



## ALLA RICERCA DI SENSO: IL CAMMINO DELLA SPIRITUALITA'

Carissimi equipiers,

eccoci a voi con la nuova newsletter in prossimità dei Ritiri anno 2026, in cui potremo “rallentare il passo” per approfondire la nostra interiorità.

Anche quest’anno i Ritiri offrono proposte variegata con differenti modalità di svolgimento. Di qui la nostra ricerca di tematiche “a factor comune”, formative per la nostra vita interiore e che dovrebbero essere alla base di tutti i ritiri.

Lo scorso anno nella Newsletter n. 58 “Donaci, Signore, un cuore capace di ascolto”, riconoscendoci tutti bisognosi di silenzio sulla via della ricerca di Dio, abbiamo desiderato approfondire il tema della **meditazione** cristiana nonché, nell’ambito di ulteriori cammini spirituali, come pellegrini in ricerca.

In continuità, quest’anno abbiamo voluto approfondire il tema della **spiritualità**, e sono emerse alcune domande profonde: che cos’è la spiritualità? Siamo capaci di vivere una vita in cui c’è spazio per la spiritualità? Siamo allenati per dare ascolto al nostro sentire e a condividere, eventualmente in coppia e in equipe, quello che ci viene suggerito dallo Spirito?

La spiritualità può essere declinata e vissuta in tanti modi diversi: come ricerca interiore verso l’armonia, come viaggio individuale verso una maggiore consapevolezza; può prescindere da una fede e, nella sua accezione più ampia e laica, in riferimento a movimenti filosofici, letterari e artistici, può abbracciare tutte le forme di elevazione dello spirito e consentire di raggiungere livelli di interiorità profondi.

Nella Newsletter ci siamo concentrati sulla Spiritualità cristiana e ci siamo fatti aiutare da padre Luca Garbinetto che, a partire dalla teologia di san Paolo, nel suo intervento “Tra limite e desiderio: la vita nello Spirito”, mette a fuoco il mistero dello Spirito Santo che abita nella nostra vita.

Abbiamo recuperato quindi un breve e toccante intervento di don Michele Do “Testimonianza di un uomo spirituale”, disponibile sul sito NOA al link:

[https://www.equipes-notre-dame.it/cgi-bin/allegati/211172048\\_RipensareImmagineCristiana.mp4](https://www.equipes-notre-dame.it/cgi-bin/allegati/211172048_RipensareImmagineCristiana.mp4)

nel quale il suo volto e la sua parola risuonano in modo speciale; inoltre vi proponiamo qui la trascrizione testuale di particolare efficacia.

Pensando alla spiritualità incarnata nella vita, vi proponiamo alcune testimonianze di coppie nelle diverse età e fasi della vita: esse si sono “messe in gioco” attingendo dalla memoria personale e familiare per rappresentare i loro itinerari, in cui tanti di noi potranno riconoscersi.

La scelta incisiva di proporre questa sezione che comprende narrazioni esperienziali profonde e significative ha lo scopo di raggiungere tutte le sensibilità, e vuole essere uno stimolo di riflessione per tutti, promuovendo l'emersione di un mondo interiore, in cui le difficoltà e l'impegno si accompagnano alla preghiera, alla ricerca e alla gratitudine. Quasi un invito, a noi che stiamo leggendo, ad iniziare a comporre il nostro personale (e di coppia) affresco della dimensione spirituale della nostra vita, affinché non inaridisca dietro affanni e stanche routine, ma da valorizzare e, se possibile, da condividere. Strategia arricchente anche per la protezione della nostra umanità più profonda.

A tutti voi, dunque, buona lettura e un saluto affettuoso.

Il Gruppo Referente Cultura

*Pierangela e Valentino Castellani* - Equipe Torino 18

*Lidia e Mauro Cussotto* - Equipe Alba 3

*Marcella e Sergio Gentile* - Equipe Fossano 7

*Paola e Eugenio Guarene* - Equipe Torino 74

*Gabriella e Paolo Messina* - Equipe Torino 56

*Leonarda e Franco Garelli* - Equipe Torino 33



## TRA LIMITE E DESIDERIO: LA VITA NELLO SPIRITO

### **Corpo, anima e spirito**

La vita spirituale non è un ambito specifico dell'esistenza umana, riservato solo a qualcuno od a tempi particolari, separati dalle altre dimensioni dell'essere. La vita spirituale è la vita vissuta lasciandosi guidare dallo Spirito, in ogni momento e in ogni situazione. Lo Spirito (con la "S" maiuscola) dialoga, infatti, profondamente con la persona abitandone la

dimensione costitutiva dello spirito (con la “s” minuscola). Ce lo conferma l’antropologia paolina, che afferma che l’uomo è formato di tre livelli, “corpo, anima e spirito” (1 Ts 5,23; in greco: *soma*, *psiche* e *pneuma*), e sostiene che “il culto spirituale gradito a Dio è l’offerta dei propri corpi” (cfr. Rom 12,1). Si percepisce dunque una tensione all’unità delle tre dimensioni dell’essere menzionate, e allo stesso tempo una gerarchia e priorità, essendo lo spirito chiamato a “fare da traino” per orientare i processi di maturazione del corpo e dell’anima e favorire l’integrazione di tutte le parti.

Abbiamo così superato la prospettiva dualista (corpo e anima) che tradizionalmente usiamo per comprendere l’essere umano e che tuttavia non ha un radicamento nel vangelo. Chi è dunque questo essere umano chiamato a vivere la vita nello Spirito, ossia diventare un “uomo spirituale”? (cfr. 1Cor 2,15).

Per rispondere ci soffermiamo dapprima su una domanda essenziale: che cos’è veramente la vita?

### **Un dono che chiede una risposta**

La vita si sviluppa tra due istanti tanto significativi quanto sfuggitivi alla nostra percezione: il nostro concepimento e la nostra morte. Nel lasso di tempo che ci viene donato di esistere su questa terra, il processo di ogni persona si muove attraverso elementi dati, quindi non dipendenti dalle nostre scelte, ed altri posti da chi ci sta accanto e – da un certo punto in poi – da noi stessi. L’esperienza è quella di scoprirsi consegnati a se stessi senza essere stati interpellati: la vita, in questo senso, ha un suo carattere costitutivo di gratuità, che esige accoglienza e genera – nei percorsi sani del crescere – gratitudine. Nessuno ci ha chiesto il permesso di metterci al mondo. Vivere felici significa diventare sempre più grati di questo regalo inatteso. Dall’altra parte, la vita è una responsabilità, quella di rispondere alla domanda: “cosa vuoi fare di questo dono?”.

In questo movimento che dura fino al passaggio definitivo, la vita, tra passi avanti e retrocessioni, è un cammino più simile a una spirale che allarga sempre più l’orbita del proprio vissuto, che a una linea retta di un costante progresso. La nostra libertà non è pura e intonsa, ma non è nemmeno radicalmente macchiata di un male insuperabile. Veniamo da un amore originante, camminiamo in una libertà ferita e incarnata. La vita è un susseguirsi di fatti, che diventano eventi nella misura in cui la persona li comprende e attribuisce loro un significato. Ma come si comprendono i fatti, perché divengano eventi? Nel vivere infatti la persona è “buttata dentro” a due mondi. Proviamo a descriverli brevemente.

### **Tra limite ...**

Innanzitutto il piccolo d’uomo viene concepito e poi nasce dentro un corpo e con una struttura psicoaffettiva che è propria e che andrà sviluppandosi in maniera peculiare e diversa da chiunque altro. Egli è e diventa se stesso dentro un confine, delineato dalla sua persona e condizionato dalle relazioni con l’ambiente esterno dentro il quale si ritrova. È il mondo dei limiti.

La persona nasce limitata, ma anche con molte potenzialità. Nel passare degli anni tali limiti aumentano, perché si susseguono gli eventi, che vengono assimilati e interpretati e contribuiscono a strutturare in modo unico la personalità. Poi cominciano le scelte, consapevoli o meno, che gradualmente determinano una direzione e riducono le possibilità di futuro. Il mondo dei limiti aumenta sempre di più: il confine è necessario per sopravvivere

e per diventare se stesso. Ma il limite è anche inevitabilmente ferita, rinuncia, frustrazione, perché richiede di lasciare e restituisce l'esperienza di essere creati e non creatori.

### ..... e desiderio

Contemporaneamente, fin da subito e fino alla fine, l'essere umano è però introdotto anche dentro un altro mondo, fatto invece di sogni, attese, tensione al futuro, apertura: è il mondo dei desideri. All'inizio del percorso, il mondo dei desideri è ampio, le possibilità in vista del domani sono smisurate – sebbene fin da subito condizionate appunto dal fatto di nascere in un determinato luogo e tempo, in una specifica famiglia e non in un'altra, ecc. Passando i giorni e gli anni, i desideri si fanno sentire, come esperienze affettive e razionali, e “spingono” la persona attraendola verso oggetti e mete da perseguire. Però la necessaria attività di riconoscimento e ascolto di tali dinamismi motivazionali comporta l'esigenza di fare delle scelte. Così, alcuni desideri vengono coltivati, altri lasciati; alcuni si intensificano e cominciano a dare senso a tutto l'esistere, altri rimangono come nostalgici ricordi di un passato incompiuto.

### Vivere nello Spirito

A questo punto, proviamo a tirare le fila. Che cos'è la vita spirituale? Dove si situa la presenza dello Spirito nella nostra vita?

Risulta evidente che tra il mondo dei limiti e il mondo dei desideri vi è una inevitabile tensione. Sono come due capi di una corda tirata agli estremi verso direzioni opposte, in cui a volte la tensione si attenua, altre volte si accentua. La vita è un dinamismo che si muove fra questi opposti. È una relazione dialettica, una struttura antropologica – “siamo fatti così” –, che si manifesta concretamente nell'esperienza affettiva e nella ricerca razionale. Siamo l'unica creatura al mondo che sente nostalgia e gelosia per quanto non c'è più o non c'è ancora, e l'unico essere vivente che si fa domande. Così si manifesta ogni giorno il nostro esistere fra limiti e desideri, in un intreccio di incompiutezza e aspettativa, di senso di inadeguatezza e aspirazione coraggiosa.



In questo “spazio” interiore si situa la vita spirituale. Lì si può decidere di vivere alla presenza dello Spirito. Egli è una Persona. Dunque non si tratta tanto di un esercizio di autogestione, quanto piuttosto di una consapevole relazione, di un cosciente stare alla presenza di Qualcuno che ha qualche cosa da dare e da dire alla nostra stessa esistenza. Dentro il trambusto dei sentimenti e delle emozioni che ci turbano, come pure accogliendo la sfida degli interrogativi profondi che nascono in noi, la vita nello Spirito è la capacità di stabilire un contatto e di frequentare Colui che può aiutarci a orientare le nostre scelte nella direzione giusta.

Per questo, conoscere se stessi, facendosi anche aiutare dagli strumenti e dalle mediazioni opportuni, è un processo imprescindibile per vivere secondo lo Spirito. La vita spirituale, a sua volta, facilita il cammino di autoconoscenza ed è il perno per crescere nell'unificazione di sé.

### **Fino a dove?**

Un ultimo accenno è necessario. Fino a dove si spinge e quanto dura questa dialettica strutturale fra limiti e desideri? Certamente fino all'incontro con il limite definitivo che è la morte. Lì rimane, del mondo dei desideri, soltanto ciò che può rispondere all'ultima, decisiva domanda: perché la mia morte?

Noi, infatti, ascoltando sinceramente i nostri desideri più autentici, ci accorgiamo che vi è un grido ultimo e basilare che sostiene tutti gli altri interrogativi e gioca fra la fiducia e l'angoscia più intime. Si tratta del nostro desiderio di vivere per sempre. Se la morte è una certezza, lo è altrettanto il nostro desiderio di evitarne la conseguenza più drammatica: il non-esistere più.

Qui intercettiamo il livello più autentico ove poter ascoltare la voce dello Spirito. Si tratta di riconoscere questa domanda che grida dentro, e provare a coglierne un barlume di risposta attraverso la preghiera e la Parola che risuona in noi. Sentire pronunciare il proprio nome dallo Spirito vuol dire scoprire il motivo per cui siamo al mondo. Il nostro Nome pronunciato da sempre, scritto nei Cieli, ci viene rivelato quando abbiamo il coraggio di stare alla presenza dello Spirito con la domanda decisiva, dolorosa e bruciante, non più rivolta a se stessi ma posta a chi custodisce la risposta: "Signore, perché devo morire?". Tra il limite estremo e il desiderio di un oltre senza fine, la risposta verrà, perché è già venuta. Da oltre la siepe di leopardiana memoria, Colui che abita l'Infinito è balzato al di qua a svelarci che ora è possibile vivere felici, dentro il naturale intreccio di limite e desiderio.

La vita nello Spirito, in altri termini, è la vita di chi scopre di essere visitato dal Risorto. E in questo modo, accoglie grato l'indicibile gioia di vivere anche lui, già ora, le primizie della Risurrezione. La vita così vince la morte.

padre Luca Garbinetto, Pia Società di San Gaetano

## **TESTIMONIANZA DI UN UOMO SPIRITUALE**

[Trascrizione di una registrazione audio inserita nel video realizzato da Valerio Pieroni e proiettato ad Alba l'8 novembre 2025, nel Convegno *Ripensare l'immagine cristiana, a vent'anni dalla morte di don Michele Do*]

*"E diciamo cielo, quante volte le mie giornate, e forse anche ognuno di voi pensando alle proprie giornate, sono davvero deserte di Dio, povere di Dio, Dio è come se non esistesse e le nostre giornate sono concretamente atee. E tante volte io devo misurare e quante giornate devo contare concretamente atee del mio sacerdozio? Questa contraddizione: vivo*

*la giornata in cui Dio non diventa la realtà che segna, la realtà che incide, la realtà che muove, la realtà che ispira, la realtà che incontro. E posso celebrare l'Eucaristia e posso dire le mie preghiere, e in certe giornate io non ho realizzato Dio, non ho dato corpo a Dio, non ho accolto Dio nelle profondità del mio essere, nelle profondità della mia intelligenza e del mio spirito e Dio è come se non esistesse.*

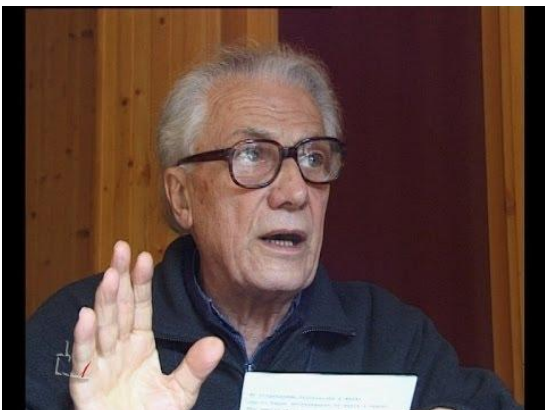


*Questo destarsi alla coscienza del Dio in noi, questa è la grande rivelazione di ogni spirito religioso. E poi è davvero quando Dio è in noi, e abbiamo realizzato questa presenza, sempre offerta ma alla quale noi non sempre rispondiamo e diamo corpo, allora nella misura in cui Dio è in noi, allora vediamo le cose nella luce di Dio, con la misura dell'assoluto e non con*

*le nostre piccole misure. E allora, nella misura in cui qualcuno è pieno di Dio, e allora è come Francesco, è come Maria, che vede Dio in tutto e in tutte le cose. E lo fa, e lo fa questa esperienza di Dio nelle cose.*

*E allora vive in maniera divinamente grande, ha fatto grandi cose in me, la sua giornata, il suo quotidiano. Trasfigura questa realtà, fa il regno di Dio: beati coloro che accolgono la mia parola di Dio e la mettono in pratica, cioè la fanno. Dio, o amici, non è una realtà sulla quale si riflette o che si guarda da lontano, ma Dio è una realtà che noi facciamo nella nostra vita.*

*Dio non è una parola, Dio è una realtà da vivere, Dio è una realtà da sperimentare, Dio è una realtà da fare nel nostro quotidiano, come l'ha fatto Maria e lo ha lasciato crescere dentro di sé. Gli ha dato carne e sangue, l'ha generato Dio e noi Dio lo dobbiamo generare nella nostra vita come Maria ha generato Dio nella vita degli uomini. Se non diamo carne, se non diamo sangue, se non lo facciamo, Dio... Dio rimane un'immagine lontana, una pura astrazione e la nostra vita non è segnata in profondità dalla sua realtà”.*



Don Michele Do (1918-2015)

Il video di don Michele Do è al seguente link:

[https://www.equipes-notre-dame.it/cgi-bin/allegati/211172048\\_RipensareImmagineCristiana.mp4](https://www.equipes-notre-dame.it/cgi-bin/allegati/211172048_RipensareImmagineCristiana.mp4)

## LA SPIRITUALITA' NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

### La vecchiaia

Siamo *“Pellegrini in cerca di senso”*, come recita il titolo di un bel libro di Giancarlo Bruni. Una ricerca senza fine. Infatti le varie stagioni della vita richiedono un atteggiamento di ricerca continuo perché sia la nostra vita che il contesto in cui si svolge cambiano, anche profondamente, e quindi ci pongono sempre domande nuove.

Nella stagione della vecchiaia si è consapevoli di percorrere l'ultimo tratto del cammino, caratterizzato dal diminuire delle proprie forze, dal cambiamento dell'aspetto fisico, sovente dall'apparire di piccoli o grandi malanni, insomma da sentimenti di fragilità mai provati prima. Bilanci esistenziali, gioie ed errori, il tempo si dilata, l'impegno lavorativo si è concluso, figli e nipoti stanno percorrendo autonomamente il proprio futuro. Tutto questo induce ad interrogarsi sul *“senso ultimo”* della vita ormai consumata. Vengono in mente a questo proposito le parole del grande poeta David Maria Turollo che nella sua poesia *“Ultima lapide”* recita:

*“Sempre sul ciglio dei due abissi  
tu devi camminare e non sapere quale seduzione,  
se del Nulla o del Tutto,  
ti abatterà.”*

Nello stesso tempo emergono nuove dimensioni di vita: la tenerezza ed una più profonda attenzione verso gli altri e verso i giorni che trascorrono. Il sentimento dell'amore, in tutte le sue dimensioni, diventa prioritario. Dare e ricevere amore come insegna il Vangelo. E' il tempo in cui cercare una nuova e più profonda dimensione del nostro essere nel mondo. San Paolo ci esorta: *“Se il mio uomo esteriore si va disfacendo c'è il mio essere interiore che può rinnovarsi di giorno in giorno”* (2 Corinzi, 4:16). Ed il salmista ci suggerisce la preghiera: *“Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore”* (Sal 90, 12).

Come possiamo allora alimentare la nostra spiritualità in questa tappa del nostro peregrinare? Proviamo sommestamente ad esporre la nostra esperienza che vuole essere una semplice testimonianza perché è compito di ciascuno di noi trovare e percorrere la propria strada. Sia personalmente che in coppia cerchiamo di riscoprire il grande valore del silenzio lasciando parlare il Signore



quando ne siamo capaci. La lettura del Vangelo del giorno e la preghiera con i Salmi recitati insieme ci aiutano ad affrontare il quotidiano cercando di capire alla luce della Fede il tempo presente tanto oscuro e inquietante. In questi anni abbiamo preso consapevolezza

dell'importanza di coltivare la gratitudine per la vita come dono e di saper dire grazie proprio ora che siamo vecchi. Ascoltare le parole che ci comunicano gli altri ed i messaggi del nostro mondo interiore, cercando di capirne il senso. Interrogarci su noi stessi e su come ora dopo i decenni trascorsi insieme viviamo la relazione e il nostro amore di coppia. Abbiamo scoperto l'importanza di vivere il perdono e la misericordia, attenti a nominare il Signore almeno qualche volta durante il giorno per ricordarci che è Lui la meta del nostro cammino, affidandogli tutte le persone care. Curare le relazioni affettive e le amicizie con fiducia e speranza agendo sempre come operatori di pace. Abbiamo accettato con fatica di vivere i lutti che ci hanno coinvolto nella sofferenza e nello smarrimento, affidandoci all'amore del Signore e alla luce della fede nella vita eterna. Questi eventi ci hanno stimolato nonostante la difficoltà delle perdite a riflettere e a prepararci con serenità al distacco da questa vita.

Per questo ci soccorre ancora la poesia di David Maria Turoldo:

*“Dio della vita,  
sei tu che nasci,  
che continui a nascere  
in ogni vita.  
Voce per chi muore ora:  
perché non muore,  
non muore nessuno:  
niente e nessuno muore  
perché Tu sei.  
Tu sei  
e tutto vive,  
è il Tutto in te che vive:  
anche la morte!*

Pierangela e Valentino Castellani

*PS. Siamo sposati da 60 anni, abbiamo tre figli e sei nipoti, ai quali aggiungerne uno che a due mesi è volato in cielo ed una bimba che sta per arrivare in questi giorni. Siamo in equipe da 60 anni.*

## LA SPIRITUALITA' NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

### La maturità

La spiritualità nella nostra coppia ha avuto inizio quando abbiamo deciso di condividere la nostra vita.

Il primo sentimento che abbiamo sperimentato è stato quello della difficoltà. Mauro veniva da una formazione spirituale legata alla pedagogia di don Milani e alla spiritualità “biblica” di Bose, frequentata negli anni '80; Lidia, invece, aveva maturato una spiritualità carismatica

attraverso il gruppo di preghiera del Rinnovamento nello Spirito. Questa differenza si traduceva, in modo molto concreto, in una tensione nell'uso e nell'ascolto della Parola di Dio.

La svolta è arrivata quando abbiamo scelto di condividere un cammino all'interno di una comunità che univa due "pilastri": spiritualità ignaziana e spiritualità carismatica. La Provvidenza ci ha condotto proprio dove la nostra coppia aveva bisogno e dove, per noi, era il meglio.

Nel tempo abbiamo compreso e vissuto alcuni punti che riconosciamo come importanti e veri:

- Condividere la spiritualità - cioè il proprio rapporto con Dio e la fede - è difficile; allo stesso tempo è profondamente intimo ed è un luogo privilegiato d'incontro con Gesù, che sostiene e rinnova il nostro "stare assieme".
- Non avviene in modo spontaneo: è una scelta. Per esperienza di entrambi, la tentazione ricorrente è quella di rimandare, di lasciar perdere, di non dare continuità.
- I frutti che riceviamo sono profondi: cresce l'unità dentro le nostre diversità. Non è soltanto un dono umano; ci conduce verso una comunione più vera e un amore più fedele. Lo definiamo, in un certo senso, "di resurrezione", perché ci aiuta a risorgere dai nostri egoismi.



La nostra spiritualità, come crediamo per ogni persona, resta personale; e come la vita fisica anche la vita spirituale conosce alti e bassi. Essere in coppia, però, ci aiuta e ci sostiene sia nei momenti felici sia in quelli difficili, dai quali nessuno è esente. È un cammino che, con l'età e con l'esperienza, cambia e matura, proprio come maturano i legami profondi.

Pregare insieme è essenziale e, proprio perché lo è, la tentazione è spesso quella di "non avere tempo" o di "non averne voglia" (lo "spirito cattivo", per usare le parole di sant'Ignazio, nel combattimento spirituale).

Oggi possiamo testimoniare che la nostra spiritualità è diventata un bisogno intimo: cercare insieme un senso e un amore sempre più profondo.

La nostra preghiera di coppia non è sempre regolare; tuttavia cerchiamo di ascoltare la Parola che attraversa il cuore più che la sola ragione e le nostre lucubrazioni.

Usiamo molto, insieme, la preghiera di affidamento: per le persone, per le situazioni, e per decisioni importanti ed eccezionali, ma anche per scelte quotidiane che incidono sulla vita di ogni giorno.

Affidarsi insieme significa riconoscere che non abbiamo tutte le soluzioni né tutte le risorse, e che non vogliamo camminare da soli. Significa lasciarci salvare dal nostro egoismo e imparare a vivere in una pace vera e in una comunione che solo Gesù può donare.

Significa anche lasciarsi abbracciare dalla Speranza e vincere le disperazioni, piccole e grandi, che nascono lungo il cammino.

Oggi questo affidamento riguarda in modo particolare le preoccupazioni legate all'educazione e alla guida dei figli, in un'età decisiva per la loro vita: le scuole superiori, l'università, e la responsabilità di accompagnarli nell'uso delle nuove tecnologie che noi alla loro età non abbiamo conosciuto e che spesso ci trovano impreparati. Ci affidiamo anche per aiutarli ad affrontare le difficoltà della vita e, nello stesso tempo, per affrontare le responsabilità di una vita adulta, in un contesto in cui l'incertezza è dominante.

Preghiamo per vivere nella fiducia anche la malattia, quando questa si presenta nella nostra vita. L'uno porta nella preghiera le sofferenze dell'altro e, in qualche modo, nutre fiducia e speranza anche per l'altro che sta faticando di più.

Questo è il cammino che abbiamo vissuto e che continuiamo a vivere e che porta ad esclamare:

“Non rallegratevi però perché i demoni si sottomettono a voi; rallegratevi piuttosto perché i vostri nomi sono scritti nei cieli” (Lc 10,20)

Lidia e Mauro Cussotto

*PS : Siamo sposati da 24 anni, tre figli di 22 anni ( 3° anno Università), 19 anni (5° superiore), 15 anni (1° superiore); siamo in Equipe da 10 anni*

## LA SPIRITUALITA' NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

### La giovinezza

Ciao a tutti,

quando, a sorpresa, ci è stato chiesto di portare una testimonianza sulla nostra spiritualità di coppia ci siamo guardati e abbiamo capito che poteva essere una bella occasione per fermarci e riflettere su come viviamo, e vorremmo continuare a vivere, insieme la Fede nella nostra vita quotidiana.

Ma prima uno sguardo al passato: entrambi proveniamo da due famiglie cattoliche praticanti e quindi il nostro rapporto individuale con Dio nasce già nell'infanzia grazie alla testimonianza delle nostre famiglie e alle comunità parrocchiali di appartenenza. Inoltre, sia da bambini-ragazzi che da giovani adulti, entrambi abbiamo coltivato la nostra Fede anche nell'ambito Scout, dove abbiamo avuto modo di accrescere il nostro Credo sia singolarmente sia nel contesto comunitario.

Successivamente per noi è stato fondamentale il percorso di preparazione al sacramento

del matrimonio che ci ha resi più consapevoli. Per noi la spiritualità di coppia è un cammino fatto in due, che va oltre lo stare insieme o il volersi bene: è condividere la profonda certezza che Dio ha un disegno per noi e che il nostro amore è specchio di quello che lui nutre per noi. È la consapevolezza che Dio non è solo accanto alla nostra relazione ma è dentro la nostra relazione, sia nei momenti di difficoltà, quando comunicare è più faticoso, sia nei momenti di gioia. Crediamo inoltre che il percorso spirituale di coppia cresca soprattutto con i piccoli gesti: una preghiera detta insieme, il tempo dedicato a Dio, la partecipazione alla celebrazione della Messa, il rinnovare ogni giorno la voglia di camminare nella stessa direzione, anche quando non abbiamo lo stesso passo. Pregare insieme non ci viene sempre spontaneo, ma quando lo facciamo sentiamo che cambia il modo di guardarci, che il cuore si fa più largo e leggero e questo ci aiuta ad affrontare anche gli imprevisti, con più calma e fiducia.



Ciò detto siamo una coppia in cammino, con alti e bassi, consapevoli che abbiamo ancora tanta strada da fare nella nostra crescita come famiglia e come testimoni di Cristo, ma con la certezza di non essere soli in questo percorso. Vogliamo affrontare quello che verrà con la gioia di sapere che quando il nostro amore è affidato a Dio non può che crescere e rafforzarsi ogni giorno.

Sara e Francesco

*Sara e Francesco Cabutto , capi scout Alba&Roero 1 , sposati da 2 anni e 4 mesi*

## SPUNTI DI LETTURA

1. Enzo Bianchi "Le parole della spiritualità", Rizzoli 1999
2. Giancarlo Bruni "Frammenti di Luce" , Edizioni Romena 2025
3. Josè Tolentino Mendonca " Pregare ad occhi aperti", Edizioni Romena 2021
4. Biografia don Michele Do: <https://ilcampoalba.it/autori/don-michele-do/>



La newsletter si conclude qui ..... con l'invito a tutti gli equipiers di provare a rinverdire il proprio cammino spirituale, certi che già il solo fatto di riflettere e rappresentarci "limiti e desideri" sarà un modo efficace di allenarci a non silenziare la voce ispiratrice dello Spirito.