



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

**UFFICIO DI PASTORALE FAMILIARE**



“Rinfrancate i vostri cuori ...” Gc 5,8

**6 settimane di  
“cura del cuore”  
a base di Amoris Laetitia**



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

## ***1°: La pazienza e la benevolenza***



***L'amore è paziente,  
benevolo è l'amore***

*(A.L. 91-94)*

La pazienza non è un atteggiamento passivo ma è accompagnato da una reazione d'amore che fa il bene e mostra l'affetto verso l'altro.

Essere pazienti è accettare che la relazione con l'altro non è idilliaca, che l'altro non è perfetto. Essere capaci di non reagire con aggressività, dominare gli impulsi.

**Impegno:** In questa settimana cerchiamo di mostrare l'amore per l'altro con atteggiamenti di premura e gentilezza.

Possiamo, per esempio, svolgere qualche faccenda che di solito scarichiamo sull'altro/a; aiutare l'altro/a nelle sue mansioni quotidiani.



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

## II° settimana: L'invidia e il vanto



**L'amore non è invidioso,  
non si vanta.**

(A.L. 95-98)

L'invidia e la gelosia, sono una tristezza per il bene, la felicità e i successi altrui perché l'altro/a li sente come minaccia.

Se l'invidia tende ad abbassare gli altri, il vanto eleva se stessi.

La logica dell'amore cristiano non è quella di chi si sente superiore agli altri e ha bisogno di fare pesare il suo potere.

Un atteggiamento corretto sarebbe :*“chi vuole diventare grande tra voi, sarà vostro servitore”*. (Mc 10, 43)

**IMPEGNO:** In questa settimana, guardando nel profondo di me stesso/a, cercherò di apprezzare le qualità, le capacità e le competenze del mio coniuge, dei miei figli, dei miei fratelli e/o sorelle, amici, colleghi, ecc., anche se questo potrebbe portarmi a rimanere nell'ombra.

Inoltre cercherò di evitare l'arroganza, la vanagloria, di fare prevalere le mie idee, le mie ragioni, il parlare troppo di me stesso, coltiverò l'umiltà sincera, per poter comprendere, scusare e servire gli altri di cuore, senza pretendere di stare al centro.



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

### III° SETTIMANA: *Amabilità*



*L'amore non si gonfia  
d'orgoglio,  
non manca di rispetto  
(A.L. 99-100)*

L'amore non è arrogante, non si "ingrandisce".

Nella vita familiare non può regnare la logica del dominio, la competizione, la vanagloria, un atteggiamento pedante e aggressivo.

Quello che ci rende grandi è l'amore che comprende, cura, sostiene il debole (cfr *1 Cor 4,18-19; 1 Cor 8,1*).

L'umiltà ... è parte dell'amore.

Amare significa rendersi amabili, essere sensibili, imparare ad ascoltare e in certi momenti a tacere, essere affabili, non detestare per far soffrire gli altri; non operare in maniera rude, scortese, dura, aspra o rigida, rispettare la libertà e coltivare la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore». Una persona opportunistica crede che gli altri esistano per soddisfare le sue necessità, e che quando lo fanno compiono solo il loro dovere.

**Impegno:** In questa settimana, comincerò ad avere un atteggiamento irrinunciabile dell'amore :

- entrando nella vita dell'altro con delicatezza, non essere invadente, rafforzare la fiducia e il rispetto;
- evitando un pessimismo che mette in rilievo i difetti e gli errori altrui;
- non soffermandomi molto sui limiti dell'altro, essere più tollerante;
- evitando parole che umiliano, rattristano, irritano, disprezzano;
- cercherò di non parlare troppo di sé stesso.



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

IV° SETTIMANA: *Distacco generoso senza violenza interiore*



*L'amore non cerca il proprio interesse,  
non si adira.  
(A.L 101-104)*

L'amore non è un dare per avere, è dare gratuitamente senza sperare nulla, aprirsi alle necessità dell'altro che diventa il vero centro di attenzione.

L'ira è una caratteristica dell'egoismo, è come un istrice, tutta punte, l'amore invece è molto smussato, cioè perde le punte, è levigato, è soave, non è aspro.

L'ira non contenuta è fonte di parole e atti inconsulti che turbano fortemente i rapporti fraterni. Chi ama il prossimo invece preferisce far violenza a se stesso per vincere l'ira, piuttosto che ferire gli altri con l'asprezza. (Ef 4,31; 1Pt 2,23; salmo 103)

**IMPEGNO:** In questa settimana, cercherò di:

- *Non stancarmi di fare il bene* (Gal 6,9);
- *Non lasciarmi trasportare dall'ira* (Rm 12,21);
- Non mettermi sulla difensiva, ne alimentare nel cuore rabbia e violenza.  
Coltivare la dolcezza e la tenerezza e non finire la giornata senza fare pace. (Ef 4,26)



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

**V° SETTIMANA: Perdonare e rallegrarsi con gli altri**



***L'amore non tiene conto***

*Del male ricevuto,*

***non gode dell'ingiustizia***

*ma si rallegra*

*della verità.*

*(A.L. 105-110)*

Il nostro cuore è portato sempre a cercare le colpe nell'altro e se siamo stati offesi o delusi perdonare non è per niente facile, anzi incolpare gli altri dei nostri sbagli è un sollievo per noi.

Sentirsi perdonati da Dio per le nostre debolezze, ci aiuta ad avere un cuore aperto a perdonare gli altri.

Un atteggiamento velenoso è quello di chi si rallegra quando vede che si commette ingiustizia verso qualcuno (...), è bello essere felice quando si vede che "all'altro le cose vanno bene".

**Impegno:** In questa settimana chiederò a Dio di darmi un cuore disposto a perdonare l'altro, quando non è come io avrei immaginato. Cercherò, inoltre, di gioire, quando chi mi sta accanto, chiunque esso sia, verrà apprezzato per le sue capacità e per le sue buone azioni. Mi farò prossimo, cercando di non ridicolizzarlo, a chi non viene valorizzato per le sue qualità e attitudini.



Diocesi di Cassano all'Jonio  
Vicariato per la Pastorale

Quaresima - Pasqua 2021

VI° SETTIMANA: *Tutto sopporta, scusa, crede, spera*



**L'amore tutto scusa,**

*ha fiducia,*

*spera,*

*tutto sopporta.*

*(A.L. 111-119)*

L'Amore è capace di superare qualsiasi sfida, convive con l'imperfezione, le scuse e sa stare in silenzio davanti ai limiti altrui (A.L. 111).

Basta vedere l'immagine di Dio nella persona che ti è accanto.

L'amore è trasparenza altrimenti si continua ad avere ognuno i propri segreti.

Pensiamo ai danni dello sparlare, ai rancori (Gc 4,11).

Noi non siamo fatti solo di debolezze, siamo luci e ombre. Non condannare e non sarete condannati (Lc 6,37).

Non disperare nel futuro: l'altro può cambiare, può germogliare.

**Impegno:** In questa settimana, ogni sera cercherò di dire Grazie e chiedere Scusa per quanto ho deluso l'altro/a durante la giornata appena trascorsa.

Mi alzerò ogni mattina con il proposito di credere e crescere nell'amore affinché il si' scambiato un giorno sia un si' per sempre.

Cercherò di trovare sempre il positivo nell'altro e di limitare il giudizio negativo, di non controllare tutto, di non essere possessivo/a e di non essere dominante.

Cercherò di riprendere la pratica della santa confessione e della comunione, da cui si attinge la capacità di perdonare tutto e di restare uniti.