

SAN VALENTINO 2021

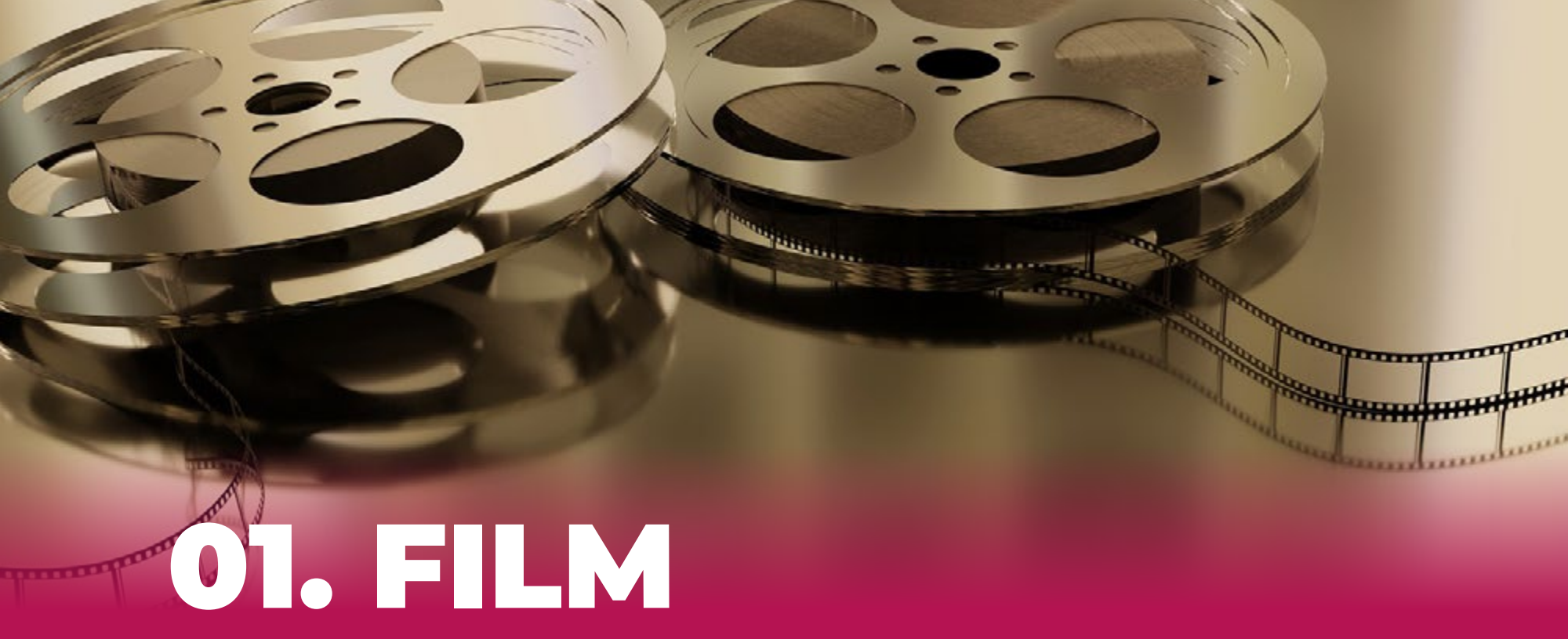
Qualche idea per la coppia



La memoria di San Valentino offre ogni anno alle coppie un'occasione in più per "dirsi l'amore"... Se una coppia fosse a corto di idee su come regalarsi il 14 febbraio o in altri giorni un momento di riflessione e condivisione qui di seguito sono offerte alcune idee per realizzarlo. Le proposte spaziano dalla preghiera, all'arte musicale, pittorica, letteraria, cinematografica e... culinaria: si tratta di semplici suggerimenti che possono offrire l'occasione per uno scambio carico di tenerezza che rilanci la vita a due.

Clicca i box qui sotto per andare al capitolo interessato





01. FILM

La sera di San Valentino potrebbe essere l'occasione per vedere assieme un film e poi condividere al termine qualche pensiero emerso. Ecco alcune proposte di film non troppo impegnativo ma capace di stimolare delle buone riflessioni:

Amore, cucina e curry

di Lasse Hallström, 2014

La famiglia Kadam di Mumbai decide di intraprendere un viaggio in Europa alla ricerca di una vita migliore. Arrivati nel piccolo paese di Saint-Antoin-Noble-Val, nel sud della Francia, la famiglia decide di aprire un ristorante utilizzando le proprie tradizioni culinarie. Il giovane Hassan si dimostra uno chef provetto, ma il ristorante di famiglia si ritrova a fare concorrenza al Le Saule Pleureur di proprietà dell'austera Madame Mallory, chef di fama internazionale premiata dalla Guida Michelin. Inizia così una "guerra" culinaria e culturale tra due diverse realtà, ma con il tempo inizia...

Questo film si trova gratuitamente su RAI PLAY.

Non sposate le mie figlie

di Philippe de Chauveron, 2014

Claude e Marie Verneuil sono una coppia cattolica e borghese di Chinon con quattro figlie: le tre maggiori sono convolate a nozze con tre uomini francesi, conosciuti mentre studiavano a Parigi, ma di origini molto diverse tra loro: Rachid, di famiglia maghrebina musulmana, Chao, figlio di cinesi, e David, ebreo maghrebino. Non senza qualche difficoltà, questa strana famiglia multi-etnica e multiculturale cerca di andare d'accordo...

Perfetti sconosciuti

di Paolo Genovese, 2016

Quanto bisogna condividere nella coppia e quanto deve rimanere segreto? Quali sarebbero le conseguenze per l'amore se si mettesse a disposizione del proprio partner tutto ciò che c'è sullo smartphone? Se potesse leggere ogni messaggio e potesse ascoltare tutte le telefonate del compagno o della compagna? Lo scoprirà un gruppo di amici, durante un gioco in cui nessun segreto potrà più essere mantenuto.



02. MUSICA

Come coppia si potrebbe realizzare una playlist (anche attraverso un servizio musicale che offra lo streaming on demand) che metta insieme i gusti di ciascun partner ed eventuali brani che piacciono a entrambi o hanno segnato alcuni passaggi del proprio amore e poi avviare l'ascolto durante una cena insieme o un viaggio in auto...

Per la playlist potrebbero essere utili anche i seguenti brani:

 *Inno alla Carità - RnS 2010*



 *Poesia senza veli - Ultimo*



 *Sognami - Biagio Antonacci*



 *Amami Amami - Mina-Celentano*



 *Grande Amore - Il Volo*



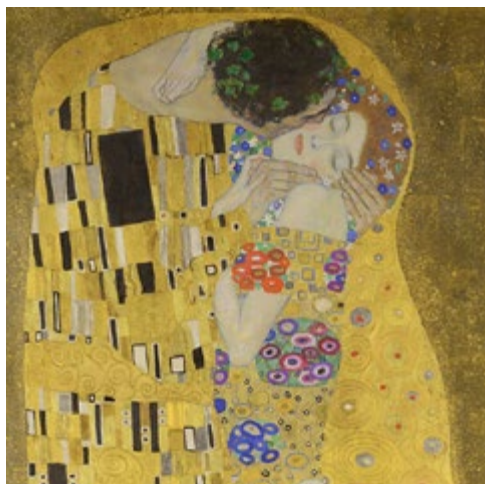
 *Come ti ama Dio*



03. ARTE

Previa una stampa a buona risoluzione o la visione attraverso il PC o la TV, la coppia potrebbe guardare assieme qualche opera d'arte con a tema la vita o l'amore di coppia o le nozze.

Alcune opere sono particolarmente interessanti:



Gustav Klimt,
Il bacio, olio su tela, 180X180 cm, 1907-1908, Österreichische Galerie Belvedere - Vienna.

[VAI AL LINK](#)



Jan Van Eyck, **Ritratto dei coniugi Arnolfini**, olio su tavola, 81,8X59,7 cm, 1434, National Gallery – Londra.

[VAI AL LINK](#)

Altre opere d'arte in tema si possono approfondire visitando anche la seguente pagina internet:

[VAI ALLA PAGINA](#)



04. LETTURA

C'era una volta l'Amore...

C'era una volta l'Amore... L'Amore abitava in una casa pavimentata di stelle e adornata di sole. Un giorno l'Amore pensò a una casa più bella. Che strana idea quella dell'Amore! E fece la terra, e sulla terra, ecco fece la carne e nella carne ispirò la vita e, nella vita, impresse l'immagine della sua somiglianza. E la chiamò uomo! E dentro l'uomo, nel suo cuore, l'Amore costruì la sua casa: piccola ma palpitante, inquieta, insoddisfatta come l'Amore. E l'Amore andò ad abitare nel cuore dell'uomo e ci entrò tutto là dentro, perché il cuore dell'uomo è fatto di infinito. Ma un giorno... l'uomo ebbe invidia dell'Amore. Voleva impossessarsi della casa dell'Amore, la voleva soltanto e tutta per sé, voleva per sé la felicità dell'Amore come se l'Amore potesse vivere da solo. E l'Amore fu scacciato dal cuore dell'uomo. L'uomo allora cominciò a riempire il suo cuore, lo riempì di tutte le ricchezze della terra, ma era ancora vuoto. L'uomo, triste, si procurò il cibo col sudore della fronte, ma era sempre affamato e restava con il cuore terribilmente vuoto. Un giorno l'uomo... decise di condividere il cuore con tutte le creature della terra. L'Amore venne a saperlo... Si rivestì di carne

e venne anche lui a ricevere il cuore dell'uomo. Ma l'uomo riconobbe l'Amore e lo inchiodò sulla croce. E continuò a sudare per procurarsi il cibo. L'Amore allora ebbe un'idea: si rivestì di cibo, si travestì di pane e attese silenzioso. Quando l'uomo affamato lo mangiò, l'Amore ritornò nella sua casa... nel cuore dell'uomo. E il cuore dell'uomo fu riempito di vita, perché la vita è Amore.

(Poesia brasiliana)

Ti ho chiamato per nome

Ti ho chiamato per nome fin dal principio.

Tu sei mio e io sono tuo.

Tu sei il mio Amato, in te mi sono compiaciuto.

Ti ho modellato nelle profondità della terra
e ti ho formato nel grembo di tua madre.

Ti ho scolpito nei palmi delle mie mani

e ti ho nascosto nell'ombra del mio abbraccio.

Ti guardo con infinita tenerezza e ho cura di te
con una sollecitudine più profonda

che quella di una madre per il suo bambino.

Tu sai che io sono tuo come io so che tu sei mio.

Tu mi appartieni.

Io sono tuo padre, tua madre, tuo fratello,

tua sorella, il tuo amante e il tuo sposo...

Ovunque tu sia, io ci sarò. Niente mai ci separerà.

Noi siamo uno.

*(Tratto da: Sentirsi Amati
di Henri J.M. Nouwen, Querinaina, 202032)*

Parole per maturare

Ho sentito dire che fra tutti i tesori del mondo, nessuno può risuscitare una persona. Invece io ho visto l'Amore apportare luce a persone senza vita, commuovere cuori induriti dalla violenza e rialzare un condannato curvo sotto il peso della sua colpa.

Ho visto l'Amore asciugare le lacrime silenziose di un giovane solo nella sua sofferenza e dar luogo a incontri che fanno crescere.

L'amore è capace di risuscitare perché crea la vita.

*(Tratto da: Il piccolo Saggio
di François Gervais, San Paolo Edizioni 2004)*

Insieme

Ed Egli rispose dicendo:

Voi siete nati insieme,

e insieme così rimarrete per sempre.

Starete insieme, quando le bianche ali della morte, dissolveranno i vostri giorni.

Ma che vi siano spazi nella vostra unione,

e che i venti dei cieli danzino sempre

in mezzo a voi.

Amatevi l'un l'altro,

ma non fatene una prigionia, dell'amore.

E ci sia piuttosto un mare mosso

tra le rive delle vostre anime.

Riempitevi a vicenda i bicchieri,

ma non bevete mai da uno solo.

Cantate e ballate insieme,

ma lasciate che ognuno di voi possa star solo.

Come sole sono le corde di un violino,
anche se vibrano insieme della stessa musica.
Datevi i cuori, ma l'uno non sia rifugio dell'altro,
perché soltanto Dio può contenere i vostri cuori.
E state insieme, ma non troppo vicini.
Perché le colonne di un tempio stanno separate
e la quercia e il cipresso non crescono mai
all'ombra l'uno dell'altro.

(Tratto da: Il profeta di Khalil Gibran, Feltrinelli, 1991)

Il profeta del vento

...due occhi non sono fatti per guardare l'uno verso l'altro, ma entrambi verso la stessa direzione; diventando così ognuno luce per l'altro. Crescete comprendendo questo, e troverete, assieme a ciò che cercavate, anche ciò che non cercavate.

...non appoggiatevi all'altro con tutto il vostro peso. Ma posatevi come un raggio di Sole su una foglia. E come una foglia accogliete l'altro raggio di Sole. Asciugate le vostre lacrime e senza timore concedete al vostro cuore questa luce e al vostro animo questo calore. Ma state attenti agli incanti! Perché i raggi di Sole non sono il Sole. Non riversate sull'altro tutta la vostra nostalgia di cielo: egli non è in grado di contenerlo, né mai voi potreste contenere il suo. Non valutate l'altro per ciò che non potrebbe mai avere, o finirete per svalutare voi. E tutto questo non è Amore. Non precipitate l'uno dentro l'altro, ma tenendovi per mano camminate insieme.

...sarete sottoposti a molte prove, e spesso l'orgoglio

vi chiederà di scegliere sé al posto dell'Amore. Ma non ritiratevi da queste battaglie, perché altre non ve ne sono di più utili per voi. Se vincerete, avrete vinto. Se perderete combattendo e affilando il cuore, avrete vinto.

...non maledite gli eventi, perché siete voi che avete in mano il timone del vostro destino. E non sarà rompendo questo vostro vaso e dicendo addio all'amato, che le vostre radici troveranno nuova forza: questa gabbia di creta è in realtà ciò che le salva dall'essicare.

Siete voi che dite, quando non vi sentite amati: l'Amore è finito. Quella è invece la stagione in cui comincia. Poiché il valore di chi governa la nave è nel condurla anche controvento.

Siete voi che dite, quando finiscono le sensazioni: Ma io non amo più. Non scambiate però l'Amore con le sue sole sensazioni. Poiché il valore di chi governa la nave è nel condurla talvolta anche a vele sgonfie, fino ad altre zone di Vento.

*(Tratto da: Il profeta del vento
di Stefano Biavaschi, Edizioni fede e cultura, 2008)*



05. CENA

Perché non trasformare la cena di San Valentino in un momento in cui condividere la cucina con fidanzato o marito? Scegliete insieme ingredienti o menù. E dividetevi i compiti. Spegnete la televisione, staccate il cellulare, ritagliatevi un paio d'ore dedicate solo a voi due. Aprite una bottiglia di vino, versatene due calici e mettete della musica di sottofondo!

A questo link è possibile trovare alcune ricette di casa tra gli amici dell'Ufficio diocesano di pastorale della famiglia:

[VAI ALLE RICETTE](#)

Nelle pagine internet collegate al rinomato ricettario "Il cucchiaino d'argento" pubblicato per la prima volta nel 1950 e ormai giunto alla sua undicesima edizione, sono presentate tantissime ricette da sperimentare.

Al seguente link è possibile vedere alcune ricette tipiche della cucina veneta:

[VAI ALLA PAGINA](#)



06. PREGHIERA

Dopo aver preparato un ambiente adatto (un'immagine sacra, una candela accesa, due sedie oppure un tappeto,...) o essersi avvicinata all'angolo bello suggerito dal vescovo Claudio durante la Quaresima 2020, i due partner potrebbero condividere un momento di preghiera preparata assieme oppure seguendo la seguente traccia. L'importante è prendersi un po' di tempo da condividere con calma alla presenza del Signore, gustando le parole ed eventuali gesti.

Canto a canone:

Tu sei sorgente viva *(Taizé)*

Tu sei sorgente viva, tu sei fuoco, sei carità.

Vieni, Spirito Santo! Vieni, Spirito Santo!

Il canto può essere imparato ascoltandolo al seguente link:

ASCOLTA IL CANTO

Salmo 130 (a voci alterne)

Letttore 1 Signore, non si esalta il mio cuore
né i miei occhi guardano in alto;
non vado cercando cose grandi
né meraviglie più alte di me.

Letttore 2 Io invece resto quieto e sereno:
come un bimbo svezzato
in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato
è in me l'anima mia.

Insieme Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre.

Lettura

Dalla prima lettera di San Paolo apostolo ai Corinti (13,4-7)

La carità è magnanima, benevola è la carità; non
è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio,
non manca di rispetto, non cerca il proprio interes-
se, non si adira, non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità.
Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.

Breve silenzio

Letture

Dall'Esortazione apostolica di papa Francesco "*Amoris laetitia*" (n. 99)

Amare significa anche rendersi amabili, e qui trova senso l'espressione *aschemonei* (lett. sconveniente). Vuole indicare che l'amore non opera in maniera rude, non agisce in modo scortese, non è duro nel tratto. I suoi modi, le sue parole, i suoi gesti, sono gradevoli e non aspri o rigidi. Detesta far soffrire gli altri. La cortesia «è una scuola di sensibilità e di sinteresse» 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». Essere amabile non è uno stile che un cristiano possa scegliere o rifiutare: è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore, perciò «ogni essere umano è tenuto ad essere affabile con quelli che lo circondano». Ogni giorno, «entrare nella vita dell'altro, anche quando fa parte della nostra vita, chiede la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto. [...] E l'amore, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore».

Breve condivisione

Ciascuno può dire all'altro un pensiero frutto di quanto cantato, letto o ascoltato durante la preghiera.

Invocazione finale

Dopo eventuali preghiere spontanee, i due partner, succedendosi l'uno all'altro, si donano la benedizione del Signore con le seguenti parole e compiendo al termine un segno di croce sulla fronte l'uno dell'altro:

**Il Signore sia sopra di te per proteggerti,
davanti a te per guidarti;
dietro di te per custodirti;
dentro di te per benedirti.**

**Nel nome del Padre e del Figlio
+ e dello Spirito Santo. Amen.**



CHIESA DI
PADOVA

UFFICIO DIOCESANO
PASTORALE DELLA FAMIGLIA

A cura dell'equipe dell'itinerario Giovani coppie
promosso dalla Parrocchia di Montegrotto Terme (PD)
e l'Ufficio diocesano di pastorale della famiglia
della Diocesi di Padova

