Foglio n.2 2026-2027
www.famigliapiccolachiesa.com

Carissimi,

Il cammino di catechesi che faremo insieme in questo anno pastorale, come abbiamo già annunciato nell'incontro precedente, ha per titolo: **La Messa edifica la comunità familiare.** Il nostro punto di partenza è il Convegno diocesano, nel quale l'Arcivescovo ci ha invitati a riflettere sul valore della domenica. Il titolo del Convegno, *La domenica salva la città*, ci pone una domanda che merita di essere accolta: come può l'Eucaristia domenicale contribuire a salvare la città? Pensiamo alla nostra città, abitata non soltanto da cristiani, ma da persone con storie e convinzioni diverse. E pensiamo a noi battezzati, che abbiamo ricevuto in dono la fede: questo dono ha bisogno di essere custodito e alimentato, perché, se lo trascuriamo, rischia di inaridirsi. A volte viviamo le nostre giornate come immersi nella nebbia: i problemi e le preoccupazioni restringono il nostro sguardo e ci rendono più difficile riconoscere la luce di Cristo e la sua presenza nella nostra storia. Siamo allora chiamati a lasciarci illuminare da Lui e a portare questa luce nelle nostre relazioni, cominciando dalla famiglia e dalle persone che ci sono accanto. È una responsabilità grande, che ci invita a non restare indifferenti e a non trascurare il bene che possiamo compiere. La Santa Messa è il luogo in cui ci ritroviamo per nutrire la nostra fede con la Parola di Dio e con il pane eucaristico, il Corpo di Cristo. Per questo, il cammino che ci attende è un'occasione preziosa per riscoprire il nostro modo di partecipare alla celebrazione: non soltanto essere presenti, ma comprendere e accogliere ciò che viviamo, perché nutra il nostro spirito e ci renda capaci di amare come Cristo ci ama.

Preghiera

Salmo 95 (94)

Ripetiamo insieme:
Rit. Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.

2 Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia. **Rit.**

3 Perché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dèi. **Rit.**

4 Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti. **Rit.**

5 Suo è il mare, è lui che l'ha fatto;
le sue mani hanno plasmato la terra. **Rit.**

6 Entrate: prostràti, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.
Rit.

7 È lui il nostro Dio
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce. **Rit.**

Ascoltate la Parola del Signore dal Vangelo di Matteo (5,23-24)

Prima la pace, poi l'altare

«Se presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia il tuo dono, va' prima a riconciliarti e poi torna».

Che cosa ci colpisce in questo invito? Gesù ci chiede di non separare il gesto dell'offerta dal rapporto con l'altro. Proviamo a domandarci: c'è qualcuno con cui ho bisogno di cercare la pace? C'è una persona che ho ferito e verso la quale posso fare un primo passo?

Pensiamo soprattutto a chi vive con noi. Quando andiamo a Messa, che cosa lasciamo dietro la porta di casa? Un disaccordo che desideriamo affrontare, oppure silenzi con cui ci puniamo e parole che continuano a ferire? La fede non ci invita a scappare da queste difficoltà, ma a cercare una strada di riconciliazione. Non dobbiamo fingere che tutto sia risolto: possiamo però chiederci se siamo disponibili ad ascoltarci e a compiere un gesto di pace. San Paolo ci ricorda: *«Non tramonti il sole sopra la vostra ira» (Ef 4,26)*. Come possiamo accogliere queste parole nella nostra coppia? Prima di addormentarci o di metterci a pregare, possiamo interrompere la distanza con una parola sincera, un tocco della mano o un invito: *«Non abbiamo ancora chiarito tutto, ma desidero fare pace con te. Possiamo parlarne con calma?»*. Un piccolo gesto non cancella automaticamente ciò che è accaduto, ma può aprire uno spazio nuovo per incontrarci. Proviamo allora a chiederci: **quale passo posso fare oggi per cercare la pace con te e prepararci insieme all'incontro con il Signore?** Quale tesoro è per noi credenti la partecipazione alla santa Eucarestia domenicale.

Cominciamo allora dalla domenica, *il giorno del Signore. È il giorno che richiama l'inizio della creazione e, insieme, quel «giorno ottavo» in cui Cristo, dopo il riposo del grande Sabato, inaugura una vita nuova: il giorno che il Signore ha fatto, il giorno che non conosce tramonto.* Partecipare alla Messa domenicale è un **precetto**, ma sarebbe riduttivo viverlo soltanto come un obbligo da assolvere o un impegno da sbrigare. Siamo invitati a incontrare il Signore e a lasciare che questo incontro trasformi la nostra vita. In questo senso, la Messa può diventare una vera palestra per la quotidianità, anche per la vita di coppia e di famiglia. I gesti che compiamo e le parole che pronunciamo durante la liturgia ci parlano dell'amore di Dio per noi e ci aiutano a interrogarci sul nostro modo di amare. Ci invitano a guardare con occhi nuovi anche le cose più semplici: come entriamo in casa, come accogliamo chi ci aspetta, quali parole rivolgiamo a chi ci vive accanto. Proviamo dunque a soffermarci sui **Riti di Introduzione**, i primi momenti della celebrazione. Scopriremo che possono offrirci una traccia preziosa per prenderci cura del nostro matrimonio e custodire, giorno dopo giorno, l'amore nella nostra casa.

1. La porta di casa e l'arte dell'accoglienza

Quando partecipiamo alla Messa domenicale, non ci ritroviamo insieme soltanto per abitudine o perché ci conosciamo: è il Signore che ci chiama a riunirci e ci invita alla sua tavola. Il sacerdote si dirige verso l'altare e, con il saluto iniziale, ci ricorda che il Signore è presente in mezzo a noi. Siamo invitati a vivere questo momento come un incontro: entriamo in chiesa per accogliere il Signore e per riconoscerci parte di una comunità. L'immagine della soglia ci aiuta a collegare questa esperienza alla vita familiare. In *Amoris Laetitia*, al n. 9, leggiamo: «*Varchiamo dunque la soglia di questa casa serena, con la sua famiglia seduta intorno alla mensa festiva. Al centro troviamo la coppia del padre e della madre con tutta la loro storia d'amore. In loro si realizza quel disegno primordiale che Cristo stesso evoca con intensità: «Non avete letto che il Creatore da principio li fece maschio e femmina?» (Mt 19,4). E riprende il mandato del Libro della Genesi: «Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne*» (Gen 2,24*).*» Questa immagine ci invita a guardare la casa non soltanto come un luogo in cui abitare, ma come lo spazio in cui la coppia e la famiglia vivono e custodiscono la propria storia d'amore.

Da qui nasce una domanda concreta: **come ci accogliamo quando rientriamo a casa?** Pensiamo al ritorno dal lavoro o dagli impegni della giornata. Apriamo la porta con il desiderio di incontrare chi

ci aspetta, oppure continuiamo a guardare il cellulare e rispondiamo in modo frettoloso o irritato? Possiamo essere stanchi e preoccupati, ma chi vive con noi non deve diventare la persona su cui scaricare il nostro nervosismo. Il collegamento con la liturgia è proprio questo: come entrando in chiesa ci disponiamo all'incontro con il Signore e con la comunità, così entrando in casa siamo chiamati a rivolgere la nostra attenzione al coniuge e ai familiari. Cambiare passo non significa nascondere le difficoltà, ma condividerle senza ferire l'altro. Possiamo dire con semplicità: *«Oggi è stata una giornata difficile, ho bisogno di un momento per ritrovare la calma»*, invece di rispondere male o chiuderci nel silenzio. L'accoglienza si costruisce con gesti semplici: mettere da parte il telefono, salutarsi guardandosi negli occhi, offrire un sorriso o un abbraccio, chiedere come è andata la giornata e ascoltare la risposta. Sono attenzioni quotidiane che fanno sentire ciascuno atteso e amato e rendono la casa un luogo di incontro, non soltanto uno spazio in cui mangiare e dormire. In Amoris laetitia, al n. 133, nella sezione **"Amore che si manifesta e cresce"**. Papa Francesco richiama le **tre parole chiave della vita familiare**: **«permesso, grazie, scusa»**, spiegando che chiedere permesso evita di essere invadenti, dire grazie educa a superare l'egoismo e chiedere scusa permette di riconoscere i propri errori. Usare queste parole con generosità ogni giorno, ci aiutano a proteggere e alimentare l'amore familiare.

2. Il Segno della Croce: non siamo soli

All'inizio della Messa compiamo un gesto che conosciamo fin da bambini: il Segno della Croce. Mentre lo facciamo, diciamo insieme: *«Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo»*. È un gesto così familiare che, a volte, rischiamo di ripeterlo senza soffermarci sul suo significato. Eppure quelle parole ci invitano a ricordare che non siamo soli: ci ritroviamo nel nome di Dio e ci affidiamo al suo amore. La Chiesa è fondata su questo amore, e anche noi siamo chiamati a riconoscerlo come il sostegno del nostro cammino.

Che cosa può dire questo gesto alla nostra vita di coppia? Anzitutto ci ricorda che **non dobbiamo sostenere tutto con le nostre sole forze: anche la nostra famiglia può affidarsi all'amore di Dio.** A volte, senza rendercene conto, chiediamo al coniuge di rispondere a ogni nostro bisogno, di comprenderci sempre e di colmare ogni solitudine. Vorremmo che non ci deludesse mai. Ma l'altro, come noi, ha limiti e fragilità: non è Dio e non può essere la risposta a tutto. Ricordare che il nostro matrimonio è radicato nella Trinità ci aiuta allora ad alleggerire queste pretese, senza rinunciare alla responsabilità di amarci e prenderci cura l'uno dell'altra. L'immagine di una *«corda a tre capi»*[1] esprime proprio questo sostegno: il nostro legame non è lasciato soltanto alle nostre energie, ma può attingere a un Amore più grande. Quando siamo stanchi, quando facciamo fatica a capirci o il sentimento attraversa un momento difficile, possiamo tornare insieme a questa fiducia. Anche fare il Segno della Croce prima di uscire di casa o la sera, prima di addormentarci, può diventare un piccolo gesto condiviso, un modo semplice per dirci: *«Non siamo soli. Affidiamo a Dio la nostra giornata, le nostre fatiche e il nostro amore»*.

3. L'Atto penitenziale: disarmare il cuore

Proviamo a ripensare a ciò che viviamo all'inizio della Messa. Dopo il saluto, siamo invitati a fermarci

[1] Qoelet 4,12:«Se un è aggredito, in due possiamo resistere: una corda a tre capi non si rompe tanto presto».

nell'atto penitenziale comunitario. Che cosa ci viene chiesto in quel momento? Di guardare con sincerità dentro di noi, riconoscerci peccatori e confessare le nostre colpe a Dio e ai fratelli. Quando recitiamo il *Confesso* e ci battiamo il petto dicendo *«Ho molto peccato… per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa»*, di chi stiamo parlando? Di noi stessi, non della persona seduta accanto. Non diciamo: *«È colpa sua»*, ma: *«È colpa mia»*. È un passaggio semplice da pronunciare, ma non sempre facile da vivere. Ci domandiamo davvero dove abbiamo sbagliato, oppure ci vengono subito in mente gli errori degli altri?

Portiamo ora questa domanda nella nostra vita di coppia. Quando nasce una discussione, che cosa facciamo? Cerchiamo di comprenderci oppure cominciamo a difenderci e ad accusare? A volte la casa sembra trasformarsi in un tribunale: ciascuno giustifica se stesso e presenta l'elenco dei torti dell'altro. Ci riconosciamo, almeno un po', in questo atteggiamento? L'atto penitenziale ci invita a scegliere una strada diversa: il **«disarmo del cuore»**. Possiamo collegarlo al richiamo di Papa Leone XIV a una **«pace disarmante e disarmata»**. Che cosa significa per noi, dentro casa? Una pace *disarmata* rinuncia ad aggredire, a imporsi e ad alzare barriere; una pace *disarmante* cerca di sciogliere l'ostilità con la mitezza, la perseveranza, il dialogo e l'amore. Non si tratta di nascondere ciò che ci ha ferito, ma di parlarne senza usare le parole come armi. Proviamo allora a chiederci: voglio avere ragione a tutti i costi, oppure desidero ritrovare l'incontro con te? Invece di fermarci all'accusa *«Che cosa mi hai fatto?»*, possiamo domandarci: *«Qual è la mia parte di responsabilità? In che cosa posso cambiare il mio atteggiamento?»*. Non significa attribuirci ogni colpa, ma riconoscere con onestà la nostra parte. Se ciascuno comincia da sé, possiamo smettere di trattarci come avversari e tornare ad affrontare insieme il problema. Non è forse questa la casa che desideriamo: un luogo in cui sentirci ascoltati e al sicuro, anche quando non siamo d'accordo?

4. Il pericolo delle omissioni

Quando recitiamo il *Confesso*, chiediamo perdono per i peccati commessi in pensieri, parole e opere, ma anche per le **omissioni**. Ci soffermiamo mai su questa parola? Che cosa significa nella nostra vita? Ci invita a guardare non soltanto al male che abbiamo fatto, ma anche al bene che avremmo potuto compiere e che abbiamo lasciato da parte. Proviamo allora a chiederci: c'è stata un'occasione per amare, ascoltare o aiutare qualcuno che abbiamo trascurato?

Pensiamo ora alla nostra vita di coppia. Per ferire il legame occorre sempre un gesto clamoroso? Oppure anche le piccole attenzioni mancate, quando si ripetono, possono allontanarci? A volte non è una grande rottura a creare distanza, ma il venir meno dei gesti quotidiani con cui ci diciamo che l'altro è importante. Ci riconosciamo in qualcuna di queste situazioni?

- Diamo per scontato ciò che l'altro fa per noi, dimenticando di dirgli «grazie»?
- Quando ci parla, lo ascoltiamo davvero oppure continuiamo a guardare lo schermo del telefono?
- Ci capita di trattenere una carezza o un gesto di tenerezza soltanto per pigrizia?
- Rimandiamo il tempo da trascorrere insieme, ripetendo che «ci sono cose più urgenti»?

Queste domande non servono a fare l'elenco delle mancanze del coniuge, ma a guardare con sincerità il nostro modo di amare. Quale attenzione ho lasciato mancare? Quale piccolo gesto posso riprendere già oggi? L'amore si nutre di una cura costante: un ringraziamento, un momento di ascolto senza distrazioni, una carezza, un po' di tempo condiviso. Chiederci dove siamo stati omissivi può aiutarci a risvegliare la tenerezza e a custodire il nostro legame. Proviamo allora a domandarci: **che cosa posso fare oggi perché tu ti senta amato, e non dato per scontato?**

5. Il coraggio di dire «ho sbagliato, perdonami»

Dopo aver riconosciuto le nostre fragilità, nella Messa riceviamo l'assoluzione del sacerdote e noi diciamo insieme: *«Signore, pietà»*. Proviamo a soffermarci su queste parole: che cosa stiamo chiedendo? Stiamo dicendo al Signore che abbiamo bisogno del suo aiuto, che non possiamo contare soltanto sulle nostre forze. Riusciamo a rivolgerci a Lui con questa sincerità, portando nella preghiera anche le fatiche e gli errori della nostra vita familiare?

E tra noi, in casa, riusciamo a riconoscere quando abbiamo sbagliato? Dopo una discussione, aspettiamo sempre che sia l'altro a fare il primo passo, oppure troviamo il coraggio di dire: **«Ho sbagliato, perdonami»**? A volte queste parole fanno fatica a uscire, perché temiamo di apparire deboli o di perdere la ragione. Ma chiedere scusa significa davvero perdere? Oppure significa riconoscere che il nostro legame vale più dell'orgoglio? Non si tratta di farsi calpestare o di assumersi colpe che non abbiamo, ma di riconoscere con sincerità la nostra responsabilità. Possiamo cominciare da qualcosa di concreto: *«Ti ho risposto male e ti ho ferito. Mi dispiace»*. E quando è l'altro a chiedere perdono, siamo disposti ad ascoltarlo, senza riportare subito alla luce ogni torto passato? Ricominciare è un'arte da coltivare ogni giorno. Il perdono reciproco ci aiuta a non lasciare che il rancore occupi tutto lo spazio e apre la possibilità di guardarci di nuovo con fiducia.

6. Uno spunto per dialogare a casa stasera

1. *Quando torniamo a casa a fine giornata, cosa portiamo attraverso la soglia: ansia e fretta o desiderio di accoglierci reciprocamente?*
2. *C'è qualche "omissione" – un gesto di tenerezza, una parola di stima, un momento di ascolto vero – che abbiamo trascurato ultimamente?*
3. *Quando discutiamo, riusciamo a fermare il tribunale e a dirci con semplicità: «Ho sbagliato, perdonami»?*

Fraternamente