

La coppia, cantiere di pace



Equipes Notre - Dame

Presentazione del tema di studio

Il tema di riflessione scelto dai Settori laziali per l'anno 2025-2026 è ispirato al motto di don Tonino Bello, "In piedi, operatori di pace!", che invita le persone a non rimanere passive di fronte alla guerra e ai conflitti, ma a essere testimoni attivi e costruttori di pace, rimanendo vigili, impegnandosi quotidianamente per la giustizia e la solidarietà, e opponendosi a ogni forma di guerra, anche quelle più nascoste, per essere degni del nome di figli di Dio. Lo scenario mondiale purtroppo ci propone ogni giorno situazioni dolorose di conflitti umani, che ci interrogano su quello che sembra essere un istinto insopprimibile degli uomini (compresi noi stessi). Il contrario della guerra è la pace, ma non come semplice assenza di conflitto. Infatti, Gesù – che non nega di essere venuto per portare fuoco e divisione – agli Apostoli dona la "sua" pace, "non come la dà il mondo".

Non volendo incorrere nel rischio del "cristianesimo da salotto", ossia nel semplice scambio di opinioni politiche o nel parlare delle guerre "degli altri", questa proposta di riunione per le Équipes miste vuole tentare di farci riflettere su come la guerra e la pace si concretizzino nelle esperienze di vita delle coppie, sensibilizzandoci a stare attenti a sé stessi e al coniuge, a respingere la tentazione del disimpegno personale e sociale ("non ci posso fare nulla"), a trovare nella fede il coraggio di reagire al male e l'energia per impegnarsi a favore di quella pace di Cristo che è perdono, rifiuto della vendetta e della violenza, amore per i fratelli.

Fin dal giro di presentazione delle coppie, ciascuno condivide con gli altri una storia di conflitto e di riconciliazione nel proprio matrimonio, per calarsi nel vissuto. Si entra nel vivo dell'incontro con la preghiera che ci suggerisce come nel nostro piccolo, ogni giorno, possiamo cercare e donare la pace. Il tema di studio vero e proprio presenta alcuni stralci dal libro *Spera* di Papa Francesco (2025), in cui si analizzano i nemici della pace: l'egoismo, l'indifferenza, la paura. I brani aiuteranno la riflessione sia per il dovere di sedersi sia per la condivisione con gli altri equipiers, fornendo spunti per "costruire ponti, non muri" e per poter concretamente essere fermenti di pace nei nostri contesti vitali.

Struttura della riunione

#Giro di presentazione di ciascuna coppia: oltre alle informazioni personali e sul cammino in Equipe, si racconta un episodio di "guerra e pace" avvenuto nel corso della storia di coppia.

#Preghiera

La pace di Cristo (Gv 14,27)

Vi lascio la pace, vi dò la mia pace. Non come la dà il mondo, io la dò a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore.



"La pace verrà" di Pierre Guilbert

Se tu credi che un sorriso è più forte di un'arma,
se tu credi alla forza di una mano tesa,
se tu credi che ciò che unisce gli uomini è più importante di ciò che li divide,
se tu credi che essere diversi è una ricchezza e non un pericolo,
se tu sai scegliere tra la speranza o il timore,
se tu pensi che sei tu che devi fare il primo passo piuttosto che l'altro
allora la Pace verrà.

Se lo sguardo di un bambino disarmava ancora il tuo cuore,
se tu sai gioire della gioia del tuo vicino,
se l'ingiustizia che colpisce gli altri ti rivolta come quella che subisci tu,
se tu sai donare gratuitamente un po' del tuo tempo per amore,
se tu sai accettare che un altro ti renda un servizio,
se tu dividi il tuo pane e sai aggiungere ad esso un pezzo del tuo cuore
allora la Pace verrà.

Se tu credi che il perdono ha più valore della vendetta,
se tu sai cantare la gioia degli altri e dividere la loro allegria,
se tu sai accogliere il misero che ti fa perdere tempo e guardarlo con dolcezza,
se tu sai accogliere e accettare un fare diverso dal tuo,
se tu credi che la pace è possibile
allora la Pace verrà.

Se tu preferisci essere abbandonato anziché fare torto a qualcuno,
e ti rifiuti che dopo di te venga il diluvio,
e ti schieri dalla parte del povero e dell'oppresso senza pretendere di essere un eroe,
se tu credi che l'amore è la forza della discussione,
se tu credi che la pace sia possibile
allora la Pace verrà.



Silenzio, spazio per risonanze e preghiere personali.

#Tema di studio

I seguenti brani tratti dall'autobiografia di Papa Francesco forniscono alcuni spunti di riflessione sulla pace attraverso l'analisi delle motivazioni del suo contrario: la guerra; e dei suoi corollari: l'odio, l'infelicità, la paura. Tali motivazioni non sono solo di carattere sociale, ma spesso si radicano nella nostra natura umana, perennemente esposta alle tentazioni.

“

Il linguaggio dell'orrore, della sopraffazione, della miseria, della decadenza, delle valli più oscure nelle quali il cammino degli uomini e delle donne sprofonda, si nutre quasi sempre delle stesse parole, più spesso ancora di un non detto, perché l'indifferenza nemmeno ha bisogno di voce: io non c'entro, non è un problema mio, girati dall'altra parte...

Salvare solo se stessi, badare solo a se stessi, pensare solo a se stessi, è il ritornello dell'umanità che ha crocifisso il Signore (Lc 23,35-37) e di un corpo sociale profondamente malato. Perché l'egoismo non è solo anticristiano. L'egoismo è anche autolesionista. La cortissima veduta di un egoismo senza fantasia e creatività fa perdere in spese di riarmo, in conflitti, in distruzioni ambientali una ricchezza immensamente più alta. «Quando i popoli cominciano a svenarsi fisicamente, sono già mezzo svenati finanziariamente. Ché l'uccidere costa: il suicidarsi vuole spese. La stupidità è un lusso. E la stupidità è la protezione intellettuale dell'odio» scriveva Iginio Giordani, cofondatore del Movimento dei Focolari e precursore della stagione conciliare, a proposito dell'inutilità della guerra.

L'egoismo è stupido.

“

La Chiesa ha bisogno di tutti, di ogni uomo, di ogni donna, e tutti abbiamo bisogno gli uni degli altri. Nessuno di noi è un'isola, un io autonomo e indipendente, e il futuro è qualcosa che possiamo costruire solo insieme, senza scartare nessuno. Abbiamo il dovere di essere vigilanti e consapevoli, vincendo la tentazione dell'indifferenza.

Il vero amore è inquieto.

Si dice comunemente che l'opposto dell'amore è l'odio, ed è vero, ma in tanta gente non c'è un odio cosciente. L'opposto più quotidiano all'amore di Dio, alla compassione di Dio, alla misericordia di Dio, è l'indifferenza. Per annientare un uomo o una donna, basta ignorarli.

L'indifferenza è aggressione. L'indifferenza può uccidere.

L'amore non tollera l'indifferenza.

“

Molti oggi, per diversi motivi, sembrano non credere che sia possibile un futuro felice. Questi timori vanno presi sul serio, ma non sono invincibili. Si possono superare se solo non ci chiudiamo in noi stessi. Di fronte alla malvagità e alle brutture che riserva il nostro tempo, anche noi siamo tentati di abbandonare il nostro sogno di libertà. Così, ci rintaniamo nelle nostre fragili sicurezze umane, nella nostra routine rassicurante, nelle nostre paure così ben conosciute. E alla fine rinunciamo al viaggio verso la felicità della Terra promessa per tornare alla schiavitù dell'Egitto.

“

Ma basta un solo uomo, una sola donna perché ci sia speranza, e quell'uomo e quella donna puoi essere tu. Poi c'è un altro "tu" e un altro "tu" ancora, e allora diventiamo "noi".

#Per il dovere di sedersi

Domande negative:

In quali momenti o ambiti della nostra vita di coppia il “pensare solo a sé stessi” si manifesta come un ostacolo concreto alla pace e all’armonia, finendo per danneggiare non solo l’altro, ma anche sé stessi (l’“egoismo stupido e autolesionista”)?

Quali sono i piccoli “non detti” o i gesti di disinteresse quotidiano che rischiano di ferire il nostro coniuge? In quali aree siamo tentati di pensare: “non è un problema mio”?

Cosa significa per noi “tornare alla schiavitù dell’Egitto” nella vita di coppia? Quali paure o abitudini personali ci portano a rinunciare all’impegno di cercare una felicità coniugale più piena e “inquietata”, nel senso positivo dell’amore che non si stanca e non si rassegna?

Domande positive:

Come superiamo, giorno dopo giorno, la tentazione di essere un’isola all’interno del matrimonio? Quali scelte o azioni concrete operiamo per trasformare l’io di ciascuno in un autentico “noi” che include la visione e i bisogni dell’altro?

Cosa significa per noi mantenere l’amore “inquieto” e “vigilante”? In che modo possiamo allenare la nostra “consapevolezza” per non cadere nella “tentazione dell’indifferenza” verso le gioie o i dolori del coniuge?

Qual è il “sogno di libertà e felicità” che ancora ci anima come coppia, pur in mezzo alle “brutture” del tempo? Come può ciascuno di noi due essere “quell’uomo” o “quella donna” che, con un atto di amore e speranza, sconfigge le paure e riaccende la fiducia nel cammino comune?

#Per la riflessione comunitaria

“Il coraggio è la forza di affrontare le sfide nel nostro tempo, rimanendo fedeli al Vangelo; di aprire strade nuove e costruire ponti, non muri.”

La coppia è un cantiere d’amore. Quali sono i nostri punti di forza come costruttori di strade che conducono alla felicità?

Il coraggio della coppia cristiana è quello di essere un fermento di pace nel mondo circostante. Riprendendo il concetto “L’indifferenza è aggressione”, in quali situazioni o contesti sociali (lavoro, scuola dei figli, volontariato) l’essere coppia ci spinge a esercitare il coraggio di non girarci dall’altra parte e prendere posizione per la giustizia o per la cura del più fragile?

Come può la nostra coppia, magari unendosi ad altre, moltiplicare l’effetto del coraggio e della costruzione di ponti? Quali azioni concrete (anche piccole) potremmo pianificare insieme ad altri per rendere la nostra comunità (ad es. il condominio, il quartiere, il gruppo parrocchiale) un luogo dove la pace non è solo un rassegnato quieto vivere, ma presenza attiva e coraggiosa di bene e speranza?

#Cosa ci portiamo a casa

Ispirandosi al metodo sinodale, dopo l'ascolto reciproco, ognuno può esprimere ciò che lo ha toccato più profondamente di quanto espresso dagli altri. Basta una frase corta o anche una sola parola, per chi lo desidera.

#Magnificat

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva. *
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli.

+ Amen



Equipes Notre - Dame