

Anno Famiglia "Amoris Laetitia"

Le 50 Parole dell'Amore



*Parole d'Amore dal capitolo IV di Amoris Laetitia
realizzato dalla
Pastorale Familiare Regionale della Liguria*

CONFERENZA EPISCOPALE LIGURE

"LE CINQUANTA PAROLE DELL'AMORE"

Il Santo Padre Francesco ha indetto l'Anno "*Amoris Laetitia*", che, iniziato lo scorso 19 marzo, Solennità di San Giuseppe, si concluderà il 26 giugno 2022 in occasione del X Incontro Mondiale delle Famiglie a Roma con il Papa. Si tratta di un periodo di verifica, riflessione e rilancio pastorale a cinque anni dalla promulgazione dell'Esortazione Apostolica postsinodale sulla famiglia.

La Commissione Regionale di pastorale Familiare ha raccolto il desiderio di Papa Francesco che il testo dell'esortazione sia innanzitutto conosciuto e poi approfondito e tradotto in concreta azione pastorale da parte delle famiglie e a servizio della famiglia. Ha soprattutto intuito la volontà che il testo, ricco di riflessione biblico-teologica e di considerazioni storico-esistenziali, sia direttamente accostato dai fedeli per la preghiera, la meditazione e l'accompagnamento delle diverse fasi dell'esperienza familiare: discernimento, educazione affettivo-sessuale, fidanzamento, preparazione al matrimonio, vita coniugale, situazioni particolari di fragilità e missione educativa nei confronti dei figli.

Gli Uffici di Pastorale Familiare delle sette Diocesi liguri si sono messi al lavoro e hanno voluto offrire, accanto ai contributi del Dicastero vaticano per i laici, la famiglia e la vita, un sussidio multiforme (multimediale e cartaceo), che, mediante la presentazione di parole chiave del testo di *Amoris Laetitia*, sia un contributo semplice per la preghiera, la riflessione, il dialogo personale e familiare e, al contempo, un invito alla lettura.

Il sussidio è messo soprattutto nelle mani dei presbiteri e degli operatori pastorali affinché lo utilizzino come strumento da condividere in molteplici circostanze di vita parrocchiale proponendolo specialmente alle famiglie per le attività di gruppo e di catechesi oppure in occasione della benedizione delle famiglie.

Il lavoro offerto dalla Commissione Regionale è proposto sia nella forma integrale, eventualmente come testo stampato, sia soprattutto per un utilizzo a cadenza regolare mediante un invio scandito nel tempo con metodiche informatiche e attraverso i social. Un uso di questo tipo vuol favorire una sorta di “fidelizzazione” discreta e facilmente fruibile che, speriamo, possa maturare in incontri personali meglio strutturati all’interno di gruppi e parrocchie; vuole anche promuovere una diffusione spontanea e capillare delle “cinquanta parole dell’amore” mediante il semplice ed efficace “passa parola”.

I Vescovi della Regione Ecclesiastica Ligure accompagnano con affetto e con la Benedizione del Signore questo prezioso lavoro, frutto di impegno e di fresco entusiasmo, e, insieme agli sposi cristiani, implorano il Signore affinché la famiglia diventi sempre più chiesa e la chiesa diventi sempre più famiglia.

Genova, 1 maggio 2021.

Memoria di San Giuseppe.

✠ Antonio Suetta

Vescovo delegato alla Pastorale Familiare

GUIDA ALLA LETTURA

Abbiamo pensato di rendere il più duttile possibile la struttura per far sì che si adattasse alle esigenze di tutti.

Il libro può essere diffuso in modo cartaceo o digitale per intero o anche scheda per scheda, scandendo la diffusione settimanalmente o nei tempi che meglio si ritiene adatti.

Ogni pagina contiene:

- una parola chiave che speriamo possa risuonare nei cuori di ognuno e fissarsi per aiutare chiunque se ne nutra a far suo quel messaggio del Papa.

- un breve estratto del capitolo IV di Amoris Laetitia, sperando che tutti vogliano poi andare a leggere l'intero paragrafo disponibile sul sito:

<https://www.vatican.va/> vedi

(https://www.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia_it.pdf).

- un piccolo spunto di “RIFLESSIONE”, che vuol essere solo un aiuto, ma non deve essere vincolante lasciando spazio alla libertà di approfondire di ognuno.

- una “PREGHIERA” pensata per aiutarci a camminare insieme e perché possa diventare una preghiera corale che ci faccia sentire famiglie unite in unico cammino

- i “SUGGERITI PER VOI” sono degli spunti di vario tipo (audio, video, libri, articoli...) per aiutarci ad approfondire quel particolare argomento consultabili sia utilizzando (per i più tecnologici) il QR-code, che semplicemente cliccando sul titolo del suggerimento indicato.



- infine nel “PER I NON VEDENTI” sempre tramite QR-code o tramite link abbiamo voluto riprodurre e rendere fruibile il contenuto di ogni pagina in formato audio, sia per rendere accessibili i contenuti ai non vedenti che per poterli gustare tutti come audio-libro.

Amabilità

“ *La cortesia «è una scuola di sensibilità e disinteresse» che esige dalla persona che «coltivi la sua mente e i suoi sensi, che impari ad ascoltare, a parlare e in certi momenti a tacere* ”

Amoris Laetitia, 99

RIFLESSIONE

Quanto sono sensibile al bisogno di amabilità quando si verificano situazioni difficili? So trovare soluzioni adeguate?

PREGHIERA

Padre della Vita, hai mandato il tuo Figlio nel mondo non per il giudizio, ma per la salvezza. Rendi anche noi portatori e comunicatori del tuo Amore con la potenza del tuo Spirito.



SUGGERITI PER VOI

ARTICOLO: *“La quaresima ci faccia diventare gentili verso gli altri”*

Da un articolo di Famiglia Cristiana

PER I NON VEDENTI

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



Appartenenza

“ Sposarsi è un modo di esprimere che realmente si è abbandonato il nido materno per tessere altri legami forti e assumere una nuova responsabilità di fronte ad un'altra persona. Questo vale molto di più di una mera associazione spontanea per la mutua gratificazione, che sarebbe una privatizzazione del matrimonio ”

Amoris Laetitia, 131

RIFLESSIONE

Sono consapevole della mia responsabilità nei confronti dell'altro?

PREGHIERA

Signore, aiutaci a fare memoria del nostro giorno “speciale”, a mantenere fede alla promessa che davanti a Dio abbiamo fatto, cioè di appartenersi l'uno all'altro, accogliersi e sostenersi per sempre nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia.



SUGGERITI PER VOI

LIBRO: Ben-essere in famiglia.

Gilberto Gillini – Mariateresa Zattoni

PER I NON VEDENTI

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



Ardore

“ L'eccesso, la mancanza di controllo, l'ossessione per un solo tipo di piaceri, finiscono per debilitare e far ammalare lo stesso piacere, e danneggiano la vita della famiglia. In realtà[...]si può compiere un bel cammino con le passioni, il che significa orientarle sempre più in un progetto di autodonazione e di piena realizzazione di sé che arricchisce le relazioni interpersonali in seno alla famiglia. (Non implica rinunciare ad istanti di intensa gioia, ma assumerli in un intreccio con altri momenti di generosa dedizione, di speranza paziente, di inevitabile stanchezza, di sforzo per un ideale). ”

Amoris Laetitia, 148

RIFLESSIONE

Riconosciamo la bellezza delle relazioni nella nostra vita di oggi?

PREGHIERA

Aiutaci o Signore ad orientare le nostre passioni affinché donandoci possiamo realizzare noi stessi e l'altro.



SUGGERITI PER VOI

ARTICOLO: "Sono (veramente) un dono per il mio coniuge ?

Aleteia - Paul Habsburg

PER I NON VEDENTI

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



Ascolto

“ Darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, finché l'altro abbia espresso tutto quello che aveva bisogno di esprimere. Questo richiede l'ascesi di non incominciare a parlare prima del momento adatto ”

Amoris Laetitia, 137

RIFLESSIONE

L'ascolto del mio sposo/sposa è per me una priorità? So dedicargli la mia attenzione perché possa esprimere tutto ciò che vuole condividere oppure penso di avere già la risposta pronta?

PREGHIERA

Signore apri il nostro cuore all'ascolto del nostro desiderio intimo per saper ascoltare l'altro



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: Parla con me

Eros Ramazzotti

PER I NON VEDENTI

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



Benevolenza

“ ..sperimentare la felicità di dare, la nobiltà e la grandezza di donarsi in modo sovrabbondante, senza misurare, senza esigere ricompense, per il solo gusto di dare e di servire. ”

Amoris Laetitia, 94

RIFLESSIONE

Riesco a ricordarmi che voler bene significa voler il bene dell'altro senza esigere niente in cambio?

PREGHIERA

Signore grazie perché tu puoi tutto, ci dai così la forza della Verità e ci fai camminare nell'amore, insegnaci sempre questa via.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: I frutti dello Spirito: la benevolenza
*Un punto di vista approfondito sulla parola di oggi
a cura di frà Umile mdv*

PER I NON VEDENTI

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



Carità coniugale

“ è l'amore che unisce gli sposi, santificato, arricchito e illuminato dalla grazia del sacramento del matrimonio. È «un'unione affettiva», spirituale e oblativa, che però raccoglie in sé la tenerezza dell'amicizia e la passione erotica, benché sia in grado di sussistere anche quando i sentimenti e la passione si indebolissero ”

Amoris Laetitia, 120

RIFLESSIONE

Sento che ciò di cui ho bisogno è complesso più che mutevole si evolve, come non lo so dire neanche a me stesso. Sono capace di dare senza che mi si chieda, senza contropartite, sempre e comunque per il bene?

PREGHIERA

Signore, che la nostra gioia sia sempre e soltanto, in ogni tempo, saper donare e custodire i doni, mai nel prendere o pretendere.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: "Inno alla carità" di San Paolo di Tarso

letta da Paolo Rossini

PER I NON VEDENTI

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



Certezza

“ la certezza di una vita oltre la morte. Quella persona, con tutte le sue debolezze, è chiamata alla pienezza del Cielo. Là, completamente trasformata dalla risurrezione di Cristo, non esisteranno più le sue fragilità, ”

Amoris Laetitia, 117

RIFLESSIONE

Deboli e fragili sì ma insieme no. Come può dunque non esserci la certezza di una perfezione eterna anche se ignota?

PREGHIERA

Questo “Noi” è un tuo progetto o Dio. Ce lo hai affidato come un dono, aiutaci a viverlo in ogni stagione della vita. Il dopo in Te è una certezza.



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: Resurrezione
dei Gen Rosso

PER I NON VEDENTI

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



Coltivare

“ Nella vita familiare c'è bisogno di coltivare questa forza dell'amore, che permette di lottare contro il male che la minaccia. L'amore non si lascia dominare dal rancore, dal disprezzo verso le persone, dal desiderio di ferire o di far pagare qualcosa. L'ideale cristiano, e in modo particolare nella famiglia, è amore malgrado tutto.

”

Amoris Laetitia, 119

RIFLESSIONE

Mi allontano dal male, ma provo rancore e disprezzo. Non sarà che il male è entrato in me e mi induce a sopprimere la sacra pianta dell'Amore?

PREGHIERA

Signore ricordaci sempre che il tuo Amore è divino e infinito, il nostro, tra di noi, deve essere coltivato ogni giorno.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: Credo

di Simone Cisticchi

PER I NON VEDENTI

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



Compassione

“ L'amore comporta sempre un senso di profonda compassione, che porta ad accettare l'altro come parte di questo mondo, anche quando agisce in un modo diverso da quello che io avrei desiderato. ”

Amoris Laetitia, 92

RIFLESSIONE

Riesco ad accettare l'altro com'è anche se diverso da come vorrei?

PREGHIERA

Donaci Signore di saper vedere nel nostro prossimo colui che è da scoprire alla luce della tua Parola, per non lasciarci portare dai pregiudizi che possono abitare nostri pensieri.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: [La Principessa](#)

(Bruno Ferrero, 365 storie per l'anima) da QUMRAN NET

PER I NON VEDENTI

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



Compiacimento

“ ..apprezza i successi degli altri, non li sente come una minaccia, e si libera del sapore amaro dell'invidia. Accetta il fatto che ognuno ha doni differenti e strade diverse nella vita. Dunque, fa in modo di scoprire la propria strada per essere felice, lasciando che gli altri trovino la loro. ”

Amoris Laetitia, 95

RIFLESSIONE

Nella mia coppia e nella mia famiglia riconosco i gesti quotidiani come luogo dell'amore?

PREGHIERA

Signore quanto è grande la tua bontà, donaci di poter costruire il tuo Regno, Regno di pace e di Amore per piacerti in tutto e vivere di Te.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: [Un sorriso dentro al pianto.](#)

Canzone - di Ornella Vanoni

PER I NON VEDENTI

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



Comprendere

“ *la comunione familiare può essere conservata e perfezionata solo con un grande spirito di sacrificio. Esige, infatti, una pronta e generosa disponibilità di tutti e di ciascuno alla comprensione, alla tolleranza, al perdono, alla riconciliazione.* ”

Amoris Laetitia, 106

RIFLESSIONE

Cosa compromette o ostacola la nostra capacità di comprendere?

PREGHIERA

Signore, fà della nostra famiglia uno strumento della tua pace:
dove prevale l'egoismo,
che portiamo amore,
che portiamo tolleranza,
dove domina la violenza,
che portiamo tolleranza,
dove scoppia la vendetta,
che portiamo riconciliazione,
dove serpeggia la discordia,
che portiamo comunione,
dove regna l'idolo del denaro,
che portiamo libertà dalle cose,
dove c'è scoraggiamento,
che portiamo fiducia,
dove c'è sofferenza,
che portiamo consolazione,
che portiamo consolazione,

dove c'è solitudine,
che portiamo compagnia,
dove c'è tristezza, che portiamo gioia,
dove c'è disperazione, che portiamo speranza.

O Maestro, fà che la nostra famiglia non cerchi tanto di accumulare, quanto di donare, non si accontenti di godere da sola, ma si impegni a condividere.

Perché c'è più gioia nel dare che nel ricevere, nel perdonare che nel prevalere, nel servire che nel dominare.

Così costruiremo insieme una società solidale e fraterna.
Amen.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: citazioni famose sull'importanza dell'unione familiare

PER I NON VEDENTI

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



Condivisione

“Dopo aver sofferto e combattuto uniti, i coniugi possono sperimentare che ne è valsa la pena, perché hanno ottenuto qualcosa di buono, hanno imparato qualcosa insieme, o perché possono maggiormente apprezzare quello che hanno”

Amoris Laetitia, 130

RIFLESSIONE

Abbiamo imparato quanto sia stato importante aver lottato, sofferto e combattuto insieme?

PREGHIERA

Signore Gesù, che ci hai indicato la porta stretta che conduce alla vita, donaci la fede per credere che è più agevole attraversarla insieme.



SUGGERITI PER VOI
LIBRO: "Vengo con te"
Susanna Bo



FILM: Storia di noi due
Regia: Rob Reiner

PER I NON VEDENTI

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



Contemplazione

“ L'esperienza estetica dell'amore si esprime in quello sguardo che contempla l'altro come un fine in sé stesso, quand'anche sia malato, vecchio o privo di attrattive sensibili. [...] L'amore apre gli occhi e permette di vedere, al di là di tutto, quanto vale un essere umano. ”

Amoris Laetitia, 128

RIFLESSIONE

Riesco a trasmettere il mio sguardo d'amore? Quante volte, oggi, ho guardato negli occhi ciascuno dei miei familiari? E quante volte l'ho fatto con amore, tanto che l'altro l'ha potuto percepire?

PREGHIERA

Signore Gesù, rendimi capace di posare uno sguardo d'amore su coloro che mi vivono accanto, perché ciascuno si senta apprezzato, importante, vivo.



SUGGERITI PER VOI

ARTICOLO: "Esperimento di Federico II"

Morire per fame di contatto

di MAURIZIO PECICCIA - Repubblica - #nondisolopane



VIDEO: "Nessun matrimonio regge senza.."

di don Fabio Rosini

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

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



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

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



Delicatezza

“ Chi ama è capace di dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano. ”

Amoris Laetitia, 100

RIFLESSIONE

Sappiamo prestare attenzione e cura alla nostra relazione coniugale e familiare?

PREGHIERA

Signore Gesù, Il tuo Vangelo è costellato di attenzione, di delicatezza verso il prossimo. Con la forza del tuo Spirito rendici partecipi di questo stile che supera ogni umano limite.



SUGGERITI PER VOI

CANZONE: *Tutto l'universo obbedisce all'Amore*

di Franco Battiato



SCRITTI: *Accoglienza e fragilità*

di Jean Vanier

PER I NON VEDENTI

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



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: *I 5 linguaggi dell'amore*
di Gary Chapman



VIDEO: PierLuigi Bartolomei,
simpaticamente racconta il libro
"I 5 linguaggi dell'amore"

PER I NON VEDENTI

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



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](#)]



Equità

“ è quella che mi porta a rifiutare l'ingiustizia per il fatto che alcuni hanno troppo e altri non hanno nulla, o quella che mi spinge a far sì che anche quanti sono scartati dalla società possano vivere un po' di gioia. ”

Amoris Laetitia, 96

RIFLESSIONE

Nella nostra coppia e nella nostra famiglia viviamo come compito il servizio al bene comune?

PREGHIERA

Signore, rendici consapevoli che alla tua Chiesa, Famiglia di Dio, hai affidato una missione importante nella storia del mondo. Facci interpreti coscienti e coraggiosi della tua Provvidenza nel qui e ora della nostra vita quotidiana.



SUGGERITI PER VOI

DAL WEB: *Chi costruirà una società migliore?*

di Roberto Mancini



TESTO: *La trasformazione interculturale della società*

[In particolare da pagina 47 ultime dieci righe fino a pagina 49]

PER I NON VEDENTI

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



Eros

“ *L'insegnamento ufficiale della Chiesa, fedele alle Scritture, non ha rifiutato «l'eros come tale, ma ha dichiarato guerra al suo stravolgimento distruttore, poiché la falsa divinizzazione dell'eros [...] lo priva della sua dignità, lo disumanizza».* ”

Amoris Laetitia, 147

RIFLESSIONE

Il Papa ci dice che il Creatore ci offre una felicità che ci fa gustare qualcosa del Divino: lo crediamo vero per noi?

PREGHIERA

Fa o Signore che con i nostri gesti non priviamo l'altro della sua dignità.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: Amare significa dare all'altro quello che non abbiamo

di Massimo Recalcati

PER I NON VEDENTI

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



Festeggiare

“ La famiglia dev'essere sempre il luogo in cui chiunque faccia qualcosa di buono nella vita, sa che lì lo festeggeranno insieme a lui. ”

Amoris Laetitia, 110

RIFLESSIONE

Guardo con tenerezza e serenità ciò che fa bene a chi mi è caro o tengo lo sguardo chino su di me e sto in disparte?

PREGHIERA

Santo Spirito, pervadi la mia famiglia sicché ognuno possa gioire in pienezza di ogni piccola gioia di un altro.



SUGGERITI PER VOI

TESTO: Dalla EVANGELII GAUDIUM

"Infine, la comunità evangelizzatrice gioiosa sa sempre "festeggiare". Celebra e festeggia ogni piccola vittoria, ogni passo avanti nell'evangelizzazione. L'evangelizzazione gioiosa si fa bellezza nella Liturgia in mezzo all'esigenza quotidiana di far progredire il bene. La Chiesa evangelizza e si evangelizza con la bellezza della Liturgia, la quale è anche celebrazione dell'attività evangelizzatrice e fonte di un rinnovato impulso a donarsi."

PER I NON VEDENTI

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



Fiducia

“ Rende possibile una relazione di libertà. Non c'è bisogno di controllare l'altro, di seguire minuziosamente i suoi passi, per evitare che sfugga dalle nostre braccia. L'amore ha fiducia, lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare. ”

Amoris Laetitia, 115

RIFLESSIONE

All'inizio della nostra misteriosa storia c'era soltanto rispetto e stupore. Con infinite risposte a domande che non mi facevo, mi hai rivelato a me stesso. Adesso, credo soltanto in me?

PREGHIERA

Creatore del visibile e dell'invisibile tu sai dove siamo, custodiscici nel tuo Amore. La nostra libertà sarà scoperta dono e ricchezza senza paura.



SUGGERITI PER VOI TESTO:

Una citazione del pittore Vincent Van Gogh:
"Se oggi non valgo nulla, non varrò nulla nemmeno domani, ma se domani scoprono in me dei valori, vuole dire che li possiedo anche oggi. Poichè il grano è grano, anche se la gente dapprima lo prende per erba. "

PER I NON VEDENTI

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



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

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



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

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



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

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



Imperfezione

“ non pretendo che il suo amore sia perfetto per apprezzarlo. Mi ama come è e come può, con i suoi limiti, ma il fatto che il suo amore sia imperfetto non significa che sia falso o che non sia reale. È reale, ma limitato e terreno. L'amore convive con l'imperfezione, la scusa, e sa stare in silenzio davanti ai limiti della persona amata. ”

Amoris Laetitia, 113

RIFLESSIONE

Perché contare i petali della margherita che ho nelle mie mani se è semplicemente unica e perfetta così com'è?

PREGHIERA

Signore, noi siamo l'uno per l'altra il tuo dono, tu ci conosci perfettamente. Pur nei nostri limiti siamo nel tuo tutto. Ricordacelo sempre.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: Don Luigi Verdi racconta la Fragilità di Van Gogh

PER I NON VEDENTI

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



Interiorizzare

“ Riconosciamo che affinché il dialogo sia proficuo bisogna avere qualcosa da dire, e ciò richiede una ricchezza interiore che si alimenta nella lettura, nella riflessione personale, nella preghiera e nell'apertura alla società. ”

Amoris Laetitia, 141

RIFLESSIONE

Riesco a dedicare un po' del mio tempo alla lettura e alla riflessione personale affinché la mia ricchezza interiore alimenti il dialogo col mio coniuge?

PREGHIERA

SILENZIO (Don Luigi Verdi)

Il silenzio si fa
custode dei giorni
si fa acqua e luce
e gli occhi brillano.
Giacimi accanto
in questo attimo

che fa vicina l'eternità
e tenera l'umanità.
Tornino i viandanti del silenzio
e come flauti di canna
ci facciano ascoltare
il suono lento
del Tuo respiro.



SUGGERITI PER VOI

LIBRO: "Niente di ciò che soffri andrà perduto"

Costanza Miriano

PER I NON VEDENTI

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



Matrimonio

“ E' l'icona dell'amore di Dio per noi. Anche Dio, infatti, è comunione: le tre Persone del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo vivono da sempre e per sempre in unità perfetta. Ed è proprio questo il mistero del Matrimonio: Dio fa dei due sposi una sola esistenza. ”

Amoris Laetitia, 121

RIFLESSIONE

Io esisto, tu esisti. Noi due, insieme, siamo davvero un solo esistere?

PREGHIERA

Non tutti vedono la tua luce o Dio, aiutaci ad alimentare la fiamma che hai acceso in noi e fa che sia sempre una sola luce ben visibile.



SUGGERITI PER VOI

ARTICOLO: L'amore per sempre, un gene nascosto
Avvenire - di Marina Corradi

PER I NON VEDENTI

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



Maturità

“ *La maturità giunge in una famiglia quando la vita emotiva dei suoi membri si trasforma in una sensibilità che non domina né oscura le grandi opzioni e i valori ma che asseconda la loro libertà, sorge da essa, la arricchisce, la abbellisce e la rende più armoniosa per il bene di tutti.* ”

Amoris Laetitia, 146

RIFLESSIONE

So assecondare la libertà dell'altro perché nella famiglia cresca l'armonia per il bene di tutti?

PREGHIERA

Padre, donaci il tuo Santo Spirito che crei in noi un cuore capace di libertà e armonia.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: Lo chiederemo agli alberi
di Simone Cisticchi

PER I NON VEDENTI

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



Passioni

“Desideri, sentimenti, emozioni, quello che i classici chiamavano “passioni”, occupano un posto importante nel matrimonio. Si generano quando l'altro si fa presente e si manifesta nella propria vita.”

Amoris Laetitia, 143

RIFLESSIONE

Riesco a suscitare “passioni” nel mio matrimonio?

PREGHIERA

COLTIVA E CUSTODISCI (don Luigi Verdi)

Coltiva e custodisci

il coraggio di fare col poco che hai,

estraendo con pazienza, anche dai tuoi fiori più amari,
cera e miele.

Coltiva e custodisci

l'amore dentro la casa, oltre la prigionia delle cose.

Sia immutabile e forte, vegliata e curata la tua sorgente
profonda.



SUGGERITI PER VOI

CANZONE: A te

di Lorenzo Jovanotti Cherubini

PER I NON VEDENTI

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



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&Spose di Cristo"..

PER I NON VEDENTI

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



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](#)]



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](#)]



Piacere

“ [...]Noi crediamo che Dio ama la gioia dell'essere umano, che egli ha creato tutto “perché possiamo goderne” (1Tm 6,17). Lasciamo sgorgare la gioia di fronte alla sua tenerezza quando ci propone: “Figlio, trattati bene [...] Non privarti di un giorno felice” (Sir 14,11.14). Anche una coppia di coniugi risponde alla volontà di Dio seguendo questo invito biblico: «Nel giorno lieto sta' allegro» (Qo 7,14). La questione è avere la libertà per accettare che il piacere trovi altre forme di espressione nei diversi momenti della vita, secondo le necessità del reciproco amore.

”

Amoris Laetitia, 149

RIFLESSIONE

Cerchiamo spazi per vivere la gioia dello stare insieme?

PREGHIERA

O Dio, che ami la gioia dell'essere umano, fa che guidati dal Tuo Spirito possiamo godere della Tua tenerezza per imparare a trattarci bene.



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: Ansia da felicità
Malika Ayane

PER I NON VEDENTI

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



Rallegrarsi

“ Si compiace della verità. Vale a dire, si rallegra per il bene dell'altro, quando viene riconosciuta la sua dignità, quando si apprezzano le sue capacità e le sue buone opere. ”

Amoris Laetitia, 109

RIFLESSIONE

Siccome si può dare di se soltanto ciò che veramente si ha, quando ti condivido la mia gioia per qualcosa che è tuo e ti rende felice è vera gioia oppure mi inganno da me?

PREGHIERA

Chi mi ama e divide con me il suo tempo e i suoi pensieri è sereno. Sono buone le sue opere. Grazie o Dio, è un dono per me.



SUGGERITI PER VOI
LETTURA: *Invito agli sposi*
di Carlo Maria Martini

PER I NON VEDENTI

[link alla directory con i podcast]



Realismo

“ È più sano accettare con realismo i limiti, le sfide e le imperfezioni; e dare ascolto all'appello a crescere uniti, a far maturare l'amore e a coltivare la solidità dell'unione, accada quel che accada. ”

Amoris Laetitia, 135

RIFLESSIONE

Quanto siamo capaci di accettare i nostri limiti e imperfezioni?

PREGHIERA

Donaci Signore la capacità di crescere insieme, di affrontare le prove che la quotidianità ci presenta, di essere gioia e speranza nella realtà di tutti i giorni



SUGGERITI PER VOI

FILM: "Casomai"

di Alessandro D'Alatri

*Un amore giovane, sincero, tanto entusiasmo...
poi le prime difficoltà*

PER I NON VEDENTI

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



Reciprocità

“

L'ideale del matrimonio non si può configurare solo come una donazione generosa e sacrificata, dove ciascuno rinuncia ad ogni necessità personale e si preoccupa soltanto di fare il bene dell'altro senza alcuna soddisfazione. Ricordiamo che un vero amore sa anche ricevere dall'altro, è capace di accettarsi come vulnerabile e bisognoso, non rinuncia ad accogliere con sincera e felice gratitudine le espressioni corporali dell'amore nella carezza, nell'abbraccio, nel bacio e nell'unione sessuale

”

Amoris Laetitia, 135

RIFLESSIONE

E' importante recuperare il dialogo e la comunicazione nel rapporto di coppia, rimuovendo quegli ostacoli che ne impediscono la crescita. Il segreto per riuscirci è fidarsi l'uno dell'altra, diventare credibili e veri, senza pretendere di conoscere tutto e subito dell'altro. Conoscersi è un cammino che ha bisogno di tempo e che avviene nella libertà di fronte al mistero dell'altro/a.

→ Quali sono gli ostacoli che normalmente ti impediscono di comunicare con gli altri?

→ Quali sono per te le condizioni per una vera comunicazione?

→ Nelle relazioni comunichi a livello profondo e solo superficiale?

→ Per te l'altro/a è un mistero da scoprire continuamente o una realtà da classificare e definire una volta per tutte?

PREGHIERA

Aiutaci o Signore a riscoprire il piacere profondo e durevole che può nascere in una relazione vera di amore e di scambio.



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: *Gli ostacoli del cuore*
di Elisa

PER I NON VEDENTI

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



Rispetto

“ *I diversi si incontrano, si rispettano e si apprezzano, mantenendo tuttavia differenti sfumature e accenti che arricchiscono il bene comune. C'è bisogno di liberarsi dall'obbligo di essere uguali.* ”

Amoris Laetitia, 139

RIFLESSIONE

So vedere ed apprezzare le differenze?

PREGHIERA

Aiutaci, o Signore, a rispettarci nelle differenze come bene prezioso dell'uno e dell'altro



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: Una coppia può ripetere nel tempo ti amo
di Massimo Recalcati

PER I NON VEDENTI

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



Sacralità

“ L'amore per l'altro implica il gusto di contemplare e apprezzare ciò che è bello e sacro del suo essere personale, che esiste al di là dei miei bisogni. Questo mi permette di ricercare il suo bene anche quando so che non può essere mio o quando è diventato fisicamente sgradevole, aggressivo o fastidioso.

”

Amoris Laetitia, 127

RIFLESSIONE

Cerco di mettere al centro il bene dell'altro?

PREGHIERA

O Signore aiutaci a ricordarci di quando ci siamo conosciuti, delle qualità e dei doni che abbiamo visto l'uno nell'altro, dei sogni che abbiamo fatto insieme, dell'essere rifugio l'uno per l'altra. Vieni in noi, nella nostra famiglia, ed accendi nei nostri cuori quell'amore totale e fedele che Tu ci hai insegnato, e che la fiamma del tuo Amore ci custodisca in quella fedeltà che tu solo ci puoi donare



SUGGERITI PER VOI

ARTICOLO: *Piccolo elogio alla tenerezza nella coppia, secondo San Giovanni Paolo II*
di Sophie Lutz

PER I NON VEDENTI

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



Scommessa

“Impegnarsi con un altro in modo esclusivo e definitivo comporta sempre una quota di rischio e di scommessa audace”

Amoris Laetitia, 132

RIFLESSIONE

Sono disposto a correre il rischio del sì per sempre?

PREGHIERA

Due storie...due vite che si sono incontrate, due strade che diventano una. Sostienici Signore nel cammino che abbiamo scelto per noi; proteggici la “scommessa audace” che ci ha portato a dire “sì” davanti a Dio.



SUGGERITI PER VOI

FILM: Fury

del 2014

Regia di David Ayer, con Brad Pitt



LIBRO: La sfida dell'Amore

Stephen & Alex Kendrick con Lawrence Kimbrough, 2012

PER I NON VEDENTI

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



Scusare

“Può significare “mantenere il silenzio” circa il negativo che può esserci nell'altra persona. Implica limitare il giudizio, contenere l'inclinazione a lanciare una condanna dura e implacabile. «Non condannate e non sarete condannati» (Lc 6,37).”

Amoris Laetitia, 132

RIFLESSIONE

Osservare, ascoltare, sapere e tacere è finta indifferenza o un dono che può anche guarire?

PREGHIERA

Signore ricordaci sempre che le buone parole, come le buone opere, aiutano ma il silenzio può proteggere e accogliere come un abbraccio.



SUGGERITI PER VOI

TESTO: Le tre parole: Permesso, Grazie, Scusa

Di Papa Francesco

PER I NON VEDENTI

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



Sempre

“Chi è innamorato non progetta che tale relazione possa essere solo per un periodo di tempo, chi vive intensamente la gioia di sposarsi non pensa a qualcosa di passeggero[...]. I figli non solo desiderano che i loro genitori si amino, ma anche che siano fedeli e rimangano sempre uniti “

Amoris Laetitia, 123

RIFLESSIONE

Viviamo la gioia nel dire per sempre ognuno nelle braccia dell'altro?

PREGHIERA

“Io accolgo te. Per sempre” Promessa di fedeltà, unicità, amore fecondo. Signore, aiutaci ad accogliere il progetto che Dio ha per noi. Aiutaci a rimanere “promessa viva” per l'altro.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: Papa Francesco incontra i fidanzati

Roma



LIBRO: "Bambini e innamorati ci salveranno"

di Don Luigi Verdi

PER I NON VEDENTI

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



Sessualità

“ Dio stesso ha creato la sessualità, che è un regalo meraviglioso per le sue creature. [...] è un linguaggio interpersonale dove l'altro è preso sul serio, con il suo sacro e inviolabile valore. ”

Amoris Laetitia, 150-151

RIFLESSIONE

Sappiamo vivere la sessualità come dono prezioso del Creatore anche nel piacere che comporta?

PREGHIERA

Fa' o Signore che sappiamo riconoscere, valorizzare e rispettare la differenza perchè cresca tra noi una vera relazione di amore e di scambio reciproco.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: Baciarmi ancora
di Lorenzo Jovanotti Cherubini

PER I NON VEDENTI

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



Speranza

“ Sapere che l'altro può cambiare. Spera sempre che sia possibile una maturazione, un sorprendente sbocciare di bellezza, che le potenzialità più nascoste del suo essere germogliano un giorno. ”

Amoris Laetitia, 116

RIFLESSIONE

Non conoscevo nel dettaglio il mio progetto e non conosco il tuo ma so che il nostro, nel suo percorso imprevedibile, si è nella sostanza concretizzato e continua a stupirci. Ha ancora senso voler capire o basta continuare a credere?

PREGHIERA

Il Tuo seme nei nostri cuori ci ha sorpreso, turbato come un temporale ma tante volte ti abbiamo sentito vicinissimo, o Dio. Speranza, oltre le nubi.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: Ode alla speranza
dal poeta Pablo Neruda

PER I NON VEDENTI

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



Superare

“ Superare la fragilità che ci porta ad avere timore dell'altro come se fosse un “concorrente”. È molto importante fondare la propria sicurezza su scelte profonde, convinzioni e valori, e non sul vincere una discussione o sul fatto che ci venga data ragione. ”

Amoris Laetitia, 140

RIFLESSIONE

Riconosco che il mio sposo anche nel momento del conflitto è per me alleato e non concorrente? O penso che la mia ragione sia il bene primario?

PREGHIERA

Donaci o Padre la grazia di scoprire che l'amore supera ogni ostacolo e che quando siamo amati riusciamo a intendere meglio ciò che l'altro ci vuol dire.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: *La cosa più bella del mondo*
di Simone Cisticchi

PER I NON VEDENTI

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



Tenacia

“ Significa mantenersi saldi nel mezzo di un ambiente ostile. Non consiste soltanto nel tollerare alcune cose moleste, ma in qualcosa di più ampio: una resistenza dinamica e costante, capace di superare qualsiasi sfida ...una dose di eroismo tenace, di potenza contro qualsiasi corrente negativa, una opzione per il bene che niente può rovesciare. ”

Amoris Laetitia, 118

RIFLESSIONE

Amore, è provato, è capace di operare mutamenti oltre ogni logica umana. Se non lasciamo spazio al male dentro di noi come avere dubbi e rischiare di cedere ad ogni lusinga o avversità?

PREGHIERA

Signore, “Legione” non si stanca di tentare di sciogliere legami da Te benedetti, tue sono le anime, fa che le nostre siano sempre un solo corpo.



SUGGERITI PER VOI

POESIA: Inno alla Vita di Madre Teresa di Calcutta

ci fa capire che vale la pena vivere la vita per com'è perché ha tante bellezze racchiuse in sé che aspettano solo di essere colte

La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è un sogno, realizzalo.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è una promessa, mantienila.

La vita è dolore, superalo.
La vita è una canzone, cantala.
La vita è una lotta, accettala.
La vita è un'avventura, sfidala.
La vita è fortuna, creala.
La vita è troppo preziosa, non distruggerla.
La vita è vita, difendila.

PER I NON VEDENTI

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



Tenerezza

“ Amore coniugale, la più grande amicizia. Ricerca del bene dell'altro, reciprocità, intimità, tenerezza, stabilità, e una somiglianza tra gli amici che si va costruendo con la vita condivisa. ”

Amoris Laetitia, 140

RIFLESSIONE

Non siamo “parenti” in senso stretto. Siamo entrambi creature e amiamo perciò il Creatore. Che altro può essere quindi questo nostro Amore se non un dono per entrambi perché possiamo esser consapevoli del fatto che il nostro progetto è più grande di noi e non si limita soltanto a “generare” figli?

PREGHIERA

S. Spirito, ci hai fatto innamorare. Hai messo in noi tutta la forza dell'universo. Fa che rimanga: dolce tenerezza e quiete, pace infinita in te.



SUGGERITI PER VOI
VIDEO: "Messaggio di Tenerezza"
di Margaret Fishback Powers.

Una notte un uomo sognò di trovarsi a camminare lungo una spiaggia con il Signore. Nel cielo venivano proiettate alcune scene della sua vita mentre sulla sabbia nota che apparivano due file di orme. Quando fu proiettata l'ultima scena della sua vita, egli si accorse che molte volte era apparsa sulla sabbia soltanto una fila di orme. Notò, inoltre, che ciò si era verificato in corrispondenza dei suoi momenti più bui. A tal proposito interrogò il Signore. "Signore, mi avevi detto che dal momento in cui avrei deciso di seguirti, tu saresti stato per sempre al mio fianco. Ma ho notato che c'è soltanto una fila di orme. Non capisco perché proprio quando avevo più bisogno di te, tu mi abbia lasciato solo." Il Signore rispose, "Figlio mio, io ti amo e non ti ho mai abbandonato. Durante i tuoi momenti di sofferenza e di prova, quando vedi una sola fila di orme, io ti ho portato in braccio".

PER I NON VEDENTI

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



Umiltà

“Gesù ricordava ai suoi discepoli che nel mondo del potere ciascuno cerca di dominare l'altro, e per questo dice loro: «tra voi non sarà così» (Mt 20,26). La logica dell'amore cristiano non è quella di chi si sente superiore agli altri e ha bisogno di far loro sentire il suo potere, ma quella per cui «chi vuole diventare grande tra voi, sarà vostro servitore» (Mt 20,27) ”

Amoris Laetitia, 98

RIFLESSIONE

Riusciamo in un rapporto di reciprocità e complementarità a fare spazio all'altro?

PREGHIERA

Signore Gesù, mite e umile di cuore, fa' che il nostro cuore sia conforme al Tuo.



SUGGERITI PER VOI

VIDEO: "Umiltà è avere consapevolezza di se stessi"
di don Luigi Maria Epicoco

PER I NON VEDENTI

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



Unione

“ Il matrimonio, inoltre, è un’amicizia che comprende le note proprie della passione, ma sempre orientata verso un’unione via via più stabile e intensa. ”

Amoris Laetitia, 125

RIFLESSIONE

La nostra unione è un sempre orientata alla passione, all’intensità e alla stabilità?

PREGHIERA

O Signore fa che la nostra famiglia viva dell'amore reciproco sempre nel rispetto mediante sentimenti e gesti di tenerezza.



SUGGERITI PER VOI
ARTICOLO: Tutto il matrimonio in un quadro - "I coniugi Arnolfini" di Van Eyck
di Antonio e Luisa De Rosa

PER I NON VEDENTI

[link alla directory con i podcast]



Valorizzare

“*Sviluppare l'abitudine di dare importanza reale all'altro. Si tratta di dare valore alla sua persona, di riconoscere che ha il diritto di esistere, a pensare in maniera autonoma e a essere felice.[...] interpretare la profondità del suo cuore.*”

Amoris Laetitia, 138

RIFLESSIONE

So valorizzare l'altro pensando che è un dono prezioso per me e per la nostra vita di coppia?

PREGHIERA

Padre, la vita di ciascuno di noi è una storia unica. Aiutaci a scoprirla per non sprecare occasioni buone di vita



SUGGERITI PER VOI
CANZONE: Tutto l'Amore che ho
di Lorenzo Jovanotti Cherubini

PER I NON VEDENTI

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



Indice generale

<i>PRESENTAZIONE</i>	2
<i>GUIDA ALLA LETTURA</i>	4
<i>Amabilità</i>	5
<i>Appartenenza</i>	6
<i>Ardore</i>	7
<i>Ascolto</i>	8
<i>Benevolenza</i>	9
<i>Carità coniugale</i>	10
<i>Certezza</i>	11
<i>Coltivare</i>	12
<i>Compassione</i>	13
<i>Compiacimento</i>	14
<i>Comprendere</i>	15
<i>Condivisione</i>	16
<i>Contemplazione</i>	17
<i>Crescere</i>	18
<i>Cura</i>	19
<i>Delicatezza</i>	20
<i>Dialogo</i>	21
<i>Emotività</i>	22
<i>Equità</i>	23
<i>Eros</i>	24
<i>Festeggiare</i>	25
<i>Fiducia</i>	26
<i>Gioia</i>	27
<i>Gratuità</i>	28
<i>Impegno</i>	29
<i>Imperfezione</i>	30
<i>Interiorizzare</i>	31

<i>Matrimonio.....</i>	<i>32</i>
<i>Maturità.....</i>	<i>33</i>
<i>Passioni.....</i>	<i>34</i>
<i>Pazienza.....</i>	<i>35</i>
<i>Perdonare.....</i>	<i>36</i>
<i>Permesso-Grazie-Scusa.....</i>	<i>37</i>
<i>Piacere.....</i>	<i>38</i>
<i>Rallegrarsi.....</i>	<i>39</i>
<i>Realismo.....</i>	<i>40</i>
<i>Reciprocità.....</i>	<i>41</i>
<i>Rispetto.....</i>	<i>42</i>
<i>Sacralità.....</i>	<i>43</i>
<i>Scommessa.....</i>	<i>44</i>
<i>Scusare.....</i>	<i>45</i>
<i>Sempre.....</i>	<i>46</i>
<i>Sessualità.....</i>	<i>47</i>
<i>Speranza.....</i>	<i>48</i>
<i>Superare.....</i>	<i>49</i>
<i>Tenacia.....</i>	<i>50</i>
<i>Tenerenza.....</i>	<i>51</i>
<i>Umiltà.....</i>	<i>52</i>
<i>Unione.....</i>	<i>53</i>
<i>Valorizzare.....</i>	<i>54</i>