

## **"LA PREGHIERA DOMESTICA E CONIUGALE"**

### **Che cos'è la preghiera coniugale?**

Il primo aspetto da coltivare è la preghiera personale. E' il rapporto tra il Creatore e la sua creatura. E' una presa di coscienza delle proprie responsabilità. E' avere una più chiara e precisa dimensione di se stessi, della propria identità, ma soprattutto è un andare incontro all'altro e agli altri come figlio di Dio. Nella coppia si fa necessaria la preghiera fatta insieme che ravviva l'essere un solo corpo e un solo spirito; ravviva la presenza del Cristo incarnato, morto e risorto.

La preghiera coniugale va aldilà delle forme. E' una preghiera che punta sulla coppia e si basa su tutto ciò che viene coinvolto dal matrimonio, quindi non solo lo spirituale, ma anche il mondo psicologico, il mondo degli affetti e del sensibile, il senso della vicinanza. Buona cosa certo è pregare anche da soli: anche così facciamo del bene al nostro matrimonio, perché Dio è con me, ma anche il mio coniuge è ben presente nella "mia" preghiera personale.

La preghiera della coppia è qualcosa di ancora più specifico che produce un effetto particolare. Essa è soprattutto:

- quando noi due siamo insieme e ognuno di noi ha ben presente l'altro;
- quando lo sguardo non è fisso nel vuoto o in un Dio lontano, ma nel Dio - Amore che è presente fra noi, con noi, che ci vuole bene e vuole che noi ci amiamo in modo perfetto.

Come nella preghiera monastica il corpo è importante (occhi, mani, seduti, in ginocchio...) così nella preghiera della coppia il linguaggio dei corpi è importante (vicinanza, tenersi per mano, guardarsi, sentire la voce, un gesto di tenerezza...) per fare entrare Dio nel concreto della nostra vita.

Ci sono coppie che si sentono in crisi perché apparentemente pregano poco, nel senso che la loro preghiera non riesce a tradursi in parole, tempi e gesti. Spesso la difficoltà della coppia a pregare insieme è il sintomo di un disagio relazionale più ampio, di una difficoltà a fare anche tante altre cose insieme, soprattutto a confidarsi.

Ognuno prega per conto proprio, senza dirlo all'altro perché la considera una cosa privata che non intende mettere in comune.

### **Come arrivare alla preghiera coniugale?**

Giungere a pregare insieme è il risultato di un processo di crescita e di confidenza della coppia che la porta a fare un salto di qualità nel proprio rapporto, perché la costringe a confrontarsi, a scambiare esperienze ed emozioni. Uno aiuta l'altro a guardare dentro di sé e a maturare un più serio rapporto con se stesso, con la vita, con il prossimo, con il Signore.

In genere è più facile partecipare insieme alla Messa domenicale o ai momenti di preghiera del gruppo. Per riuscire a pregare in coppia occorre un affiatamento profondo, non solo affettivo, ma anche spirituale. I piccoli scontri e incomprensioni della giornata, anziché sollecitare la preghiera insieme per rasserenarsi e riconciliarsi, possono irrigidire gli animi.

Forse potremo definire la preghiera coniugale come l'atteggiamento religioso di quella coppia che giunge a far sì che la vita stessa diventi un atto di culto a Dio e un atto liturgico di glorificazione.

### **La preghiera coniugale scandisce la giornata.**

Prima di alzarsi, seduti a letto, mano nella mano, la coppia che vuol fare l'esperienza di Dio intona il "Padre Nostro" e lo recita lentamente con qualche momento di riflessione ad ogni breve espressione.

"Padre nostro... Dio ci ha voluti bene per primo, ci ha voluti insieme... siamo figli dello stesso Padre e quindi fratelli": scatta la gioia di guardare l'altro, di essere contento che l'altro esista e che sia vicino; "...sia santificato il tuo nome... c'è qualcosa da costruire aldilà di noi stessi... Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori... ci ricorda che dobbiamo usare misericordia...".

Così iniziano la giornata un figlio di Dio e una figlia di Dio, così inizia la giornata una coppia di Dio.

Quando guardo il mio coniuge e sono contento del nostro amore e fortemente desidero che cresciamo e ci perfezioniamo nel vero amore, può uscirmi un'invocazione al Signore che benedica e renda eterno il suo dono su di noi.

Quando al mattino coi nostri figli che vanno a scuola riusciamo a dire una breve preghiera, augurandoci la buona giornata e dentro di noi poi continua un forte desiderio di bene, che crescano in sapienza, età e grazia davanti a Dio e agli uomini ed abbiano ogni benedizione divina, facciamo una preghiera implicita, che va ben oltre la breve preghiera esplicita recitata con le labbra. Tutto ciò ci permette di pregare molto e a lungo nella giornata, senza bisogno di stabilire luoghi e tempi.

S. Agostino sottolineava: "Il pregare a lungo non è come qualcuno crede, lo stesso che pregare con molte parole. Altro è il discorso lungo, altro è uno stato d'animo prolungato. Il dovere della preghiera si esprime meglio con i gemiti, che con le parole; più con le lacrime che con i discorsi".

Alla sera, quando ci si ritrova insieme, dopo una giornata di lavoro, quando la fatica si fa sentire, può essere l'occasione per la lettura di un brano della Sacra Scrittura o di qualche salmo preso dalla Liturgia delle Ore. E' questo un modo per sentirsi uniti alla Chiesa che prega nella comunione dei Santi, che non sono solo i nostri morti, ma siamo tutti noi che siamo chiamati alla santità in Cristo. Nella coppia ciascuno è per l'altro la parola che sollecita, che aiuta a realizzare la propria originalità; si diventa l'uno per l'altro testimoni. Per accostarsi alla Parola è sufficiente leggere il Vangelo e lasciare che il Signore ci parli: non occorre studiarlo ma farlo penetrare nel nostro intimo, per

metterlo a confronto con la nostra sensibilità, perché le parole risuonino nella nostra anima. La fedeltà alla responsabilità di diventare una sola carne, passa anche attraverso l'impegno della preghiera insieme di coppia e di famiglia.

### **Piccolo programma religioso**

#### **Ogni Giorno**

Non manchi la preghiera fatta insieme, perché pian piano diventerà il respiro dell'anima: preghiera del mattino, della mensa, serale, lettura di una pagina di Vangelo...

#### **Ogni Settimana**

Si viva il giorno festivo con al centro l'Eucaristia insieme alla famiglia, per rinsaldare la comunione interna e il rapporto sociale con i fratelli di fede; si possono preparare le letture della domenica.

#### **Ogni Mese**

L'appuntamento ordinario con il Sacramento della Riconciliazione, che può diventare anche direzione spirituale, sostenga la nostra vita di fede. Non sia un appuntamento frettoloso, fatto durante la S. Messa, semplicemente per accostarsi alla Comunione. Sarebbe svilire il Sacramento. In questa occasione noi parliamo con Dio, non tanto con il sacerdote che è un aiuto perché si possa essere pienamente coscienti di tutti i nostri peccati, evitando non solo la superficialità, ma anche l'eccesso di scrupolo. A Dio confessiamo la nostra miseria, da Lui speriamo l'aiuto e gli riconosciamo quanto è buono, grande e misericordioso. Tutto questo non può avvenire in mezzo al chiasso, confusione e fretta.

#### **Ogni Anno**

Si faccia attenzione al ritmo liturgico nello scorrere dei mesi e si tengano presenti le tappe fondamentali (Natale, Passione, Risurrezione, Pentecoste...) Un tempo particolare potrebbe essere dedicato ad un ritiro spirituale; qualche giorno delle ferie potrebbe essere usato per Convegni, Esercizi spirituali, Corsi di Formazione...

Parliamo non di obblighi o di pesi. Parliamo di ritmi cadenzati per giovare alla nostra crescita interiore di coppia. Sono ritmi che mirano soprattutto a ripristinare la giusta gerarchia dei valori, in cui al primo posto ci sia il vero Amore tra noi... cioè Dio.

### **... per condividere**

- Quali sono gli ostacoli che ci impediscono di fare una buona preghiera di coppia?
- Quanto tempo dedichiamo alla preghiera di coppia all'interno della nostra vita coniugale?
- Quale concreta decisione possiamo prendere per vivere meglio questo importante aspetto della nostra relazione di coppia?