

*Possiamo iniziare ascoltando la Parola del Signore.
Lo legge un componente della famiglia.*

Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Matteo (26,36-41)

**Allora Gesù andò con loro in un podere,
chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli:
«Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare».
E presi con sé Pietro e i due figli di
Zebedèo, cominciò a provare tristezza e
angoscia.**

**Disse loro: «La mia anima è triste fino alla
morte; restate qui e vegliate con me». E
avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia
a terra e pregava dicendo: «Padre mio, se è
possibile, passi da me questo calice! Però
non come voglio io, ma come vuoi tu!».**

**Poi tornò dai discepoli e li trovò che
dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete
stati capaci di vegliare un'ora sola con me?
Vegliate e pregate, per non cadere in
tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne
è debole».**

*Staremo qualche istante in silenzio rileggendo e
ripensando a ciò che abbiamo ascoltato. Poi se
qualcuno lo desidera può rileggere una frase che
l'ha colpito o fare una breve riflessione.*

*Grazie per rendervi disponibili a provare questa
semplice esperienza di “sinodo – camminare
insieme” in famiglia.*

*Vi saremo grati se qualche risposta alle domande
verrà inviata in parrocchia entro il 20 marzo
2022.*

PER INFORMAZIONI PUOI CHIAMARE IN PARROCCHIA.



Comunità Pastorale Bassa Friulana
Cervignano del Friuli
tel. 0431 32039
www.chiesabassafriulana.it



Dialogare

Esperienza
sinodale in famiglia,
piccola Chiesa
domestica

Ricordiamo queste cinque regole d'oro:

1. **Essere empatici**, mettersi nei panni dell'altro.
2. **Non aver paura dei silenzi**, anzi ogni tanto cercarli.
3. **Non procedere per dibattito**, ma per accostamento di prospettive.

4. **Frenare delicatamente i chiacchieroni**, incoraggiare chi parla poco.
5. **Scommettere sulle risorse della famiglia** e sulle sorprese dello Spirito Santo...



LE DOMANDE

1. Qual è il mio modo di dialogare (sono irruento o precipitoso, preferisco ascoltare, ecc.)?
2. Qual è o qual è stato in questo ultimo periodo il mio modo di dialogare in famiglia (o in comunità)?
3. Come mi sento quando riesco ad instaurare un buon dialogo?
4. Riesco, nel dialogo, ad ascoltare ed accogliere le diversità dell'altro?
5. Nella mia preghiera, quando riesco meglio a dialogare con Dio (in quali situazioni ad esempio, ecc.)?

Ci pensiamo in silenzio qualche istante, poi a turno condivideremo la nostra opinione.

Come dialoghiamo in famiglia

PER COMUNICARE

Per comunicare tra due o più persone serve il dialogo che, se impostato correttamente, può portare al confronto costruttivo e dare molti frutti. Se non è impostato correttamente, invece, può portare alla discussione, al silenzio di uno dei due o addirittura sfociare in un litigio.

DIALOGO COSTRUTTIVO

In un dialogo costruttivo cerco di

farmi conoscere, di comunicare le mie idee, i miei sentimenti, i miei pensieri e mi apro il confronto con le diversità dell'altro, ponendo l'attenzione a chi ho di fronte. Accolgo e ascolto le proposte, le situazioni, gli stati d'animo e sono pronto a mettermi in discussione.

Il dialogo può essere uno strumento per capirci meglio, ma non deve diventare il momento di critica, offesa o tentativo di cambiare l'altro o le sue idee.

PAURE

A volte però abbiamo delle difficoltà ad aprirci al dialogo, difficoltà che derivano dalle paure che portiamo dentro di noi: la paura di confrontarsi, di essere giudicati, di scontrarsi con idee opposte, la paura di dover reprimere ciò che desidero. Oppure la paura di non essere all'altezza o di essere rifiutato.

Ma se riusciamo ad imparare a dialogare serenamente e profondamente, diventiamo più coppia (tra gli sposi), più famiglia (con i figli) e più aperti verso la comunità.

PROVIAMO !

Proviamo a vivere assieme un momento di dialogo reciproco, con lo stile del "camminare assieme" che la Chiesa ci suggerisce. Troviamo un momento tranquillo, con la televisione e altri dispositivi spenti. Ci sediamo attorno a un tavolo o dove è meglio, in modo che tutti possiamo vederci in volto.

Iniziamo ora il dialogo lasciandoci guidare dalle domande che seguono. Meglio rispondere una domanda alla volta, facendo il giro dei presenti e lasciando qualche istante di silenzio tra una e l'altra.