

INTRODUZIONE

La famiglia è scuola di sinodalità per tutti e la Chiesa da questo dono riceve la capacità di vedere in azione l'amore di Dio, che è comunione, nei gesti quotidiani delle famiglie. In questo testo, che viene editato in occasione della Festa della famiglia, vengono presentate alcune situazioni familiari nelle quali il Signore si fa presente silenziosamente e orienta il cammino: l'esperienza, sempre centrale, della tavola, un pellegrinaggio vissuto insieme, la preghiera condivisa nella messa e nel gruppo, la capacità di aprire la porta a chi cerca una mano tesa, la sapienza dei nonni che attraversa le generazioni, la difficile arte del perdono anche quando la ferita è profonda.

Occorrono occhi attenti per cercarvi la presenza del Maestro, che agisce con fantasia e amorevolezza nelle vicende liete e tristi del quotidiano.

L'eucaristia domenicale, con l'ascolto della Parola e con il dono del Pane, con la preghiera e l'incontro di una comunità, è dono perenne del Signore per aiutare ogni famiglia a leggere la settimana appena trascorsa e preparare il cuore alle vicende della settimana successiva.

Le sei esperienze che proponiamo suggeriscono questa prospettiva: ciascuno potrà leggere e riprenderle in casa propria, oppure scoprirne altre, per interpretare con gli occhi della fede ciò che sta vivendo nella propria famiglia.

*Don Gianluigi Frova, Maria e Paolo Zambon
Servizio per la famiglia*

Si ringraziano per la collaborazione e il tempo dedicato alla stesura del testo:

Dolores e Fausto Cimmarusti

zona Pastorale I — Milano

Chiara e Matteo De Matteis

zona Pastorale II — Varese

Agnese e Ettore Mosca

zona Pastorale VI — Melegnano

Marina e Marco Stucchi

zona Pastorale VI — Melegnano

Anna, Valentina, Valeria, Miriam e Carla

Gruppo Acor

Laura e Pier Taverni, con don Tommaso

Famiglie Missionarie a Km 0

Un ringraziamento a Giuseppe Gazzola
per la collaborazione alla realizzazione di questo sussidio.



1

INSIEME
A TAVOLA:

UN'OCCASIONE
QUOTIDIANA
PER ASCOLTARCI

UN'ESPERIENZA VISSUTA IN FAMIGLIA

Sposi novelli nel 2016, ci procurammo un piccolo tavolo su misura per consumare i pasti nella altrettanto piccola cucina della nostra prima casa. Il pasto di coppia era un momento di sosta per la condivisione della giornata, dei pensieri e dei progetti.

Abbiamo fin da subito avuto la grazia di impostare quella che sarebbe poi diventata un'abitudine e che non apparteneva, però, alle nostre famiglie di origine: la preghiera prima dei pasti. Anche oggi, quando non la diciamo o ce ne stiamo per dimenticare sembra proprio manchi il “sale” dalla tavola!

Non può mancare, sempre dal primo giorno di noi come famiglia, anche la novità e il mistero che l'ospite porta con sé: nonostante la fatica, per noi l'ospitalità è irrinunciabile.

L'arrivo dei figli ci ha fatto, con gioia, allargare quotidianamente la tavola, nonché riflettere maggiormente su questo momento così importante che ha mantenuto la valenza di raccoglimento di tutti i membri della famiglia (da noi sono assenti tutti i tipi di schermi, per un pasto “on-life”), talvolta con il gusto del giocare insieme. Inoltre, ha guadagnato importanza la preparazione del pasto di per sé, che deve essere sano ma anche soddisfacente al palato dei piccoli.

La qual cosa, come è immaginabile, richiede tempo e impegno, e se ci si aspetta poi dai pargoli un «Grazie» o «Quanto è buono il passato», certamente il più delle volte si rimarrà delusi. Tornando a casa da lavoro, con il tempo limitato e il peso della giornata, è sempre una sfida aprire il frigorifero e creare qualcosa con quello che c'è, magari con il loro particolare aiuto. I figli ci hanno insegnato che non sempre i piatti in cui mettiamo più impegno e fatica sono i più apprezzati e che l'imprevisto è dietro l'angolo, e va accolto così come viene.

Cerchiamo sempre di coinvolgere i bambini nella preghiera prima dei pasti. Infatti, è pensata per essere recitata a turno e lasciare a tutti uno spazio nonché la scelta dell'espressione e della modalità da usare:

ASCOLTARE
UN MODO
DI PREGARE
DIVERSO

è bello ascoltare un modo di pregare diverso dal proprio. Non ci può non venire in mente che anche la partecipazione alla santa messa è simile alla fruizione dei pasti di tutti i giorni: ci prepariamo, a volte con fatica, e partecipiamo coinvolti un po' tutti. Così, ispirandoci all'omelia in occasione di un raduno di campanari, abbiamo deciso di comprare una campanella (simbolo di umanità unita al cielo) da far suonare ai bambini come richiamo "a tavola". Ciò ha coinvolto tantissimo i nostri figli, divenuti protagonisti del bene preparato per tutti.

Riflessione familiare

La tavola offre uno spunto particolarmente ispirante e vicino per la vocazione della famiglia, inoltre richiama tanti episodi della vita concreta di Gesù: il pasto con i pubblicani e i peccatori (*Mc 2,15-17*) e anche con la peccatrice perdonata (*Lc 7,36-50*). Dopo la risurrezione, mangia pesce arrostito con i discepoli per dimostrare la sua fisicità (*Lc 24,42-43*) e apparecchia un banchetto di pane e pesce per i suoi discepoli in riva al lago (*Gv 21,1-14*). Inoltre, l'importanza del cibo è tale che Cristo stesso si offre a noi come nutrimento di vita e bevanda che corrobora.

Il momento quotidiano del pasto può quindi essere vissuto, tutti insieme, al modo di Dio e per avvicinarci a Dio. Quando, in una sera qualunque, ci troviamo ad affrontare la preparazione della cena, capita di dover far fronte a quello che c'è, piuttosto che a quello che si vorrebbe avere. E qui si gioca una questione centrale della nostra santità, come scrive Luigi Maria Epicoco: bisogna «farsi santi con ciò che c'è», che si può anche parafrasare in «farsi sazi con ciò che c'è»!

Anziché lasciarsi travolgere dal pensiero di quello che non abbiamo, dovremmo accogliere e benedire i doni quotidiani che Dio ci elargisce, e usare la creatività per dare il massimo con ciò che abbiamo a disposizione. Che piacevoli sorprese possono emergere, quando abbiamo fiducia in quello che siamo e lo esprimiamo con creatività! Fondamentale è anche non avere aspettative eccessive rispet-

to alla gratitudine che potremmo riceverne in cambio: i nostri sforzi di amarci gli uni gli altri devono essere gratuiti, così come è stato l'amore di Gesù, che non ci ha chiesto nulla in cambio della salvezza.

Un'ultima riflessione. L'espressione di sé, in famiglia, deve tener conto di quella degli altri. E qui la comunicazione gioca un ruolo fondamentale per crescere insieme, in armonia. Abbiamo fatto tutti esperienza di come, dando forma di parole a emozioni e stati interiori sgradevoli, poi ci sentiamo sollevati, ma per farlo abbiamo necessità di sentirci accolti. Gesù sapeva accogliere e farsi accogliere. Trovarsi insieme a tavola è un momento veramente importante; per quanto riguarda l'avere ospiti, poi, non è necessario attendere che tutto sia a posto e pronto, o che ci affanniamo nei preparativi. Facciamo nostre le parole che Gesù rivolge a Marta (Lc 10,38-42): «Tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno».

PREGHIERA

Signore, guida la nostra famiglia
nell'accogliere l'altro con semplicità
e senza aspettare il "momento giusto";
nel dare attenzione ai bisogni dell'altro,
lasciando spazio di espressione e ascolto per tutti;
nel faticare per dare agli altri qualcosa di bello
e che rallegra la vita senza aspettarci niente in cambio;
nel benedire quanto di poco o molto abbiamo,
e sempre per offrirlo a te che puoi moltiplicarlo.
Benedici tutte le famiglie,
specialmente quando pensiamo
che la santità sia altrove
e non vicinissima alla tavola quotidiana.

INDICE

Introduzione	1
1. Insieme a tavola:	
un'occasione quotidiana per ascoltarci	3
2. Noi, famiglie, in viaggio insieme:	
immagine della Chiesa che si mette in cammino	9
3. Noi, famiglie, preghiamo e riflettiamo insieme:	
nessuno si salva da solo	15
4. Famiglie a Km 0:	
facciamo crescere una comunità con occhi e cuore di famiglia	21
5. Sinodalità del tempo:	
nonni e nipoti, immagine di una Chiesa che sa integrare spinta in avanti e valori consolidati	27
6. L'impegno del perdono libera il cuore:	
quando riconciliarsi con chi ci ha ferito nel profondo costa una fatica che ricompensa	33

Finito di stampare nel mese di novembre 2025
presso Boniardi Grafiche – Milano

Progetto grafico: Irene Sala

Testi biblici:

© 2008 Fondazione di religione
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma.

© 2025 ITL srl a socio unico
Via Antonio da Recanate, 1 – 20124 Milano
Tel. 02 671316.39
E-mail: libri@chiesadimilano.it
www.itl-libri.com



Arcidiocesi di Milano
Servizio per la Famiglia
Piazza Fontana, 2 20122 – Milano
Tel. 02/85.56.263
famiglia@diocesi.milano.it

Proprietà letteraria riservata – Printed in Italy

ISBN 978-88-6894-850-4