

EQUIPE NOTRE-DAME, REGIONE SUD-OVEST

SESSIONE REGIONALE 2026

Cetraro, 13-15 febbraio



“VOLETE ANDARVENE ANCHE VOI?” (GV 6, 67)

*“La Compartecipazione
è un momento forte d’aiuto spirituale,
è un cammino di conversione comunitaria.”
(dalla Guida delle Équipes Notre-Dame)*

**SUGGERIMENTI PRATICI
SU COME PRATICARE
UNA BUONA
COMPARTECIPAZIONE**



*“Al contrario, agendo secondo verità nella carità,
cerchiamo di crescere in ogni cosa tendendo a lui, che è il capo, Cristo.
Da lui tutto il corpo, ben compaginato e connesso,
con la collaborazione di ogni giuntura,
secondo l'energia propria di ogni membro,
cresce in modo da edificare sé stesso nella carità.”
(Ef 4,15-16)*

A completamento del cammino fatto insieme per preparare e vivere la Sessione Regionale della Regione Sud-Ovest, svolta a Cetraro dal 13 al 15 febbraio 2026, abbiamo pensato di produrre un piccolo sussidio, una sorta di “vademecum”, che possa guidarci nel fare una buona compartecipazione nella nostra équipe di base.

Non vogliamo scrivere una nuova guida alla compartecipazione, anche perché essa è già presente e ben spiegata nella Carta dell'Équipes Notre-Dame, nella Guida alle Équipes Notre-Dame e in altri documenti di base presenti sul sito web nazionale delle Équipes Notre-Dame a cui si rimanda, ma di fornire in un agile e pratico libretto con alcuni spunti concreti per vivere con consapevolezza questo momento.

La nostra aspirazione è anche che ogni partecipante alla Sessione Regionale, tornando alla propria équipe di base, possa farsi “portavoce” di un rinnovato desiderio di seguire il metodo e gustarne tutta la profondità e bellezza, aiutando i propri équipiers a vivere con maggior profondità il momento della compartecipazione, condividendo magari con tutti quanto vissuto alla Sessione e quanto riepilogato in questo libretto.

La premessa a tutto è considerare Cristo seduto al nostro fianco a tavola, durante gli incontri della nostra équipe di base, pronto ad accogliere le nostre ricchezze e le nostre povertà.

Cetraro, febbraio 2026

Équipe Regionale Sud-Ovest

PUNTI CONCRETI DI IMPEGNO

Prima di tutto è importante mettere un po' di chiarezza sui punti concreti di impegno.

Nel mondo di oggi spesso non si orienta più la vita: ci si lascia vivere... Le équipes, attraverso i punti concreti di impegno, ci invitano a suscitare atteggiamenti interiori che ci conducono ad un nuovo modo di vivere. Il nostro impegno tende a renderci capaci di accogliere lo Spirito Santo, che ci trasforma interiormente per renderci più simili a Cristo.

Questa assiduità porta all'accoglienza dell'amore di Dio e quindi alla capacità di capire la sua volontà su di noi. Bisogna saper ascoltare e discernere, ricercare il disegno di Dio su di noi e sulla nostra coppia.

Possiamo cambiare come persona singola e come coppia, aiutati dalla dinamica della preghiera: ascolto della Parola di Dio, preghiera personale, coniugale e familiare, preghiera nella riunione di équipes, ritiro annuale. Possiamo convertirci attraverso un crescendo di comunione, nell'équipe e nel mondo, secondo la dinamica dell'incontro, presente nel dovere di sedersi, nella messa in comune, nello scambio sul tema di studio, nella regola di vita e nella compartecipazione.

I punti concreti di impegno:

- mirano a creare atteggiamenti interiori più che a compiere azioni;
- presentano una coerenza interna e richiedono una costanza ("regolarmente ogni giorno...", "ogni mese...", "ogni anno...");
- non sono impegni di cui non si comprende bene il significato e che si applicano per disciplina, non sono un esercizio formale a cui rispondere con un "sì" o un "no": occorre invece interrogarsi su quale impatto possono avere sulla nostra vita.

La mancata comprensione dei punti concreti di impegno provoca disagio di fronte a obblighi che sembrano esteriori, con conseguente abbandono della compartecipazione e produzione di scuse (tanto non serve a niente, siamo sempre mediocri, non cambia niente...), finendo per non considerare serio questo momento della vita d'équipe.

La peggiore conseguenza è che possa diventare un'occasione per elargire giudizi duri e precipitosi o un modo per fare dell'ironia più o meno pungente.

Al contrario i punti concreti di impegno tendono a modellare in noi e nella nostra coppia atteggiamenti di vita impregnati di Vangelo.

Essi sono stati scelti per favorire l'incontro con Cristo. Questi atteggiamenti, validi per tutti i cristiani, assumono nelle équipes una sfumatura coniugale. I punti concreti di impegno ci indirizzano ad un cammino di conversione che porta alla costruzione di una coppia nella quale vive il Cristo.

I punti concreti di impegno ci aiutano a svelare (non scoprire) la nostra vocazione di coppia alla santità. Ognuno di noi è chiamato alla santità, ma ognuno, ogni coppia, è chiamato attraverso strade diverse.

COSA È LA COMPARTECIPAZIONE?

Ci si riunisce in équipe per diventare una cosa sola con Cristo. Sarebbe un punto di fragilità per l'équipe accontentarsi dell'amicizia, del cameratismo, dell'affetto; occorre che a saldarci gli uni agli altri sia l'amore di Cristo.

La fortuna dell'équipe consiste nell'incontro di persone decise ad amarsi senza pericolose indulgenze gli uni per gli altri. Perché si realizzi il Regno di Dio occorre che vi sia unità: un'équipe viva è una piccola porzione del Regno di Dio.

La compartecipazione vuole dunque condurci lontano: è il momento di presa in carico vicendevole, di quanto ciascuno ha di più profondo, di quanto ogni coppia ha di più personale, il suo progetto spirituale in risposta alla chiamata di Dio.

La compartecipazione non è esercizio formale di pura verifica se si sono vissuti o meno i punti concreti di impegno: diventa in questo modo un momento che crea disagio e senso di colpevolezza...

Lo Spirito è il protagonista: esso parla quando i fratelli e le sorelle condividono la propria vita. Questa ricerca è fondata sull'amore, un amore autentico che vuole il bene dell'altro come il proprio.

Si compartecipa quindi il punto della propria vita spirituale dell'ultimo mese come coppia, cosa il Signore ci chiede e come ci parla, le consolazioni e le fatiche, i frutti o le delusioni che derivano dalla preghiera, dal confronto di coppia, dalla lettura della parola, gli ostacoli, ...

Si trae aiuto dalla presenza, dalle esperienze e dalle parole dei fratelli; la compartecipazione, se vissuta in modo autentico, è una "direzione spirituale comunitaria".

Il metodo "sinodale" sul quale la Chiesa sta insistendo è insito nel metodo END e in particolare nella dinamica della compartecipazione. È una delle grandi intuizioni e dei doni del nostro metodo.

Quali atteggiamenti sono necessari nel momento della compartecipazione: ascolto profondo, accoglienza reciproca, rispetto, umiltà, sincerità e verità su sé stessi (anche se non è una confessione e non si è tenuti a dire cose intime che non si vogliono condividere). Tutti sostengono le debolezze di ciascuno, tutti si appoggiano sui punti forti di ciascuno. Una partecipazione autentica diventa contagiosa, ...

Per far questo abbiamo scelto un movimento per coppie che ci propone degli strumenti che abbiamo accettato liberamente. Gli atteggiamenti interiori che il metodo ispira (scoperte, incontri, insuccessi) vanno condivisi con le altre coppie per partecipare agli altri il dono che abbiamo ricevuto, in un aiuto spirituale reciproco con cui la comunità si costruisce.

La comunità non esiste per il solo fatto che un gruppo si riunisce; la comunità si crea quando si condivide la vita, quando si effettua una ricerca comune, quando ci si aiuta mutualmente, quando si mette in comune il dono di Dio ricevuto.

Questa presa a carico vicendevole può farsi seguendo tre atteggiamenti interiori.

1. Ricerca assidua della volontà di Dio

La ricerca personale e di coppia della volontà di Dio, a partire dai punti concreti di impegno, durante la compartecipazione si prolunga in una ricerca comunitaria: è tutta l'équipe che ricerca, scambia, discerne con spirito di fraternità, fondata su un amore autentico che vuole il bene dell'altro e che non è giudicante.

2. Ricerca della verità

Nella compartecipazione parliamo di aiutarci reciprocamente, ma come possiamo farlo se non ci conosciamo? Dobbiamo svelare con semplicità la nostra verità, senza meccanismi di difesa e evitando comunicazioni superficiali. Cristo è a tavola con noi e ci ascolta.

Dobbiamo saper riconoscere con coraggio e umiltà, di fronte all'équipe, i nostri passi falsi e i nostri insuccessi nell'acquisire gli atteggiamenti interiori adeguati. Metterci in cerca della verità produce una speranza rinnovata.

L'ascolto reciproco è principio per la piena conoscenza dell'altro: un elemento fondamentale per sentirsi liberi nella condivisione.

Per conoscersi in équipe è necessario sapersi ascoltare, per farsi conoscere è necessario conoscersi.

3. Esperienza dell'incontro e della comunione

Una vera compartecipazione favorisce l'incontro e la comunione: è un incontro con Cristo e con i nostri fratelli dell'équipe.

PRATICA DELLA COMPARTICIPAZIONE

Vediamo ora praticamente cosa compartecipare, quando e come, e i mezzi per tenere viva la compartecipazione nel tempo.

Che cosa compartecipare?

Il compartecipare semplicemente l'adempimento o il non adempimento dei punti concreti di impegno può essere sufficientemente valido all'inizio della vita di un'équipe, quando la conoscenza reciproca è ancora superficiale. Più avanti, però, questo appare povero e sterile, quando un'équipe si evolve, si può e si deve compartecipare con gli altri secondo lo spirito che è alla base dei punti concreti di impegno:

- I nostri rapporti con **Dio**: come li abbiamo vissuti, che cosa ci ha aiutati, i testi o le parole che hanno lasciato un'impronta in noi in questo periodo...
- I nostri rapporti in **coppia**: l'orientamento dato al dovere di sedersi, la revisione comune della regola di vita, la rilettura degli appunti del nostro ultimo ritiro spirituale...
- I nostri rapporti con le **altre coppie** dell'équipe: scambi sulle nostre difficoltà ad adempiere al tale o tal altro punto concreto, l'aiuto che attendiamo, il progresso di cui possiamo dare atto, quello che possiamo cambiare in noi o quello che ci sembra insormontabile...

Ogni singola coppia, in questo momento della riunione, spiegherà se, durante il mese, ha fatto gli sforzi richiesti dai punti concreti d'impegno in vista di un cambiamento degli atteggiamenti interiori o di un loro rafforzamento e, soprattutto, **quali sono state le intuizioni suggerite dallo Spirito, i frutti o le difficoltà**. In particolare, esaminerà i punti sui quali l'équipe, nella riunione precedente, aveva deciso di impegnarsi maggiormente, sempre nel quadro più ampio degli "atteggiamenti" da coltivare.

Domande per la compartecipazione

Per preparare al meglio il momento della compartecipazione, sia personalmente che in coppia, è necessario avvalersi di domande che guidino questo momento. Questo tipo di domande può aiutarci ad assimilare i punti concreti di impegno per perseguire atteggiamenti interiori stabili.

Il modo di formulare le domande per la compartecipazione è molto importante al fine di evitare il formalismo e di andare in profondità.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Come ho vissuto durante questo mese la mia ricerca della **volontà di Dio**? Che cosa ho scoperto?
- Quali **parole** mi hanno colpito durante questo mese? Perché? Per la situazione che sto vivendo? Perché mi interpellano personalmente? Perché mi recano pace? Ecc.
- Ascoltare non è solamente leggere: come ho "assaporato" o "contemplato" questa **Parola**? Che genere di risposta ha provocato in me?
- Che tipo di **preghiera coniugale** o familiare abbiamo fatto questo mese? Quale preghiera possiamo fare più facilmente insieme? Abbiamo vissuto la preghiera con assiduità? Quali intuizioni lo Spirito ci ha suggerito? Confidiamo nella potenza della preghiera quale strumento di trasformazione della vita quotidiana? Quale aspetto della nostra vita ne è stato modificato?
- Quale è la mia più grossa difficoltà nella **preghiera personale**. Trovarne il tempo? Incontrare il Signore e non me stesso? Fare silenzio in me? Ecc.
- In **coppia**, abbiamo cercato di vivere nella verità tutti i nostri incontri? A quale argomento abbiamo dedicato il dovere di sedersi (se non è troppo intimo e lo possiamo compartecipare)? Ho potuto comunicare me stesso e incontrare il mio coniuge? Quali difficoltà abbiamo incontrato? Mi sono sentito accolto? Sono capace di riconoscere la mia parte di responsabilità nei conflitti? Quale passo avanti abbiamo fatto? Quale segno utilizziamo per ricordarci della presenza di Dio durante il dovere di sedersi?
- Quale aspetto della mia personalità ho iniziato a modificare grazie alla **regola di vita**? Che cosa mi ha aiutato a scoprire questo aspetto? Penso di insistere su di esso? I membri dell'équipe potrebbero aiutarmi a vederci più chiaro in questo campo?
- Che cosa abbiamo scoperto della volontà di Dio su di noi nell'ultimo **ritiro**? Che cosa ci ha colpiti di più? Di che sentimento eravamo pieni al termine di questo ritiro? Ecc.

È compito dei responsabili d'équipe, aiutati dal consigliere spirituale, predisporre queste domande, nell'ascolto, nella comprensione e nella costanza.

Grazie alla compartecipazione, con l'aiuto spirituale dell'équipe, cerchiamo di realizzare progressivamente in noi, e nella coppia, una riconciliazione, un'unificazione. Dio solo potrà realizzarla in maniera totale, ma noi vi tenderemo con tutte le nostre forze.

Momento e modo della compartecipazione

La compartecipazione non è la messa in comune e neppure la preghiera, ma partecipa un po' di entrambe: essa possiede la "dinamica della messa in comune" e si deve svolgere in un "clima di preghiera".

Ogni équipe deve decidere il momento della riunione in cui fare la compartecipazione e il modo di farla. Questa decisione non sarà presa una volta per tutte, ma sarà modificata secondo le circostanze e l'età della vita dell'équipe.

La compartecipazione incarna le parole di S. Paolo ai Corinzi "*la vostra abbondanza supplisca alla loro indigenza*". Durante la compartecipazione le Grazie ricevute da un équipier sono di aiuto agli altri. Le Grazie sono sempre sovrabbondanti e come tali non sono solo per chi le riceve ma anche per le persone che lo circondano. In altre parole, la Grazia che riceviamo trabocca sempre (*abbondanza*) al punto che riempie (*supplire*) il vuoto (*indigenza*) di Grazie che l'altro sta vivendo.

A titolo di indicazione, riportiamo alcuni consigli che possono essere utili:

- Vi è la possibilità di compartecipare ogni mese un **punto concreto di impegno** in modo particolare e gli altri in modo più generale, oppure di fare sempre la compartecipazione su tutti i punti in maniera globale. Può pure andar bene che una coppia, ogni mese, faccia una compartecipazione più approfondita su un punto concreto di impegno;
- Quando uno parla, gli altri ascoltino. Tuttavia, non vi è **dialogo** se parla solo colui che compartecipa; gli altri possono quindi intervenire, se hanno veramente qualche cosa da apportare. La coppia responsabile deve essere il moderatore per questo dialogo. Il consigliere spirituale può esercitare una parte importante, sollevando le questioni di fondo. Esposizione e "risposte" si fanno in un clima di preghiera, mai in modo superficiale o frivolo;
- L'atteggiamento per **chi compartecipa** deve essere quello di colui che considera gli altri superiori a sé stesso, e credendo che lo Spirito Santo parli attraverso tutti, attraverso gli umili e i poveri, attraverso le persone che ci vogliono bene, ma anche attraverso le persone che non consideriamo degne del nostro ascolto. San Benedetto diceva ai suoi monaci che lo Spirito parla attraverso i novizi appena arrivati;
- Gli atteggiamenti da avere per **chi ascolta attivamente**: il protagonista della compartecipazione è lo Spirito Santo a cui dobbiamo chiedere con tutta umiltà di donarci gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù; dobbiamo chiedere di poter guardare l'altro con lo stesso sguardo con cui lo guarda Dio Padre;
- Si invoca prima della compartecipazione lo **Spirito Santo** (vieni Spirito Creatore!);
- Il **tempo che segue alla preghiera** è il più appropriato per la compartecipazione, perché essa beneficia del clima di presenza di Dio instaurato dalla preghiera e lo prolunga. È Lui che ci ha dato questi compagni di équipe desiderosi di aiutarci e di accogliere il nostro aiuto.

Mezzi per rivificare la compartecipazione

Troverete qui dei suggerimenti che sono già stati sperimentati. L'elenco non vuole essere limitativo. Spetta alla creatività delle équipes proporre altri:

- **Preparare** la compartecipazione **in coppia** prima della riunione, come se si trattasse del tema di studio. La coppia responsabile di équipe dovrebbe prepararla particolarmente, stabilendo il momento, i punti da toccare più in profondità, le domande da porre, ecc. Grazie a tale preparazione, la riunione acquista in sincerità, in ascolto e.... in brevità.
- Proporre che la compartecipazione costituisca **l'oggetto** principale di riflessione **di una riunione di équipe ogni due anni**.

I **consiglieri spirituali** se ne interessino con attenzione: è un momento molto importante di formazione spirituale.

PROPOSTA CONCRETA

Al termine di questo approfondimento pratico sul momento della Compartecipazione, invitiamo tutti gli équipiers a ritornare nell'équipe di appartenenza e dedicare il primo incontro possibile, al massimo entro la fine dell'anno, a questo momento dell'incontro, alla luce di quanto considerato in questo Vademecum.

Di seguito una procedura tipo da applicare per l'incontro dedicato alla Compartecipazione; ogni équipe la adatterà alla propria realtà.

Preparazione

L'incontro deve essere preparato dalla CRE, dal CS e dalla coppia che ha partecipato alla sessione.

In quel mese il tema di studio per ogni coppia sarà la compartecipazione, utilizzando il vademecum o i testi già presenti sul sito su questo argomento. La coppia che prepara comunica per tempo su quale punto concreto comparteciperà, nel DDS ogni coppia dovrà prepararsi sul compartecipare sullo stesso punto concreto d'impegno, in modo da poter compartecipare al punto scelto da chi compartecipa. Sarà ovviamente necessario condividere il Vademecum per prepararsi al meglio all'incontro.

Lo schema della riunione è sempre lo stesso:

- **Preghiera:** scelta sempre inerente al tema.
- **Compartecipazione:** compartecipa la coppia che ha partecipato alla sessione, se presente (per gli incontri successivi si può pensare che compartecipi la coppia ospitante) sul punto concreto d'impegno che ritiene opportuno; gli altri vivono questo momento secondo le indicazioni del Vademecum
- **Tema di studio:** il testo è quello del Vademecum e da questo possono essere prese le domande; inoltre questo momento può essere un'occasione per condividere dubbi e proposte e restituire un feedback sulla compartecipazione.
- **Messa in comune**