Arcidiocesi di Milano
Servizio per la Famiglia

Il nostro amore QUOTIDIANO

Virtù e valori cristiani in famiglia

Indice

Introduzione 3

Pazienza 5
Atteggiamento di benevolenza 7
Guarendo l'invidia 10
Senza vantarsi o gonfiarsi 13
Amabilità 16
Distacco generoso 19
Senza violenza interiore 23
Perdono 26
Rallegrarsi con gli altri 29
Ha fiducia 32
Spera 35
Tutta la vita, tutto in comune 39
Gioia e bellezza 42
Sposarsi per amore 45

Realizzazione: ITL srl a socio unico
Grafica: Davide Bernasconi
Per i testi di papa Francesco: © Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano, 2016.

Introduzione

Papa Francesco ci invita a vivere l'anno speciale "Famiglia Amoris lætitia" per crescere nell'amore familiare. In occasione della Festa della Famiglia 2022 è stato dunque realizzato il presente sussidio, frutto della collaborazione di coppie di sposi provenienti dalla Diocesi, Associazioni e Movimenti di spiritualità familiare, tutte appartenenti al Coordinamento diocesano di Pastorale Familiare.

Uno strumento in cui trovare preghiere e brevi riflessioni – ispirate ai testi del capitolo quarto dell'Esortazione apostolica *Amoris lætitia* che commenta l'inno alla carità di san Paolo – che sono state rilette a partire dal vissuto della coppia e della famiglia. Insomma, piccoli approfondimenti di virtù e valori cristiani, che quotidianamente viviamo all'interno delle nostre famiglie.

Queste pagine ci permettono anche di dare seguito all'invito del nostro Arcivescovo che, nella proposta pastorale di quest'anno, esorta a «desiderare di suonare la bellezza dell'amore coniugale-familiare come frutto del Vangelo di Dio».[1]

Semplici, ma preziose parole dedicate alle famiglie affinché possano vivere più intensamente e consapevolmente l'amore quotidiano.

---

[1] Mario Delpini, *Unita, libera, lieta. La grazia e la responsabilità di essere Chiesa*, Centro Ambrosiano, Milano 2020, p. 112.

Si ringraziano per la collaborazione e il tempo dedicato alla stesura del testo:

- **Maria e Paolo Zambon, don Massimiliano Sabbadini** (*Servizio per la Famiglia*)
- **Cristina e Paolo Pellini** (*zona pastorale I – Milano*)
- **Barbara e Gianluca Casola** (*zona pastorale II – Varese*)
- **Valeria e Umberto De Valle** (*zona pastorale III – Lecco*)
- **Rosa e Giuseppe De Micheli** (*zona pastorale IV – Rho*)
- **Franca e Gianmarco Ronzoni** (*zona pastorale V – Monza*)
- **Marina e Marco Stucchi** (*zona pastorale VI – Melegnano Ovest*)
- **Susana e Matteo Distaso** (*zona pastorale VI – Melegnano Est*)
- **Sandra e Giuseppe Carioti** (*zona pastorale VII – Sesto San Giovanni*)

- **Alessandra e Giulio Gaetani** (*Gruppo ACOR*)
- **Caterina e Andrea Cassini** (*Azione Cattolica Ambrosiana*)
- **Lucia e Marco Gibelli** (*Famiglie Missionarie km0*)
- **Stefania e Corrado Orlando** (*Incontro Matrimoniale*)
- **Wanda e Giovanni Campagnano** (*Famiglie Nuove – Movimento dei Focolari*)
- **Giovanna e Giorgio Cattaneo** (*Equipe Notre Dame - END*)
- **Chiara e Ambrogio Nicora** (*Famiglie per l'Accoglienza*)

PAZIENZA

Darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, finché l'altro abbia espresso tutto quello che aveva bisogno di esprimere.

(Amoris lætitia, 137)

La maggior parte dei commenti sulla pazienza nel matrimonio sono spesso associati alla capacità dei coniugi di evitare i litigi. Vero, ma riduttivo. La pazienza di cui ci parla il Santo Padre in *Amoris lætitia* è qualcosa di più profondo e tocca le corde più vive del cammino matrimoniale.

La frenesia della vita quotidiana, fatta di mille impegni e di tante cose da fare, spesso non ci rimanda il senso della strada che marito e moglie percorrono insieme. La pazienza diventa perciò chiedere al Signore di donarci la capacità di vivere in letizia un giorno dopo l'altro, sapendo cogliere nei segni – di ciò che ci accade – i punti di un percorso che dura per sempre e che ogni giorno dobbiamo riscoprire nella sua autenticità.

Come dice papa Francesco: «La pazienza è una virtù della gente che è in cammino, non di quelli che sono chiusi». Chiediamo pertanto allo spirito il dono di una pazienza operosa, che faccia del matrimonio un evento di relazione, di incontro e di amore.

Preghiera

Signore,
che nel sacramento del matrimonio
ci indichi la via della nostra vocazione,
donaci la pazienza di vivere
il nostro cammino di sposi
alla sequela di tuo figlio Gesù,
perché attraverso
il nostro amore sponsale
esprimiamo la riconoscenza profonda
del tuo amore per noi.
Amen.

ATTEGGIAMENTO DI BENEVOLENZA

La "pazienza" [...] non è un atteggiamento totalmente passivo, bensì è accompagnata da un'attività, da una reazione dinamica e creativa nei confronti degli altri. Indica che l'amore fa del bene agli altri e li promuove. Perciò si traduce come "benevola". [...]

L'amore non è solo un sentimento, ma si deve intendere nel senso che il verbo "amare" ha in ebraico, vale a dire: "fare il bene". Come diceva sant'Ignazio di Loyola, «l'amore si deve porre più nelle opere che nelle parole». In questo modo può mostrare tutta la sua fecondità, e ci permette di sperimentare la felicità di dare, la nobiltà e la grandezza di donarsi in modo sovrabbondante, senza misurare, senza esigere ricompense, per il solo gusto di dare e di servire.

(Amoris lætitia, 93-94)

Francesco, nel descrivere i frutti maturi della carità nell'amore sponsale, mette in relazione pazienza e benevolenza.
La prima ci permette di «non essere guidati dagli impulsi e di evitare di aggredire» il fratello (*AL* 91). La seconda ci permette di «fare del bene agli altri e di promuoverli» (*AL* 93).
Benevolenza in famiglia è fare il bene e valorizzare. È servizio amorevole e concreto. Il rischio di cadere nella logica del «io ti dono, quindi mi aspetto anche da te qualcosa» è molto alto. Quante discussioni tra sposi ruotano sul fatto che la moglie (o il marito) sente tutto il peso della famiglia sulle proprie spalle e rinfaccia all'altro di essere assente! Si mettono sulla bilancia gli sforzi di donazione reciproca. Forse, proprio mentre si pronunciano parole che vanno in questa direzione, bisognerebbe avere la forza di riconoscere che il problema non è il donarsi completamente e gratuitamente, ma il non riconoscere con benevolenza che l'altro, il coniuge, sta facendo la stessa cosa, ma nella misura in cui è capace.

Preghiera

Donaci, o Santa Trinità,
di essere benevolenti in famiglia.
Di essere pronti ad agire
gli uni al servizio degli altri,
ognuno nella misura in cui è capace,
scoprendo così la gioia
del vivere in serenità
il Vangelo della famiglia.
Spargi in abbondanza, o Cristo,
tramite il tuo spirito,
sentimenti di benevolenza tra i coniugi.
Nei rapporti tra genitori e figli
e tra fratelli.
All'interno delle famiglie
regni la tua pace.
Guida i nostri passi e
insegnaci a essere benevolenti
così come tu e il Padre
siete benevolenti verso
ognuno di noi.
Amen.

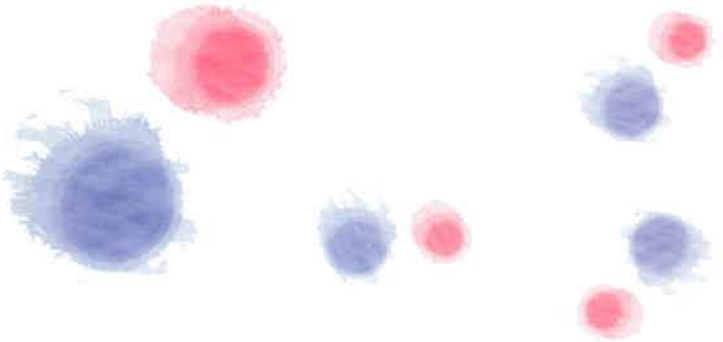
GUARENDO L'INVIDIA

Quindi si rifiuta come contrario all'amore un atteggiamento espresso con il termine *zelos* (gelosia o invidia). Significa che nell'amore non c'è posto per il provare dispiacere a causa del bene dell'altro (cfr *At* 7,9; 17,5).

(Amoris lætitia, 95)

L'invidia, come dice spesso papa Francesco, ha i tratti di un tarlo che consuma dall'interno l'amore e richiama alcune caratteristiche che contraddistinguono l'invidioso: l'incapacità di uscire da se stesso, la tristezza per il bene altrui, la freddezza di fronte ai doni dell'altro e il desiderio di possederli. Il cuore dell'invidia sta nell'incapacità di aprirsi, di donare e donarsi alla persona che dico di amare apprezzandone le qualità.
Che amore è se non si apprezza il proprio sposo, la propria sposa? L'invidia si nasconde davvero come un tarlo dentro quello scrigno prezioso che è l'amore coniugale. Gli stessi sposi a volte non se ne accorgono, ma una leggera tristezza sembra avvolgere la loro relazione.
L'invidioso soffre dei beni dell'altro perché nel proprio cuore non è sereno con se stesso, non riconosce i propri doni o pensa di averne pochi, diventando così geloso di chi possiede quella dote o quella cosa che vorrebbe per sé.
Si rinchiude in se stesso perdendo la capacità di donare e di donarsi perché così facendo custodisce gelosamente quello che ha, ritenendo che l'altro possieda già molto.
Un esempio: io sono uno scorbutico mentre tu sei paziente e dolce; sono arrabbiato con me stesso per questo mio caratteraccio e il tuo modo di essere mi richiama costantemente a questo mio difetto. Arrivo, quindi, addirittura ad accusarti di essere debole e insicura piuttosto che godere di quello che sei.
Oppure: tu hai una bella motocicletta mentre io non posso permettermela e mi pesa essere in difficoltà economica. Non riesco a gioire perché sono concentrato su di me e su quello che mi manca. Allora ti critico, ti reputo uno sbruffone e un narciso che ostenta i suoi beni.
Quando l'amore non è invidioso? Quando ti guardo e ti vedo bella, ricca di pregi, talenti, qualità e godo di questo, perché mi rendo conto che ciò che sei è un dono per la nostra rela-

zione e del quale potrò giovarne anch'io. Le differenze che vi sono fra noi ogni tanto sono spigoli che sembrano fare del male ma sono proprio loro che, in fondo, ci hanno fatto innamorare l'uno dell'altra.



Preghiera

Padre Santo,
insegnaci ad amare.
C'è qualcosa che chiamiamo amore
ma tu sai che è meschino ed avaro;
è solo un egoismo raffinato.
Non riusciamo a donarci.
Chiediamo e rivendichiamo soltanto.
Padre Santo,
insegnaci ad amare sempre più,
disinteressatamente;
non per soddisfare un nostro bisogno,
ma per fare dono agli altri
del nostro amore.

SENZA VANTARSI O GONFIARSI

Chi si ama, non solo evita di parlare troppo di se stesso, ma inoltre, poiché è centrato negli altri, sa mettersi al suo posto, senza pretendere di stare al centro. [...] L'amore non è arrogante. [...] L'amore edifica. [...]

L'atteggiamento dell'umiltà appare come qualcosa che è parte dell'amore, perché per poter comprendere, scusare e servire gli altri di cuore, è indispensabile guarire l'orgoglio e coltivare l'umiltà.

(Amoris lætitia, 97-98)

La vanagloria è una tentazione sottilissima e difficile da discernere. Nella coppia non sempre sappiamo identificare gli atti di ostentazione perché, alcune volte, questi atteggiamenti rispondono a un bisogno di essere riconosciuto dal proprio sposo/sposa nelle proprie competenze e capacità; rispondono a una richiesta intrinseca di compartecipazione della vita domestica.
La vanità rende cieco l'amore perché non permette di riconosce i gesti gratuiti del proprio coniuge e in tal modo, pensando di bastare a se stessi, si va a ledere la relazione.
La vanità è anche intrinseca nella professione lavorativa o nel ruolo che svolgiamo nelle nostre comunità, creando disparità nella coppia.
Con il passare del tempo, le conoscenze acquisite con l'esperienza possono accentuare gli atteggiamenti di vanità verso il nostro sposo/sposa e, come famiglia, verso le altre famiglie.
L'amore non è arrogante quando diamo la possibilità all'altro di emergere nella giusta luce e per il suo reale valore.
L'amore edifica quando riusciamo a vivere l'umiltà secondo il Vangelo. Nel brano di *Giovanni* (13,1-15) possiamo capire come il servizio della lavanda dei piedi è l'atteggiamento che riesce a mantenere il giusto equilibrio nella coppia. Il mettersi al servizio del proprio sposo/sposa, con umiltà, rispecchia pienamente l'inno alla carità.

Preghiera

Se vivessi mille anni,
nella gioia e senza affanni,
alla morte che sarà?
Ogni cosa è vanità.
Se ottenessi ogni favore,
ogni brama ed ogni onore,
alla morte che sarà?
Ogni cosa è vanità.
Se io avessi case e ville,
campi e servi a mille a mille,
alla morte che sarà?
Ogni cosa è vanità.
Se a me docil la fortuna
non negasse brama alcuna,
alla morte che sarà?
Ogni cosa è vanità.
Se io fossi un gran sapiente,
ma superbo nella mente,
alla morte che sarà?
Ogni cosa è vanità.
Ma se vivo da cristiano,
disprezzando il mondo vano,
alla morte che verrà:
solo Dio mi basterà.
Dunque a Dio rivolgi il cuore,
dona a lui tutto il tuo amore,
questo mai non mancherà:
tutto il resto è vanità.
(San Filippo Neri)

AMABILITÀ

L'amore vissuto in famiglia è un amore amabile: Essere amabile è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore. [...] Il tratto dell'amabilità non si origina dai nostri buoni propositi, ma dall'incontro con un Altro che ha posato per primo su di noi uno sguardo buono, incoraggiante, e così ci ha abilitato all'amore. Chi ama è capace di dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano. [...] L'amabilità è l'arte di mostrare incondizionata fiducia nell'altro, di vedere un tratto bello che attende solo di esprimersi. È contemplare l'aurora dell'amore nella relazione con l'altro. Con l'amabilità ci disponiamo a un vero incontro con l'altro [...] Uno sguardo amabile ci permette di non soffermarci molto sui limiti dell'altro. [...] Attraverso gesti miti e parole incoraggianti diciamo ai nostri cari che li amiamo per quello che sono: 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. Un atteggiamento amabile e paziente, rispettoso della relazione e con la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto, riesce a trasformare la vita: l'amore [...] esige [...] capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore.

(Amoris lætitia, 99-100)

Sebbene desideriamo tutti uno sguardo amabile su di noi, non altrettanto siamo disposti a renderci amabili con tutti. A volte questo comporta troppa pazienza e troppo impegno, perché è più facile puntare il dito su quello che non va bene piuttosto che evidenziare il buono che già c'è.

In famiglia possiamo allenare la nostra amabilità mediante sguardi, gesti, parole. Se tra coniugi e con i figli usiamo sguardi che non giudicano ma incoraggiano, gesti non di sfida ma di pace, parole e considerazioni che non feriscono soffermandosi sui limiti ma che li superano alla ricerca di nuove possibilità di bene, allora la luce del Vangelo illumina la nostra casa.

Gesù per primo ci ha mostrato tutti i tratti dell'amabilità, incoraggiandoci, sostenendoci e dicendoci di non avere paura dell'incontro con Dio, che ci ama da sempre. Così si dischiude per noi un nuovo modo di vivere, sia nelle relazioni familiari che nelle relazioni con gli altri. Con l'esempio di Gesù diventiamo amabili luci di amore per il mondo.

Preghiera

Gesù, donaci di essere
più amabili tra di noi,
di coltivare gesti di amore
tra sposi e figli,
di rivolgerci sguardi di pace
quando è più facile litigare,
di pronunciare parole di vita vera
come quelle che Tu rivolgi sempre a noi.
Spirito Santo, sostieni i nostri cuori
nella fatica della ricerca
del bene nel prossimo
e riempili di un ardente desiderio
di rispetto e cura
verso i fratelli, le sorelle ed i genitori.
Maria, ci hai insegnato cos'è l'umiltà
di chi sa di essere amato da sempre
e sa rispondere alla chiamata all'amore
con la semplicità di un sì.
Apri il nostro sguardo
alle necessità del bene,
perché possiamo infondere
fiducia a tutti con
gentilezza e attenta carità.
Amen.

DISTACCO GENEROSO

Abbiamo detto molte volte che per amare gli altri occorre prima amare sé stessi. Tuttavia, questo inno all'amore afferma che l'amore "non cerca il proprio interesse", o che "non cerca quello che è suo". Questa espressione si usa pure in un altro testo: «Ciascuno non cerchi l'interesse proprio, ma anche quello degli altri» (*Fil* 2,4). Davanti ad un'affermazione così chiara delle Scritture, bisogna evitare di attribuire priorità all'amore per sé stessi come se fosse più nobile del dono di sé stessi agli altri. Una certa priorità dell'amore per sé stessi può intendersi solamente come una condizione psicologica, in quanto chi è incapace di amare sé stesso incontra difficoltà ad amare gli altri: «Chi è cattivo con sé stesso con chi sarà buono? [...] Nessuno è peggiore di chi danneggia sé stesso» (*Sir* 14,5-6). [...]

Però lo stesso Tommaso d'Aquino ha spiegato che «è più proprio della carità voler amare che voler essere amati» e che, in effetti, «le madri, che sono quelle che amano di

più, cercano più di amare che di essere amate». Perciò l'amore può spingersi oltre la giustizia e straripare gratuitamente, «senza sperarne nulla» (*Lc* 6,35), fino ad arrivare all'amore più grande, che è «dare la vita» per gli altri (*Gv* 15,13). È ancora possibile questa generosità che permette di donare gratuitamente, e di donare sino alla fine? Sicuramente è possibile, perché è ciò che chiede il Vangelo: «Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date» (*Mt* 10,8).

(Amoris lætitia, 101-102)

Il riconoscimento di essere continuamente oggetto di una totale gratuità da parte di Dio, ha interpellato la nostra libertà, facendo sì che la nostra vocazione familiare si declinasse nella forma di accoglienza dell'affido familiare. Aprire la nostra casa a una bambina, con tutto il suo bagaglio di dolore, è stata occasione non priva di fatiche ma anche di gioie. Questo darsi senza misura, ma non senza ragioni, si è tradotto in uno scoppio di dedizione per noi impensabile e impossibile se non vissuto quale risposta grata all'amore di Dio che continuamente riceviamo. Dopo undici anni, quella che era una bimba è diventata un'adulta ed è tornata a casa sua, ma noi siamo certi che lei sia stata, ed è tuttora, il punto di bene in cui noi e i nostri figli naturali siamo stati presi e cambiati. Abbiamo scoperto che la gratuità sta proprio nell'amare coloro che ci stanno accanto "nel loro destino", secondo il disegno buono che ha il Signore su di loro, senza guardare solo ai nostri progetti ma lasciandoci stupire dal mistero che opera in ognuno di noi.

Preghiera

O Padre misericordioso,
ti ringraziamo per l'amore gratuito
di cui siamo continuamente ricolmati.
Ti chiediamo di aiutarci
ad avere sempre più coscienza
di quanto ci doni nelle nostre famiglie,
nel dono dell'amore coniugale
e nelle tante forme di fecondità
che le famiglie assumono.
Rendici capaci di stupirci
di come le nostre vite fioriscano quando,
seguendo i segni che offri
ad ognuno di noi,
gratuitamente doniamo noi stessi.
Non farci mancare la tua cura amorevole
attraverso le tante espressioni
che la Chiesa assume
nel sostegno delle nostre famiglie.

SENZA VIOLENZA INTERIORE

Se la prima espressione dell'inno ci invitava alla pazienza che evita di reagire bruscamente di fronte alle debolezze o agli errori degli altri, adesso appare un'altra parola – *paroxynetai* – che si riferisce ad una reazione interiore di indignazione provocata da qualcosa di esterno. Si tratta di una violenza interna, di una irritazione non manifesta che ci mette sulla difensiva davanti agli altri, come se fossero nemici fastidiosi che occorre evitare. Alimentare tale aggressività intima non serve a nulla. Ci fa solo ammalare e finisce per isolarci. L'indignazione è sana quando ci porta a reagire di fronte a una grave ingiustizia, ma è dannosa quando tende ad impregnare tutti i nostri atteggiamenti verso gli altri. [...]

La reazione interiore di fronte a una molestia causata dagli altri dovrebbe essere anzitutto benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca: «Rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione» (*1Pt* 3,9).

(Amoris lætitia, 137)

La carità «non si adira». Il commento di papa Francesco va in profondità: «Senza violenza interiore». Interiore. Quante volte viviamo di esteriorità, ma dentro abbiamo rancore. Quando ci innervosiamo con nostro marito per quella sua abitudine, o con il figlio che non riordina la stanza, o con la moglie che... Da dove vengono gli scatti improvvisi di ira e le battute cattive che non riusciamo a contenere? Da dentro di noi! Raccogliamo l'invito a guardare non alla "colpa" dell'altro, ma al nostro interno, è da lì che vengono le cattiverie, dice Gesù. È inutile che ci sforziamo di fare una bella impressione, la rabbia interiore ci fa sbottare quando meno ce lo aspettiamo e, a volte, rovina tutto! Sforziamoci invece di guardarci dentro. Guardiamo i lupi che ci abitano: uno cattivo e maligno e uno buono e gentile, dobbiamo decidere quale nutrire perché si rafforzi.
Non rispondiamo alla rabbia ma coltiviamo la benevolenza, anche solo con il silenzio, e arriveremo alla benedizione e alla pace.

Preghiera

Ti preghiamo, Signore,
di essere sinceri con noi stessi,
di governare il nostro cuore,
di riconoscere le nostre
"intenzioni cattive"
e di portarle alla luce
perché tu ci guarisca.
Allena, Signore, il nostro sguardo
a vedere il bene dell'altro più che il male.

Allenaci a prenderci cura
reciprocamente della nostra intimità
per amare come ci ami tu.
Le nostre famiglie siano
luoghi di pace profonda,
perché scegliamo
col tuo aiuto di benedirci ogni giorno.

PERDONO

Se permettiamo ad un sentimento cattivo di penetrare nelle nostre viscere, diamo spazio a quel rancore che si annida nel cuore. Il contrario è il perdono, fondato su un atteggiamento positivo, che tenta di comprendere la debolezza altrui e prova a cercare delle scuse per l'altra persona, come Gesù che disse: «Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno». [...] Il problema è che a volte si attribuisce ad ogni cosa la medesima gravità, con il rischio di diventare crudeli per qualsiasi errore dell'altro. La giusta rivendicazione dei propri diritti si trasforma in una persistente e costante sete di vendetta più che di una sana difesa della propria dignità. [...] C'è bisogno di pregare con la propria storia, di accettare sé stessi, di saper convivere con i propri limiti, e anche di perdonarsi per poter avere questo medesimo atteggiamento verso gli altri.

(Amoris lætitia, 105;107)

Nella famiglia si fa esperienza quotidiana del perdono: perdonare se stessi, ma anche perdonare l'altro.
Quante volte succede che un gesto o una parola sbagliata, dettati da impulsività o da incomprensione, creino un nodo che interrompe lo scorrere fluido del legame affettivo.
Parlando di perdono abbiamo sempre in mente che siano gli altri da perdonare, siano i figli, le figlie, il marito o la moglie le persone a cui "concedere" il perdono. Invece a volte dobbiamo perdonare noi stessi. È perdonandoci che impariamo a perdonare gli altri. E il perdonare se stessi passa attraverso l'esperienza del perdono di Dio che agisce in noi . Più si celebra il sacramento della confessione, più saremo capaci di perdonare noi stessi e le persone vicine, i nostri cari... sciogliendo quei nodi che bloccano la gioia dello stare insieme.
La vita affettiva familiare chiede di uscire da noi stessi per vedere e accogliere l'altro. Ci chiede di educarci nelle emozioni per saperle riconoscere e condividerle. Riconoscere quante volte siamo stati accolti e perdonati nelle nostre mancanze e percepire come ciò ci fa sentire sereni, permette di avere lo stesso sentimento di accoglienza, e il perdono diventa la cura delle fragilità di chi amiamo, quelle debolezze da custodire.

Preghiera

Signore,
aiutaci a guardarci con cuore aperto,
a saper riconoscere i nostri limiti
e quelli dei nostri cari
per farli diventare, nel perdono reciproco,
la ricchezza dell'amore
che tu ci hai donato.
Amen.

RALLEGRARSI CON GLI ALTRI

Quando una persona che ama può fare del bene a un altro, o quando vede che all'altro le cose vanno bene, lo vive con gioia e in quel modo dà gloria a Dio, perché «Dio ama chi dona con gioia» (*2Cor* 9,7), nostro Signore apprezza in modo speciale chi si rallegra della felicità dell'altro. Se non alimentiamo la nostra capacità di godere del bene dell'altro e ci concentriamo soprattutto sulle nostre necessità, ci condanniamo a vivere con poca gioia, dal momento che, come ha detto Gesù, «si è più beati nel dare che nel ricevere!» (*At* 20,35). La famiglia dev'essere sempre il luogo in cui chiunque faccia qualcosa di buono nella vita, sa che lì lo festeggeranno insieme a lui.

(Amoris lætitia, 110)

Quanto ci riempie di gioia vedere felici i nostri cari, nostra moglie o nostro marito, i nostri figli? Nella vita quotidiana è così che facciamo esperienza concreta dell'amore di Dio. Il Signore ci dona tutto con gioia. Lui è il primo a volerci bene così come siamo e a rallegrarsi per la nostra contentezza. Così a noi chiede di non porci in competizione né al centro dell'attenzione ma al servizio del mondo, a partire dalla nostra famiglia. Non come un dovere fatto sbuffando, ma con letizia e come riflesso della gratitudine di quello che riceviamo da Dio. Coltiviamo momenti di festa semplici e quotidiani per le piccole cose, così da riempire la casa di gioia fino a portarla fuori dalle mura per poterla condividere con tutta la famiglia umana. La sera, a cena, chiediamo a ognuno di raccontare un momento bello della giornata, per far sentire quanto la loro gaiezza sia importante per noi.

Preghiera

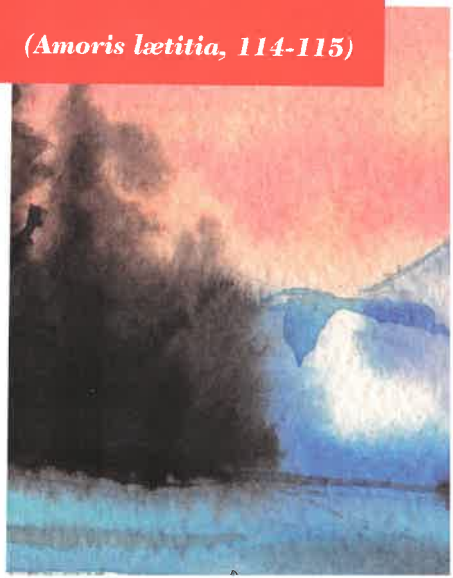
Padre nostro,
tu che ci ami tanto da donarci tutto,
fino al tuo stesso figlio Gesù,
insegnaci l'attenzione
alle piccole gioie quotidiane,
la bellezza del darsi agli altri
come fonte di vera gioia
e a guardare i nostri genitori
o i nostri figli
come tu ci guardi.
Fa' che ogni istante della giornata
sia occasione di incontro con Te
e motivo per rallegrarsi
della gioia degli altri;
apri il nostro cuore
così da passare meno tempo
a lamentarci e sbuffare
per dedicarci a coltivare
il bene di chi incontriamo.
Rendi le nostre case palestre di gioia
così da farci aprire la porta
e scoprirci fratelli e sorelle di tutti.
Amen.

HA FIDUCIA

Tale fiducia fondamentale riconosce la luce accesa da Dio che si nasconde dietro l'oscurità, o la brace che arde ancora sotto le ceneri.[...]

Questa stessa fiducia rende possibile una relazione di libertà... L'amore ha fiducia, lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare. Questa libertà che rende possibili spazi di autonomia, apertura al mondo e nuove esperienze, permette che la relazione si arricchisca e non diventi una endogamia senza orizzonti.

(Amoris lætitia, 114-115)



La fiducia è un sentimento essenziale della vita, col quale abbiamo a che fare da quando nasciamo. Nel pensare comune la fiducia va conquistata, va meritata precludendo quasi agli altri la possibilità di fare sbagli o errori. Dobbiamo credere che le persone siano degne di fiducia; nel rapporto di coppia e in famiglia, la fiducia deve essere costruita, passo dopo passo con gesti concreti, in un cammino di vita che preveda inevitabili "cadute" e possibili "passi falsi". Il fidarsi gli uni degli altri permette la relazione, il suo crescere, il suo fiorire nella libertà; permette di scoprire che l'altro ha un passato, ma ha un avvenire ancora da vivere, e che il meglio di lui non si è ancora svelato, non è ancora conosciuto. Da cristiani, la nostra fiducia ha radici salde e profonde nel Dio che ha per noi uno straordinario progetto d'amore. Crede sempre in noi, nonostante i nostri errori, e ci invita a essere collaboratori nella realizzazione del suo regno, rinnovandoci di nuovo, ogni volta, la sua fiducia.

Preghiera

Padre mio,
mi abbandono a te,
fa' di me quello che vuoi.
Qualunque cosa tu faccia di me
io ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto.
La tua volontà si compia in me,
in tutte le tue creature.
Non desidero altro, mio Dio.
Affido l'anima mia alle tue mani,
te la dono mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore
perché ti amo,
ed è un bisogno del mio amore
di donarmi,
di pormi nelle tue mani
senza riserve con infinita fiducia
perché tu sei mio Padre.
(Charles de Foucauld)

SPERA

Panta elpizei: non dispera del futuro. In connessione con la parola precedente, indica la speranza di chi sa che l'altro può cambiare. Spera sempre che sia possibile una maturazione, un sorprendente sbocciare di bellezza, che le potenzialità più nascoste del suo essere germoglino un giorno. Non vuol dire che tutto cambierà in questa vita. Implica accettare che certe cose non accadano come uno le desidera, ma che forse Dio scriva diritto sulle righe storte di quella persona e tragga qualche bene dai mali che essa non riesce a superare in questa terra. [...]

Qui si fa presente la speranza nel suo senso pieno, perché comprende la certezza di una vita oltre la morte. Quella persona, con tutte le sue debolezze, è chiamata alla pienezza del Cielo. Là, completamente trasformata dalla risurrezione di Cristo, non esisteranno più le sue fragilità, le sue oscurità né le sue patologie. Là l'essere autentico di quella persona brillerà con tutta la sua potenza di bene e di bellezza. Questo altresì ci permet-

te, in mezzo ai fastidi di questa terra, di contemplare quella persona con uno sguardo soprannaturale, alla luce della speranza, e attendere quella pienezza che un giorno riceverà nel Regno celeste, benché ora non sia visibile.

(Amoris lætitia, 116-117)

Lo sguardo amorevole che due sposi si scambiano ci porta a pensare a tutte le volte in cui siamo capaci di andare oltre le apparenze, superando l'idea che l'altro non cambierà mai. Quando siamo delusi dall'altro facciamo fatica a sperare perché, a differenza di Dio, ci arrendiamo facilmente e non lasciamo che il nostro coniuge abbia un'altra possibilità, un'altra occasione per evolvere nei propri limiti o per cambiare le asperità del suo carattere, per dare il meglio di sé. Viviamo spesso questo sentimento e poterlo esternare col dialogo ci conduce vicino al cuore dell'altro e ci porta a vederlo con occhi diversi. È uno sguardo amorevole. Sperare nell'altro ci fa bene perché ci fa sentire positivi e ci dispone ad accoglierlo per ciò che egli è.

Non solo nella coppia ma anche in famiglia si può sperimentare la speranza: quando nella quotidianità viviamo sentimenti come la gioia di un successo del figlio o la meraviglia per aver colto una qualità nascosta del fratello o della sorella; o ancora un atteggiamento benevolo e inaspettato da parte di un genitore. Tutto questo ci rimanda alla grande famiglia di Dio, la Chiesa.

Non solo la Chiesa terrena ma anche, e soprattutto, quella celeste, dove un giorno saremo tutti nella comunione, santi tra i santi. Di fronte a noi vedremo l'altro come lo vede Dio: prezioso, vero, unico e amabile. Allora la nostra speranza sarà un sogno che si avvera in tutta la sua interezza. Il sogno di vivere il nostro matrimonio in modo intimo e responsabile per gustarne la bellezza e la gioia profonda. È ciò a cui tutti aspiriamo: dare e ricevere la vita.

Preghiera

Lo sappiamo, Signore,
che tu ci guardi con amore;
lo sappiamo, Signore,
che ci sostieni nel cammino del vivere;
lo sappiamo, Signore,
che ci dai sempre una seconda occasione
per rimediare all'errore.
Aiutaci a sperare che l'altro,
fatto a tua immagine,
possa fiorire.
Aiutaci a sperare che l'altro,
oggetto del tuo amore,
possa diventare migliore.
Aiutaci a sperare che insieme,
nella coppia, in famiglia,
possiamo fin d'ora
gustare un po' della gioia
di stare nella comunione
piena e definitiva con te.

TUTTA LA VITA, TUTTO IN COMUNE

Dopo l'amore che ci unisce a Dio, l'amore coniugale è la «più grande amicizia». È un'unione che possiede tutte le caratteristiche di una buona amicizia: ricerca del bene dell'altro, reciprocità, intimità, tenerezza, stabilità, e una somiglianza tra gli amici che si va costruendo con la vita condivisa. Però il matrimonio aggiunge a tutto questo un'esclusività indissolubile, che si esprime nel progetto stabile di condividere e costruire insieme tutta l'esistenza.

Questa peculiare amicizia tra un uomo e una donna acquista un carattere totalizzante che si dà unicamente nell'unione coniugale. Proprio perché è totalizzante questa unione è anche esclusiva, fedele e aperta alla generazione. Si condivide ogni cosa, compresa la sessualità, sempre nel reciproco rispetto. Il Concilio Vaticano II lo ha affermato dicendo che «un tale amore, unendo assieme valori umani e divini, conduce gli sposi al libero e mutuo dono di sé stessi, che si esprime mediante sentimenti e gesti di tenerezza e pervade tutta quanta la vita dei coniugi».

(Amoris lætitia, 123; 125)

«Il matrimonio, la famiglia come la pensiamo noi, come la pensa la Chiesa, è una famiglia nella quale l'amore non muore mai, non finisce mai. Questa è la famiglia pensata da Dio. Se questo amore muore non è più la famiglia che noi pensiamo. Cambierà sapore durante il tempo, avrà altre tinte, ma è un amore che deve durare. E perché un amore umano così bello duri, bisogna che sia potato. Tutto ciò che è potato rinverdisce, porta frutto, ma ciò che non è potato si ripiega nel vecchio e poi muore. Allora è un amore che va continuamente controllato, perché non subentri l'egoismo, l'avidità, volere per sé, ma sempre sia il dono di sé all'altro» (*Chiara Lubich*).

Non è facile amare con questa intensità. Spesso avvertiamo quanto il nostro amore sia fragile, soggetto a sbalzi di umore, suscettibile di fronte a sensibilità o visioni diverse. Ciò che ci ha aiutati nel cammino verso l'amore vero è stata la scoperta di una sorgente inesauribile, una fonte a cui possiamo continuamente attingere. È l'amore di Dio.

Un Dio che ci ama uno a uno di amore infinito, un amore personale che richiede una risposta personale.

«E i due saranno una sola carne»: questo è un progetto di vita. Da che parte cominciare? Quello che conta maggiormente è il comunicare all'altro quanto abbiamo dentro di più profondo: i nostri progetti, le speranze, le fatiche, le delusioni, il senso di quello che stiamo vivendo. Col trascorrere del tempo si impara che quanto doniamo rimane, ci arricchisce e va sempre offerto al momento opportuno, con carità.

Tutto questo genera uno stile di vita che ci accompagna nel tempo e ci aiuta a vivere tutti gli aspetti della vita coniugale.

Preghiera

Dio, dal quale proviene ogni paternità
in cielo e in terra, Padre,
che sei amore e vita,
Fa' che la tua grazia
guidi i pensieri e le opere
dei coniugi verso il bene
delle loro famiglie
e di tutte le famiglie del mondo.
Fa' che le giovani generazioni
trovino nella famiglia
un forte sostegno per la loro umanità
e la loro crescita nella verità e nell'amore.
Fa' che l'amore,
rafforzato dalla grazia del sacramento
del matrimonio, si dimostri più forte
di ogni debolezza e di ogni crisi,
attraverso le quali, a volte,
passano le nostre famiglie.
Fa' infine,
te lo chiediamo per intercessione
della Sacra Famiglia di Nazareth,
che la Chiesa in mezzo
a tutte le nazioni della terra
possa compiere fruttuosamente
la sua missione nella famiglia
e mediante la famiglia.
Tu che sei la Vita, la Verità e l'Amore,
nell'unità del Figlio e dello Spirito Santo.
Amen.
(San Giovanni Paolo II)

GIOIA E BELLEZZA

La gioia matrimoniale, che si può vivere anche in mezzo al dolore, implica accettare che il matrimonio è una necessaria combinazione di gioie e di fatiche, di tensioni e di riposo, di sofferenze e di liberazioni, di soddisfazioni e di ricerche, di fastidi e di piaceri, sempre nel cammino dell'amicizia, che spinge gli sposi a prendersi cura l'uno dell'altro [...].

Sappiamo che non esiste gioia maggiore che nel condividere un bene. [...] Le gioie più intense della vita nascono quando si può procurare la felicità degli altri, in un anticipo del Cielo. [...] È dolce e consolante la gioia che deriva dal procurare diletto agli altri, di vederli godere. Tale gioia, effetto dell'amore fraterno, non è quella della vanità di chi guarda sé stesso, ma quella di chi ama e si compiace del bene dell'amato, che si riversa nell'altro e diventa fecondo in lui.

(Amoris lætitia, 126; 129)

Tu sei un dono per me: crediamo sia questa la chiave di lettura del tema della gioia e della bellezza.
Tu per me hai valore, sei carico di desideri, di pensieri profondi, di una spiritualità ricca.
La vita matrimoniale è certamente densa di momenti di gioia, di felicità, di pensieri leggeri ma anche di periodi di dolore, di sofferenza, di difficoltà.
Nella coppia si trova la forza, c'è un respiro di speranza che trae origine dall'incontro con Dio.
Ciò che è bello è armonico, e l'armonia, pur cambiando e mutando nel tempo, ha in sé il senso della perfezione che va ben oltre il cambiamento fisico.
Se guardiamo l'altro, come Dio guarda noi, non troveremo solo rughe ma volti che raccontano saggezza, una diversa complicità che parla di profonda consapevolezza e uno sguardo denso di comprensione. Afferma santa Teresa di Lisieux: «Una sola cosa importa e rimane: l'amore».

Preghiera

Signore,
che hai voluto la famiglia,
con le sue gioie, le sue tante
bellezze e le sue fatiche,
avvolgi tutto con
il tuo sguardo amorevole.
Porta speranza a chi soffre,
dona sollievo alle situazioni di fragilità;
infondi forza a chi è disorientato
e non vede la luce in un brutto periodo.
Sostieni le famiglie
perché possano essere segno
tangibile del tuo amore,
della tua passione,
del tuo saper perdonare.
Insegnaci l'arte dell'amare
gratuito senza limiti,
per poter gioire del bene
donato a chi ci sta accanto.

SPOSARSI PER AMORE

La decisione di dare al matrimonio una configurazione visibile nella società con determinati impegni, manifesta la sua rilevanza: mostra la serietà dell'identificazione con l'altro, indica un superamento dell'individualismo adolescenziale, ed esprime la ferma decisione di appartenersi l'un l'altro. [...] Il matrimonio come istituzione sociale è protezione e strumento per l'impegno reciproco, per la maturazione dell'amore, perché la decisione per l'altro cresca in solidità, concretezza e profondità, e al tempo stesso perché possa compiere la sua missione nella società. Implica una serie di obblighi, che scaturiscono però dall'amore stesso, da un amore tanto determinato e generoso che è capace di rischiare il futuro.

Scegliere il matrimonio in questo modo esprime la decisione reale ed effettiva di trasformare due strade in un'unica strada, accada quel che accada e nonostante qualsiasi sfida. A causa della serietà di questo impegno pubblico di amore, non può essere una decisione affrettata. [...] Impegnarsi con un altro in modo esclusivo e definitivo comporta sempre una quota di rischio e di scommessa audace. [...] L'amore concretizzato in un matrimonio contratto davanti agli altri, con tutti gli obblighi che derivano da questa istituzionalizzazione, è manifestazione e protezione di un "sì" che si dà senza riserve e senza restrizioni.

(Amoris lætitia, 131-132)

Dopo anni di fidanzamento spesso si matura la decisione di sposarsi per amore.
L'amore è impegno reciproco verso l'altro, decisione di prendersi cura vicendevolmente e di appartenersi (concetto assai diverso dal possedere) per tutta la vita, con la grazia del sacramento del matrimonio. Questa consapevolezza inizia a palesarsi nel corso del fidanzamento, quando si accoglie con entusiasmo e coraggio il matrimonio cristiano.
Tale impegno reciproco, fatto di dono totale, fedeltà e apertura alla vita (e di tante discussioni), è la forza per la famiglia, pur nelle fragilità che ognuno sperimenta nel tempo e nelle sfide che quotidianamente si affrontano.
Grati dell'amore ricevuto, come coppia di sposi, insieme, si cerca (con tutti limiti) di dare il proprio contributo alla società, di vivere l'apertura della nostra famiglia agli altri, di condividere la fede e di metterci al servizio degli altri, in parrocchia, decanato e nella zona pastorale. Il servizio e l'apertura ci arricchiscono continuamente.
Non deve spaventare la serietà di questo impegno pubblico di amore che si concretizza nel sacramento del matrimonio ma, anzi, farlo davanti alla società è uno dei punti di forza: è riconoscere l'altro e la coppia nella collettività, ed è ben diverso dal nascondersi in un rapporto di comodo, egoistico o "del finché dura".
Con la grazia del sacramento del matrimonio, ogni giorno, decidiamo di sposarci per amore.

Preghiera

Signore Gesù, non far prevalere l'ossessione
per il tempo libero e la preferenza
per relazioni che calcolano costi e benefici
alla prospettiva di un impegno
permanente e gratuito.
Signore Gesù, fa' che l'ideale matrimoniale,
con un impegno di esclusività
e di stabilità, non finisca per essere distrutto
dalle convenienze contingenti
o dai capricci della sensibilità.
Signore Gesù, aiutaci a trovare
le motivazioni e a dare testimonianza
alle giovani coppie così da toccare
le loro fibre più intime ed invitarle ad accettare
con entusiasmo e coraggio la sfida del matrimonio.
Signore Gesù, nella reciproca accoglienza
e con la grazia di Cristo
i nubendi si promettono dono totale,
fedeltà e apertura alla vita:
con l'aiuto della grazia del sacramento, nella fede,
aiutali a vivere i beni del matrimonio
come impegni sempre sostenibili.
Signore Gesù, sostieni gli sposi a rispondere
ogni giorno al dono di Dio con il loro impegno, la
loro creatività, la loro resistenza
e lotta quotidiana, sempre invocando
lo Spirito Santo che ha consacrato la loro unione,
perché la grazia ricevuta
si manifesti nuovamente
in ogni nuova situazione.
Amen.

Lo speciale anno "Famiglia Amoris lætitia" – come ci ricorda papa Francesco – è occasione per riflettere e crescere nell'amore familiare.

Il sussidio, realizzato per la Festa della Famiglia 2022, offre brevi approfondimenti di virtù e valori cristiani sperimentati, nella gioia e nel dolore di ogni giorno, all'interno delle nostre famiglie.

Sagge parole da custodire, per rinnovare il desiderio di «suonare la bellezza dell'amore coniugale-familiare come frutto del Vangelo di Dio».

Arcidiocesi di Milano
Servizio per la Famiglia
Piazza Fontana, 2
20122 – Milano
Tel. 02/85.56.263
famiglia@diocesi.milano.it

Stampa presso Boniardi Grafiche – Milano, gennaio 2022