

Imparare a guardarsi dentro

Tutti siamo fragili e figli di Dio



Sei giorni prima della Pasqua, Gesù andò a Betània, dove si trovava Lazzaro, che egli aveva risuscitato dai morti. E qui fecero per lui una cena: Marta serviva e Lazzaro era uno dei commensali. Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo (Gv 12,1-3).

① La Parola di Dio: comunichiamo con tutto il nostro corpo

Tra Gesù e Maria, a Betania, non viene pronunciata nemmeno una parola, eppure tra loro scorre una comunicazione di una profondità assoluta. Maria non parla; lascia che sia l'eloquenza dei suoi gesti a svelare ciò che custodisce nel cuore: un amore, una stima e una devozione immensi per quel Maestro che riconosce come suo Salvatore. In questa scena, il corpo si fa voce e parla più di mille parole. Il profumo di nardo che invade la casa diventa il simbolo di un sentimento che non resta confinato tra i due protagonisti, ma si espande, contagiando ogni presente. È l'aroma della fede, dell'amicizia e della gratitudine che si fa dono universale.

Questo modo di comunicare attraverso la totalità di se stessi offre un'ispirazione preziosa per la vita coniugale. È ciò che accade quando i coniugi si donano l'uno all'altro: sono i loro corpi a parlare, tendendosi in un'effusione d'amore che sembra rispecchiare il mistero stesso della Santissima Trinità. Non esiste linguaggio più profondo di questo, capace di indicare l'appartenenza reciproca attraverso gesti che coinvolgono l'intero essere, ben oltre il limite delle parole.

Don Domenico Soliman, Superiore Generale della Società San Paolo, ha ricordato questa verità durante il Giubileo delle Famiglie a Roma 2025:

“Visitare, incontrarsi è un modo per comunicare, un modo per relazionarci in quanto comunicare non vuol dire solo parlare. Sì, la parola è un modo per comunicare ma noi comunichiamo anche semplicemente con la nostra persona. Il fatto che siete qui, che siamo qui, è comunicazione. Comunica che questo momento per voi è importante, che il Giubileo delle famiglie per voi è importante. E siete qui dicendolo non con parole ma con la presenza... Ma **comunicare è anche un abbraccio, una stretta di mano, un sorriso.** Anche questa è comunicazione. La comunicazione riempie tutte la nostra vita ed è fatta in tanti modi. Con la nostra persona, con i linguaggi della comunicazione moderna, tutto è comunicazione e tutto è un luogo di evangelizzazione, di testimoniare il Vangelo, di annunciare Gesù” (vedi editoriale completo nella [Rivista Gesù Maestro n° 3/2025 Aprile-Giugno 2025, pagg. 3-7](#)).

**Tutto è
comunicazione**

Proprio perché tutto in noi comunica, abbiamo il compito di conoscere a fondo noi stessi, a partire dalla nostra dimensione corporea. Il corpo è il nostro primo e fondamentale strumento di relazione: noi stessi siamo il linguaggio vivo attraverso cui il Vangelo può ancora oggi farsi carne, incontro e testimonianza nel mondo.



- *Siamo consapevoli di ciò che il nostro corpo comunica realmente ogni giorno?*
- *Quali sentimenti traspaiono dal nostro modo abituale di presentarci agli altri?*
- *Chi ci incontra riceve il dono della pace o il peso delle nostre tensioni?*



Il linguaggio: scendere nel profondo di noi stessi

Ogni giorno, tra le pieghe della nostra quotidianità, intessiamo una fitta rete di relazioni. In famiglia, sul lavoro o nei contesti sociali, intuiamo con chiarezza un legame profondo: quello tra il nostro benessere psicologico e la qualità dei rapporti che viviamo.

Esiste un'armonia sottile per cui, quando stiamo bene con noi stessi, il nostro volto si apre al sorriso, diventiamo più gentili, disponibili e naturalmente inclini all'altruismo.

Imparare a comunicare bene ci permette di stare meglio, di raggiungere i nostri obiettivi e di generare un clima di serenità attorno a noi. Eppure, questo traguardo non è privo di ostacoli. I rapporti umani sono spesso insidiati da "trappole" invisibili: barriere che soffocano il dialogo, scatenano conflitti dolorosi e impediscono un confronto sereno, rischiando di lacerare proprio quelle relazioni a cui teniamo di più. Cosa fare in concreto per migliorare la qualità del nostro stare con gli altri?

La scienza e la spiritualità concordano: comunicare bene non è un colpo di fortuna né il risultato dell'aver incontrato le "persone giuste". Si tratta, piuttosto, di una competenza relazionale, un'abilità che ognuno di noi può e deve apprendere. Anche se non abbiamo il potere di controllare i pensieri o i comportamenti altrui, abbiamo la piena responsabilità del nostro modo di reagire e interagire. Questo percorso inizia con il coraggio di scendere nel profondo di sé, per imparare a esprimere il proprio punto di vista con chiarezza e rispetto, gestendo con sapienza gli inevitabili attriti della vita quotidiana.

Oggi più che mai, questa sfida è ardua. Viviamo immersi in una sovrastimolazione costante: tra notifiche incessanti, aspettative sociali e responsabilità lavorative, la nostra identità rischia di essere sommersa da strati di condizionamenti esterni che ci disconnettono dal nostro "vero io". In questo tumulto frenetico, trovare il tempo per connettersi con sé stessi può sembrare un lusso, ma è invece una necessità vitale.

Connettersi con la propria interiorità significa mettersi in ascolto della propria voce, riconoscere le emozioni senza giudicarle e accettare ogni parte di sé, compresi i limiti. È un atto di autentica auto-compassione che ci permette di allineare i nostri valori alle nostre azioni.

Questa prima, fondamentale comunicazione avviene attraverso l'autoascolto. Dobbiamo fermarci, fare silenzio e interrogarci: cosa sto vivendo in questo momento? Quali segnali mi invia il mio corpo? Esso è lo strumento che, paradossalmente, mentre ci separa dagli altri, ci permette di entrare in relazione con loro. San Paolo ci ricorda la dignità immensa di questa nostra dimensione fisica:

"Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Infatti, siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!" (1Cor 6,19-20).



- *Sappiamo dare un nome preciso alle emozioni che abitano il nostro corpo?*
- *Siamo capaci di orientare i nostri sentimenti alla luce del Vangelo?*
- *Quanto ascoltiamo l'intimo, la mente e il cuore per comunicare con autentica libertà?*

Se il nostro cuore è invaso da pulsioni, pregiudizi o giudizi taglienti, abbiamo bisogno di un cammino di purificazione per diventare capaci di vero ascolto. Come mostrare il volto di Dio se non avendo un cuore libero, guarito da quelle emozioni che allontanano invece di avvicinare?

Sant'Agostino descrive mirabilmente questa lotta nelle sue Confessioni. Racconta di una vita vissuta "fuori", dispersa nella ricerca di senso tra oggetti, successi e relazioni superficiali, per poi approdare a una scoperta folgorante: «Tu eri dentro di me e io fuori». In questa frase è racchiusa l'intera tragedia dell'uomo moderno: vivere per l'esterno, ignorando l'infinito che abita l'interiorità.

Per Agostino, l'anima non è solo una dimensione psicologica, ma l'abitazione stessa di Dio. La fede non nasce da un precetto esterno, ma da un incontro che accade nel profondo della persona. Da qui il suo celebre invito, che risuona oggi come una provocazione necessaria:

«Non uscire fuori, rientra in te stesso: nell'uomo interiore abita la verità» (*La vera religione I, 39.72*).

Questo rientro non è un isolamento narcisistico, ma la condizione essenziale per l'incontro vero: solo chi abita sé stesso può incontrare l'altro come persona e non come oggetto. In quanto sposi, siete chiamati a sostenervi a vicenda in questo percorso di guarigione interiore, cercando insieme un sano equilibrio che permetta allo Spirito Santo di abitare la vostra casa. Come sottolinea Papa Francesco:

“Nel cuore di ogni persona si produce una paradossale connessione tra la valorizzazione di sé e l'apertura agli altri, tra l'incontro personalissimo con sé stessi e il dono di sé agli altri. Si diventa sé stessi solo quando si acquista la capacità di riconoscere l'altro, e si incontra **[Identità]** con l'altro chi è in grado di riconoscere e accettare la propria identità” (*Dilexit nos, n. 18*).

③ *Lo Statuto ISF: la castità coniugale*

Al Capitolo III, punto 17, leggiamo:

“I membri, coscienti che la castità matrimoniale è un dono insigne di Dio, avranno un atteggiamento di serena prudenza verso la propria fragilità, attingendo dalla natura e dalla grazia un sano equilibrio personale”.

Oggi viviamo costantemente connessi digitalmente, ma facciamo fatica a restare in contatto con noi stessi. La dispersione dei nuovi mezzi ostacola quel "sano equilibrio" invocato dallo Statuto, rendendo urgente riscoprire il valore del **silenzio** e del **dialogo** profondo in coppia.

La sfida è restare aperti alle notizie dal mondo senza mai smarrire l'incontro con la propria interiorità e con la persona che abbiamo accanto.



- *Sappiamo vincere l'egoismo per prenderci cura, ogni giorno, l'uno dell'altro?*
- *Il nostro amore semina pace e ci aiuta a superare insieme ogni fatica?*
- *Chi ci vive accanto vede nel nostro legame una luce capace di donare speranza?*

④ *La parola del nostro Fondatore: importanza della preparazione*

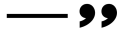
Il Beato Giacomo Alberione ci conduce alla sorgente di ogni nostra missione:

“

Una particolare luce venne dall'Ostia santa, maggior comprensione dell'invito di Gesù “Venite ad me omnes” (Venite a me voi tutti); gli parve di comprendere il cuore del grande Papa, gli inviti della Chiesa, la missione vera del Sacerdote. Gli parve chiaro quanto diceva Toniolo sul dovere di essere gli Apostoli di oggi, adoperando i mezzi sfruttati dagli avversari. **Si sentì profondamente**

obbligato a prepararsi a far qualcosa per il Signore e gli uomini del nuovo secolo con cui sarebbe vissuto.

Ebbe senso abbastanza chiaro della propria nullità ed insieme sentì “Vobiscum sum usque ad consumationem saeculi” (Io sono con voi fino alla fine del mondo, Mt 28,20) nell’Eucarestia e che in Gesù-Ostia si poteva avere luce, alimento, conforto, vittoria sul male (*Abundantes divitiae gratiae suae. Storia carismatica della Famiglia Paolina*, Edizioni San Paolo 1998, nn. 15-16).



Questo sguardo del Fondatore trasforma la nostra visione della **missione**: essa non nasce da uno sforzo umano, ma dalla luce dell’Eucaristia. Come Maria a Betania ha saputo donare il profumo migliore per Gesù, così siamo chiamati a "prepararci" per offrire il meglio di noi stessi attraverso gli strumenti del nostro tempo.

Per la coppia, essere "Apostoli di oggi" significa attingere dall’Ostia il nutrimento per un amore che sappia farsi comunicazione e testimonianza. La fragilità non è un limite, perché è proprio nel riconoscimento della propria "nullità" che si riesce a fare spazio alla forza di Dio.

In Gesù-Ostia troviamo la bussola per orientarci oltre ogni dispersione e la grazia per trasformare l’amore coniugale in un annuncio di speranza, capace di sconfiggere il male con il bene.



- *Quanto mi sento animato dalla vocazione paolina che mi spinge a donarmi agli altri?*
- *Sento che senza una vera formazione rischio di essere solo un cembalo che tintinna?*
- *In che modo l’Eucaristia sostiene la mia fragilità e si fa ancora di salvezza?*



Suggerimento 1 - *In ogni gruppo la meditazione del ritiro venga presentata brevemente da una coppia a turno di volta in volta, così da rendere complementare l’apporto del sacerdote.*

Suggerimento 2 - *La condivisione in gruppo sia preceduta da un tempo di dialogo in coppia centrato soprattutto sulle domande che affiorano abbondanti nel testo per coinvolgersi quali protagonisti attivi nell’esperienza del ritiro.*



Momenti importanti del mese di Febbraio 2026

- **1** - 48ª Giornata Nazionale per la Vita sul tema “Prima i bambini”
- **2** - 30ª Giornata Mondiale della Vita Consacrata
- **11** - 34ª Giornata Mondiale del Malato
- **18** - Mercoledì delle Ceneri, inizio della Quaresima
- **22** - Prima Domenica di Quaresima



Promemoria

Link per disponibilità a condurre **Lectio** domenicale o **Rosario** mensile bit.ly/Disponibilità_Lectio