



Collana: LA FAMIGLIA

Troy e Kathleen Billings

Noi due

365 sì all'amore

Testi: Troy e Kathleen Billings

Traduzione: a cura di Editrice Shalom

Titolo originale: “Simply Love: Catholic Marriage Day by Day”

© Editrice Shalom s.r.l. - 02.02.2026 Presentazione del Signore

© 2023 by Troy and Kathleen Billings. Published by Our Sunday Visitor Publishing Division, OSV, Inc. All rights reserved.

© Dicastero per la comunicazione - Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena
(Parola di Dio)

ISBN 979 12 5639 313 8



Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8440:

www.editriceshalom.com

ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte

*Con sincera gratitudine per i nostri cinque splendidi figli,
Joseph, Gemma, David, Marianna e Anthony,
che ci ispirano ogni giorno ad amare più profondamente
e a vivere pienamente le promesse
pronunciate il giorno del nostro matrimonio.*

INTRODUZIONE

Prendere un colpo per salvare la squadra

Abbiamo una tradizione, iniziata dopo qualche anno di matrimonio, che ci ha aiutato a rimanere focalizzati sulla volontà di Dio per noi come coppia, a mantenere una visione chiara sui nostri obiettivi e sulle aspirazioni comuni. All'inizio di ogni nuovo anno, ci prendiamo una serata tutta per noi, in cui fissiamo gli obiettivi per il nostro matrimonio e stabiliamo un piano di azione per il nuovo anno che ci aspetta.

Gli obiettivi in un matrimonio non possono essere, ad esempio, leggere più libri o passare più tempo in palestra, cioè non possono riflettere le priorità di una sola persona; devono essere, invece, aspirazioni condivise ed è per questo che pregare insieme è tanto importante.

Fin dal primo giorno, Troy ha definito noi due una squadra. Se una squadra vuole vincere, ogni giocatore deve lavorare insieme agli altri per raggiungere l'obiettivo. Nel matrimonio, il nostro obiettivo finale è aiutarci l'un l'altra a raggiungere il Paradiso. Tuttavia, pensiamo che la maggior parte delle coppie possano concordare sul fatto che avere un matrimonio appagante e felice sia già una vittoria, un anticipo del Paradiso! A volte, però, cadiamo e dimentichiamo di essere nella stessa squadra. Anche per questo è importante trovare un modo per pregare insieme.

I compagni di squadra sono responsabili gli uni verso gli altri: l'errore di uno ricade sull'intera squadra. Lo stesso vale nel matrimonio. È importante perdonare, ma anche richiamarsi reciprocamente alle rispettive responsabilità. Naturalmente, c'è differenza tra serbare rancore e ritenere il coniuge responsabile di un torto a cui deve rimediare. Se vogliamo funzionare come coppia nel matrimonio, entrambi dobbiamo ammettere quando sbagliamo.

Se ci abituiamo a pregare insieme, sarà più facile chiedere e

concedere perdono e più difficilmente perdureranno la rabbia e il risentimento.

In una squadra, se un giocatore si trova in una condizione di inferiorità, un altro si fa avanti per supportarlo. Ancora una volta, accade lo stesso nel matrimonio. Chiediamoci: quando uno di noi è giù, l'altro si mostra amorevole ed emotivamente vicino? Lo aiuta a rialzarsi oppure fa finta di niente? Le ferite, l'orgoglio o la mancanza di energie possono rendere difficile aiutare l'altro quando è in un momento difficile, ma Dio ci chiama a sostenerci a vicenda. Pregare come coppia ci aiuta a bilanciare punti di forza e bisogni; ci insegna, inoltre, ad accettare i nostri limiti e ad affidarci alla grazia di Dio.

Mettersi insieme alla presenza del Signore, anche solo brevemente, ma quotidianamente, ci rafforza come membri della stessa squadra. (Dopotutto, è stato Dio, in primo luogo, a farci incontrare!) Tuttavia, molte coppie – anche quelle che hanno una profonda fede – faticano a trovare un tempo, un luogo o un modo per pregare insieme che funzioni per loro. Ciò potrebbe dipendere dai ritmi frenetici delle giornate. Più spesso, la difficoltà sta nel fatto che la preghiera è un'esperienza molto personale e intima. Una persona, magari, ha una forte devozione al Rosario e l'altra no. Uno ama la meditazione silenziosa e l'altro preferisce la musica. Uno si sente a suo agio nel parlare con Dio usando parole proprie, l'altro preferisce le preghiere tradizionali tramandate da secoli.

Nelle riflessioni quotidiane che seguono, abbiamo incluso una vasta gamma di strumenti pratici e spunti su cui riflettere e pregare. Il nostro scopo principale, tuttavia, è offrirvi una risorsa da condividere, che vi aiuti a prendere l'abitudine di presentarvi a Dio insieme, come coppia, cercando la sua grazia per vivere il matrimonio come la bellissima vocazione che è. Sappiamo che l'abitudine quotidiana di pregare insieme porterà gioia e forza al vostro matrimonio, perché l'abbiamo sperimentato nella nostra vita.

Riteniamo che i romanzi d'amore non abbiano nulla dell'amore reale. Il matrimonio è romantico, divertente ed emozionante; ma è anche impegnativo, faticoso e, a volte, decisamente difficile. Questo libro è il frutto della nostra esperienza di vita e di una continua riflessione, sia sui nostri successi sia sui fallimenti nella nostra relazione. A livello personale, Dio ha permesso che entrambi sperimentassimo

il profondo dolore di un primo matrimonio senza vita, attraversassimo il procedimento per la dichiarazione di nullità del matrimonio, così da poterci sposare in Chiesa. Quando ci siamo sposati, nel 2006, eravamo profondamente convinti che Dio avrebbe usato tutto ciò che aveva permesso per aiutare, un giorno, altre coppie.

Abbiamo iniziato il nostro matrimonio con la consapevolezza della bellezza del Sacramento, forti di una saggezza maturata attraverso le ferite del passato e animati dal desiderio di usare quelle esperienze come trampolino per sostenere altre coppie cattoliche. Tuttavia, portavamo con noi pesanti bagagli. La conoscenza del piano di Dio per il matrimonio sacramentale era il nostro punto di partenza, ma dovevamo ancora imparare a metterlo in pratica.

Vivendo il Sacramento giorno dopo giorno, con un impegno deciso a levigare le tendenze egoistiche, affrontare le differenze e concentrare gli sforzi per avanzare nel piano di Dio per il nostro matrimonio, senza permettere al passato di dettare il futuro, abbiamo scoperto la gioia profonda e autentica che nasce dalla scelta di “amare semplicemente”, un giorno alla volta.

In questo libro, ogni riflessione quotidiana inizia con una frase tratta dalla saggezza di un santo o dalla Sacra Scrittura. Le citazioni vogliono essere un punto di partenza per la meditazione che segue. Abbiamo scelto di non inserire date, per offrirvi la libertà di decidere quando cominciare. Ad esempio, potete fare in modo che il *Giorno 1* coincida con il vostro anniversario di matrimonio o con l'inizio del nuovo anno o con un momento di cambiamento nella vostra vita.

Speriamo che la semplice numerazione dei giorni vi aiuti a non preoccuparvi se saltate qualche giorno: riprendete di volta in volta da dove avevate lasciato.

Soprattutto, desideriamo incoraggiarvi. Qualunque sia la situazione del vostro matrimonio oggi, Dio ha sempre qualcosa di più da donarvi. Ha un progetto unico per ciascuno di noi e per ogni coppia sposata. Eppure, tutti questi progetti hanno un punto in comune: il desiderio di Dio di avvicinarvi a sé e al coniuge.

Lo scopo di questo libro è offrirvi uno strumento per crescere nell'intimità spirituale con Dio e tra voi due in meno di cinque minuti al giorno.

GIORNO 1

Fa' pochi propositi. Fa' propositi concreti. E compili con l'aiuto di Dio.

San Josemaría Escrivá de Balaguer

Nella nostra vita, stabiliamo obiettivi sul lavoro per migliorare i conti o la produttività. Definiamo obiettivi personali per migliorare la nostra salute o raggiungere qualcosa di importante per noi. Stabiliamo obiettivi comunitari verso uno scopo comune. E, ancora, ci prefiggiamo obiettivi finanziari per essere più solidi economicamente. Perché non stabilire obiettivi anche per il nostro matrimonio?

Stabilire obiettivi come coppia aiuta a rafforzare la nostra relazione, perché ci fa lavorare insieme verso uno scopo comune.

Ricordate che il vostro obiettivo principale è aiutarvi l'un l'altro a raggiungere il cielo. Tutto il resto è secondario.

È, quindi, importante essere flessibili e prendersi del tempo per rivalutare periodicamente gli obiettivi più immediati. Celebrate i successi che ottenete lungo il cammino e ridisegnate il piano, se necessario. La vita accade e, inevitabilmente, qualcosa vi farà temporaneamente uscire dal percorso.

L'importante è rimettersi in carreggiata il prima possibile e apportare modifiche agli obiettivi, quando arriva un imprevisto. Obiettivi chiari, concentrazione e determinazione certamente ci aiutano. Inoltre, l'apertura alla grazia di Dio, in particolare alla grazia sacramentale del matrimonio, rende tutto possibile!

Preghiera

Signore, guidaci mentre ci impegniamo a fissare obiettivi validi e realistici per il nostro matrimonio. Amen.

GIORNO 2

*Io sono sempre felicissima con lui, mi rende la vita molto serena.
Mio marito è un sant'uomo, ne auguro uno simile a tutte le donne:
ecco l'augurio che faccio a loro per il nuovo anno.*

Santa Zelia Martin

Tutti desideriamo essere così felici e appagati nel nostro matrimonio da augurarci che anche gli altri possano sperimentare la stessa gioia che viviamo noi. Questo è proprio ciò che Dio vuole! Egli desidera che i mariti cristiani siano uomini di cui le loro mogli possano essere orgogliose, così vicini a Gesù da rifletterlo a tutti, soprattutto alle loro spose. E vuole che le mogli cristiane non solo riconoscano la bontà di Dio negli uomini che le amano, ma sappiano anche farla emergere attraverso il loro amore e rispetto incondizionati.

Dio desidera vederci felicemente sposati. È nostro Padre e vuole che i suoi figli prosperino e siano gioiosi. Quando marito e moglie amano Dio e collaborano in unione con lo Spirito Santo, accadono cose straordinarie.

Qualunque cosa la vita possa riservare, nel matrimonio c'è un'unità profonda che dona gioia nell'affrontare insieme la quotidianità, confidando nella provvidenza di Dio e restando coppia.

Il disegno di Dio per il matrimonio è che diventiamo santi insieme.

Preghiera

Signore, aiutaci a coltivare nel nostro matrimonio quel tipo di amore che fa sbocciare i santi.

Santi Luigi e Zelia Martin, pregate per noi.

GIORNO 3

Fai qualcosa di bello per Dio. Fallo con la tua vita. Fallo ogni giorno. Fallo a modo tuo. Ma fallo!

Santa Teresa di Calcutta

Immaginate che queste parole di madre Teresa siano un piccolo discorso motivazionale, che vi accompagna all'inizio della riflessione di oggi. Qual è una cosa semplice e costante che potete fare quest'anno per il vostro matrimonio?

Se è dare un bacio alla tua sposa ogni sera prima di dormire, fallo.

Se è prepararle il caffè ogni mattina, fallo.

Se è organizzare una serata insieme ogni mese, fallo.

Suggerimento: pregare insieme ogni giorno è sempre una scelta vincente!

A Dio non interessa se il gesto che gli offrite è grande o piccolo. Gli importa che continuate a camminare, a creare qualcosa di bello con il vostro modo unico di fare, e che lo facciate con tutto il cuore.

Ogni gesto d'amore verso il coniuge è un gesto d'amore verso Dio. E ai suoi occhi è meraviglioso!

Preghiera

Signore, fa' che il nostro amore reciproco sia ogni giorno un dono di bellezza per te. Amen.

GIORNO 4

Quanto al passato, affidiamolo alla misericordia di Dio; il futuro alla divina provvidenza. Il nostro compito è vivere santamente il momento presente.

Santa Gianna Beretta Molla

Troy ha un dono naturale: sa gustare il momento presente, vive bene l'attimo che ha a disposizione. Kathleen, invece, è sempre in lotta con la tendenza a preoccuparsi che il passato non condizioni il presente. Comprendere questa differenza ci ha aiutato a capirci meglio, a rispettarci nel modo in cui ciascuno di noi affronta il passato, vive il presente e guarda al futuro.

Oltre ai doni personali e alle nostre preferenze, portiamo nel matrimonio anche i doni della femminilità e della mascolinità e in questo troviamo equilibrio.

Le nostre prospettive uniche, come uomo e donna, si completano a vicenda e ci aiutano ad affidare il passato a Dio, a confidare nel suo piano per il futuro e a vivere pienamente il nostro matrimonio nel momento presente.

I fogli con i calcoli di Troy e le liste di cose da fare di Kathleen ci aiutano a dare ordine alla vita. Questo, a sua volta, ci permette di abbracciare il presente con più serenità e di essere in pace riguardo al futuro.

Come coppia, progettiamo e abbiamo un piano. Però, sappiamo che, alla fine, è Dio a tenere le redini.

Preghiera

Signore, affidiamo il nostro passato alla tua misericordia e il nostro futuro alla tua divina provvidenza. Aiutaci a vivere pienamente il momento presente. Amen.

GIORNO 5

Bada alla strada dove metti il piede e tutte le tue vie siano sicure.

Pr 4,26

Se prestiamo veramente attenzione al cammino e ai passi che facciamo, se guidiamo il matrimonio nella direzione giusta, possiamo essere certi che Dio onorerà e benedirà la nostra vita insieme.

All'inizio di ogni giornata, preferibilmente insieme (anche se non sempre è possibile), ci prendiamo qualche minuto per parlare della nostra agenda e poi la presentiamo a Dio nella preghiera. Gli chiediamo di benedire la nostra giornata e lo preghiamo di compiere la sua volontà e non la nostra. Questo ci mette, già all'inizio del nuovo giorno, sulla strada giusta.

Certamente, la vita accade e, inevitabilmente, ci sono giorni in cui non riusciamo a farlo. Va bene così. Quando ci accorgiamo di non essere partiti col piede giusto possiamo fermarci e chiedere a Dio di rimetterci in carreggiata. Il cielo è la nostra meta ed è nostro dovere, come sposi, guidarci a vicenda sul sentiero della vita eterna.

Preghiera

Signore, guida ogni giorno il nostro matrimonio sul sentiero che porta al cielo e alla vita eterna con te. Amen.

GIORNO 6

L'uomo può scoprire pienamente il suo vero sé solo in una donazione sincera di sé.

San Giovanni Paolo II

Se desiderate costruire un matrimonio solido e non diventare l'ennesima conferma di statistiche negative, accogliete nel cuore queste parole forti, di uno dei più grandi santi dei nostri tempi.

Il vero scopo e il significato della vita si comprendono solo alla luce del dono totale di sé agli altri.

Il matrimonio è l'occasione perfetta per scoprire il motivo profondo per cui Dio ci ha creato.

Ogni giorno abbiamo l'opportunità di donarci al coniuge, di "moriere a noi stessi" per amore suo.

Ci sono infiniti modi, grandi e piccoli, per donare sé stessi all'interno del matrimonio. Possiamo fare molte azioni per il nostro coniuge; ma sono la sincerità di cuore e lo spirito di servizio con cui ci doniamo che permettono di distinguere un buon matrimonio da uno straordinario.

Preghiera

Signore, aiutaci a essere un dono sincero l'uno per l'altra e a scoprire pienamente il nostro scopo nella vita. Amen.

GIORNO 7

Sai bene che nostro Signore non guarda tanto la grandezza delle nostre azioni, né persino la loro difficoltà, ma l'amore con cui le compiamo.

Santa Teresa di Lisieux

Il matrimonio è fatto di tante piccole cose: viverle con grande amore è la nostra via per il cielo.

Riempire d'amore la quotidianità, anche tra le fatiche e il disordine della vita di ogni giorno, è la base di un matrimonio forte e sano.

Noi due ci alleniamo spesso con i pesi per mantenerci in forma. Più i nostri muscoli diventano forti, più siamo in salute e, allora, possiamo sollevare ancor più peso. Tuttavia, per costruire muscoli forti, servono impegno e costanza. Naturalmente non si inizia dai pesi più grandi, bensì dai più leggeri.

Il matrimonio è molto simile: ogni piccolo gesto fatto con amore rafforza la relazione e brucia l'egoismo. Ogni occasione persa per amare veramente attraverso le azioni quotidiane, invece, la indebolisce. Un matrimonio forte e “in forma” cresce quando i piccoli gesti sono compiuti con grande amore.

Preghiera

Signore, aiutaci a dare valore alle piccole cose; donaci la forza e la costanza per riversare amore in tutto ciò che facciamo l'uno per l'altra. Amen.