

LA SPIRITUALITÀ CONIUGALE

Coniugi Raffaella e Gabriele Benatti



La nostra *non sarà una riflessione sulla spiritualità coniugale*, ma piuttosto il tentativo di introdurvi all'interno della relazione di una coppia di sposi, (*la nostra ...*) per farvi conoscere come essa vive l'intimità spirituale con il Signore.

In altre parole è come aprirvi la sua (*la nostra*) "scatola nera", il luogo dove sono racchiuse tutte le informazioni più profonde, dove è possibile leggere la veridicità della relazione di coppia, l'autenticità del rapporto con gli altri e in modo particolare percepire la dimensione del legame con il Suo Signore.

Non è sufficiente conoscere alcune manifestazioni esteriori della spiritualità della coppia per parlarne.

La spiritualità della coppia, come la sua relazione sessuale, è gelosamente custodita al suo interno, protetta.

Non si tratta di farne uno studio...

Il nostro compito come sposi è quello di presentarvi una lettura attraverso la vita.

Tre domande scaturiscono da questo tema:

• come una coppia vive la propria dimensione spirituale?

• come si allena a rimanere in un rapporto sempre più profondo con il Signore ?

• come questo rapporto diventa intimità permanente ?

E' un processo lento graduale, ma per chi lo vuole, progressivo che consenta ad una coppia con il suo mondo e i suoi tempi richiesti da una generosa risposta alla propria vocazione, di immergersi nel

pensiero di Dio che con lo scorrere dei giorni diventa sempre di più il pensiero con uno stile però assolutamente unico come è unica la coppia.

Ogni attimo della giornata quindi diventa occasione di comunione con Dio e la vita diventa preghiera e la preghiera diventa fatta dalle cose della vita, perché questo prevede la nostra vocazione.

L'ascesi diventa l'allenamento quotidiano ad amare sempre meglio e la mistica il dono di vedere il Signore sempre più spesso e sempre più lucidamente accanto a noi sia negli avvenimenti ordinari che in quelli in cui si esprime al massimo la Sua presenza in mezzo agli sposi come il rapporto coniugale, la nascita di un figlio, ecc.



Questa immersione consente di vivere nella vera dimensione del sacramento e quindi di essere profondamente sereni e di trovare la forza di superare anche le difficoltà non solo della vita coniugale ma anche comunione ecclesiale, soprattutto per chi ha compiti di servizio e responsabilità all'interno della Chiesa.

Senza questa condizione non c'è tenuta.

Quali sono gli strumenti speciali della nostra spiritualità?

1. la vita di relazione.
2. la sessualità come relazione.
3. la preghiera di coppia.

1. la vita di relazione

cosa intendiamo per vita di relazione ?

- ⊙ l'ascolto,
- ⊙ la buona comunicazione di sé
- ⊙ prendere delle decisioni insieme facendo delle scelte per il bene della nostra coppia, della nostra famiglia
- ⊙ la riconciliazione, il perdonarsi.



2. La sessualità come relazione

I due modi di essere, di sentire, di esprimersi, di muoversi, di essere presenti dell'uomo con la sua virilità e della donna con la sua femminilità sono la materia prima di questa relazione che diventa anche fisica e trova la sua espressione massima e il momento mistico più alto nel rapporto coniugale dove ognuno dei due può dire all'altro questo è il mio corpo, questo è il mio sangue (la mia vita) offerto a te, per la tua felicità vera e l'essere una carne sola diventa così fonte di sostegno sollievo gioia riconciliazione coraggio e speranza.

Non è quindi per noi il luogo supremo della manifestazione del Signore nella nostra vita di sposi ?

3. La preghiera di coppia

Vi sono molti modi di pregare. Vi sono persino dei modi sbagliati. Alcuni, di questi si possono fare da soli altri in compagnia, (la preghiera in comune), altri ancora solo nello stile indicato dalla Chiesa (la preghiera liturgica).

Non parleremo della preghiera in generale, ma di quella preghiera che è così specifica degli sposi che solo loro la possono fare e che fa particolarmente bene proprio a loro.

Buona cosa certo è anche, *pregare da soli*: anche pregando da soli facciamo del bene al nostro matrimonio: tu cresci, io cresco, perciò noi cresciamo. In questo caso tu non sei mai solo. Certo Dio è con te, ma anche il tuo coniuge è ben presente nella tua preghiera personale.

Ma questo modo di pregare non è ancora la preghiera della coppia.

Buona cosa è anche *la preghiera insieme*: cioè quando preghiamo



contemporaneamente (es. quando diciamo le lodi o il rosario, insieme).

Ma la preghiera della coppia è qualcosa di ancor più specifico. Pregare insieme lo fanno anche due bambini o due monaci.

La preghiera nella coppia

La preghiera della coppia produce un effetto più specifico e particolare.

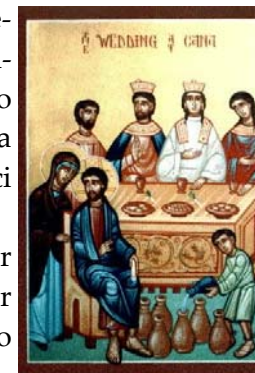
Questo tipo di preghiera la chiamiamo *preghiera della coppia*, perché ha di tipico e di caratteristico il suo puntare sulla coppia, sulla sua capacità di far riuscire bene il matrimonio e la famiglia; si basa su tutto quello che viene coinvolto dal matrimonio, quindi non solo la parte più spirituale, ma anche quella psicologica, il mondo degli affetti e del sensibile, il senso della vicinanza psicologica e corporale.

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 tra noi, con noi, che ci vuol bene e vuole che noi ci amiamo in modo perfetto.

Quando preghiamo sollecitiamo la volontà per volerci sempre più bene, per essere l'uno per l'altro e insieme aperti alla vita e al mondo. Io prego perché possa amare fortemente, assolutamente questa creatura che il Signore mi ha posto accanto. E questa è anche la tua preghiera.

Noi preghiamo, insieme, ad alta voce perché l'altro senta, anche con la mano che si stringe, anche con i nostri corpi che sono vicini, anche con lo sguardo che si incrocia, anche con il cuore che nel frattempo perdona e rafforza la nostra relazione. La nostra preghiera è molto *'incarnata'*: ha il ritmo del nostro stesso respiro, è il nostro respiro spirituale.

La nostra preghiera coniugale può essere lunga o corta; come un



atto d'amore essa non ha tempo. Vari sposi si sentono poveri perché non riescono a trovare i tempi lunghi che i religiosi invece, non fanno fatica a trovare per la preghiera.

Ma la nostra preghiera è diversa.

Proprio perché essa è molto *incarnata*, essa diventa ben presto *intensa*, anche se non è lunga.

Alcuni esempi:

- ⊙ al capezzale di un figlio malato
- ⊙ per il peso del lavoro dell'altro, o che rischia il posto di lavoro.
- ⊙ nell'attesa di un adolescente che non rincasa.

In questi casi la preghiera raggiunge una intensità così alta che supprime ogni altra dimensione della preghiera.

La preghiera dei religiosi ha bisogno, spesso di essere lunga altrimenti rischia di essere superficiale, non intensa, 'incarnata'.

Talvolta, proprio perché la vita è fortemente drammatica, la preghiera facilmente commuove e prende l'animo, anche se è breve.

La nostra preghiera deve essere fatta di molta vita, diversa da altre forme di orazione di altre vocazioni.

Nessun altro può fare quel tipo di preghiera, perché per nessuna altra vocazione c'è l'impegno di vivere la relazione coniugale matrimoniale in modo così esclusivo che poi porta per sua natura all'apertura alla vita.

Come nella preghiera 'monastica' non di rado viene sviluppato l'apporto che il corpo dà (con certe posizioni e atteggiamenti), così nella preghiera della coppia il linguaggio dei corpi è importante (vicinanza, il tenersi per mano, il guardarsi, il sentire la voce, un gesto di tenerezza) per fare entrare Dio nel concreto della mia nostra vita. Anzi, quando i momenti della vita, i gesti tipici del matrimonio e le azioni della giornata sono vis-



suti bene, in Dio, preceduti magari da una breve invocazione o magari conclusi con un "grazie".

La vita stessa diventa preghiera della coppia anche quando col desiderio si vorrebbe tornare ad essere vicini o si avverte che qualcosa si è rotto ma permane la certezza nella fedeltà e nella potenza dell'amore di Dio

Come la nostra *intimità coniugale* apre le porte alla *vita*, così la nostra *intimità spirituale* si apre all'*eternità*.

Preghiera implicita ed esplicita

Questa preghiera spesso "implicita", fatta di cuore, desiderio appassionato, volontà di bene è più facile per noi sposi in quanto laici sposati" (che si santificano nelle realtà terrene).



La preghiera "implicita" è molto più lunga dell'altra (quella esplicita), fatta anche di parole e di dialogo, che per noi sposi non potrà che essere sempre discontinua e a sprazzi. Forse molte coppie di sposi si accorgeranno che in realtà pregavano senza esserne coscienti; molti altri intuiranno come possono avere anch'essi una vita di preghiera e di unione con Dio: è l'animo che prega con il desiderio forte di bene, con animo retto, onesto, caritatevole...

Anche nella nostra esperienza di coppia vi sono tante scene familiari, che caratterizzano i nostri momenti di preghiera di coppia, o meglio tentativi di preghiera.

Ad esempio:

- ⊙ in pulmino, mentre portiamo a scuola i bambini.
- ⊙ prima dei pasti,
- ⊙ quando passa l'autoambulanza,
- ⊙ quando si passa da un litigio,
- ⊙ quando ti senti impotente di fronte al dolore.
- ⊙ quando ti senti schiacciato sotto il peso di eccessive richieste di

impegno,

- ⊙ quando ti umiliano sul lavoro
- ⊙ quando i figli fanno fatica a trovare il loro posto nel mondo,
- ⊙ quando gli anziani sono ad accudire giorno e notte...

In alcuni casi basta il pensiero. Un canone ripetuto che riempie la mente o uno sguardo intenzionale al messale, per scatenare tutto il "prevedibile", ma se nonostante ciò reiteriamo il nostro proposito, allora accade anche l'imprevedibile.

Perché questo: perché la nostra vocazione se vissuta generosamente richiede ritmi e fatiche molto sostenute e lo spazio fisico per fermarsi è ridotto al minimo.

A pochi giorni dalla nascita di Samuele, il nostro quinto figlio, scrivevo questa riflessione, in preparazione ad un incontro di preghiera, a proposito della difficoltà a ritagliarci il tempo, a trovare le forze e la tranquillità necessaria per pregare:

«Penso a te amore mio, da 80 giorni in continua "simbiosi" con il nostro piccolo. Quanta fatica nell'essere madre. Esserlo in ogni momento, 24 ore al giorno e per sempre...

Vedendoti addormentata con il piccolo annidato al seno, che bisogno ho di immaginare quello che è avvenuto nella capanna di Bethlehem e nella casa di Nazareth.



Dove c'è amore, lì c'è Dio! E qui è presente, grazie a te.

Che fatica per trovare momenti di pace per pregare insieme o da soli senza crollare dal sonno o senza essere interrotti dalle voci dei nostri figli !

Durante questa ricerca e questo cammino spirituale lasciamoci pure "mangiare" e "trascinare" dai nostri figli, come Cristo si è fatto pane per noi ed è stato trascinato sulla croce.

La nostra vita di sposi non rischierà certo una routine quotidiana nella quale anche la fede, la liturgia, i sacramenti corrono il rischio di diventare una banale consuetudine.

Abbiamo accolto i nostri figli alla vita, assieme a loro passiamo il nostro tempo e mangiamo lo stesso pane della mensa, con loro spezzeremo il pane spirituale della preghiera liturgica delle ore, in una liturgia dei minuti.

Coglieremo ogni occasione per pregare assieme a loro: per una gioia o un dolore inatteso, per una autoambulanza che passa sotto casa, per una notizia di cronaca che ci evidenzia quanto ancora l'egoismo può fare sulla debolezza dell'uomo, per sottolineare l'importanza nello stare uniti in famiglia, nel metterci nelle mani di Dio di fronte alla nascita della vita e del mattino e così pure al cospetto della "notte" apparente della vita e di quella quotidiana del giorno.

Pregheremo con le nostre parole, e con le parole dei bimbi, importante giungano dal cuore per toccare il cuore di Dio.

Impareremo ad ascoltare assieme a loro, come sanno fare anche quando non lo danno a vedere.

Li educeremo al "nostro" tipo di silenzio, come loro ci insegnano a vivere con cuore "puro", capace di vedere Dio, sentire Dio, ascoltare Dio.»

