

6° scheda

“LA GESTIONE DEL TEMPO E DEGLI IMPEGNI”

- “Per ogni cosa c'è il suo momento,
il suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo.” -



“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Preghiera introduttiva

Dio, tu che hai del tempo per noi,
donaci del tempo per te.

Tu che tieni nelle tue mani ciò che è stato e ciò che sarà,
fa' che sappiamo raccogliere nelle nostre mani
i momenti dispersi della nostra vita.

Aiutaci a conservare il passato senza esserne immobilizzati,
a vivere rendendoti grazie e senza nostalgia,
a conservare fedeltà e non rigidità.

Libera il nostro passato da tutto ciò che è inutile
che ci schiaccia senza vivificarci,
che irrita il presente senza nutrirlo.

Donaci di restare ancorati al presente
senza esserne assorbiti,
di vivere con slancio e non a rimorchio,
di scegliere l'occasione favorevole
senza aggrapparci alle occasioni perdute,
di leggere i segni senza prenderli per oracoli.
Libera il nostro presente dalla febbre che agita
e dalla pigrizia che spegne ogni decisione.

Donaci il sapore del momento presente
e liberaci da ogni sogno illusorio.

Facci guardare al futuro,
senza bramare la sua illusione,
né temere la sua venuta; insegnaci a vegliare.
Libera il nostro avvenire da ogni preoccupazione inutile,
da ogni apprensione che ci ruba il tempo,
da tutti i calcoli che ci imprigionano.

Tu sei il Dio che mette il tempo
a disposizione della nostra memoria, delle nostre scelte,
della nostra speranza.

Joseph Rozier

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

La Parola

Tutto ha il suo momento, e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo. C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare quel che si è piantato. Un tempo per uccidere e un tempo per curare, un tempo per demolire e un tempo per costruire. Un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per fare lutto e un tempo per danzare. Un tempo per gettare sassi e un tempo per raccogliarli, un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci. Un tempo per cercare e un tempo per perdere, un tempo per conservare e un tempo per buttar via. Un tempo per strappare e un tempo per cucire, un tempo per tacere e un tempo per parlare. Un tempo per amare e un tempo per odiare, un tempo per la guerra e un tempo per la pace. Che guadagno ha chi si dà da fare con fatica? Ho considerato l'occupazione che Dio ha dato agli uomini perché vi si affaticino. Egli ha fatto bella ogni cosa a suo tempo; inoltre ha posto nel loro cuore la durata dei tempi, senza però che gli uomini possano trovare la ragione di ciò che Dio compie dal principio alla fine. (Qoelet 3,1-11)

Approfondimento

«Insegnaci a contare i nostri giorni e acquisteremo un cuore saggio» (Salmo 90,12). Contare i giorni cioè vivere il tempo; o meglio scoprire che il tempo è la vita stessa; tempo e vita coincidono. Vivere è sempre vivere il tempo; infatti quando cessa il mio tempo finisce la mia vita sulla terra e inizia la mia vita senza tempo. Per noi essere senza tempo è inimmaginabile. Scoprire la vita che scorre permette di vivere la libertà, cioè la capacità di costruire legami che

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

durano nel tempo. Perciò ogni evento che ci circonda diventa un appello alla nostra libertà; la vita è intessuta di continue scelte, noi siamo liberi di scegliere ma non siamo liberi di non scegliere. C'è poi un ritmo nella famiglia che risulta essenziale nella vita della stessa. L'esempio musicale ci aiuta a capire: le note creano una musica straordinaria se tengono il ritmo giusto, ma diventano insopportabili e distorte con un ritmo troppo accelerato o troppo lento. Senza un ritmo giusto la vita di coppia può soffrire fino a morire. La vita familiare, poi, ha bisogno di tempi scanditi da un ritmo condiviso e che tenga presente le esigenze di tutti. Ecco il punto focale: senza la virtù dell'attenzione non si troverà mai il ritmo giusto; per questo bisogna crescere nella virtù dell'attenzione; essere attenti e vigili crea il clima giusto nel quale l'amore prospera e porta frutti per tutti. È bene specificare meglio le caratteristiche della virtù dell'attenzione. Per esempio ci può essere attenzione quando c'è una abitudine normale e quotidiana a mettere gli altri prima di sé stessi, ricordando che il Vangelo ci insegna che c'è più gioia nel dare che nel ricevere; spesso siamo più preoccupati di “attirare l'attenzione” che non di “stare attenti”. L'attenzione, poi, è un corredo indispensabile della fedeltà: un ritmo troppo rapsodico e capriccioso stordisce e crea disorientamento. L'attenzione riesce a prendere il ritmo giusto quando è accompagnata dalla pazienza e dall'attesa. Papa Francesco ci suggerisce questa bella descrizione della pazienza: «La pazienza si rafforza quando riconosco che anche l'altro possiede il diritto a vivere su questa terra insieme a me, così com'è» (Amoris Laetitia, n. 92). L'attesa è necessaria per creare un ritmo comune: non correre lasciando indietro qualcuno e, d'altra parte, saper accelerare per non restare indietro. Questa è l'arte raffinata dell'amore che si impara con il tempo e che sa tenere il passo per camminare insieme. D'altra parte il ritmo permette di

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

trovare il tempo per ogni cosa perché con un ritmo sano e umano si riesce a fare sempre quello che la situazione richiede. Una coppia cristiana sa piangere e ridere; riesce a trovare il tempo per stare sola e sa gestire con semplicità i molteplici rapporti che la vita di famiglia esige; sa ballare il lento ma anche la musica scatenata; trova il ritmo di buone preghiere che creano “lo spirito di preghiera”, vero basso continuo della vita di una famiglia cristiana.

Il tempo però è anche uno strumento che ci insegna la relazione. Un maestro che educa alla relazione.

Parlare di relazioni è parlare di libertà che si compie in un legame, e parlare di legame significa parlare d'amore. Ma da dove viene questo fatto? Perché gli umani sono costituiti così? Per Aristotele la relazione era considerata tra gli accidenti, cioè come attributo della sostanza. Nella Bibbia, invece - e le citazioni portate sono sole alcune tra le tante - la relazione è la sostanza stessa della persona. «Non è bene che l'uomo sia solo.» Questa affermazione va intesa sia al maschile che al femminile e suscita a sua volta un'altra domanda: «Da dove viene questa natura dialogica dell'essere umano?». Per la Parola di Dio la risposta è semplice: la relazione viene da Dio che ha voluto creare l'uomo a sua immagine e secondo la sua somiglianza. Per questo la persona umana è libera: per essere capace di legarsi in relazioni forti con altre libertà. Nei Vangeli ci è conservata la rivelazione di Gesù che parla spesso della sua straordinaria relazione con il Padre e chiede ai discepoli di entrare anche loro in questa relazione; perciò ogni bella relazione umana attua l'immagine di Dio che è costitutiva dell'essere umano. La notizia più sorprendente (la bella notizia) è che vivendo e costruendo vere relazioni di amore si entra nel cuore di Dio Trinità. Essa è una pluralità di relazioni e possiamo capire qualcosa di Dio perché in lui è viva la relazione del

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Padre con il Figlio, del Figlio con il Padre e questa relazione è lo Spirito Santo che, nel gioco eterno della Trinità, il Padre e il Figlio si scambiano. Tutto questo sarebbe una grande astrazione se non fosse che ciascuno di noi intuisce qualcosa del mistero divino quando accetta il mistero umano della relazione con la quale, in qualche modo, “tu diventi me e io divento te”. L’evangelista Giovanni lo dice con chiarezza: «Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore» (1Gv 4,8). Questa non è una definizione di Dio, che è indefinibile, ma è la condizione per conoscere Dio: l’amore non è mai un fatto astratto, ma è una relazione viva che conduce sulla soglia dell’infinito mistero del cuore di Dio. Afferma K. Gibran: «Quando ami non dire ho Dio nel cuore, ma di’ sono nel cuore di Dio». A questo punto si capisce perché la relazione speciale, unica ed esclusiva che sta a fondamento del matrimonio diventa segno e presenza dell’amore di Gesù per la Chiesa. L’amore coniugale consacrato nel sacramento va tenuto in gran conto dalla comunità cristiana perché, in qualche modo, rappresenta il “prototipo” dell’amore fraterno che costruisce la comunità. Così il matrimonio fa nascere quella comunità “speciale” che è la famiglia, cellula viva del corpo di Gesù che è la Chiesa e insieme elemento vitale per la società che ha bisogno di costruire forti legami di solidarietà. Vivere il matrimonio e, di conseguenza, la famiglia in modo evangelico significa assumere la gioiosa custodia del dono che ricorda 25 a tutti l’amore di Dio e rende presente il dono totale di sé che Gesù fa alla Chiesa per renderla «tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata» (Ef 5,27). Tutto ciò è possibile solo con l’educazione del cuore; educare alla libertà (cioè alla capacità di vivere i bei legami) è come insegnare “l’ABC” per comprendere l’amore di Dio e per costruire una società che superi gli “slegami” dell’individualismo e dell’indifferenza.

Domande per la riflessione (da soli e in coppia)

- Come suddivido il mio tempo?
- Ho l'impressione di avere troppo o troppo poco tempo?
- Cosa farei se potessi vivere in eterno?
- Spendo il mio tempo per scopi che vanno oltre i miei interessi personali e familiari?
- Riesco a non subire il tempo come situazione che accade ma a rischiare con scelte di coppia e personali che mi facciano vivere e testimoniare e praticare l'audacia dell'amore?
- Come vivo il tempo di coppia? Quale spazio do alla preghiera, al parlare al guardandoci negli occhi ed ascoltare chi ho davanti, a comunicare la verità del mio cuore?
- Vivo il tempo ricordandomi che siamo vivi alla presenza di Dio?
- Quale insegnamento ho dal mio ambiente riguardo l'uso del tempo?
- Quali sono le relazioni che ispirano la nostra coppia? Come vivono il loro tempo? Questo modello può essere davvero il nostro?

Attività e/o consigli

Prendiamo un foglio di carta e immaginiamo (ognuno personalmente) che la nostra vita comprenda in tutto solo 24 ore. Disegniamo un quadrante di un orologio ma senza inserire le lancette. Riflettiamo

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

su una prima domanda in maniera personale: **che ora è adesso nella mia vita?** (Rifletti qualche minuto prima di disegnare le lancette dell’orologio). Una volta riflettuto disegna le lancette sul tuo orologio e rispondi a queste domande:

- Il mio orologio segna le _____ questo significa che...
- È troppo tardi per...
- È ancora troppo presto per ...
- È il momento giusto per...
- Ho bisogno di tempo per ...
- Alle ore _____ mi aspetto che ...

Promemoria per il quotidiano

Ogni sera prima di dormire, fermati a ripensare il tempo vissuto. E rendi grazie per le piccole cose successe. Questo modo di pregare puoi farlo da solo ma anche in coppia. Alla fine chiedi scusa per ciò che potevi vivere meglio e benedici il tuo tempo e la tua vita.

Materiale per eventuali sostituzioni per vari tipi di gruppi

Altri brani della Parola

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

“Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio l’ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: che vi amiate gli uni gli altri.”

“A chi dunque posso paragonare la gente di questa generazione? A chi è simile? È simile a bambini che, seduti in piazza, gridano gli uni agli altri così: «Vi abbiamo suonato il flauto e non avete ballato, abbiamo cantato un lamento e non avete pianto!». È venuto infatti Giovanni il Battista, che non mangia pane e non beve vino, e voi dite: «È indemoniato». È venuto il Figlio dell’uomo, che mangia e beve, e voi dite: «Ecco un mangione e un beone, un amico di pubblicani e di peccatori!». Ma la Sapienza è stata riconosciuta giusta da tutti i suoi figli.”

Approfondimenti per coppie con figli e coppie grandi

Meditiamo su questa poesia:

Signore, non ho tempo...

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Sono uscito, Signore, fuori tutti andavano venivano camminavano correvano.

Correvano le bici, le macchine, i camion, la strada, la città, tutti...

Arrivederci...scusi...non ho tempo.

Non posso attendere, ripasserò...non ho tempo.

Termino questa lettera perché non ho tempo.

Avrei voluto aiutarti...ma non ho tempo.

Non posso accettare perché non ho tempo.

Non posso riflettere, leggere non ho tempo.

Vorrei pregare, ma non ho tempo.

Tu comprendi, Signore, vero?... non abbiamo tempo.

Il bambino gioca: non ha tempo subito...più tardi...

Lo scolaro deve fare i compiti: non ha tempo...più tardi...

Lo studente ha un sacco di lavoro: non ha tempo...più tardi...

Il giovane ha gli allenamenti da fare: non ha tempo...più tardi...

Lo sposo novello ha la casa da arredare: non ha tempo...più tardi...

Il padre di famiglia ha i bambini: non ha tempo...più tardi...

I nonni hanno i nipotini...non hanno tempo...più tardi...

Sono malati! Hanno le loro cure: non hanno tempo...più tardi...

Sono moribondi, non hanno...

Troppo tardi! Non hanno più tempo!

Signore, tu che sei fuori del tempo sorridi nel vederci lottare col tempo.

Tu sai quello che fai e non ti sbagli quando distribuisce il tempo agli uomini.

Stasera ti chiedo di fare coscienziosamente

nel tempo che tu mi dai, quello che tu vuoi che io faccia. (*Padre Trapani*)

Domande per la riflessione (Coppie con figli)

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

In aggiunta alle principali:

Come viviamo i tempi per i “riti di vita familiare” che consentono di parlarsi, di pregare insieme, di perdonarsi, di cercare insieme la strategia per affrontare le difficoltà che si profilano, intensificando l’amore, sfuggendo alla superficialità della distrazione, del “non avere tempo”, del non accorgersi di essere vivi alla presenza di Dio?

Domande per la riflessione (Coppie grandi)

In aggiunta alle principali:

Dice il Salmo: L’uomo è come un soffio, i suoi giorni come un’ombra che passa”. Riconosciamo la precarietà del tempo? Ci spinge questo ad una qualità della relazione? Sappiamo perdonare e dare il giusto peso ai nostri giorni?

Attività, esercizi e consigli vari (Coppie con figli)

Vedi esercizio principale

Attività, esercizi e consigli vari (Coppie senza figli)

Vedi esercizio principale

Impegno per il quotidiano

Vedi impegno principale

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

PREGHIERA FINALE

O Dio, tu che hai del tempo per noi,
donaci del tempo per te.

Tu che tieni nelle tue mani ciò che è stato e ciò che sarà,
fa' che sappiamo raccogliere nelle nostre mani
i momenti dispersi della nostra vita.

Aiutaci a conservare il passato senza esserne immobilizzati,
a vivere rendendoti grazie e senza nostalgia,
a conservare fedeltà e non rigidità.

Libera il nostro passato da tutto ciò che è inutile
che ci schiaccia senza vivificarci,
che irrita il presente senza nutrirlo.

Donaci di restare ancorati al presente senza esserne assorbiti,
di vivere con slancio e non a rimorchio, di scegliere l'occasione
favorevole senza aggrapparci alle occasioni perdute,
di leggere i segni senza prenderli per oracoli. Libera il nostro
presente dalla febbre che agita
e dalla pigrizia che spegne ogni decisione.

Donaci il sapore del momento presente
e liberaci da ogni sogno illusorio.

Facci guardare al futuro,
senza bramare la sua illusione,
né temere la sua venuta; insegnaci a vegliare.

Libera il nostro avvenire da ogni preoccupazione inutile,
da ogni apprensione che ci ruba il tempo,
da tutti i calcoli che ci imprigionano.



DIOCESI DI SENIGALLIA



Ufficio diocesano di Pastorale Familiare - Anno pastorale 2024/2025

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Tu sei il Dio che mette il tempo
a disposizione della nostra memoria, delle nostre scelte,
della nostra speranza.