

LA FORZA DI UN AMORE CHE DURA

UN'ALLEANZA CHE RIGENERA

Conduttore (Innocenza)

A) Accoglienza e presentazione (10 min) Breve saluto e presentazione (sig. Zambon Paolo?)

Buonasera a tutti e benvenuti, in particolare a chi si collega per la prima volta. Questo incontro si inserisce nel percorso della pastorale dei nonni nella diocesi di Milano, che da quattro anni ci accompagna a riflettere sulla vita e sulle relazioni.

Il tema di oggi è: **“La forza di un amore che dura. Un'alleanza che rigenera”**.

SLIDE 1

Ci guideranno **Noela ed Ezio Frison**, insieme a **don Arturo Cecchele**, della diocesi di Treviso. Li ringraziamo fin d'ora per la loro disponibilità.

Noela ed Ezio, con don Arturo, fanno parte di **Incontro Matrimoniale**, movimento riconosciuto dalla Chiesa che aiuta coppie e sacerdoti a valorizzare e ravvivare il sacramento del matrimonio e dell'ordine soprattutto attraverso il dialogo. E sappiamo quanto il dialogo sia decisivo per la qualità delle relazioni, soprattutto oggi, in un mondo segnato da conflitti e divisioni.

Questa sera parleremo dell'amore nella coppia anziana: un amore che attraversa il tempo e continua a generare vita. Per rendere l'incontro più partecipato, vi invitiamo a tenere carta e penna: ci saranno due brevi momenti di riflessione personale.

Ora chiediamo a **don Arturo** di introdurci con una preghiera, invocando lo Spirito Santo perché renda fecondo questo incontro e aiuti ogni coppia a riscoprire la bellezza del dono ricevuto nel giorno delle nozze.

SLIDE 2

- **Invocazione allo Spirito** (*don Arturo*)

*Vieni Santo Spirito,
e manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.*

*Vieni, Padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.*

*Consolatore perfetto,
dolce ospite dell'anima,
dolcissimo sollievo.*

*Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.*

*O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.*

*Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.*

*Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.*

*Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
raddrizza ciò ch'è sviato.*

*Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.*

*Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.*

Conduttore

B) L'incontro si articola ora in tre parti.

SLIDE 3

La prima ha un titolo tutto suo: **“La bellezza di un’unione”**.

Vedremo due brevi estratti di un video di **Mons. Renzo Bonetti**, tratti da una sua relazione intitolata *“La bellezza del matrimonio cristiano”*.

In particolare, ci soffermeremo su due passaggi:

- quando parla della relazione uomo-donna come **immagine dell’amore di Dio**
- e quando richiama la **missione della coppia**, unita dal sacramento del matrimonio, a rendere visibile nel mondo l’amore di Cristo per la Chiesa.

Questo richiamo al valore del Sacramento ci sembra una buona “scossa”, un punto da cui ripartire, proprio noi, coppie anziane. Perché – come l’esperienza ci insegna – la fede e la fede nel Sacramento, non è mai qualcosa di acquisito una volta per tutte: è un continuo ricominciare, non per tornare indietro, ma per andare avanti.

Mons. Bonetti è stato direttore dell’ufficio nazionale per la Pastorale della Famiglia della CEI, coordinatore del progetto Parrocchia-Famiglia della CEI, consultore del Pontificio Consiglio per la Famiglia, presidente della Fondazione Famiglia dono Grande, membro della Fondazione Vaticana Centro Internazionale Famiglia di Nazaret.

Video <https://www.youtube.com/watch?v=uGBxUxhGCs4>

(minuto 22,38) “C’è un’espressione della lettera di Giovanni Paolo II alle famiglie dove dice: “Quando Dio decise di fare l’uomo quasi rientrò in se stesso, nel proprio noi trinitario per creare l’uomo e la donna”. Questo per dirvi un’altra bellezza, dentro la relazione uomo/donna si fa l’esperienza dell’amore trinitario di Dio. Dentro l’esperienza uomo/donna vivo l’immagine somiglianza, che non è qualcosa di iniziale: c’era una volta Adamo ed Eva, ma è che noi due, in questo momento, i nostri gesti affettivi dicono chi è Dio. **Noi due siamo l’immagine di Dio**, ciò che Dio vuole dire di sé, lo dice attraverso La coppia. Voi siete, in giro per le strade, il manifesto di Dio. Chi è Dio? Amore.

Vi racconto un piccolo fatto: ero in volo da Milano a Budapest, era una luminosissima giornata di gennaio, non ho mai visto una giornata così. Per andare a Budapest si attraversano tutte le Alpi e devo dirvi che dall’aereo le Alpi innevate erano qualcosa di paradisiaco. Accanto a me avevo una suora che mi dice: - Don Renzo diciamo le lodi al Signore, ma guardi giù! Ma che bello! Ma che fantastico, ma Dio quanto sei bello... Non ce la faceva più a contenersi. Io dico: “Sono d’accordo, tutto è bellissimo, vedi, però, tutte queste montagne messe assieme, questa bellezza non mi dice come vive Dio. Se in tutte queste montagne ci fosse una sola coppia che si bacia, che si dice l’amore, quella coppia mi dice come vive Dio”. C’è una realtà sola al mondo che può dire come vive Dio è la coppia. La coppia ha il DNA trinitario dentro. Noi preti siamo chiamati a guardare la coppia per cogliere anche noi come dobbiamo vivere L’immagine e somiglianza, proprio in un dono, in una reciprocità... come vive Dio. Tutta la bellezza dei fiori, un bel tramonto sul mare non mi dicono come vive Dio.

Una coppia di sposi mi dice come vive Dio: Dio è Amore. Ciascuna coppia se questa sera si scambia tenerezze, vive qualcosa di Dio, è in sintonia con Dio. Dove si è inserito il demonio, il divisore? Il

bugiardo si è inserito nel fatto di mettere nelle coppie l'idea che Dio è fuori dalla coppia, Dio è in chiesa, è nelle immagini sacre. Non c'è nulla di più sacro del corpo di mio marito, di mia moglie. Potete avere le immagini sacre in casa, ma il corpo di vostra moglie, di vostro marito è più sacro ancora, perché nel corpo e con il corpo di vostra moglie, di vostro marito voi fate l'esperienza di Dio Amore, cioè di dare tutto per amore. Allora per recuperare la mia immagine di Dio devo tornare a casa. Devo tornare dentro. Ecco perché c'è una bellezza nascosta dentro la realtà della immagine somiglianza, dentro la realtà di casa mia. Per capire chi c'è in chiesa devo tornare a casa. Devo partire da casa per capire chi è Dio. Non capisco Dio dalle candele accese. Poi la Parola mi illumina, il corpo di Cristo mi illumina! Ma proprio perché ho capito cosa vuol dire dare il corpo per amore. È a casa che capisco cosa vuol dire che qui ci sia il corpo di Cristo risorto che dice: “Prendi e mangiami” perché io per l'amore che ho per mio marito, per mia moglie dico “Ti mangerei”. Capisco cosa vuol dire che Cristo dica “Mangiami”. In casa mi vengono dati i criteri per capire ciò che celebriamo in chiesa, ho la vera immagine di Dio che è nascosta dentro la semplicità dei gesti umani. Scoprire Dio dentro la bellezza dell'essere uomo/donna. Là dove non si vive questa bellezza, è Logico che ci sia la morte. Il contrario della bellezza non è la bruttezza, ma è la morte. La scoperta dell'Amore dentro la coppia è veramente scoprire il filo della vita.

(minuto 28,40) Se conoscesti il vostro sacramento avreste da stupirvi a vita! Dio ha fatto veramente un sacramento grande. Quando Paolo lo chiama "mistero grande" non è perché non sapeva che parole usare. Mistero grande perché Gesù ha voluto che ci fosse qualcuno che dicesse questa bellezza. La bellezza di un Dio che si china sull'umanità.

Dio ha voluto che nel territorio ci fossero dei sacramenti che dicessero che Dio vuole incontrare l'umanità, che vuole incarnarsi. Allora prende i due che vivono l'incarnazione reciproca, uno sull'altro, li prende perché vivano l'attenzione ad ogni persona, essere attenti all'umanità.

Il cercare di dire l'amore a tutti e a ciascuno. È come se Gesù passasse accanto a ciascuna delle vostre coppie e vi dicesse: “Senti, mi prestate il vostro rapporto, il vostro abbraccio, il vostro sguardo, il vostro andare? Perché io vorrei, attraverso voi amare tutte le persone che incontrate. Mi prestate il vostro affetto?” No, non vi chiedo di fare prediche come fanno i preti. No, non è questo il vostro compito. Adesso questa sera, quando uscite da qui, provate a guardare le persone con l'amore di Gesù. Non dovete dire nulla a loro. Se vi capita di passare accanto, usate la gentilezza, l'attenzione, l'ascolto. Questo sì, fatelo, ma dite l'amore. Io voglio dire che sto amando tutta l'umanità. Questo chi lo deve dire? Io voglio dire che sto amando la mia Chiesa, tutta la Chiesa. Dio ha voluto che ci fossero lampade accese che dicano alla comunità che Gesù la sta amando. Chi è che nella vostra parrocchia è chiamato a dire, per il sacramento del matrimonio, che Gesù sta amando la mia parrocchia? Voi siete il sacramento di "come Cristo ama la Chiesa". Siete segno, attuazione, visibilizzazione, manifestazione di come Gesù sta amando la Chiesa”.

Conduttore (Gianna)

Dopo aver ascoltato queste parole, qualcuno potrebbe pensare: “Sì, è tutto molto bello... ma vale quando l'amore è giovane, quando c'è entusiasmo, quando c'è forza.”

Riflettiamo allora sulla prima parte del nostro titolo “**La forza di un amore che dura**”.

È proprio **il tempo** che rende vere le parole di Mons. Bonetti.

Nel video abbiamo ascoltato questa frase: “*Per recuperare la mia immagine di Dio devo tornare a casa... c'è una bellezza nascosta dentro la realtà di casa nostra.*” E nella “*realtà di casa nostra*” un grande spazio lo occupa **il tempo vissuto insieme**, giorno dopo giorno.

Se la coppia è il luogo in cui Dio si manifesta come amore, allora la coppia che attraversa gli anni diventa il segno più credibile di Dio. Perché Dio non è un amore che passa. È un amore che rimane. Che resiste. Che attraversa le stagioni della vita.

L'anzianità, allora, non è la smentita dell'amore, ma il luogo in cui l'amore può mostrare la sua forza più profonda.

In questi quattro anni, nel percorso della pastorale dei nonni, abbiamo riflettuto molto sulla **memoria**: memoria personale, familiare, sociale, e sulla testimonianza di questa memoria alle nuove generazioni.

Questa sera riprendiamo questo tema, ma lo guardiamo dalla prospettiva della **memoria della vita coniugale**.

E allora chiediamo a Noela ed Ezio:

Quali suggerimenti per scoprire come, nel tempo, siamo stati capaci di incarnare l'amore che il sacramento del matrimonio ci affida? Come abbiamo vissuto, nella concretezza, il comandamento di Gesù: "Amatevi come io ho amato voi"?

Ezio

Quando ci siamo sposati, avevamo un sogno semplice: una vita felice insieme, una famiglia, la fiducia che l'amore bastasse.

Non immaginavamo le prove e i cambiamenti che sarebbero arrivati, ma la fiducia reciproca ci sosteneva.

Col tempo abbiamo capito che il matrimonio non è solo un giorno speciale, ma una scelta quotidiana fatta di impegno e responsabilità.

L'amore ha preso forma nelle cose semplici: il lavoro per la famiglia, la cura della casa, il ricominciare ogni giorno.

E in questa concretezza sono arrivati anche i doni belli: i figli, le feste in famiglia o con gli amici, le vacanze, la tenerezza di un abbraccio, la gioia di sentirsi parte di una comunità.

Noela

Gesù ci ha detto: "Amatevi come io ho amato voi".

Abbiamo imparato che questo amore vive nella fedeltà, anche quando subentra la fatica.

Ci hanno tenuti uniti i gesti quotidiani: un pasto preparato con cura, una parola al momento giusto, l'ascolto, il chiedere scusa, il ricominciare.

E anche la gioia: una passeggiata mano nella mano, una preghiera condivisa, l'intimità che ci rende dono l'uno per l'altro.

Ezio

Non sono mancati i momenti difficili: malattie, lutti, preoccupazioni, incomprensioni.

A volte ci siamo chiusi, ma abbiamo scelto di restare accanto, di prenderci cura l'uno dell'altro anche quando costava. È stata una decisione concreta d'amore.

Amarci come Cristo significa perseverare: non un amore perfetto, ma un amore che non fugge, che accetta limiti e fragilità e continua a dire: "La tua vita mi riguarda".

Alcune ferite sono rimaste, ma non ci hanno separati: ci hanno resi più umili e più affidati. E insieme alle ferite, portiamo, però, anche i ricordi belli che ci incoraggino e ci danno vita: il Natale con i bambini, la loro crescita, la soddisfazione per gli obiettivi raggiunti, le risate per le piccole cose.

Noela

Oggi guardiamo la nostra storia con gratitudine.

Non tutto è andato come immaginavamo, ma le gioie, come abbiamo già detto, hanno illuminato il cammino. Anche le difficoltà e le prove ci hanno insegnato a vivere insieme, ad accettarci come siamo e a diventare più alleati.

Siamo arrivati fin qui insieme, e questo è un dono che ci fa dire: *“Ne è valsa la pena”*.

Ezio

Il nostro matrimonio, con i suoi limiti e la sua bellezza, è per noi un segno semplice ma vero: Dio è fedele, e il Suo amore può abitare la nostra quotidianità. È dentro questa storia concreta che abbiamo imparato cosa significa amarci come Lui ci ha amati.

Conduttore (Felice)

Da quanto abbiamo ascoltato, ci accorgiamo che l'amore non è fatto di gesti straordinari, ma di scelte semplici, ripetute nel tempo: restare fedeli, prendersi cura, non lasciare solo l'altro. È dentro questa trama di vita ordinaria, quotidiana che ciascuno di noi, in forme diverse, ha vissuto il proprio cammino, con le sue relazioni, le sue fedeltà e anche le sue ferite. Riconoscendo questo, siamo invitati a tornare con il cuore alla nostra storia personale, così com'è stata e così com'è oggi, per lasciar emergere ciò che, lungo gli anni, ci ha sostenuti e che ancora ci sostiene.

A questo punto vi proponiamo allora di rispondere per iscritto a questa domanda ciascuno in forma individuale, con la precisazione che non è un obbligo ma un invito, così come è un invito quello di scambiarsi le riposte nei prossimi giorni.

SLIDE 4 con musica di Bach della suite 3 in re maggiore per orchestra

Quando ripenso al nostro cammino di coppia, o al mio cammino di single, o alla mia condizione di vedovo o di vedova, qual è un gesto semplice che, ancora oggi, mi dà forza e mi fa guardare avanti?

Condivisione Ezio

Quando ripenso al nostro cammino di coppia, il gesto semplice che ancora oggi mi dà forza è **l'essere stato atteso**.

Sono sempre stato una persona introversa, parlavo poco, molto preso dal mio lavoro e spesso poco attento alle aspettative di mia moglie Noela. Lei, però, ha saputo aspettarmi e rispettarmi, accogliermi per quello che ero, senza forzarmi, comprendendo anche i miei silenzi.

Con i suoi gesti quotidiani di amore, ripetuti negli anni, ha saputo lentamente “guarirmi” dalle mie chiusure.

Mi ha aiutato a diventare più attento, più presente, più capace di prendermi cura non solo di lei, ma del nostro legame.

Questo modo paziente di amare, ancora oggi, mi sostiene e mi fa guardare avanti con profonda gratitudine.

Condivisione Noela

Per me è stato sentire la presenza di mio marito, Ezio, nella mia vita, anche quando fisicamente mancava.

Questa presenza si manifestava in gesti semplici che mi davano forza: il buongiorno del mattino, la colazione già pronta, le sue tenere attenzioni, l'incoraggiamento nei momenti difficili, il sostegno

nell'assistenza ai miei genitori, il suo aiuto quando dovevo prendermi cura di me stessa e affrontare la malattia.

Ancora oggi, ripensare a questi gesti mi dà forza: non erano grandi azioni, ma piccole scelte quotidiane che parlavano di amore e di condivisione con il desiderio di affrontare insieme le difficoltà.

Sono questi gesti concreti, semplici e ripetuti nel tempo, che mi fanno guardare avanti con gratitudine e speranza.

Conduttore (Felice)

C) Veniamo ora alla seconda parte del titolo: UN'ALLEANZA CHE RIGENERA

Nel sacramento del matrimonio Dio rende possibile agli sposi amarsi “come Lui ci ama”. È un dono grande, ma anche una chiamata che accompagna tutta la vita e che assume forme diverse nelle varie stagioni. Mons. Bonetti ci ha richiamato alla concretezza della vita quotidiana, alla vita così com'è, dove l'amore prende forma nelle piccole cose e nelle circostanze di ogni giorno.

E allora ci domandiamo:

Come continuare questo cammino anche nell'anzianità? Come evitare che nel nostro rapporto si insinui la rassegnazione e l'incapacità di affrontare le nuove sfide della nostra età?

Ezio

Con il tempo, nella coppia, emergono le differenze: ritmi diversi, abitudini, modi di fare. Ciò che prima sembrava simpatico può diventare fastidioso.

Non tutto va cambiato: la scelta più importante, non sempre facile, è **accettare l'altro così com'è**, senza volerlo trasformare.

Accettare i limiti reciproci significa **trasformare la tolleranza in tenera accoglienza**.

Se uno è più lento o dimentica qualcosa, possiamo sorridere e fare un passo avanti: sono gesti che dicono “*ti sono vicino*”.

Ogni giorno possiamo scegliere di notare e apprezzare qualcosa dell'altro, i piccoli gesti quotidiani, ad esempio, segnali che l'alleanza è viva: un caffè preparato, una spesa fatta, una ricorrenza ricordata.

I ritmi cambiano: uno si stanca prima, l'altro ha più energia.

La sfida è rispettarci e anche imparare a negoziare: fare insieme ciò che si può e separatamente ciò che non si riesce. Non è allontanarsi, ma gestire i tempi senza entrare in conflitto.

Noela

Anche la salute richiede attenzione reciproca: accompagnarsi alle visite, ricordare le medicine, aiutarsi senza trasformare la cura in un lavoro di badanti.

Anche i ruoli in casa cambiano: possiamo **ridefinire chi fa cosa** e scoprire che dipendere l'uno dall'altro rafforza il legame.

Parlare delle proprie paure è un'alleanza concreta: condividere timori di solitudine o malattia li alleggerisce. E condividere il tempo libero con gesti semplici – una passeggiata, una partita a carte, una visita a un amico – tiene viva la relazione.

In sintesi: la rassegnazione entra quando rinunciamo a scegliere.

L'alleanza continua finché c'è il coraggio di farsi delle domande e il desiderio di darsi insieme delle risposte. Quindi: guardarsi, ascoltarsi, accompagnarsi.

L'amore nell'anzianità è più concreto, più tangibile, affidato alle piccole azioni di ogni giorno.

Conduttore (Gianna)

- D) Come sposi, come nonni, e anche come persone che oggi vivono situazioni diverse, siamo quindi invitati a guardare a questa stagione della vita non come a un tempo che si chiude, ma come a un tempo in cui l'alleanza può continuare a crescere, a generare e a rigenerarsi.

Ed ecco allora un'altra domanda:

Come rinnovare ogni giorno la scelta di amare, non solo per custodire il vincolo coniugale, ma per farlo crescere e renderlo ancora fecondo, anche per la società?

SLIDE 5**Ezio**

Rinnovare ogni giorno la scelta di amarci, in questa stagione della vita, **non** significa ricominciare da capo, ma prendersi cura di ciò che abbiamo costruito, perché non si spenga e possa ancora essere fecondo, per noi e per gli altri.

Vediamo, allora, concretamente dove possiamo puntare, cosa possiamo fare.

1. Riscoprire e prenderci cura del dialogo in coppia.**Il dialogo non è un optional, è una necessità.**

È il filo che tiene viva la relazione, che fa sentire ciascuno importante e ascoltato. È avvicinarsi, creare uno spazio dove ci si ascolta davvero, senza fretta e senza giudizi.

È il momento in cui ci si apre, si condividono sentimenti, belli o difficili, e si accoglie l'altro così com'è.

Si crea uno spazio sicuro dove ciascuno può essere se stesso.

Questo è ciò che fa crescere la coppia: la capacità di condividere, di aprire il proprio cuore e di ascoltarsi con fiducia.

Un tempo ci si scriveva lettere d'amore, oggi ci limitiamo a messaggi veloci, emoticon e WhatsApp. Sono pratici, ma hanno tolto il calore e la profondità della parola, quella che fa sentire l'altro importante. Il dialogo serve a recuperare questa ricchezza. Quali sono i benefici concreti?

Si cresce insieme come persone e si rafforza la relazione.

Parlare dei sentimenti crea intimità, si costruisce una vera comunione.

Non solo, quindi, vivere sotto lo stesso tetto, ma sentirsi davvero uniti.

Noela

Vediamo qualche idea concreta:

- **Il momento della giornata:** dopo cena, spegnere la TV per dedicarci 15 minuti e chiederci: *“Com'è stata la tua giornata? Come ti senti in questo momento? Cosa ti ha fatto sorridere? Cosa ti ha pesato?”*
- **La scatola dei ricordi:** prendere una foto di quando eravamo giovani e raccontarci cosa provavamo in quel momento. Poi chiederci: *“Cosa provi oggi per me?”*
- **Il gioco delle emozioni:** ognuno scrive su un foglietto un'emozione provata in settimana (gioia, rabbia, tristezza, paura) e la spiega all'altro senza sentirsi giudicato.
- **Riprendiamo a scriverci una lettera d'amore:** una volta al mese, scriviamoci una lettera d'amore, anche di poche righe, e leggiamola ad alta voce. Non serve essere poeti: basta essere sinceri.

SLIDE 6

Ezio

2. Coltivare la tenerezza nell'età matura

Con il passare degli anni il corpo cambia, ma il bisogno di affetto resta.

La tenerezza è un linguaggio che non conosce età.

È fatta di gesti semplici, che nutrono il legame e fanno bene anche alla salute.

Un abbraccio, ad esempio, libera ossitocina, l'ormone del benessere, riducendo lo stress e aumentando la sensazione di sicurezza.

Non serve sconfinare nella sessualità per sentirsi vicini: il piacere reciproco può essere espresso con carezze, sguardi, sorrisi.

Sono gesti che dicono “*ci sono per te*” e che mantengono viva la complicità.

Perché è importante?

Perché rafforza il legame emotivo e la fiducia. Perché riduce la solitudine e dona serenità. Perché aiuta ad affrontare i cambiamenti dell'età con serenità.

Noela

La tenerezza non è un ripiego, ma una scelta consapevole che dice: “Tu sei importante per me”.

Anche con i capelli grigi, possiamo continuare a sorprenderci e a volerci bene, perché l'amore vero non invecchia mai.

E allora... come coltivare la tenerezza ogni giorno? Ecco qualche idea semplice:

- Un abbraccio al mattino o alla sera
- Una carezza sul viso o sulle mani
- Uno sguardo che sorride, fermandosi un attimo per incontrare gli occhi dell'altro
- Parole gentili: un “grazie”, un complimento sincero, una frase che incoraggia
- Ascoltare una canzone che evoca dei bei ricordi e commentarla insieme
- Un **massaggio** rilassante alle spalle o alle mani, per dire “mi prendo cura di te”

Piccoli gesti, ma grandi significati.

Perché la tenerezza è il filo che tiene uniti i cuori, in **ogni** stagione della vita.

SLIDE 7

Don Arturo

3. Pregare insieme: il segreto di un amore che dura

Non serve fare grandi cose. Basta scegliere un momento, un piccolo spazio, ogni giorno, per fermarsi insieme davanti a Dio. Una preghiera detta ad alta voce, una Parola che illumina, una breve meditazione in silenzio che unisce.

Pregare insieme è dire: “*Non siamo soli*”. È aprire il cuore e condividere tutto: le gioie che ci fanno sorridere, le ferite che ci fanno soffrire, i sogni che ci tengono vivi. È chiedere forza quando siamo stanchi, perdono quando sbagliamo, e ringraziare per il dono dell'amore che ci ha messi accanto.

Senza questi momenti, rischiamo di vivere in superficie, felici solo quando va bene e smarriti quando va male. La preghiera ci radica, ci dà senso, ci ricorda che la nostra storia è custodita da Dio. Pregare non è ripetere formule: è stare in Lui, nella vita di ogni giorno, nella fedeltà alla nostra vocazione di sposi, costruendo unità e amore concreto.

Noela

Qualche idea concreta:

- **Decidere insieme un momento** della giornata (prima di dormire o al mattino) per dedicare 5 minuti alla preghiera insieme.
- **Leggere un versetto del Vangelo** e dire ciascuno una frase su cosa vi colpisce.
- **Il grazie quotidiano:** ogni sera, ognuno dice una cosa per cui ringrazia Dio e una cosa bella dell'altro.
- **Il quaderno delle preghiere:** scrivere insieme le intenzioni (per figli, amici, situazioni difficili) e rileggerle ogni settimana.
- **Recitare il Padre Nostro mano nella mano:** è un gesto semplice, ma potente per sentirsi uniti.

SLIDE 8

Ezio

4. Coltivare il dialogo tra generazioni

Gli anziani sono risorse preziose, custodi di esperienze e di valori che illuminano il cammino delle nuove generazioni.

Ogni persona anziana, non solo i nonni, può diventare un punto di riferimento, capace di creare legami autentici con i giovani e di contribuire alla crescita di una comunità più solidale.

In particolare, le coppie con un lungo cammino di vita e di fede rappresentano una risorsa per una Chiesa viva e intergenerazionale.

La loro esperienza di amore coniugale, vissuto nella fedeltà e nella preghiera, è un segno concreto di **speranza e stabilità** per le nuove generazioni.

Martedì scorso, anche la dott.ssa Migliarese sottolineava l'importanza di dare ai più giovani la testimonianza di una relazione, non perfetta, ma "coltivata", accudita, capace di trasmettere fiducia nella vita e nelle persone, e se possibile, anche degli "anticorpi" per affrontare le insidie della società.

I nonni, poi, sono pilastri della famiglia moderna: offrono sostegno pratico ed emotivo, trasmettono memoria storica, tradizioni e valori che rafforzano l'identità familiare. Creano legami affettivi profondi, che nutrono la crescita emotiva dei nipoti e la coesione tra generazioni.

Tuttavia, è fondamentale mantenere un equilibrio: essere vicini senza sostituirsi ai figli, restando una presenza che incoraggia e sostiene, ma rispettosa.

Don Arturo

Qualche idea concreta:

- **Partecipare a progetti intergenerazionali:** molte associazioni organizzano incontri tra anziani e giovani per dialogare, aiutare nei compiti, fare attività ricreative e creative.
- **Trasmettere passioni e competenze:** insegnare cucina, orto, musica, artigianato o altre abilità pratiche.
- **Accompagnamento spirituale:** partecipare come coppie guida nei percorsi di preparazione al matrimonio o nei gruppi famiglia, offrendo ascolto e consigli basati sull'esperienza.
- **Offrire ascolto e incoraggiamento:** essere disponibili per chi attraversa momenti di difficoltà, con discrezione e amore.
- **Un tempo dedicato e un sostegno discreto:** fissare un giorno al mese per stare con i nipoti senza fretta (gioco, lettura, passeggiata). Offrire ai figli aiuto pratico (es. una cena pronta) senza imporre consigli.

SLIDE 9

Noela

5. Essere aperti al mondo, ma rimanendo se stessi.

Con l'età si rischia di restringere il proprio mondo.

Invece, una coppia che vuole restare viva, sceglie di non isolarsi, di tenere aperti il cuore, la mente, a volte anche la casa.

Le amicizie, nuove o custodite nel tempo, sono una forma di fecondità che protegge dalla chiusura e dalla solitudine.

Con l'avanzare degli anni, si rischia a volte di confondere l'apertura con un adattamento passivo ai cambiamenti esterni.

Si crede che "restare giovani" significhi imitare gusti, ritmi e linguaggi che non ci appartengono più.

Ma questo può portare a una perdita di contatto con la propria verità interiore.

Per timore di essere esclusi o per inseguire l'approvazione altrui, si finisce per smettere di ascoltarsi.

E se invece restituissimo dignità ai capelli bianchi – per chi ne ha ancora – a un passo più lento, a qualche ruga, alla facilità alla commozione, a una memoria meno vivace? Perché negarli? Perché nasconderli dietro maschere di giovinezza?

C'è solo da essere fieri di aver raggiunto una certa età.

Ezio

Il "segreto" per invecchiare bene, in fondo, è tutto qui: vivere pienamente la propria età, nel qui e ora, senza rincorrere il futuro o affannarsi a congelare il passato.

Qualche idea concreta:

- **Un caffè con un amico:** ogni settimana, incontrate una persona cara o nuova.
- **Un'attività insieme:** iscriversi a un corso (cucina, arte, ballo) per imparare qualcosa di nuovo.
- **Un gesto di ospitalità:** invitate qualcuno a pranzo, anche solo una volta al mese per mantenere i rapporti, per condividere sentimenti, esperienze, ...
- **Una curiosità attiva:** leggere un libro o guardare un film e parlarne insieme.

Don Arturo

6. Partecipare alla vita della comunità ecclesiale

Sappiamo che di questo avete già parlato nei vostri incontri, soprattutto quando avete incontrato l'Arcivescovo.

Ci sembra importante ribadire che questa apertura alla comunità ecclesiale non è una questione individuale, ma una scelta da vivere come coppia, ciascuno secondo le proprie possibilità.

Anche quando non si può fare molto, il sentirsi parte, il pregare per la comunità, il camminare insieme alle altre generazioni è già una forma preziosa di testimonianza.

Qualche idea concreta:

- **La messa insieme:** scegliete una celebrazione fissa e vivetela come coppia.
- **Un piccolo servizio:** offritevi per un compito semplice (accoglienza, preparare fiori, aiutare in un evento).
- **Il gruppo di coppie:** partecipate a un incontro mensile per condividere esperienze.
- **La preghiera per la comunità:** dedicate un giorno alla settimana per pregare per i sacerdoti e le famiglie.

Conduttore (Felice)

E) Impegno finale.

Siamo arrivati alla conclusione. Abbiamo parlato di un amore che dura nel tempo e di un'alleanza che, anche nell'anzianità, può continuare a generare vita. Ma l'amore che rimane non si conserva da solo. Chiede di essere **scelto di nuovo**, ogni giorno, nelle forme concrete che la vita oggi ci permette.

Per questo vi invitiamo ora a un breve momento di silenzio e di riflessione personale per rispondere a una seconda domanda:

SLIDE 10

Qual è il gesto, anche piccolissimo, con cui posso rigenerare il nostro amore, da domani?

Per vedove e vedovi

Qual è un valore o una scelta che abbiamo costruito insieme e che mi aiuta ad affrontare le sfide del presente?"

Per rispondere a queste domanda siamo aiutati da Noela e Ezio

Condivisione Noela

Talvolta il nostro amore viene appesantito da pensieri e sentimenti spiacevoli che ci fanno perdere di vista le piccole cose buone della giornata.

Per questo credo sia necessario, ogni tanto, fermarsi e fare un po' di manutenzione.

A partire da domani mi impegno a scrivere ogni sera sul mio diario **tre attenzioni concrete** — un gesto affettuoso, un aiuto pratico, una parola gentile — che durante la giornata ho ricevuto da mio marito Ezio o da altre persone e che mi hanno fatto stare bene.

Lo faccio **per non dare per scontata la nostra relazione**, per tenerla viva attraverso ciò che accade davvero ogni giorno e per continuare a guardare al futuro con fiducia e interesse.

Condivisione Ezio

Il gesto, molto semplice ma concreto con cui desidero rigenerare il nostro amore è questo: iniziare la giornata insieme con il calendario a fogli da strappare che ci è stato regalato, in cui viene riportata una frase della Bibbia accompagnata da un breve commento.

Ogni mattina, prima di cominciare le nostre attività, ci prendiamo qualche minuto per leggere la citazione del giorno e chiederci **come possiamo tradurla concretamente nella nostra quotidianità**.

È un breve momento di condivisione che ci aiuta non solo a nutrire la nostra intimità di coppia, ma anche a orientare i nostri gesti verso gli altri, perché il nostro amore **continui** a rigenerarsi e a diventare fecondo nella vita di ogni giorno.

F) Conclusione

Don Arturo

Avete notato che siamo in tre a guidare questo incontro: io, don Arturo, ed Ezio e Noela come coppia di sposi.

In Incontro Matrimoniale chiamiamo questa realtà **“team ecclesiale”**.

Il termine indica un'alleanza tra una coppia e un sacerdote, uniti da una missione comune: incarnare il comandamento di Gesù **“Amatevi come io vi ho amato”**.

È frutto dell'incontro di due sacramenti – Matrimonio e Ordine – che, pur diversi, sono segni dell'amore di Cristo per la Chiesa e si completano nel servizio agli altri.

Il team non è solo una funzione operativa, ma uno stile di vita: una relazione credibile che mostra la forza dei sacramenti nella comune vocazione all'amore.

Non c'è omologazione, ma corresponsabilità: la coppia rimane coppia, il prete rimane prete. Cooperazione e comunione, non confusione.

Gli sposi portano la reciprocità del loro sacramento, il dono fecondo che li unisce; il sacerdote porta la gratuità del suo ministero, il dono totale di sé. Questi doni si incontrano in una relazione animata dallo Spirito per rendere la Chiesa fedele alla sua missione: "Andate e fate discepoli".

Il *team ecclesiale* è una realtà profetica: testimonia che Matrimonio e Ordine, pur diversi, sono legati dalla stessa scelta di amore totale.

Ogni decisione nasce da un'interazione rispettosa e feconda, guidata dallo Spirito.

Non è semplice amicizia, ma comunione di vocazioni che diventa dono per la Chiesa e la comunità.

Non due laici che aiutano un parroco, ma una coppia e un prete in missione insieme per costruire il Corpo di Cristo oggi.

Conduttore (Innocenza)

Concludiamo con una preghiera proposta dai nostri amici di Incontro Matrimoniale, con essa ci ricordano che i gesti, le iniziative, l'impegno che ci hanno suggeriti stasera sarebbero senza fondamento se non avessimo consapevolezza che nel sacramento in cui siamo è Cristo che ci offre per primo il suo aiuto, se glielo chiamo, come facciamo appunto con questa preghiera

Preghiera (don Arturo)

Slide 11

Alla sorgente della nostra vita di coppia

c'è la tenerezza,

la nostra tenerezza di uomo e di donna,

ma alla sorgente di questa sorgente

c'è la tua tenerezza, o Dio,

la tua tenerezza amante

di Padre, Figlio, Spirito.

La tua tenerezza crea, fonde,

santifica ogni nostra giornata e ogni nostro gesto.

Perciò noi ti preghiamo, o Dio,

che la tua Tenerezza infinita trasformi la nostra tenerezza,

che la tua Luce illumini ogni nostra scelta di vita,

che la tua Benevolenza ispiri ogni nostro sentimento,

che la tua Armonia plasmi ogni nostro incontro,

affinché siamo sempre tenerezza l'uno per l'altro

e perché la nostra vita di coppia

sia sempre nuova, originale, fedele, creativa.

Dinanzi ai nostri difetti

aiutaci a non essere spietati l'uno con l'altro,

ma ad accoglierci e donarci amorevolmente,

e a condividere il tuo perdono senza porre alcun limite.

Fa' che la tua tenerezza modelli la nostra tenerezza,

perché sappiamo correggerci e salvarci l'uno con l'altro,

con quella stessa tenerezza con la quale tu ci hai amati

e ci dai ogni giorno.

Per il nome di Gesù Cristo, nostro Signore.

Amen

Conduttore (Innocenza)

Ringraziamo gli amici, vi invitiamo a mandare vostre osservazioni, domande , perplessità a questo indirizzo :famiglia@diocesi.milano.it Potete anche chiedere informazioni sui gruppi di nonni che in alcune parrocchie si trovano in presenza a rifletter su queste serate. Ricordo che tutti i video dei nostri incontri di questi quattro anni sono disponibili sul sito, di molte serate ci sono anche i testi.