amore infatti ci inaugura sempre, evita di dare per certo e scontato alcune considerazioni. Soffiamo insieme sulla polvere della routine per non chiudere la porta alla mia novità o alla tua sorpresa! E quando ci sentiamo uniti al calore dei nostri corpi, diciamoci: Credo in te e credo nella tua capacità di rinnovarti ogni giorno, perché se credessi "solo in ciò che può dimostrare la scienza, mi perderei molte delle cose reali, come la stessa vita"⁴.

Nell'atto di prenderti le misure voglio quindi accettarti e inaugurararti, e voglio che la mia vita sia piena della tua presenza.

Pensiamo nel significato profondo dei seguenti versi della poetessa cubana, Dulce María Loynaz:

*"Se mi ami, amami tutta, non per zone di luce
o d'ombra..."*

4.- Félix Torán, "Ecología ment al", Edt grupo Planeta , 2014, Barcelona (trad. nostra).

se mi ami, amami nera e bianca e grigia, e verde, e rossa,

amami di giorno, amami di notte e all'alba con la finestra aperta

Se mi ami, non mi dividere: amami tutta... o non amarmi."

2-2-L'amore si rinnova con la comunicazione. Comunicare nell'intimità significa già accettarci e rifiutarsi di dire: "ti amo però devi cambiare", perché così ci inganneremmo.

Il "ti amo" sincero ci inaugura e ci dà il "metro" in mano per rendere vivo il nostro amore, affinché "si basi sulla passione, sulla intimità e sul compromesso personale"⁵. Nell'atto di prendere le misure possiamo dire a voce alta: "Sono qui, mi vedi?", "anche se il mio corpo è cambiato sono lo stesso/la stessa!", e ci misureremo, colmeremo il desiderio della passione, abbracceremo un corpo bramoso di amore e accarezziamo un'anima bisognosa di comprensione. In altri momenti invece ci supplicheremo: "Amami quando meno lo merito poiché è quando più ne ho bisogno"⁶ perché voglio ridere... abbandonarmi e darmi fiduciosamente.

Amore è ciò che non si può perdere.

L'amore cambia il passato.

L'amore fa sì che due siano una cosa sola, senza smettere di essere loro stessi.

L'amore colma tutti i vuoti che voi create.

Amore è ciò che parla in silenzio.

5.- Esperanza Bosch e altre in "La violencia contra las mujeres" Edt S. XXI. 2013- Barcelona (trad.nostra).

6.- Proverbio cinese.

L'amore è ciò che permette di vedervi nei momenti di difficoltà.

2-3- L'amore è energia. La nostra convivenza crea dei nodi che interrompono il flusso energetico fra di noi e danno origine ad ansietà, negatività, rifiuto, critica, giudizio ed indifferenza, e ci appesantiscono col grave peso della colpa. Tutto questo irrigidisce i nostri corpi. Tutti questi elementi costituiscono i tappi con cui l'EGO, l'immaturità e la scarsa umiltà chiudono le vie attraverso le quali circola l'energia dell'amore. Solo un amore rinnovato e formato davvero da gesti di tenerezza può pulire i tubi per trasportare l'empatia, togliere le paure, rallegrare e creare compassione, donando ai nostri corpi la capacità di essere complici. Ricorriamo al gesto affettuoso, al sorriso caloroso o allo sguardato pieno di promesse, affinché l'energia possa scorrere di nuovo. Tutta l'energia che parte da noi verso l'altro ritornerà arricchita. Non temiamo di mostrarci teneri e affettuosi con la persona che amiamo, nè vergogniamoci di voler chiedere all'altro che ci doni il suo corpo.

3°.- UN ANEDDOTO: "IL VASO CINESE".

Si tratta di una coppia appena sposata. Un giorno vanno al mercato e vedono un vaso cinese coloratissimo. Se lo immaginano nell'angolo dell'ingresso della loro nuova casa. Pieni di entusiasmo lo caricano in macchina e pian piano, con estrema delicatezza, lo portano fino a casa. Cercano un piedistallo, lo puliscono e ci mettono il vaso. Non c'è un briciolo di polvere che possa diminuire la brillantezza e la bellezza

del vaso. Tutti i giorni ammirano la loro “spessa”, felici del loro acquisto. “Come sta bene lì! Che occhio abbiamo avuto!”. Vanno a lavoro, tornano, escono con gli amici e ogni volta che escono ed entrano in casa hanno l’occasione di apprezzare la vista dell’oggetto. Passano i giorni e passano i mesi. Ogni volta diventano meno frequenti le esclamazioni di approvazione, gli sguardi e la soddisfazione nel vedere quella decorazione. Per la vigilia di Natale devono fare una pulizia generale. Spostano alcuni mobili e mettono al riparo molti oggetti e la casa ne esce pulita e pronta per i festeggiamenti. Uno degli oggetti che allontanano per evitarne la rottura è proprio il vaso. I suoi colori così scompaiono e, al loro posto, c’è solo il verde di una pianta. La coppia continua ad uscire ed entrare, giorno dopo giorno, senza rendersi conto dell’assenza del bel vaso.

4°.- PER DIALOGARE IN COPPIA.

Cominciamo il nostro dialogo ricordando ciò che segue:

Vogliamo avere totale fiducia e questa si ottiene quando lavoriamo sulla reciproca accettazione. Questo ci dà sicurezza, ci toglie le paure e ci apre le porte affinché possiamo entrare l’uno nell’altro con il massimo rispetto.

R. Tagore dice che “l’amor è rispettoso”. Il rispetto non è l’essere affettuosi. Siamo rispettosi quando riconosciamo che abbiamo una nostra propria vita e quando ci meravigliamo positivamente che l’altro viva la sua di vita e sviluppi completamente la sua identità. “Ama solo colui che desidera che la persona amata diventi se stessa”, dice Laín

Entralgo. Cerca di scoprire il mistero del tuo coniuge e stupisciti piacevolmente di tutto ciò diventa. Questo è il modo migliore per rispettarlo. Però attenzione! Se smetti di essere te stesso per lui/lei stai amando per obbligo. Il meglio che puoi dare quando ami è te stesso, il tuo modo di essere, la tua totalità...se rinunci ad una parte di te, ti rifiuti a dare il meglio che puoi dare al tuo coniuge. Sarebbe bene che pensiate a ciò che si sono detti due innamorati in un film: "Il mio desiderio non è che mi ami, nè che ti dai a me, nè che mi devi o mi ringrazi per qualcosa, nè che mi ammiri. Il mio desiderio è semplicemente che esisti e che tu possa crescere". Questo desiderio è la miglior garanzia dell'amore.

1ª. Viviamo l'orgasmo perché crediamo di essere obbligati o che sia un dovere nei confronti del nostro coniuge? Agire così non significherebbe mancarci di rispetto? Se non abbiamo la fiducia necessaria per dire "sì" o "no" all'atto sessuale, quali sono i motivi che ci impediscono di avere questa fiducia?

2ª.- Quando sperimentiamo i nostri incontri sessuali pensiamo: sarò all'altezza di ciò che lei/lui mi richiede? O, sono la paura e il timore quelli che non ci permettono di essere completamente spontanei nell'incontro intimo? Se mettiamo a nudo la nostra anima prima del nostro corpo, con quest'ultimo poi sarà più facile e piacevole.

3ª- Abbiamo percepito delle volte che a comandare gli incontri sessuali siano l'abitudine, il tempo e la routine?

4ª Abbiamo trasformato il nostro coniuge dall'essere il bel vaso multicolore a qualcosa di scontato e poco desiderato? Perché è successo questo? Come possiamo migliorare?

5ª.- AMIAMOCI NELLA PREGHIERA.

Entrambi: Signore, vogliamo che questo momento di silenzio sia un'occasione per guardarci nella parte più profonda di noi. Sappiamo che solo con gli occhi dell'amore possiamo vedere la verità. Ti mostriamo il desiderio che i nostri incontri sessuali siano ricchi del tuo amore, affinché nè la forza, nè la violenza, nè l'abitudine, la routine o la noia ricoprino le braci del nostro amore iniziale. Facciamo un attimo di silenzio perché è da questo silenzio che usciranno parole dirette e sincere.....

Moglie: Sappiamo che il contatto fisico ci unisce totalmente e vogliamo che l'eros, la spiritualità e il ricordo dell'amore iniziale facciano dei nostri incontri un festeggiamento.

Marito: Sappiamo che "il bisogno di essere toccati, di essere presi a braccetto e di essere sostenuti con affetto sono alcuni dei desideri più profondi del nostro cuore e che sono simboli molto concreti della nostra impazienza per unirici con Te"7 Toccaci! Ed insegnaci a toccare i nostri corpi.

Entrambi: Che entrambi si possa esclamare con fiducia e senza paure: Toccami! Toccami, per favore! Perché la tua carezza mi risana, mostra il tuo rispetto per me ed è simbolo della tua bontà, della tua allegria e del tuo dono.

7.- Wunibald Müller, "Besar es orar". La sessualità come fonte di spiritualità. Edt Salterrae. 2005 Santander (trad.nostra).

Marito: Rischiamo di dare troppa importanza al finale del nostro incontro intimo. Vogliamo che nel tempio della nostra intimità ci sia Tu.

Los dos: Aiutaci a gioire di più dei preparativi, della tenerezza e del piacere complessivo del tragitto, affinché la mancanza di egoismo consenta che Tu sia presente in questo festeggiamento.

Moglie: Vogliamo, Signore, che Tu sia per il nostro amore, come il vento sia per le vele delle barche.

Entrambi: Noi spiegheremo le vele del nostro amore in modo che Tu possa soffiare con il tuo vento e ci faccia navigare con gioia.

Entrambi: Vogliamo che non siano solo parole. Le parole abbondano nella nostra intimità. Come Dante, vogliamo convincerci che: "ben poco ama colui che ancora può esprimere, a parole, quanto ami".



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com