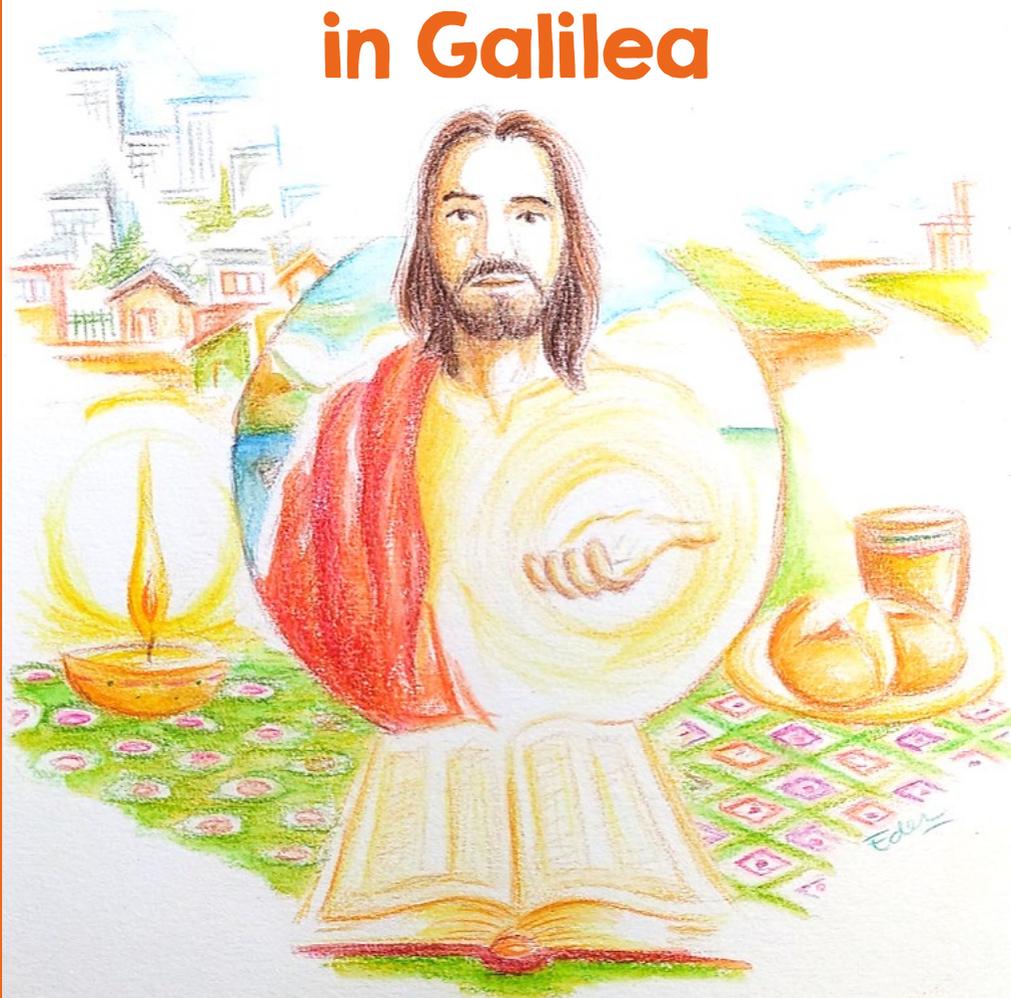


# All'incontro di Gesù in Galilea



Carnet de route 2023 - 2024  
Fede e Luce Internazionale

# Sommario

• Equipe 2023/2024	3
• Introduzione	4
• All'incontro con Gesù in Galilea	6
• Camminiamo insieme	8
1. <b>Betlemme:</b> la ricerca della piccolezza	9
2. <b>Nazareth:</b> il lavoro di ogni giorno, la quotidianità	13
3. <b>Samaria:</b> incontro con la misericordia e l'amore	17
4. <b>Gerico:</b> andare all'incontro con Gesù	21
5. <b>Il lago di Tiberiade:</b> Fede e Luce, mi ami tu?	25
6. <b>Il mare di Galilea:</b> incontro, chiamata, missione!	29
7. <b>Cafarnao:</b> guarigione e libertà	33
8. <b>Betania:</b> legami e profumo di amicizia!	37
9. <b>Cana in Galilea:</b> luogo di gioia e di vita in comune	41
10. <b>Monte Tabor:</b> l'esperienza della consolazione	45
11. <b>Gerusalemme:</b> la nostra Croce di ogni giorno	49
12. <b>Emmaus:</b> il cammino, luogo di incontro	53

## Allegati

• Meditazioni di Don Marco Bove	
– Natale	58
– Festa della Luce	59
– Pasqua	60
– Pentecoste	61
• L'icona di Fede e Luce, Joseph Larsen	62
• Atelier degli artisti	65
• Nostra Signora della Conception d'Aparecida, patrona del Brasile	74
Preghiera di Fede e Luce (copertina)	

**Traduzione:** Lucia Casella e Nicoletta Alliani

**Impaginazione:** Matteo Cinti

**Foi et Lumière international**

3 rue du Laos 75015 Paris, France

T + 33 1 53 69 44 30 - [international@foietlumiere.org](mailto:international@foietlumiere.org)

[www.foietlumiere.org](http://www.foietlumiere.org)

# Equipe 2023-2024

## Provincia *Rinascere* (Nord-Est Brasile)



Maria Cristina



Auxiliadora

## Provincia *Campagna bella* (Centro Brasile)



Anderson



Laura



Maria Eduarda



Sabrina



Frei Jairton

## Provincia *Ponte dell'Amicizia* (Sud Brasile, Argentina, Paraguay)



Marcia Terezina



Jussara



Maria Helena e sua figlia Vanessa



Dora



Père Ederson



Illustrazioni: Eder d'Artagnan

---

## Introduzione

L'equipe di coordinamento internazionale di Fede e Luce ha invitato le province del Brasile ad elaborare il carnet de route per gli incontri di tutte le comunità della nostra grande famiglia. Ciò che offriamo a Fede e Luce è solo un piccolo contributo in confronto a tutto ciò che ne riceviamo.

Il carnet de route riflette il paese che lo redige. Le ricchezze del nostro popolo e del nostro ambiente sono state viste per molto tempo come il cortile di servizio del mondo. La nostra autonomia come nazione è un cammino ancora disseminato di diffidenza. Soffriamo le conseguenze di un'economia mondiale imperniata sull'accumulo della ricchezza, a scapito delle realtà dei nostri popoli. In questo senso papa Francesco denuncia continuamente questo modello economico che pone la persona umana ad un livello inferiore.

Come Chiesa cattolica viviamo un tempo di sinodo chiesto da papa Francesco. Lo stile di Fede e Luce deve essere il camminare insieme, attraverso la ricerca e l'ascolto della volontà di Dio per il nostro tempo. Ascoltare Dio, ascoltare i suoi fratelli e sorelle, ascoltare e leggere i segni dei tempi. Così possiamo offrire un grande contributo alla Chiesa.

Ci piacerebbe mettere l'accento su alcune parole che ritornano durante tutti gli incontri: **Quotidiano – Tempo della fedeltà o quarto tempo – ridare un senso alla mia vita.**

**Quotidiano:** la nostra vita quotidiana è molto semplice, talvolta colma di impegni, piccoli o grandi. La realtà quotidiana delle famiglie e delle comunità potrebbe sembrare monotona, ripetitiva, di routine. Bisogna riscoprire la bellezza e le sfide del quotidiano. Il nostro popolo dice con saggezza che il pane di ieri è duro e per il pane di domani la farina è ancora nel sacco. Dunque, quel che ci resta è il pane di oggi. Gesù ci aveva già messi in guardia: *«Ad ogni giorno basta la sua pena»* (Mt 6, 34).

La vita di Gesù, durante i suoi trent'anni di nascondimento a Nazareth, è stata sempre molto semplice e ripetitiva, ma sempre colma di gioia. La gioia era in lui e non nelle persone o nelle cose, nel tempo o negli impegni. Quest'anno, sentiamo di aver bisogno di approfondire

---

---

di più e meglio la spiritualità del quotidiano. Così, le nostre famiglie e comunità saranno stupite dalle sorprese di Dio. L'autore della lettera agli Ebrei ce lo ricorda: «*Il tempo di Dio si chiama "oggi"*» (Eb 3, 13).

**Il tempo della fedeltà o quarto tempo:** ecco una novità molto bella che Fede e Luce può offrire alla Chiesa e al mondo. Possiamo chiamarla il tempo della gratuità, senza scadenze, senza fretta, senza ricerca di risultato. Molti nostri fratelli e sorelle con un handicap vivono nella solitudine, ci si interessa poco di loro. Una visita, una passeggiata, una merenda, un pranzo, un film, un parco di divertimenti, una preghiera possono ispirare un sentimento di appartenenza, valore e integrazione. Molti genitori allo stesso modo hanno bisogno di questo quarto tempo per un respiro, un momento di sollievo. Ad ogni buon conto, seguire Gesù significa «*dare la vita per i propri amici*» (Gv 15, 13-15).

**Dare un nuovo senso alla propria vita** è un concetto molto evocato in questo tempo di pandemia COVID 19. Ogni testo del Vangelo ci porta a dare nuovo senso alla nostra vita e a cercare di conformare la nostra esistenza a quella di Gesù. Così noi viviamo una “trasfigurazione” che non è stata un momento isolato della vita di Gesù, ma una costante anche quando Egli era sfigurato sulla croce.

Fede e Luce è un movimento ecclesiale ed ecumenico di trasfigurazione dell'esistenza umana e cristiana; basta ascoltare le storie personali e le testimonianze di genitori e amici.

Vorremmo suggerire di attenervi ai testi biblici indicati, per studiarli, approfondirli e pregarli. Non è sufficiente una semplice lettura durante l'incontro.

Focalizziamo l'attenzione sul tempo della fedeltà o quarto tempo: è un modo per alleggerire il quotidiano di molte famiglie, accompagnandole a dare un nuovo significato alla loro realtà di vita.

Ci auguriamo che questo Carnet de route ci aiuti a crescere come movimento, per contribuire alla costruzione del Regno di Dio.

**Con affetto, le province del Brasile**

***Mappa della Palestina  
ai tempi di Gesù***



# All'incontro con Gesù in Galilea

Il filo conduttore di quest'anno è costituito dai luoghi di incontro con Gesù.

Gesù ha vissuto in Palestina, una piccola striscia di terra di 20.000 chilometri quadrati, lunga 240 chilometri e larga al massimo 90. La Palestina è solcata, da nord a sud, da una catena montuosa. Al tempo di Gesù era divisa in due regioni: la Galilea e la Samaria-Giudea.

Riportiamo qui una cartina della Palestina ai tempi di Gesù. Ogni mese faremo tappa in uno di quei luoghi e rivivremo l'incontro di Gesù con uomini, donne, bambini, giovani, adulti e anziani del suo tempo.

Suggeriamo che ogni comunità ne faccia una riproduzione ingrandita, che ci accompagnerà durante tutto l'anno.

Ad ogni incontro, vi applicheremo i disegni secondo il tema del mese. Potremmo affidare a una o più persone il compito di disegnare, colorare o dipingere il disegno. All'equipe di coordinamento proponiamo che, dopo la lettura del vangelo del mese, si risponda a questa domanda: *Come vivo il mio quotidiano, il tempo della fedeltà o quarto tempo, e che senso nuovo tutto questo dà alla mia vita?*

# Camminiamo insieme

Durante ogni incontro reciteremo questa preghiera in due cori. Ci diamo la mano e insieme recitiamo il ritornello:

**Prendi la mia mano, sorella. Prendi la mia mano, fratello  
perché il cammino è duro, il cammino è lungo.  
Se camminiamo insieme sarà più facile.  
Se inciampiamo, ci rialzeremo.  
Sentirai la mia mano che ti sorregge  
E se io cado, sentirò la tua.**

## **Coro 1**

Non siamo chicchi sparsi, siamo spighe. Non siamo acini, siamo grappoli;

Dio ci chiama nella sua vigna e ci invita a vivere della sua vita, della sua tenerezza. Gesù nostro amico cammina con noi, spezza il suo pane e ci dona il suo vino.

**Rit.**

## **Coro 2**

Se camminiamo insieme e condividiamo dolori, sogni e pene la speranza crescerà tra le spighe, perché Gesù nostro amico cammina con noi. Egli è la verità e la vita, la luce che illumina, la bussola che ci guida. Egli è il cammino.

**Rit.**

## **Coro 1**

Signore, noi siamo il tuo popolo. Oggi siamo riuniti nel tuo nome,

come fratelli sul cammino che il nostro battesimo ci ha aperto.

Siamo un cuore solo e un'anima sola e, in mezzo a noi, c'è Gesù Cristo nostro fratello.

**Rit.**

## **Coro 2**

Papa Francesco, nostro fratello, ci invita a camminare insieme, resteremo insieme come un grappolo, perché nessuno vuol perdere questo sentiero.

Condividendo la vita, la speranza nascerà tra le spighe, perché Gesù, nostro amico, viene con noi. **Rit.**



# Betlemme

La ricerca della piccolezza



## La parola del mese

**I**l povero piccolo! Avvicinandoci a contemplare il viso di Dio bambino, entreremo in contatto con ciò che di più profondo c'è nel cuore umano, colmo di fragilità, tenerezza e bontà. A Betlemme, si placano le nostre manie di grandezza, le ansie, la fretta di fare sempre più e meglio, la nostra sete di potere e di vanità. Perché davanti alla fragilità del bambino Gesù siamo ricondotti a ciò che siamo veramente. Leonardo Boff, teologo brasiliano, dice che: «*Ogni bambino vuol essere uomo, ogni uomo vuol essere re, ogni re vuol essere Dio. Solo Dio ha voluto essere bambino!*»

La contemplazione del Bambino di Betlemme ci spinge ad addentrarci nella grotta, proprio dove il grande mistero della tenerezza di Dio si rende visibile e rivela con dolcezza il senso di questo mistero. E là incontriamo Dio che ha voluto assumere l'avventura umana, dall'inizio alla fine. Dio si è intessuto di umano e ha rivestito l'umano di divino, ricolmandolo di senso e di scopo. Il Dio di Betlemme è entrato nella carne umana e non ne è più uscito. Per questo lo si può cercare nella nostra interiorità e in tutto ciò che è umano.

Una comunità Fede e Luce è una nuova Betlemme, luogo di incontro, umano e divino. Dove siamo spogliati, liberati dall'arroganza, dalla superiorità, dal piacere della ricchezza. Solo chi si sente fratello o sorella, come Gesù, può fare questo cammino sia umano che divino. A Betlemme, Gesù, Maria e Giuseppe ci richiamano alla bellezza delle cose semplici e quotidiane, i re magi ci ricordano il senso della **gratuità** (ossia **il tempo della fedeltà** o quarto tempo) e i pastori ci riportano alla gioia di **una vita nuova**, scaturita dall'incontro con il Dio bambino.

Perciò, «*Andiamo dunque a Betlemme e vediamo ciò che è successo, quel che il Signore ci ha fatto conoscere*» (Lc 2, 15).

- **Testo di riferimento:** Luca 2, 1-20
- **Accoglienza**  
Un membro della comunità accoglie chi arriva con un gesto di affetto, dandogli una stella come simbolo di luce e dicendo: “(Nome), la tua presenza è fondamentale per Dio”. Poi, intoniamo un canto di benvenuto.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Luca 2, 1-20.
    - \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi guida a trovare un senso nuovo per la mia vita?
  - **In gruppi**
    - \* Come possiamo vivere la nostra piccolezza nel quotidiano, seguendo l’esempio di Gesù?
    - \* Quale atteggiamento dobbiamo tenere in quanto comunità Fede e Luce, per uscire dal nostro conformismo e andare a incontrare persone che restano invisibili nella Chiesa e nella società?
    - \* Come la piccolezza della nascita di Gesù ci aiuta a dare un senso nuovo alla nostra vita in quanto membri di Fede e Luce?
- **Atelier degli artisti**  
Disegni: dove incontriamo Gesù? (vedi pag. 65)
- **Festa**  
**Gioco:** la patata bollente  
Seduti in cerchio, ci si passa una “patata” (qualunque oggetto), da una persona all’altra, cantando “patata che passa, passa, patata che è passata, chi resterà con la patata, povero piccolo, si scotterà”; la persona che rimane con la patata bollente in mano, dovrà fare una penitenza, ad es: intonare un canto, mimare un mestiere, imitare un animale...
- **Preghieria**  
Gesù si è fatto uomo per integrare i poveri nel cuore della Chiesa e dell’umanità: gli emarginati, i senza fissa dimora, i tossicodipendenti, i rifugiati e tutti coloro che sono ancora invisibili nel nostro mondo. Gesù è venuto perché siano parte di un solo corpo, senza esclusioni. Gesù, aiutaci ad avere un cuore umile che vive in comunione.

## Preghiera del povero

Grazie Gesù, perché sei la luce che illumina il nostro cammino, ogni giorno.

### Fino al prossimo incontro

Rientrando a casa, cerchiamo di assumere atteggiamenti che ci aiutano ad essere persone più semplici e comprensive verso gli altri.

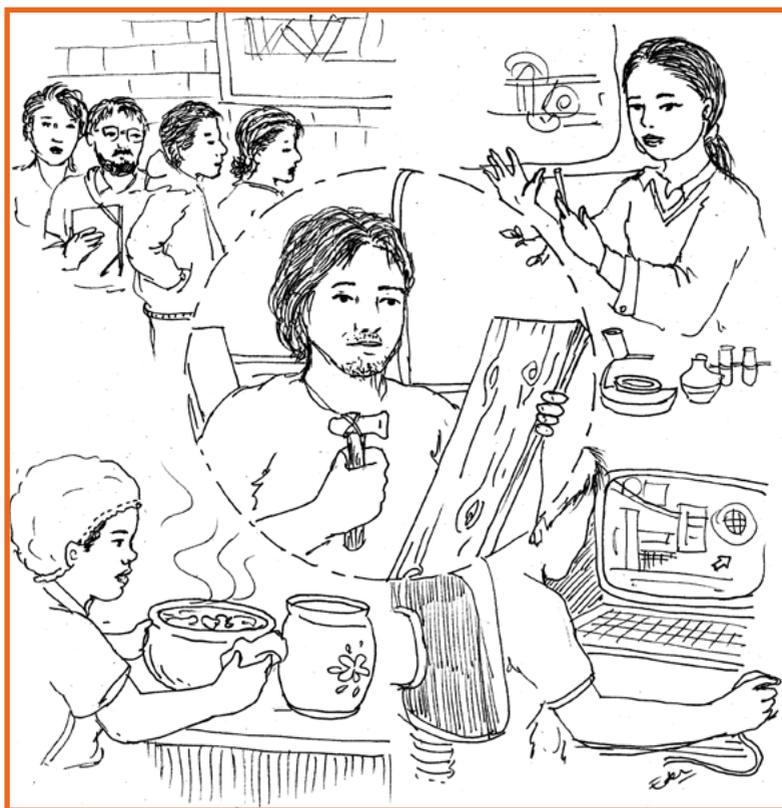
Invitiamo uno o due membri di Fede e Luce ad una passeggiata o ad un picnic (tempo di fedeltà o quarto tempo).



2

# Nazareth

Il lavoro di ogni giorno, la quotidianità



## La parola del mese

**N**azareth, al tempo di Gesù, contava circa 400 abitanti, era un piccolo centro, povero e sconosciuto. Gesù ci ha vissuto circa trent'anni ed è cresciuto con i suoi abitanti. Ha imparato la fede popolare, la gestione della casa, il lavoro manuale, la vita comunitaria. Nazareth è stata la sua grande scuola. Maria e Giuseppe sono stati importanti nella formazione umana di Gesù e, anche se non ne troviamo traccia nei Vangeli, possiamo farne una rilettura a partire dalla vita pubblica di Gesù. Nei suoi tre anni di vita missionaria Egli svela i trent'anni di vita semplice e nascosta di Nazareth.

Le nostre comunità Fede e Luce devono proporre, oggi, lo spirito di Nazareth, che ci suggerisce di vivere intensamente questa quotidianità tanto semplice, da sembrare ripetitiva. Così impariamo la sobrietà, il prenderci cura di chi ci circonda, la gentilezza (ossia: il tempo della fedeltà o quarto tempo) che ci rendono capaci di essere in sintonia con gli altri, di servire con generosità i più poveri. Infine, Nazareth è uno stile, è la nostra patria spirituale, un luogo tanto umano da diventare la manifestazione del divino, dove ogni cosa può acquisire un senso nuovo.

- **Testo di riferimento:** Luca 2, 41-51
- **Accoglienza**  
All'arrivo, ogni membro riceverà un petalo di rosa per completare il disegno del cuore (vedi pag. 66) da porre al centro della sala, insieme alla Bibbia e ad un cero acceso.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Luca 2, 41-51
    - \* Come il testo del Vangelo mi fa riscoprire la bellezza della quotidianità, del quarto tempo, e mi aiuta a dare un nuovo senso alla mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Maria e Giuseppe hanno svolto un ruolo molto importante nell'educazione di Gesù. Che ruolo hanno avuto i nostri genitori nella nostra educazione?
    - \* Indaffarati negli impegni quotidiani, dimentichiamo di fare attenzione ai nostri fratelli, mettiamo in secondo piano le relazioni personali e i legami familiari, privilegiando l'individualismo, il denaro e i beni materiali. Che dobbiamo fare per ritrovare uno sguardo generoso verso i nostri fratelli?
    - \* Oggi, come possiamo seguire l'esempio della famiglia di Nazareth, conducendo una vita quotidiana semplice?
- **Atelier degli artisti**  
Prepariamo il gioco degli Indios brasiliani chiamato "peteca" (vedi pag. 66).
- **Festa**  
**Gioco:** non lasciamo cadere la peteca  
Sono necessari almeno 2 giocatori. E più aumentano, più il gioco sarà divertente. Lo spazio deve essere sufficiente per giocare senza intralciare le altre persone. I giocatori si mettono in cerchio, o uno di fronte all'altro se sono due. Chi viene sorteggiato lancia la peteca in aria come in battuta di pallavolo. Tutti i giocatori devono impedire che cada a terra, ribattendola a loro volta. Chi la trattiene o la lascia cadere, perde un punto. L'ultimo che ha toccato la peteca deve battere per ricominciare il gioco.

## **Gioco: mimo**

Ogni partecipante riceve un biglietto con un'azione quotidiana da mimare e gli altri devono indovinarla.

- **Preghiera**

Gesù, insegnaci a seguire il cammino della gioia, vivendo l'amicizia, il rispetto, la generosità verso i più bisognosi. Gesù ha detto: *“Quando dai un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici, né i tuoi fratelli, né i tuoi genitori, né vicini ricchi ... Al contrario, quando dai una festa, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi ...”* (Luca 14, 12-13). Signore, ti ringrazio perché ci suggerisci di tralasciare le nostre pretese, la nostra arroganza per rinascere in una comunione vera con i nostri fratelli.

## **Preghiera del povero**

Grazie Gesù, per esserci accanto, ogni giorno.

## **E fino al prossimo incontro**

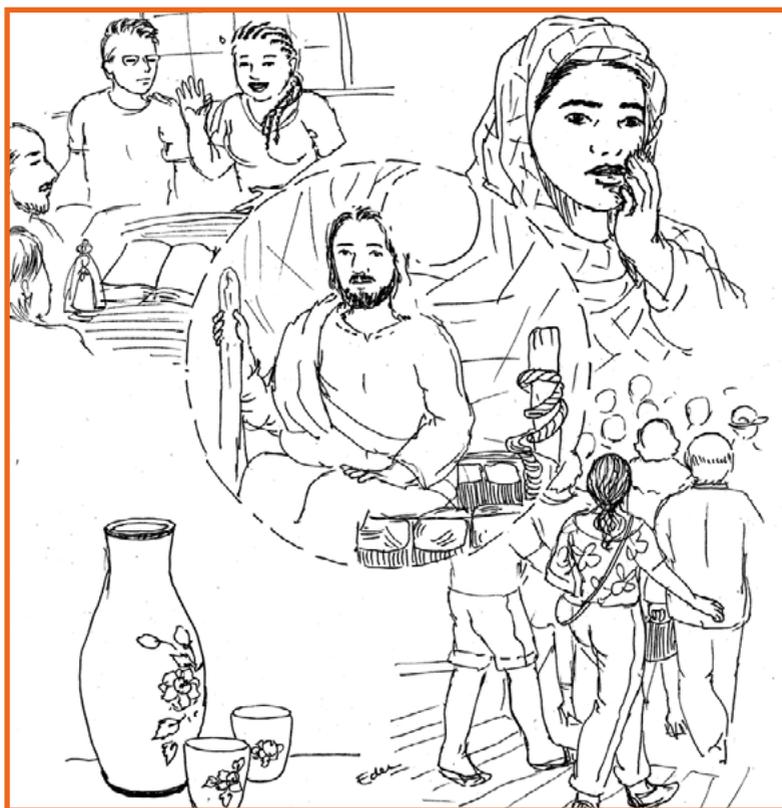
Cerchiamo di pregare per superare le nostre debolezze umane, vivendo il servizio nell'umiltà. Seguendo l'esempio di Maria, in piccoli gruppi, facciamo visita ad un amico di Fede e Luce ammalato o emarginato.



3

# Samaria

Incontro con la misericordia e l'amore



## La parola del mese

**S**ole cocente, polvere, fatica, mezzogiorno, Gesù è seduto sul bordo di un pozzo in attesa che qualcuno gli dia da bere. Una scena in cui ritroviamo spesso: fatica, sete, polvere, stanchezza, attesa di qualcuno... in questa situazione, arriva una donna. È venuta ad attingere acqua in un momento sbagliato che diventa proprio l'ora dell'incontro, l'ora della grazia. È nel quotidiano che incontriamo il Cristo di Dio.

Gesù rompe subito il ghiaccio: *"Dammi da bere!"* Il dialogo sembra teso, la donna ferita dall'emarginazione, si pone sulla difensiva. *"Come mai mi parli?"* Gesù continua il dialogo con delicatezza e, ad un certo punto, prende un'iniziativa radicale, dicendole: *"Chiama tuo marito"*. Lei risponde: *"Non ho marito"*. La sua onestà le garantisce un elogio da parte di Gesù che le dice: È vero, "Hai detto bene". Lui aveva già capito che questa donna era onesta nella sua ricerca d'amore, nonostante le scelte di vita già compiute.

La donna, sentendosi accolta nella sua sete, lo riconosce come profeta, poi come Signore e Messia. Nel frattempo, i discepoli che sono con Gesù non capiscono nulla, sono inquieti con Lui perché discute con una donna. La comunità Fede e Luce dovrebbe essere come un pozzo, un luogo per dare un senso nuovo alla nostra vita, dove ognuno possa venire a dissetarsi e a manifestare la propria sete. I nostri fratelli e sorelle con un handicap, anche loro hanno sete di amore, di affetto... Chi li ascolta? Il tempo della fedeltà o quarto tempo è un momento privilegiato per l'ascolto, anche se assomigliamo ai discepoli di Gesù, ancora pieni di pregiudizi.

- **Testo di riferimento:** Giovanni 14, 5-15

- **Accoglienza**

All'arrivo, Il coordinatore o un membro dell'equipe offre un bicchiere, intonando un canto sull'acqua viva; l'animatore serve dell'acqua a ciascuno

- **Scambio**

- **Insieme**

Riviviamo il Vangelo di Giovanni 4, 5-15

- \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi guida a dare un senso nuovo alla mia vita?

- **In piccoli gruppi**

- \* Come possiamo trasformare i nostri incontri in pozzi d'acqua viva?
    - \* Nel nostro cammino di vita, talvolta abbiamo sete, non solo di acqua, ma di pace, tenerezza, amore, perdono e soprattutto di amici. Chi ti ha dato da bere lungo questo cammino già percorso?
    - \* Quale atteggiamento tenere per vivere il tempo della fedeltà o quarto tempo con il nostro prossimo?

- **Atelier degli artisti**

Prepariamo un foglio con il logo di Fede e Luce e lo doniamo ad un amico con handicap insieme a una caramella o ad un cioccolatino (vedi pag. 67).

- **Festa**

**Gioco:** Jacques ha detto

Uno dei partecipanti è il conduttore del gioco (Jacques) e deve dare le giuste indicazioni. Gli altri gli obbediscono solo se la frase inizia con "Jacques ha detto". Quelle che non iniziano con "Jacques ha detto" non devono essere considerate. Per esempio: se uno dice: "Applaudiamo", nessuno deve farlo. "Jacques ha detto di battere i piedi" allora tutti devono battere un piede.

- **Preghiera**

Mio Dio, nelle tue parole trovo forza e speranza.

Aiutaci a vivere una vita nuova, perdonando sempre e facendo della

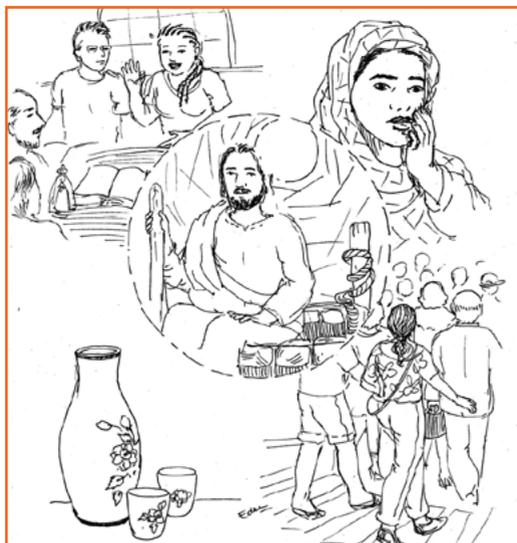
nostra vita una costante preghiera. Placa la nostra sete di perdono, di umiltà, di perseveranza, di gioia e di amore.

### **Preghiera del povero**

Gesù, ti ringraziamo per la tua misericordia.

### **E fino al prossimo incontro**

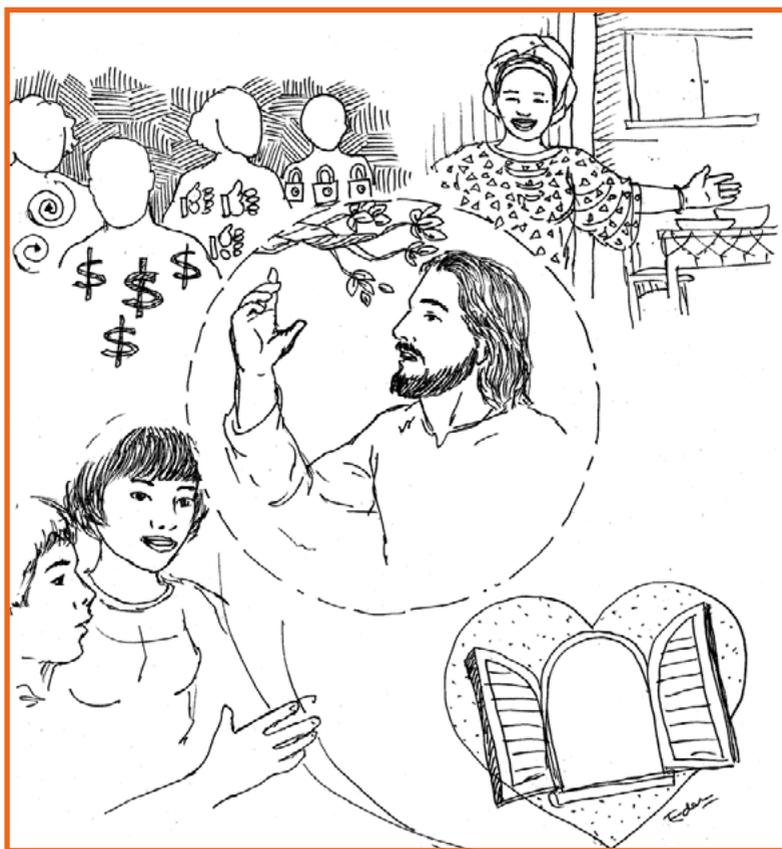
Andiamo a trovare un amico fragile e insieme viviamo un momento di preghiera e di incontro. Gli offriamo un biglietto preparato durante l'atelier degli artisti.



4

# Gerico

Andare all'incontro con Gesù



## La Parola del mese

**Z**accheo, l'esattore delle tasse, uomo di dubbia moralità che si vantava delle ricchezze acquisite in modo disonesto. Aspettando che Gesù passasse per Gerico, non ha esitato e, come un bambino, è salito di corsa su un albero, per vederlo passare. Era piccolo di statura e il racconto ci fa capire che non lo era solo fisicamente, ma anche e soprattutto moralmente.

Gesù, passando e vedendo quest'uomo al limite del ridicolo, fra i rami di un albero, gli ha dato un ordine severo, seguito da una buona notizia: «*Zaccheo, scendi in fretta: oggi, ho bisogno di venire a casa tua*», per entrare nel tuo quotidiano. Ciò che ha detto Gesù, corrisponde a quel che in Fede e Luce chiamiamo il tempo della fedeltà o quarto tempo.

Il racconto è meraviglioso perché ci parla di una dinamica da imparare ogni giorno e che Fede e Luce ci offre generosamente: per vedere Gesù, non è necessario salire, ma piuttosto scendere. Questa è una dinamica molto difficile, perché interiormente siamo spinti a salire. Infatti viviamo in una umanità malata, disconnessa dai valori umani, ecologici, sociali e religiosi. Gesù ci ha detto chiaramente che, per vederlo, bisogna scendere e che solo così Lui abiterà nella nostra casa e nei nostri cuori. Così sentiremo dalle sue labbra: “*Oggi la salvezza è entrata in questa casa*”. Zaccheo, grazie a questo incontro, ha trovato un nuovo senso per la sua vita. La comunità Fede e Luce ci insegna una bella dinamica, umana e divina: per salire, bisogna scendere. Ricordiamolo, Gesù è il maestro di una vita in discesa, che San Paolo chiama “*kénosis*” (Fil. 2, 5-11). Non esistono comunità Fede e Luce che non siano vere scuole di *kénosis*...

- **Testo di riferimento:** Luca 19, 1-10 e Fil. 2, 5-11
  
- **Accoglienza**  
 Ogni partecipante riceve dall'equipe di coordinamento una foglia su cui scriverà il proprio nome. Poi la incollerà su un albero disegnato su un cartellone (vedi pag. 68).
  
- **Scambio**
  - **Insieme**  
 Riviviamo il Vangelo di Luca 19, 1-10.
    - \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi conduce a dare un nuovo senso alla mia vita?
  
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Cosa mi tiene lontano da Gesù?
    - \* Cosa posso fare per avvicinarmi a Lui?
    - \* Spesso siamo egoisti ed accumuliamo beni materiali mentre molti fratelli hanno poco o niente.
    - \* Come condividere i nostri beni (vestiti, cibo, servizi, conoscenze, amicizie) con i più poveri?
    - \* Cosa facciamo per aprire la nostra casa interiore (cuore) per accogliere i nostri amici con handicap?
    - \* Come "scendiamo" per capire la sofferenza del nostro prossimo?
  
- **Atelier degli artisti**  
 Costruiamo una scala con delle strisce di carta (vedi pag. 68): su ogni scalino si scriveranno sentimenti e atteggiamenti che ci allontanano da Gesù e dai fratelli. Ad es: orgoglio, avarizia, disonestà, diffidenza, rabbia, pettegolezzi... O altrimenti il contrario, ciò che ci avvicina a Lui: preghiera, attenzione, servizio, solidarietà, amore... Poi, ognuno farà il suo breve commento.
  
- **Festa**  
**Gioco:** scatola degli oggetti (vedi pag. 69)  
 Può essere fatta di cartone. Dentro mettiamo oggetti di forma e dimensioni diverse. Ad esempio: pietre, palline, bicchieri in plastica, bambole, fiori. Ciascuno si avvicina, introduce la mano nella scatola e sceglie un oggetto senza mostrarlo, cercando di indovinare cos'è.

Poi lo estrae e descrive la sensazione provata mentre esaminava l'oggetto.

### **Gioco: uccelli nel nido**

Ogni nido sarà formato da due persone che si mettono una di fronte all'altra, mano nella mano. Il numero di nidi dipenderà dal numero dei partecipanti. Ad esempio 6 persone formano 3 nidi. Gli altri partecipanti sono gli uccelli che voleranno per rifugiarsi nei nidi. Si fa un canto oppure lo si ascolta. Quando la musica si ferma, si grida: "Uccelli nel nido"! E ogni volta, i nidi si raggrupperanno per formarne dei più grandi, fino a diventare uno solo. Nessun uccello dovrà rimanere fuori dal nido.

- **Preghiera**

Signore, oggi abbiamo meditato in silenzio la conversione di Zaccheo che ha lasciato perdere tutte le azioni che potevano dare adito a pregiudizi nei suoi fratelli. Fa' che seguiamo il suo esempio, convertendo le nostre indifferenze e miserie umane in rispetto verso tutti, in particolare verso gli amici con handicap.

### **Preghiera del povero**

Grazie Gesù, per la certezza che ci dai di essere amati.

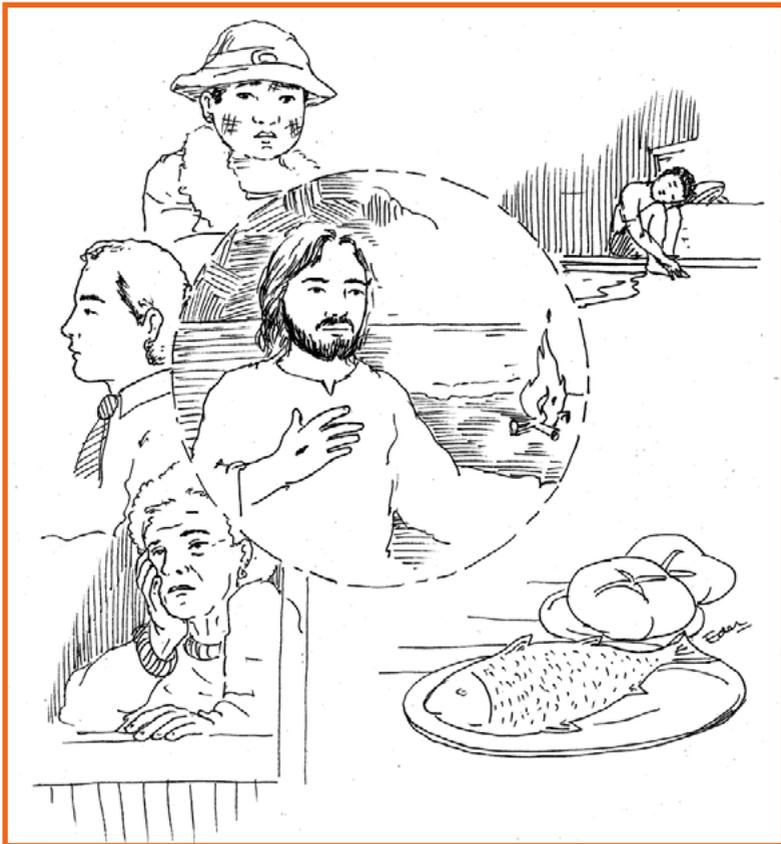
### **E fino al prossimo incontro**

Invitiamo un amico di Fede e Luce a passare un po' di tempo a casa nostra e a vivere un pranzo in famiglia.

5

# Il lago di Tiberiade

Fede e Luce, mi ami tu?



## La parola del mese

Il lago di Tiberiade o di Genezaret era un luogo familiare ai pescatori, diventati discepoli. La loro quotidianità era lì. Gesù Risorto si è fatto loro presente in un ambiente familiare, durante un'azione quotidiana. È così che Gesù continua ad apparire ai suoi; dunque, niente di fantastico, di straordinario o di grandioso. La realtà di Fede e Luce ci parla bene di tutto questo, anche se noi vorremmo essere protagonisti di scene spettacolari. Sulla riva, consumano un pasto molto tipico: pesce alla griglia e pane.

Gesù aveva ancora una missione: guarire il cuore di Pietro. Un cuore ferito può diventare triste. Gesù è venuto per guarire le ferite, non per aprirle, è venuto per dare senso nuovo alle ferite che ci portiamo dentro. *“Pietro, mi ami?”* La domanda ripetuta tre volte ci fa pensare ai tre rinnegamenti di Pietro, in quell'alba fredda e triste vicino al Sinedrio. Gesù non interroga su ciò che è negativo, ma piuttosto sull'amore. Come Pietro, siamo tutti capaci di incoerenza, ognuno ha le proprie fragilità. Tuttavia, Gesù riconosce che in ogni essere umano c'è una possibilità di amore che supera di molto quella di fare del male.

Le comunità Fede e Luce sono impastate di vulnerabilità, tuttavia rappresentano una sorgente viva d'amore che le rende vere e ricche di opportunità. È giustamente a questo proposito, che Gesù ci chiede: *“Fede e Luce, mi ami?”* Se le nostre risposte sono quelle di Pietro, Gesù ci dirà anche: *“Prenditi cura dei miei!”* La prima domanda parla dell'amore affettivo, la seconda dell'amore effettivo e la terza dell'amore glorificato, ossia, quando noi amiamo affettivamente ed effettivamente, il Padre è glorificato! Ricordiamo che il tempo della fedeltà o quarto tempo è per eccellenza quello dell'amore affettivo, effettivo e glorificato.

- **Testo di riferimento:** Giovanni 21, 1-19

- **Accoglienza**

Una persona che rappresenta Gesù, accoglie tutti i membri, domandando a ciascuno di loro: “(Nome), mi ami, tu?”

- **Scambio**

- **Insieme**

Riviviamo il Vangelo di Giovanni (Gv 21, 1-19).

- \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi guida a trovare un nuovo senso alla mia vita?

- **In piccoli gruppi**

- \* Come possiamo mostrare il nostro amore a Gesù e a Fede e Luce?

- \* Se confermiamo il nostro amore per Gesù e per Fede e Luce, davvero possiamo pascolare le sue pecore? Come?

- \* Come seguire la volontà di Dio invece della nostra?

- **Atelier degli artisti**

Costruiamo un cuore in origami (vedi pag. 69) su cui ognuno scriverà il proprio nome.

- **Festa**

Raccogliamo tutti i cuori, li mescoliamo e li ridistribuiamo ai partecipanti. Ognuno legge il nome scritto sul cuore pescato, senza dirlo agli altri. Dirà perché ama questa persona e quali sono le qualità che egli ammira di più in lui... Inizia con la frase “...amo questa persona perché ...” e infine dirà il suo nome.

**Gioco:** voglio appartenere al gruppo

Sperimentiamo il sentimento di esclusione dalla comunità e favoriamo il sentimento di accoglienza e di appartenenza alla comunità. Tutti i partecipanti formano un cerchio molto stretto al centro della sala. Una persona cerca di introdursi con la modalità che ritiene migliore, ad esempio con la forza oppure con il dialogo. Poi, ci poniamo la domanda: quali sono i nostri sentimenti quando ci sentiamo esclusi dalla comunità? Con quali motivazioni la comunità può arrivare ad escludere una persona? Come evitare l'esclusione?

Nel nostro quotidiano, come accogliamo le persone che non fanno parte della nostra comunità?

- **Preghiera**

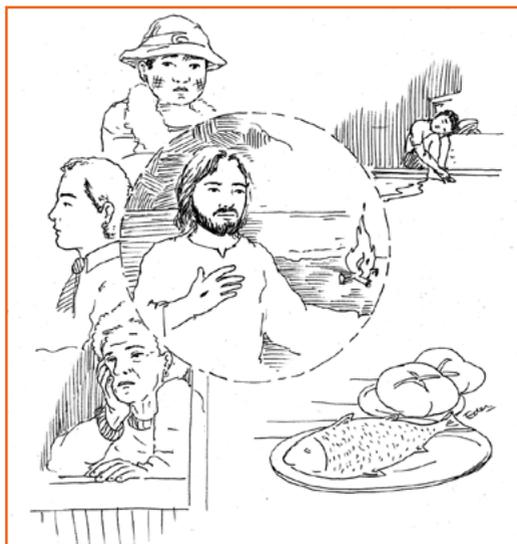
Signore, ti ringraziamo di appartenere a Fede e Luce e ti chiediamo la forza e il coraggio di condividere l'amore là dove ci troviamo: in famiglia, nella Chiesa e nella società, verso ogni fratello o sorella che incontriamo. Grazie al tuo amore, siamo comunità di fede, ci impegniamo a seguire fedelmente il tuo figlio Gesù in semplicità di cuore, con gioia, amicizia e fraternità. Come tuo Figlio ha chiamato gli Apostoli, così conferma nelle loro intenzioni tutti coloro che hanno detto "sì" alla missione di amare e di seguire il cammino del bene. Rinnova l'entusiasmo di coloro che non si sentono ancora coinvolti in questo cammino. Per Cristo nostro Signore. Amen!

### **Preghiera del povero**

Gesù, mantienici fermi nella scelta di amare nel quotidiano.

### **E fino al prossimo incontro**

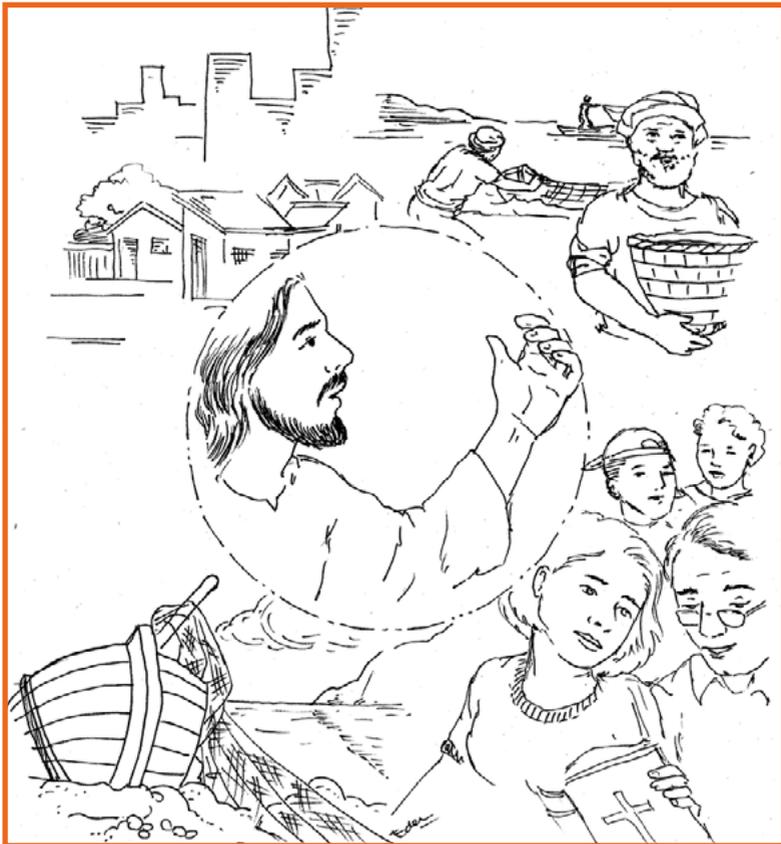
Pensiamo alla persona di cui abbiamo pescato il cuore e preghiamo per lei durante il mese, perché perseveri nel suo amore per Gesù.



6

# Il mare di Galilea

Incontro, chiamata, missione!



## La parola del mese

**I**l Vangelo ci pone di fronte una scena fuori dal comune: Gesù, un laico, che pur non essendo sacerdote, è circondato da una folla desiderosa di ascoltare la Parola di Dio! È da questa prospettiva che egli vede alcuni uomini mentre lavano le loro reti da pesca, stanchi, con il cuore affranto, perché non hanno nulla da portare a casa alle bocche affamate e in attesa dei familiari. Si direbbe che Gesù ha amato questi pescatori a prima vista. Ha capito che erano in grado di rischiare la vita per i loro cari, affrontando tutti i pericoli del mare aperto. Colui o colei che non è capace di rischiare la propria vita per gli altri, non è in grado di rischiarla per il Vangelo.

La barca fa parte della vita quotidiana del pescatore. Gesù vuole parlare alla folla della vita di Pietro. Era necessario avventurarsi in acque profonde, rischiare e gettare le reti. Allo stesso modo, il Signore continua oggi ad invitare le comunità Fede e Luce ad approfondire: conoscenze, rapporti, fede e missione. Anche se Pietro conosce il mare e ha l'esperienza di ogni buon pescatore, va oltre a ciò che già conosce, e si fida in un totale abbandono: *"Sulla tua parola, getterò le reti"*. Quali sono le parole che echeggiano in noi? Che senso nuovo danno alla nostra vita? L'invito è sorprendente: *"Gettate le reti!"* Simone, meravigliato, fa segno ai suoi compagni su altre barche. Quali segnali lanciamo a coloro che stanno lottando insieme a noi per trasformare questo mondo nel Regno di Dio, e per avvicinarvisi? Nelle nostre comunità il tempo della fedeltà o quarto tempo può tradursi in un segno di amicizia, di attenzione e intesa. Non dimentichiamolo, Fede e Luce ha il carisma della guarigione, dell'integrazione delle differenze, ha l'obiettivo di creare unità. I pescatori, alla fine dell'avventura in acque profonde, sono a loro volta pescati da Gesù: *"D'ora in poi vi farò pescatori di uomini"*.

- **Testo di riferimento:** Luca 5, 1-11
- **Accoglienza**  
Offrire a ogni persona un pesce di carta con un anello, su cui scriverà il suo nome (vedi pag. 69).
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Luca 5, 1-11.
    - \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi conduce a dare un senso nuovo alla mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* In quale momento della nostra missione abbiamo avuto paura?
    - \* Lungo il nostro cammino, siamo attenti alla chiamata di Gesù e del Vangelo?
    - \* Nel nostro quotidiano, come accogliamo le persone che non frequentano la nostra comunità?
- **Atelier degli artisti**  
Decoriamo, coloriamo il pesce di carta ricevuto all'arrivo e su cui scriveremo sopra il nostro nome (vedi pag. 69).
- **Festa**  
**Gioco:** pesca dell'amicizia  
Mettiamo i pesci in una bacinella sopra la sabbia. I membri della comunità, a turno, pescano un pesce e fanno un gesto affettuoso verso la persona cui appartiene.

Oppure

**Gioco:** danza eccentrica

Una persona si mette davanti al resto del gruppo. Si avvia un brano musicale, non importa di quale genere (pop, rock, ecc.). La persona deve eseguire una danza eccentrica. Il resto del gruppo la deve imitare. Si può cambiare la guida, in modo che altre persone possano completare la coreografia.

- **Pregiera**

Signore, nostro rifugio e nostra forza, ascolta le nostre preghiere perché il movimento di Fede e Luce sia perseverante nella fede e nella diffusione della Luce che guarisce e genera unità. Fa' che possiamo procedere sempre più in profondità, inondando il mondo di amore e di luce.

Concedici con abbondanza ciò che ti chiediamo con fede.

Per Cristo nostro Signore.

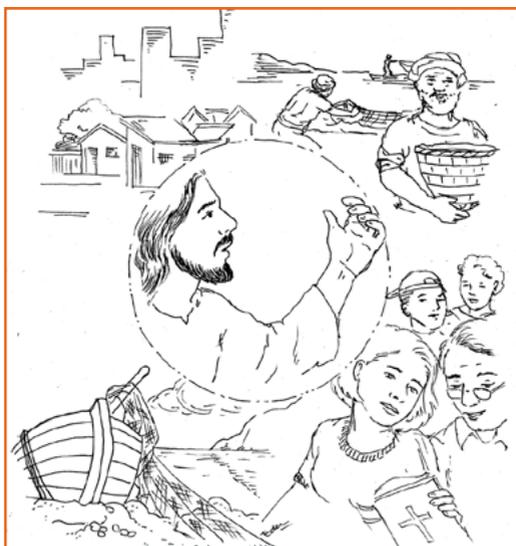
Amen!

### **Pregiera del povero**

Gesù, inonda il mondo di amore e di luce.

### **E fino al prossimo incontro**

Facciamo visita alla persona di cui abbiamo pescato il nome.



7

# Cafarnao

Guarigione e libertà



## La parola del mese

**L**a scena dell'incontro di Gesù con il paralitico genera stupore e curiosità. Quattro uomini, nella impossibilità di avvicinarsi a lui, si calano con il paralitico attraverso il tetto, nella casa dove si trova Gesù. Che coraggio dimostrano sia questi uomini che il paralitico! In certi momenti della vita, anche noi ci sentiamo paralizzati e siamo accompagnati da persone che, nel quotidiano, ci incoraggiano con la loro fede.

In Fede e Luce, i fratelli e le sorelle con handicap, sono ben più di quei quattro uomini del Vangelo. Molti genitori e amici ci trasmettono quella fede e sono di sostegno a molti di noi che si trovano in un momento di paralisi. Il tempo della fedeltà o quarto tempo ha questo scopo. Gesù, vedendo la loro fede, non resta indifferente; non trascura mai i deboli e i poveri. Mentre noi notiamo che l'indifferenza è uno dei mali del nostro tempo.

In due passaggi, Gesù restituisce la piena libertà al paralitico, perdonandogli i peccati e rendendogli la libertà di movimento. Essere nel peccato significa dubitare della bontà di Dio ed essere paralizzati cioè coincide con il non camminare più sulla via dell'amore. Al paralitico è stato dato un comando preciso: «*Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina*». Il che significa: "Nonostante gli ostacoli, riprendi in mano la tua vita e procedi sul tuo cammino".

Che cos'è un lettuccio? Tutto quello che ti limita, ti paralizza e ti imbarazza. Non lasciarti dominare da tutto ciò; crescendo, trova il tuo equilibrio, cammina, e guarda in faccia i tuoi problemi, controllali, sono i tuoi. Dà un senso nuovo ai tuoi limiti.

La comunità Fede e Luce ha bisogno di procedere in questo senso, senza lamentarsi, cercando di tenere sotto controllo le proprie difficoltà. Quando aderiamo a ciò che Gesù ci indica nel Vangelo, troviamo la libertà interiore ed esteriore perciò niente e nessuno potrà più paralizzarci.

- **Testo di riferimento:** Marco 2, 1-12
- **Accoglienza**  
Accogliamo le persone con una musica coinvolgente e familiare per la comunità.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Marco (Mc 2, 1-12).
    - \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi guida verso un senso nuovo da dare alla mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Quale avvenimento nel quotidiano ha il potere di scoraggiarci nella nostra missione di evangelizzazione?
    - \* Chi sono le persone che portano un “lettuccio”?
    - \* La fede in Gesù ha permesso il miracolo nella vita del paralitico. La mia fede è sufficiente per farmi superare i limiti che incontro nel quotidiano?
- **Atelier degli artisti**
  1. Ogni membro disegna su un foglio di carta il contorno del proprio piede e lo ritaglia (vedi pag. 70), oppure
  2. Scrive su dei bigliettini i nomi di oggetti semplici, come ad es: casa, pallone, sedia, bicchiere, anguria, arcobaleno, ecc.. Si piegano i biglietti e si mettono in un cestino per estrarli poi a sorte.
- **Festa**  
**Camminiamo con fede**  
Con le orme dei piedi ritagliate, si traccia un cammino al cui inizio si scriverà la parola “Fede”. Chi lo desidera, può fare questo percorso e dare testimonianza di “un miracolo” avvenuto nella sua vita.

Oppure

### **Indovinello**

Il primo partecipante sorteggerà un biglietto su cui è scritto il nome di un oggetto e lo disegna. Gli altri membri dovranno indovinare cosa sta disegnando. Chi indovinerà, disegnerà a sua volta.

- **Preghiera**

Signore, desideriamo condividere l'amicizia con spirito cristiano, pregare insieme, festeggiare e celebrare la vita. Vogliamo irradiare nel mondo questa luce e questa speranza che nasce dal cuore di Gesù.

Ti chiediamo di aiutarci a brillare sempre come le stelle nell'universo. Guidaci sul nostro cammino, perché impariamo a sostenerci a vicenda, in comunità, nella fraternità e amore.

Per il nostro Signore Gesù Cristo e nella luce dello Spirito Santo.  
Amen!

### **Preghiera del povero**

Signore, fa' che possiamo essere reciprocamente di sostegno sul cammino della fede.

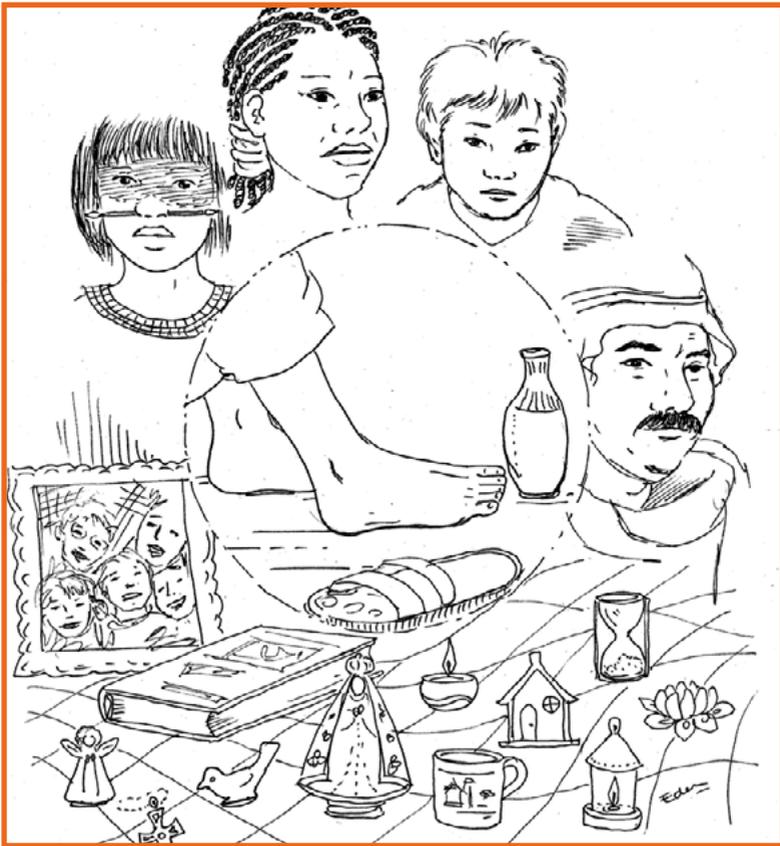
### **E fino al prossimo incontro**

Per il prossimo incontro, chiediamo a tutti i membri di portare un oggetto che abbia un valore affettivo per ciascuno.



# Betania

Legami e profumo di amicizia!



## La parola del mese

**S**ei giorni prima di Pasqua, in un clima teso, di conflitto, delazione e denuncia, Gesù lascia Gerusalemme per Betania e va dai suoi amici: Marta, Maria e Lazzaro, in una casa che ha il profumo delle cose semplici del quotidiano. Nessuno, nemmeno Gesù, può vivere sempre in tensione. Gesù aveva bisogno di una pausa; era desideroso di attenzione, di accoglienza e di affetto perché si sentiva accusato e giudicato.

Per noi di Fede e Luce questa pausa è il tempo della fedeltà o quarto tempo. A Betania, è successo tutto attorno ad un tavolo. Era stata offerta una cena perché Gesù recuperasse le forze prima dell'epilogo finale, tra il progetto umano e quello divino. Maria, in un gesto di gran cuore, apre un flacone di profumo, lo versa sui piedi di Gesù e li asciuga con i suoi capelli. Bisognava profumare i piedi di colui che aveva percorso quelle regioni, e che si era preso cura dei piedi dei suoi, dei poveri, degli sfruttati ed emarginati. Maria si è sentita rinnovata nel suo incontro con il Nazareno. Il suo gesto va ben oltre la vigliaccheria di Giuda Iscariota, così che non solo i piedi di Gesù ma tutta la casa emana profumo.

San Paolo, nella seconda lettera ai Corinzi (2, 14-16) dice che noi siamo il profumo di Cristo. Ossia, attraverso noi, il Cristo vuole manifestare ovunque il profumo del suo amore, della sua compassione, della misericordia e del perdono.

La comunità Fede e Luce ha una missione bella e delicata: diffondere il buon profumo di Cristo. In un mondo di esclusione, è chiamata ad offrire l'inclusione; in un mondo di abbandono, l'accoglienza; in un mondo egoista, offrirà la solidarietà; in un mondo di potere, il servizio; in un mondo di ricchezza, richiamerà alla povertà evangelica. Betania, la casa del povero, non potrebbe identificarsi con Fede e Luce?

- **Testo di riferimento:** Gv 12, 1-11 e Cor 2, 14-16

- **Accoglienza**

Un membro della comunità porta un flacone di profumo, ne versa qualche goccia sulle mani di ogni persona dicendo questa frase: “(Nome), sei il buon profumo di Cristo”.

- **Scambio**

- **Insieme**

Riviviamo il Vangelo di Giovanni (Gv 12, 1-11).

- \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi porta a scoprire un senso alla mia vita?

- **In piccoli gruppi**

- \* La nostra comunità Fede e Luce è un luogo accogliente in cui possiamo condividere i nostri problemi quotidiani?
    - \* Sul modello di Maria, così generosa da profumare i piedi di Gesù, quale gesto di generosità potrei compiere?
    - \* Oltre agli incontri di comunità, come la mia casa e la mia famiglia possono accogliere i membri di Fede e Luce?

- **Atelier degli artisti**

Costruiamo la Casa di Betania e la poniamo nell'angolo della preghiera (pag. 71).

- **Festa**

**Gioco:** danza divertente

Ogni membro riceve una striscia di carta crespa, e, con un cordino, l'attacca alla cintura, sul dorso. Poi, ogni partecipante dovrà cercare di prendere la striscia degli altri senza farsi togliere la propria. Vince l'ultimo che rimane con la propria striscia ancora attaccata alla cintura.

- **Preghiera**

**Preparazione della preghiera:** come è stato chiesto durante l'incontro precedente, i membri porteranno con sé un oggetto dal valore affettivo. Li presenteranno alla comunità, spiegando il significato dell'oggetto, e ponendolo poi vicino alla casa di Betania.

Terminiamo, recitando insieme la preghiera:

Signore, ti ringraziamo per tutte le volte in cui Fede e Luce ha esa-

lato il buon profumo di Cristo in questo mondo ancora colmo di esclusione, abbandono ed egoismo.

Ti ringraziamo ancora per tutte le volte in cui riusciamo a testimoniare l'amore di Dio, la sua compassione, la sua misericordia e il suo perdono, vissuto nella nostra comunità e nel mondo.

Per Cristo nostro Signore

Amen!

### **Preghiera del povero**

Gesù, voglio diffondere il tuo buon profumo.

### **E fino al prossimo incontro,**

Durante il mese, preghiamo e mettiamo in pratica questa preghiera di san Francesco:

Signore, fa' di me uno strumento della tua pace,

là dove c'è odio, ch'io porti l'amore.

Dove c'è offesa, io porti il perdono.

Dov'è discordia, io porti l'unione.

Dove c'è errore, io porti verità.

Dove è dubbio, io porti la fede.

Dove c'è disperazione, io porti la speranza.

Dove sono le tenebre, io porti la luce.

Dove c'è tristezza, io porti la gioia.

Signore, fa' che io non cerchi tanto

di essere consolato quanto di consolare,

di essere compreso quanto di comprendere,

di essere amato quanto di amare.

Poiché è donando che si riceve,

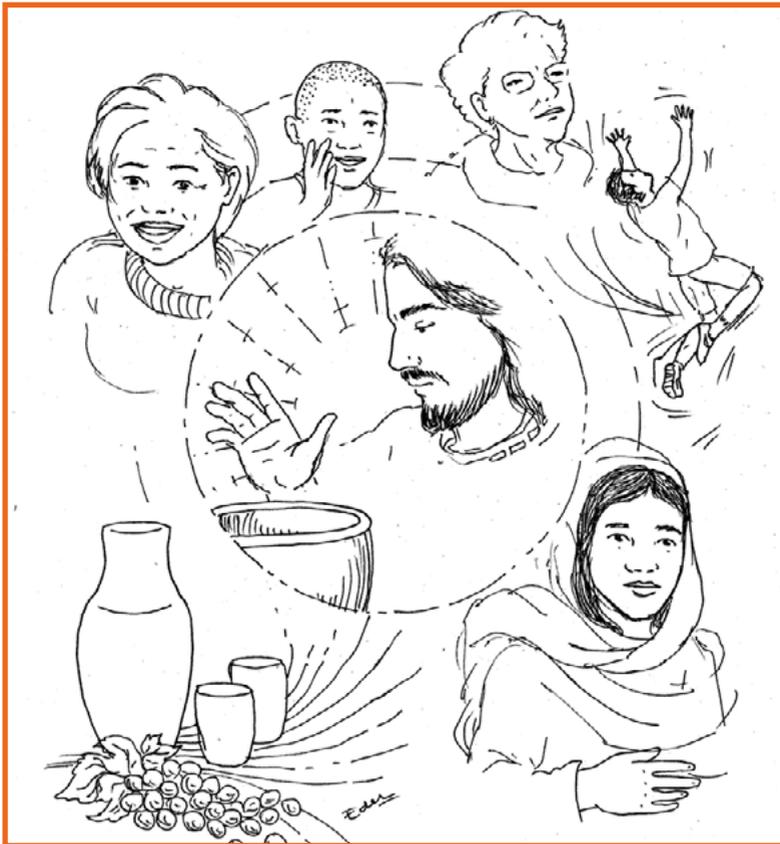
è perdonando che si è perdonati,

è morendo che si risuscita a vita eterna.

9

# Cana in Galilea

Luogo di gioia e di vita in comune



## La parola del mese

Il brano delle nozze di Cana, racconto teologico di Giovanni, è ricco di simboli, di densità teologica e pastorale. Questo bel racconto ci presenta Gesù che inizia la sua missione, recandosi ad una festa di nozze. Il simbolismo sorprende perché la missione di Gesù, secondo l'evangelista, è rivelare il matrimonio, le nozze di Dio con il suo popolo. Gesù è il fidanzato, la fidanzata è la Chiesa – Popolo di Dio. Maria era già a Cana quando Gesù è arrivato con i discepoli. Il testo ci lascia intuire che lei era vicino a coloro che avevano il compito di servire durante la festa. Proprio perché era lì presente, si era resa conto della carenza di vino e non ha avuto dubbi: *ne avrebbe parlato con suo figlio!* Dopo la strana risposta di Gesù, Maria procede, incoraggiando i servi a fare tutto quel che Gesù avrebbe indicato loro. E il successo della sua azione è stato evidente, dal momento che i servi hanno eseguito l'ordine di Gesù senza storcere il naso.

Abbiamo bisogno di tornare a Cana affinché i nostri otri diventino colmi di vino buono così che il nostro quotidiano sia colmo di gioia, di festa e amore, grazie alla presenza trasformatrice di Gesù. L'intento di Giovanni è indicato alla fine del testo: *“Questo fu l'inizio dei segni compiuti da Gesù. Egli manifestò la sua gloria e i discepoli credettero in Lui”* (Gv 2, 11). Sono numerosi i segni che Gesù ci invia ogni giorno, ma talvolta siamo così distratti da non rendercene conto. Di conseguenza, la nostra fede in Lui intiepidisce. Cana è il luogo della festa, della gioia, della convivialità, dell'abbondanza, del nuovo senso da dare alla nostra vita. Una bella prospettiva per le comunità di Fede e Luce. L'esperienza del tempo della fedeltà o quarto tempo, ci suggerisce che una visita compiuta con amore, la possiamo considerare come la trasformazione dell'acqua in vino, operata da Gesù.

- **Testo di riferimento:** Giovanni 12, 1-11
- **Accoglienza e incontro**  
Decoriamo il luogo dell'incontro come per una festa di nozze. Due membri della comunità, se possibile un amico e una persona con handicap, accolgono gli altri membri, offrendo loro un bicchierino che dovrà essere conservato con cura.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Giovanni 2, 1-11.  
Nell'angolo della preghiera, su un tavolo, si pone una Bibbia e un recipiente scuro (ad esempio una bottiglia o una caraffa) in cui si versa un po' di succo d'uva in polvere. Al momento della condivisione del Vangelo, riempiamo di acqua potabile i bicchierini e chiediamo ad ognuno di inserire l'acqua del proprio bicchiere nel recipiente indicato. Quando tutti avranno versato l'acqua, si otterrà del vino nuovo (vedi pag. 71).
    - \* Come il testo del Vangelo mi aiuta ad accorgermi della bellezza del quotidiano, del quarto tempo e mi porta a scoprire un nuovo senso da dare alla mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Come percepisco le trasformazioni che Gesù opera nel mio quotidiano?
    - \* C'è stato un momento nella mia vita in cui, come Maria, ho chiesto aiuto a Gesù, certo di essere ascoltato?
    - \* Obbedisco alla voce di Maria quando mi suggerisce: "*Fate tutto quel che vi dirà*"?
- **Atelier degli artisti**  
Distribuiamo un foglio di carta ad ogni membro. L'animatore chiede di scrivere o disegnare ciò che desideriamo che Gesù trasformi nella nostra vita. Quindi, pieghiamo i fogli a forma di bicchierino per utilizzarli poi al momento della preghiera (vedi pag. 71).
- **Festa**  
Gioco: caccia alle caramelle  
Nascondiamo delle caramelle nella sala dell'incontro, prima dell'arrivo dei membri. Durante la festa, qualcuno annuncia la presenza

delle caramelle nascoste che tutti devono cercare e mettere in un cestino o in una scatola. Dopo che saranno state trovate, saranno condivise fra i membri della comunità.

- **Preghiera**

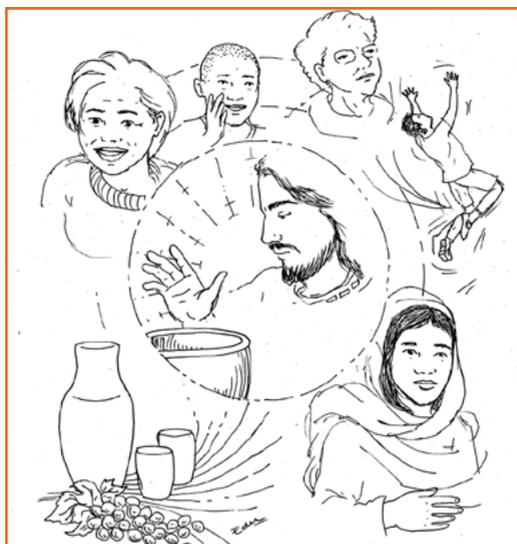
Durante la preghiera, deponiamo i bicchierini fatti con i fogli di carta, nell'angolo della preghiera. Recitiamo poi, la preghiera di Fede e Luce (quarta di copertina).

### **Preghiera del povero**

Signore, possa io essere sempre pronto ad ascoltare e a fare ciò che Tu mi chiedi.

### **E fino al prossimo incontro**

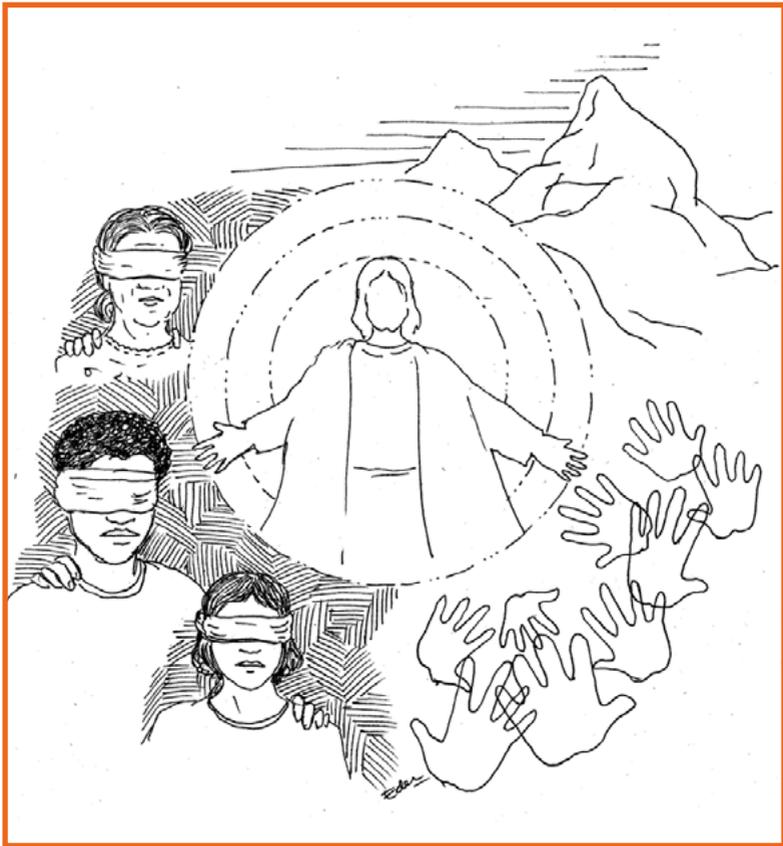
Tutti noi, a partire da questo incontro, saremo attenti ai bisogni dei nostri fratelli perché non manchi niente di ciò che è loro necessario.



10

# Monte Tabor

L'esperienza della consolazione



## La parola del mese

**N**ella Bibbia, la montagna è il luogo dove si incontra Dio. È il luogo da cui possiamo avere uno sguardo più completo sulla nostra esistenza, cioè sulla nostra **vita quotidiana**. Da lì, scorgiamo realtà che quaggiù, immersi nella vita, tra tanti impegni, rumori e situazioni diverse, non percepiamo. In questo senso, la montagna può coincidere con una pausa di riflessione: si può dunque entrare in una stanza per pregare, partecipare ad un momento di adorazione eucaristica, vivere un ritiro spirituale, una confessione, una direzione spirituale **alla ricerca di un nuovo senso della vita**.

Salendo sul monte, Gesù porta con sé la sua esistenza, le sue domande... Solo il Padre può capirlo, consolarlo e confermarlo. Gesù non sale da solo; è con la sua piccola comunità, che è parte della grande comunità degli apostoli. Noi non siamo mai soli; c'è sempre qualcuno che cammina insieme a noi, come lo dimostra il tempo **della fedeltà o quarto tempo**.

Tre segni rivelano la gloria di Gesù, e anche quella di tutti i battezzati: il volto luminoso, il bagliore delle vesti, la voce proveniente dalla nube. Anche se i segni sono collegati fra di loro, vorrei sottolineare in particolare: *“Questi è il mio Figlio diletto. Ascoltatelo.”* In questa voce c'è il segreto di un volto e di vesti luminose come il sole. *“La voce del Padre ci dice che Gesù è il Figlio prediletto, e poiché noi siamo figli del Figlio (Rm 8,15-17), anche noi siamo amati dal Padre. Si tratta di una realtà in divenire nella misura in cui l'ascoltiamo, e camminiamo dentro questa realtà, la nostra prima ed ultima identità.*

La trasfigurazione di Gesù è l'annuncio della nostra vocazione per il presente e per il futuro. Qui troviamo qualcosa di molto importante per le comunità di Fede e Luce: **non c'è realtà sfigurata che non possa essere trasfigurata.**

- **Testo di riferimento:** Marco 9:2-13

- **Accoglienza e incontro**

Prepariamo un poster con un disegno del Monte Tabor e di Gesù, da appendere all'ingresso della sala (vedi pag. 72).

Nell'accogliere chi arriva, chiediamo alla persona di disegnarsi, accanto a Gesù.

- **Scambio**

- **Insieme**

- Riviviamo il Vangelo (Mc 9,2-8).

- \* Come il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza della vita quotidiana, del quarto tempo e mi fa trovare un nuovo senso da dare alla mia vita?

- **In piccoli gruppi**

- \* Per incontrare Dio, Gesù sali sul monte con i suoi discepoli. E io, come lo incontro nel quotidiano?

- \* Possiamo considerare la nostra comunità di Fede e Luce come un luogo di trasformazione? Come posso vivere questa trasformazione giorno per giorno?

- \* Quali sono gli atteggiamenti che impediscono la nostra trasfigurazione?

- **Atelier degli artisti**

Sulla mano che “sostiene” (vedi pag. 72), ognuno scrive il suo nome e qualcosa che deve essere trasformato in lui (avere più empatia, perdonare di più, essere più umile...) Il disegno sarà posto su un tavolo, con l'immagine a rovescio, non visibile, nell'angolo della preghiera.

- **Festa**

**Gioco:** Non siamo soli

Per questo gioco servirà l'aiuto di un animatore e di due persone (un giovane e un amico con disabilità). Prepariamo e distribuiamo bandane ai partecipanti, chiedendo loro di bendarsi gli occhi, di rimanere seduti e, se possibile, a piedi nudi. Quando tutti i partecipanti saranno bendati, coloro che guidano il gioco, prenderanno una persona, attraverseranno con lei la stanza e la sistemeranno su un'altra sedia, senza dire nulla. Quando tutti avranno cambiato posto, l'animatore chiederà che tutti rimangano seduti in attesa che

qualcuno si avvicini a loro. Poi sceglierà una persona, le toccherà la spalla dicendole all'orecchio: *“Non sei solo/a, puoi sempre contare su di me”*. L'animatore quindi toglierà la benda dagli occhi e chiederà alla persona di fare lo stesso per il vicino di destra. Il gioco termina quando tutti avranno tolto le loro bandane, felici di sapere che *“Non saranno mai più soli/e”*.

- **Preghiera**

Signore, fa' che al mio risveglio, il mio primo incontro sia con te nella preghiera. Fa' che io possa sentire la tua presenza in ogni istante e che il mio ultimo pensiero, prima di dormire, sia di ringraziarti per la tua presenza al mio fianco durante la giornata. Al termine della preghiera, ogni membro si recherà al tavolo, prenderà il disegno di un altro membro e lo porterà a casa, con l'impegno di pregare per l'autore del disegno e per il suo bisogno di trasformazione.

### **La preghiera del povero**

Signore, fa' che io sia presenza viva nel cammino con i miei fratelli e le mie sorelle, e possa vivere appieno il tempo della fedeltà.

### **E fino al prossimo incontro**

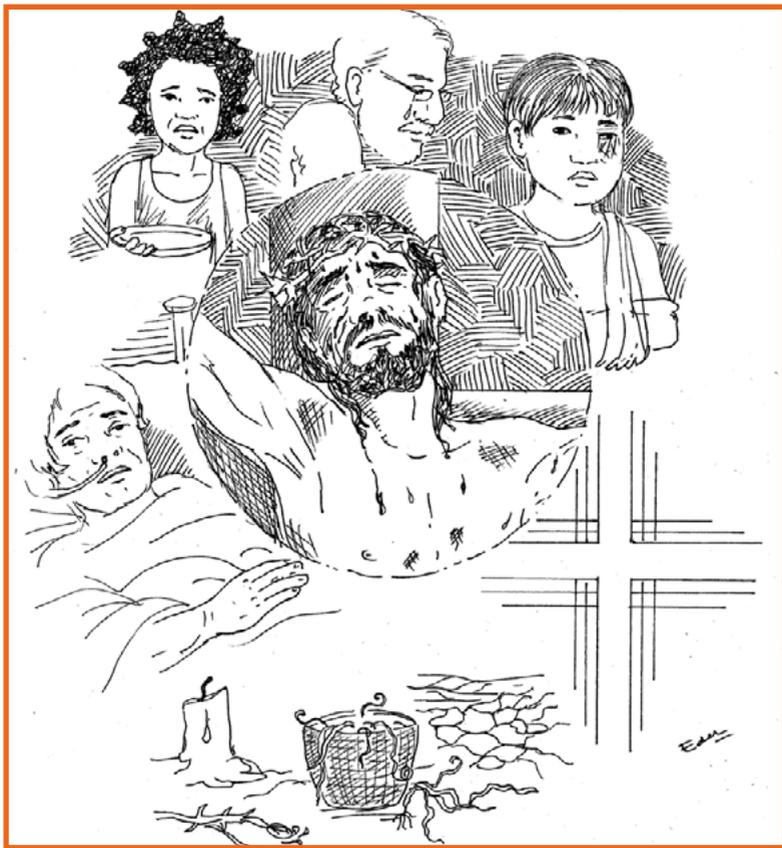
In questo mese, potremmo fare visita a una famiglia che si sente sola e farle capire che ha un amico su cui può contare sia nei momenti di gioia che di dolore.





# Gerusalemme

La nostra Croce di ogni giorno



## La parola del mese

**G**esù cammina con la croce sulle spalle verso il Calvario. Niente e nessuno può fermarlo. È deciso a portare fino in fondo tutto ciò che ha predicato, insegnato, proposto; tutto ciò che è stato risvegliato nel cuore dei semplici e degli umili che hanno avuto gli occhi e le orecchie aperti, i piedi liberi, le coscienze illuminate e una vita piena. Tutto è scaturito dalla volontà del Padre, tutto è stato fatto con cura, tutto è stato rivelazione di un grande amore. La croce è stata per Gesù l'epilogo della sua vita e della sua opera liberatrice.

Abbracciare una vita incentrata sui valori del Vangelo (cioè il tempo della fedeltà o quarto tempo), significa assumere la croce come conseguenza e nuotare controcorrente. Nel testo di Giovanni, scelto per questa riflessione, troviamo quello che nella liturgia eucaristica viene chiamato: "Testamento di tenerezza", quando Gesù, spogliato di tutto, affida sua madre a Giovanni e Giovanni a Maria. Il testo dice che Giovanni la prese con sé. Egli, ai piedi della croce, accanto a Maria, rappresenta tutta l'umanità di ogni tempo e luogo. Abbiamo bisogno di delicatezza per accogliere con noi nella nostra casa, nel nostro movimento, il dono della tenerezza di Gesù, sua madre! Avere Maria come compagna è come custodire la tenerezza femminile, il dono della maternità, della cura, della fermezza, perché Maria è un dono che vive in noi. Donna povera, profetica, coraggiosa, che si rivela nei tratti del volto di tante persone di Fede e di Luce, nella perseveranza e nella speranza di tante mamme delle nostre comunità.

La croce è una realtà significativa per noi: qui cessano le parole; rimangono i volti, le vite, le testimonianze. La croce non è fine a se stessa. Il suo destino, dopo la risurrezione di Gesù, è una vita appagata. Per questo è un cammino che non si può spiegare, va abbracciato, come ha fatto Gesù. La croce di Gesù dà un nuovo significato alle nostre croci. Non è così che vediamo Fede e Luce?

- **Testi di riferimento:** Giovanni 19:25-27 e L'icona di Fede e luce (vedi pag. 62).
- **Accoglienza e incontro**  
 Due membri della comunità attendono gli ospiti e li ricevono con un gesto di affetto dicendo: “(Nome), è bello che tu sia qui”.  
 Si può anche intonare un canto di benvenuto.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
 Riviviamo il Vangelo della tenerezza (Gv 19,25-27).  
 Gesù ha le braccia aperte sulla croce, e ai suoi piedi ci sono tre donne: Maria sua madre, la sorella di sua madre e Maria Maddalena.  
 Accanto a Maria c'è Giovanni.  
 Gesù guarda Maria, sua madre, e dice: “*Donna, ecco tuo figlio*”.  
 Poi Gesù guarda Giovanni e dice: “*Ecco tua madre*”.  
 Giovanni si allontana con Maria e la porta con sé nella sua casa.  
 \* In che modo il testo del Vangelo mi fa scoprire la bellezza della vita quotidiana, del quarto tempo e mi porta a dare un nuovo senso alla mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Riesco ad accettare le croci che la vita mi presenta, vivendo i valori del Vangelo, giorno dopo giorno ?
    - \* Le mamme nella nostra comunità sono lo specchio di Maria. In che modo l'esempio di queste donne ispira il nostro cammino dentro e fuori Fede e Luce?
- **Atelier degli artisti**  
 Realizziamo delle croci che ci serviranno per il tempo della preghiera. (vedi pag. 72)
- **Festa**  
**Gioco:** Le sedie musicali al contrario  
 In un cerchio, posizioniamo delle sedie; dovranno essere di numero inferiore alla metà dei partecipanti. L'obiettivo è che ciascuno trovi la possibilità di sedersi, su sedie che diminuiranno sempre più di numero. Parte la musica, tutti ballano. Quando la musica si ferma, ognuno deve trovare il modo di sedersi. (Facciamo ripartire la musica solo quando tutti saranno sistemati). Sarà divertente vedere

quando 8 o 10 persone cercheranno di sedersi solo su una o due sedie rimaste.

- **Preghiera**

Signore, aiutami a progredire sul mio cammino con la certezza che Maria è con me, e a custodire la mia vita sempre incentrata sui valori del Vangelo.

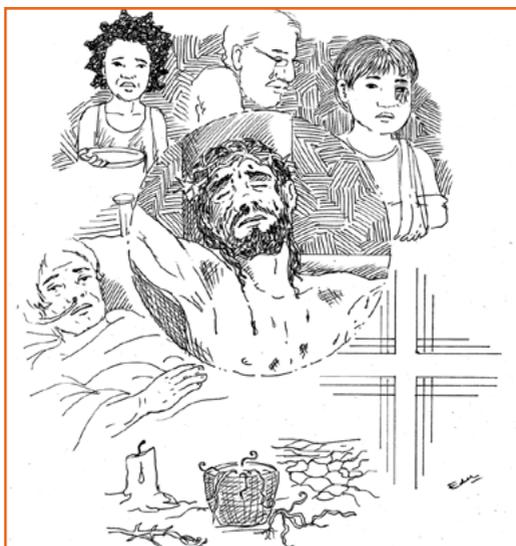
### **La preghiera del povero**

Signore, ti ringrazio per avermi dato Maria come madre.

### **E fino al prossimo incontro**

In questo mese, riflettiamo sui passi di Gesù, ringraziamolo per il sacrificio della croce e cerchiamo di condividere l'amore che arriva fino al dono di sé.

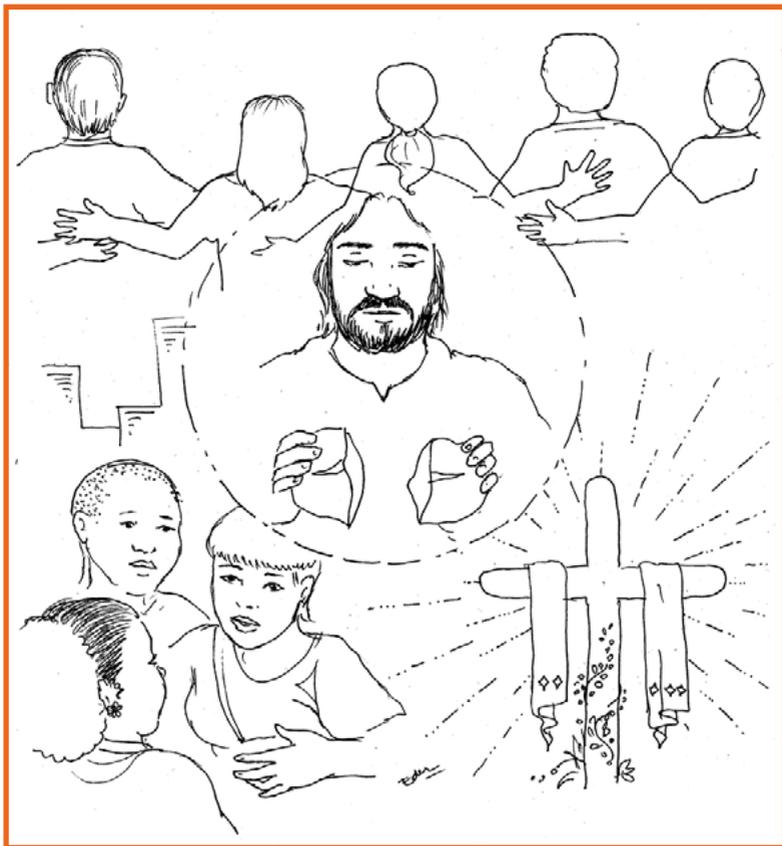
Organizziamo ad esempio una raccolta tra i membri della comunità, di cibo o vestiti, e scegliamo una famiglia o un'istituzione a cui donarli.



12

# Emmaus

Il cammino, luogo di incontro



## La parola del mese

**G**esù raggiunge i pellegrini delusi e tristi sul cammino del ritorno, dopo i recenti fatti successi. Cammina, ascolta, interroga, discute e si siede a tavola; un approccio possibile anche per noi nelle nostre comunità, perché spesso viviamo una quotidianità priva di senso, senza gioia, come se la nostra vita fosse un vuoto a perdere. Lo strano viandante che sembra non sapere nulla, si rivelerà al tempo stesso, un grande pedagogo e terapeuta. Lasciare che le persone parlino del loro dolore, delle loro speranze deluse, delle loro vite perdute è il modo per ristabilire l'unità e recuperare la speranza. Nessun rimprovero, nessun ammonimento sulla loro realtà.

Dolcemente, Egli con la Parola ripercorre i ricordi insieme a loro, fino a risvegliare l'ardore nei loro cuori amareggiati e delusi. **Gesù ci insegna il modo di vivere il tempo della fedeltà o quarto tempo.** Fa in modo di essere invitato a restare perché si fa sera. A tavola condividono il pane, memoria del Cenacolo.

Sono ancora tre i verbi impliciti nell'esperienza del Risorto: avvicinarsi, ascoltare e condividere. L'approccio di Gesù ravviva i cuori scoraggiati dei pellegrini e i due ritornano alla comunità di Gerusalemme. **L'incontro con il Risorto ha dato un nuovo senso alla vita di questi discepoli disorientati.**

Ritornare alla comunità è un imperativo, in questi tempi di isolamento esistenziale, sociale ed ecclesiale. È nella comunità che condividendo l'esperienza del cammino e dell'incontro con il Signore, essi riprenderanno la strada della vita. Anche per noi in questo tempo di isolamento sociale ed ecclesiale cogliamo l'invito di tornare a vivere la comunità.

- **Testo di riferimento:** Luca 24, 13-35
- **Accoglienza e incontro**  
Prepariamo un cestino con dei pani.  
Al momento di ricevere i membri della comunità, il coordinatore spezzando e offrendo a ciascuno un pezzo di pane dice: “(Nome), sii il/la benvenuto/a, resta con noi”.
- **Scambio**
  - **Insieme**  
Riviviamo il Vangelo di Emmaus. (Lc 24,13-35)
    - \* In che modo il testo del Vangelo mi rivela la bellezza della vita quotidiana, del quarto tempo e mi fa scoprire un nuovo senso nella mia vita?
  - **In piccoli gruppi**
    - \* Come si svolge il mio cammino in Fede e Luce?
    - \* Vivo l’ascolto e la condivisione con i miei fratelli nella comunità?
    - \* Pratichiamo il tempo della fedeltà o quarto tempo nella nostra comunità?
- **Atelier degli artisti**  
Coloriamo i disegni della strada di Emmaus (vedi pag. 73).  
Al termine dell’incontro, i membri potranno scambiarsi i loro disegni.
- **Festa**  
**Gioco:** Il recital delle anime gemelle  
Prepariamo due sacchetti in cui mettere le frasi della tabella riportata sotto. In un sacchetto si mettono le frasi della colonna blu e nell’altro le frasi di quella arancione. Dividiamo la comunità in due gruppi con lo stesso numero di persone e lo stesso numero di frasi. Quando tutte le frasi sono state distribuite, una persona che ha una frase della colonna blu legge : “Sono un giardino senza fiori”. I membri dell’altro gruppo devono trovare tra le loro, la frase che completa quella del loro amico. Ad esempio: “Io sono il fiore del tuo giardino”!... La ricerca continua fino a quando tutti hanno trovato la persona che completa la loro frase. Incontrandosi, potranno raccontarsi le loro gioie e difficoltà quotidiane o cercare di trovare affinità comuni, come ad esempio i loro gusti o alcune caratteristiche fisiche.

## • Preghiera

Signore, donami la grazia di essere luce ovunque io sia. Fa' che sulle strade che percorro, io abbia la disponibilità e il coraggio di parlare del tuo amore ai fratelli e alle sorelle che sono scoraggiati.

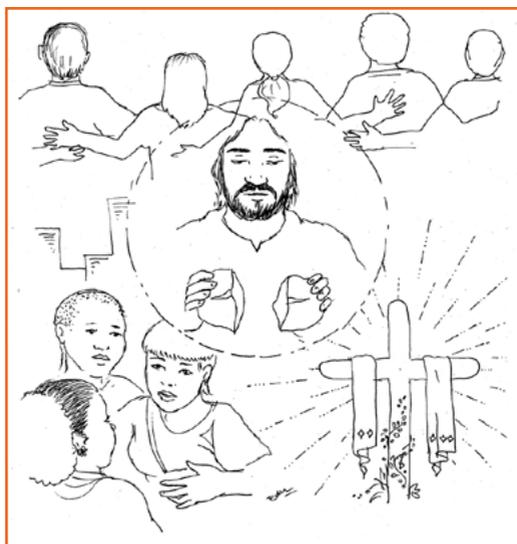
1. Sono un giardino senza fiori	1. Sono il fiore del tuo giardino
2. Sono un cielo senza stelle	2. Sono la stella del tuo cielo
3. Sono una sorgente senz'acqua	3. Sono l'acqua della tua sorgente
4. Sono un fiore senza profumo	4. Sono il profumo del tuo fiore
5. Sono un albero senza frutti	5. Sono il frutto del tuo albero
6. Sono un mare senza onde	6. Sono l'onda del tuo mare
7. Sono un nido senza uccelli	7. Sono l'uccellino del tuo nido
8. Sono una pentola senza coperchio	8. Sono il coperchio della tua pentola
9. Sono un fiume senza pesci	9. Sono il pesce del tuo fiume
10. Sono un frutto senza nocciolo.	10. Sono il nocciolo del tuo frutto
11. Sono una festa senza musica.	11. Sono la musica della tua festa
12. Sono un pianeta senza vita.	12. Sono la vita del tuo pianeta
13. Sono un teatro senza attori.	13. Sono l'attore del tuo teatro
14. Sono un libro senza lettori.	14. Sono il lettore del tuo libro
15. Sono un cuore senza amore.	15. Sono l'amore del tuo cuore
16. Sono una giornata senza sole	16. Sono il sole della tua giornata
17. Sono una notte senza luna	17. Sono la luna della tua notte
18. Sono un essere senza luce	18. Sono la luce del tuo essere
19. Sono un uccellino senza ali	19. Sono le ali del tuo uccellino
20. Sono un arcobaleno senza colori	20. Sono il colore del tuo arcobaleno

## La preghiera del povero

Signore, resta con noi per sempre.

### E fino al prossimo incontro

In questo mese faremo visita alla famiglia di una persona disabile che non conosce ancora Fede e Luce o si è allontanata dal movimento. L'obiettivo è creare e tessere legami di amicizia, ascoltare le sue difficoltà e le sue gioie, cercando di condividere l'esperienza della nostra comunità di Fede e Luce. In seguito, manderemo ogni mese un invito per i prossimi incontri alle famiglie che hanno ricevuto la nostra visita.



# Allegati

**Meditazioni di don Marco Bove,  
assistente spirituale internazionale**

## Natale

*Appena gli angeli si furono allontanati da loro, verso il cielo, i pastori dicevano l'un l'altro: «Andiamo dunque fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». 16Andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia.*

(Luca 2, 15-16)

L'evangelista Luca ci racconta la nascita di Gesù, una nascita annunciata a Maria e, dopo di lei, anche ai pastori e poi a tutti gli uomini. Gli angeli indicano dove è avvenuta questa nascita prodigiosa e dove possono trovare il bambino Gesù: a Betlemme, un piccolo villaggio dal nome molto significativo, *Bet-Lehem* significa infatti nella lingua di Gesù, casa del pane, forse a motivo dei campi di grano e di orzo che erano presenti in quella zona.

Gesù dirà di se stesso: “*Io sono il pane disceso dal cielo...*”, colui che nasce in mezzo a noi è deposto in una mangiatoia, per essere “mangiato” da tutti coloro che hanno fame di amore e sono alla ricerca di Dio. Per le folle affamate Gesù moltiplica i pani, dando a loro il cibo necessario, perché conosce anche i bisogni del nostro corpo e la nostra fragilità. Pregando il “padre nostro” chiediamo di ricevere ogni giorno il pane quotidiano, per nutrire il corpo e insieme anche il cuore.

Chiediamo a Gesù che nasce in mezzo a noi, che anche le nostre comunità Fede e Luce diventino come Betlemme, una “casa del pane”, un luogo dove chiunque ha fame di amore e di amicizia possa trovare il suo nutrimento.



## Festa della Luce

*A Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e pio, che aspettava la consolazione d'Israele, e lo Spirito Santo era su di lui. Lo Spirito Santo gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Cristo del Signore. Mosso dallo Spirito, si recò al tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per fare ciò che la Legge prescriveva a suo riguardo, anch'egli lo accolse tra le braccia e benedisse Dio, dicendo: «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola, perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli: luce per rivelarti alle genti e gloria del tuo popolo, Israele».*

(Luca 2, 25-32)

Nel Tempio di Gerusalemme l'anziano Simeone incontra Gesù insieme a Maria e Giuseppe e riconosce in lui la salvezza per il suo popolo, la luce per tutte le genti.

La Festa della Luce per le nostre comunità Fede e Luce è un appuntamento importante: Gesù di se stesso dirà: Io sono la luce del mondo... e sappiamo quanto il nostro mondo abbia bisogno della luce di Gesù, per scacciare le tenebre della povertà, della guerra e della solitudine.

Anche noi spesso diciamo, secondo il motto di Fede e Luce: è meglio accendere una luce che maledire l'oscurità. Gesù è la nostra luce e quel giorno nel Tempio di Gerusalemme per Simeone è stata una rivelazione. L'incontro con Gesù apre i nostri occhi, dona al nostro cuore nuova speranza e illumina il cammino con la sua presenza.



## Pasqua

*Abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli. Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: «Salute a voi!». Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono. Allora Gesù disse loro: «Non temete; andate ad annunciare ai miei fratelli che vadano in Galilea: là mi vedranno».*  
(Matteo 28, 8-10)

Il mattino di Pasqua le donne vanno al sepolcro ma non trovano il corpo di Gesù e un angelo annuncia loro che il Signore è risorto. Mentre vanno a dare l'annuncio ai discepoli ecco che Gesù viene loro incontro e le invita a non avere paura e di annunciare ai suoi fratelli che tornino in Galilea, dove potranno vedere il Signore.

Il sepolcro non è più un luogo di morte ma di vita e le donne hanno il compito di portare questo annuncio, così anche le nostre comunità Fede e Luce sono chiamate a portare l'annuncio che Gesù è risorto e che i luoghi di morte possono diventare luoghi di vita, di comunione e di amore.

Ma Gesù ci dà un appuntamento: la Galilea è il luogo della vita quotidiana, là dove è iniziata l'avventura dei discepoli insieme al Signore. È nella nostra vita quotidiana, negli impegni e negli incontri di ogni giorno che possiamo riconoscere la presenza del Signore risorto e incontrarlo: Gesù è sempre con noi e lo possiamo riconoscere se sappiamo guardare con gli occhi del cuore, perché nelle persone più fragili e più sole c'è la presenza di Gesù.



## Pentecoste

*Mentre stava compiendosi il giorno della Pentecoste, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un fragore, quasi un vento che si abbatte impetuoso, e riempi tutta la casa dove stavano. Apparvero loro lingue come di fuoco, che si dividevano, e si posarono su ciascuno di loro, e tutti furono colmati di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue, nel modo in cui lo Spirito dava loro il potere di esprimersi.*

(Atti 2, 1-4)

Gli apostoli si sono radunati a Gerusalemme, ma sono ancora confusi e spaventati, hanno già incontrato il Signore risorto ma il loro cuore ancora non si è ancora aperto alla speranza e alla fiducia.

Ed ecco che il giorno di Pentecoste tutti vengono colmati di Spirito Santo, che dona loro la luce e la forza che avevano perso dopo la passione e la morte di Gesù. Tutto questo avviene a Gerusalemme, la Città Santa, il centro della fede di Israele che ora diventa il cuore della fede cristiana. Il nome della città ha diversi significati, "visione di pace" oppure "città della pace", il dono dello Spirito Santo è proprio un dono di pace e di gioia, che rende capaci gli apostoli di parlare tutte le lingue e di poter annunciare la pace di Gesù.

Anche le nostre comunità Fede e Luce parlano tutte le lingue del mondo, perché sono nate dallo Spirito Santo e sono presenti in tutto il mondo, per portare il messaggio di Gesù che è amore e comunione. Invochiamo lo Spirito Santo che a Pentecoste rinnova il suo dono per noi, perché ci insegni ad essere anche oggi comunità accoglienti, capaci di ascoltare e di parlare con tutti.



## L'icona di Fede e Luce



“Essere con” è al centro delle nostre comunità Fede e Luce. È con molta emozione che scopriamo questo stesso “essere con” nel Vangelo di Giovanni al capitolo 19 (v. 26-27), in cui vediamo Gesù sulla croce, Giovanni e Maria ai piedi della stesso.

Il testo dice: «**Vedendo sua madre e il discepolo che amava al suo fianco, Gesù dice a sua madre: “Donna, ecco tuo figlio”. Poi Egli dice al discepolo: “Ecco tua madre”**».

È l'ora dell'ultima sofferenza di Gesù in cui tutto il suo essere è anientato, distrutto. La sua più grande sofferenza è forse quella di non potersi più muovere, non poter più fare del bene. Le sue mani che hanno operato tanti miracoli sono inchiodate alla croce, realmente impotenti. Egli non le può più usare per benedire i bambini come era solito fare.

Ci sono reali somiglianze tra lui e i nostri amici con disabilità. Ai piedi della croce i passanti lo scherniscono, scuotono la testa, dicendo “Così avresti voluto distruggere il tempio e ricostruirlo in tre giorni! Allora, salva te stesso e scendi dalla croce”. (Mc 15, 29-30). Contemplando la croce, non vediamo in Gesù la persona con handicap delle nostre comunità?

## Gesù non è stato capito durante la sua vita pubblica

Gesù si era trovato di fronte all'incomprensione dei discepoli: *“Voi non avete capito, voi non vi rendete dunque conto? I vostri spiriti sono chiusi, avete occhi e non vedete, orecchie e non sentite!”* (Mc 78, 17-18). In effetti, dopo la moltiplicazione dei pani e la spiegazione che Gesù ne fa, *“molti discepoli lo abbandonarono, e non lo seguirono più”* (Gv 6, 66).

Ma ciò che i sapienti e gli intelligenti non possono capire, è rivelato ai più piccoli (Mt 11, 25). Sono i nostri amici con disabilità che forse sono i più vicini a Gesù e hanno meno difficoltà a capirlo.

## Maria è la madre di un figlio rifiutato e incompreso

Proprio come succede ai genitori di un bambino con handicap, così deve essere stato difficile per Maria capire Gesù. Lei ha incontrato difficoltà fin dalla più tenera età di Gesù. Quando Maria e Giuseppe ritrovano Gesù nel tempio, non capiscono la spiegazione da lui data a proposito della sua presenza accanto ai dottori della legge e in relazione a ciò che faceva con loro: *“Essi non compresero la parola che Egli aveva appena detto loro”* (Lc 2, 50).

La profezia pronunciata da Simeone a Maria *“Una spada trapasserà la tua anima”* si può applicare tale e quale ai genitori di Fede e Luce. Maria *“custodiva fedelmente tutte queste cose nel suo cuore”* (Lc 2, 51). Infine, eccola ai piedi della croce in un atteggiamento di fede e fiducia assoluta. Come molti genitori delle nostre comunità...

## Giovanni, l'amico fedele del figlio e di sua madre

Giovanni era uno dei discepoli che non avevano capito Gesù. Lui e suo fratello Giacomo erano stati rimproverati da Gesù per la loro richiesta di avere un posto accanto a lui nel Regno di suo Padre: *“Voi non sapete quel che chiedete”* (Mc 10, 38). D'altra parte Gesù aveva per Giovanni una speciale predilezione. Giovanni era sempre fra i tre discepoli presenti nei momenti più importanti della vita pubblica di Gesù. È sempre lui che il quarto vangelo chiama *“il discepolo che Gesù amava”* e che, durante l'ultima cena, si trovava a tavola accanto al Maestro con il capo sul suo petto (Gv 13, 23).

Ai piedi della croce, la madre di Gesù e l'amico sono uniti. E il giorno di Pentecoste, Maria sarà ancora là presente accanto ai discepoli (At 1, 14).

Come Giovanni, gli amici in Fede e Luce hanno conosciuto momenti difficili e bui, incontrando i loro amici con un handicap. Ma hanno

aderito allo stesso invito di amicizia e fedeltà.

Come Giovanni è stato affidato alla madre di Gesù, così gli amici du Fede e Luce sono stati invitati ad essere amici dei genitori delle persone con disabilità,

## L'icona

Il mistero d'amore di Gesù, Maria e Giovanni ai piedi della croce non è lo stesso che siamo chiamati a vivere al centro delle comunità di Fede e Luce? Nell'ora della sofferenza, Gesù, Maria e Giovanni restano fedeli. Non potevano che *essere là*, ai piedi della croce come del resto noi in Fede e Luce.

Queste tre persone unite nella sofferenza sono unite nella preghiera – una preghiera senza parole – e pertanto colma di fiducia in Dio. Essi sono in noi se noi siamo uniti a loro.

Ecco perché, nell'icona in basso, vediamo un piccolo cero accesa. È il simbolo delle comunità Fede e Luce che desiderano ispirarsi al mistero che Gesù, Maria e Giovanni vivono ai piedi della croce, a favore di tutta l'umanità.

E nell'icona in alto vediamo il sole della speranza che vince il buio della sofferenza. Fede e Luce vuole irradiare in tutto il mondo questa luce e questa speranza pasquale, scaturite misteriosamente dalla croce.

**Padre Joseph Larsen †**

*Assistente spirituale internazionale emerito*

# Atelier degli artisti

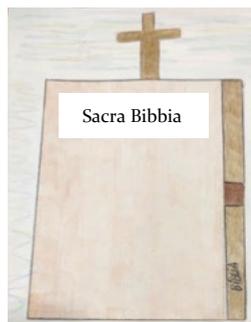
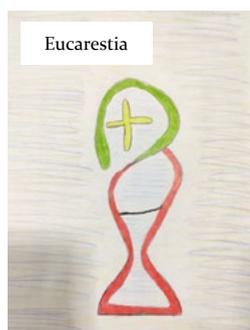
Le immagini possono essere scaricate dal link  
[fedeluce.it/carnet2024](http://fedeluce.it/carnet2024)

## Dove incontriamo Gesù?

**Materiale:** fogli di carta, matite colorate, colla, forbici, corda, mollette da bucato, pinzatrice.

- Distribuiamo un foglio ad ogni persona.
- Ciascuno disegna un luogo dove può incontrare Gesù.
- Creiamo uno stenditoio con una corda e vi appendiamo i disegni con due mollette (o con la pinzatrice).
- Possiamo anche posizionarli su un pannello.

La comunità prenderà visione dei lavori fatti e condividerà le proprie



riflessioni in un tempo di scambio.

### Un solo cuore

**Materiale:** petali di rosa in tessuto o di carta creSPA, un cestino.

- Disegniamo un cuore grande su un cartone posto nell'angolo della preghiera.
- Ogni persona, all'arrivo, prenderà un petalo di rosa dal cestino e lo collocherà sul contorno del cuore in modo da formare un cuore di



petali.

### Peteca di materiali riciclati

**Materiale :** forbici, sacchetto di plastica, giornali o volantini o fogli di carta straccia, cordoncino. (a) Accartocchiamo i fogli formando una palla, leggermente appiattita verticalmente.

- Tagliamo i manici, il fondo e un lato del sacchetto di plastica.
- Apriamo completamente la borsa e poi la pieghiamo al centro. (d)



- Mettiamo la palla di carta al centro del sacchetto tagliato.
- Diamo ad essa la forma di una peteca, torcendo il sacchetto tagliato.
- Leghiamo con uno dei manici della borsa o con un cordoncino. La rinforziamo, legando un secondo cordoncino in senso contrario.



### Biglietto per un amico

**Materiale:** un cartoncino bianco, che può assumere la forma di un vaso o il logo di Fede e Luce, matite colorate o penne colorate

- Ritagliamo il biglietto a forma di vaso.
- Riproduciamo il logo e lo coloriamo.



## Albero per vedere Gesù

**Materiale** : cartone, forbici e carta verde.

- Disegniamo un albero sul cartone.
- Creiamo una foglia d'albero per ciascuna persona.

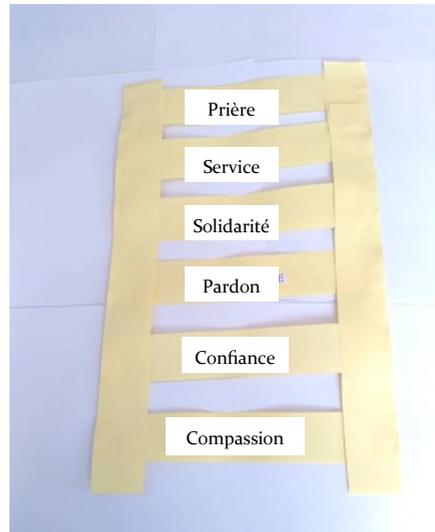
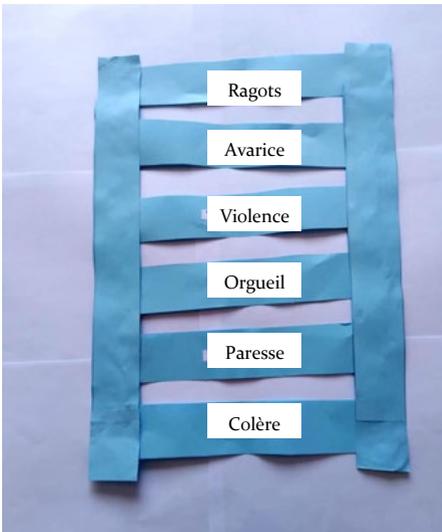


fr.freepik.com

## Scala dei valori

**Materiali**: strisce di carta, forbici, etichette.

- Incolliamo le strisce di carta a forma di scala.
- Scriviamo sulle etichette ciò che ci avvicina a Dio e ciò che ci allontana da Lui.
- Durante l'atelier, costruiamo le scale: una che mi avvicina a Dio e l'altra che mi allontana da Lui. È possibile sostituire le strisce di carta con stecchi di ghiaccioli.



## Scatola tattile

**Materiale:** scatola di cartone, foglio di schiuma EVA per coprire la scatola (almeno la parte superiore), colla o nastro adesivo, forbici, oggetti di forma e consistenza diversa.

- Praticiamo un foro di 15 cm di diametro sulla parte superiore della scatola di cartone, in modo che vi si possano introdurre oggetti e inserire una mano.
- Ricopriamo la scatola (almeno la parte superiore) con la schiuma EVA. Disegniamo un cerchio con le stesse dimensioni dell'apertura superiore della scatola e praticiamo degli intagli radiali come nelle foto.
- Mettiamo nella scatola oggetti di forme, dimensioni e consistenze diverse. Es: pietre, perline, palline, giocattoli, fiori, foto...



## Cuore di origami

**Materiale:** foglio di carta rossa ritagliato in forma quadrata.

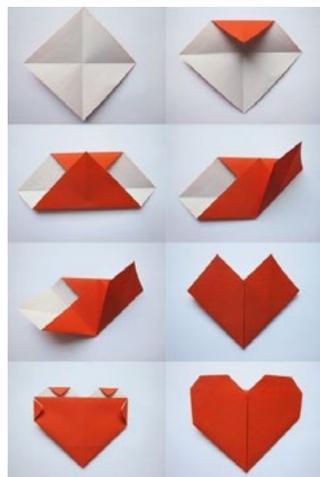
Seguiamo le istruzioni a lato o guardiamo il tutorial

<https://youtu.be/GoepoBMaiGA>

## Pesca dell'amicizia

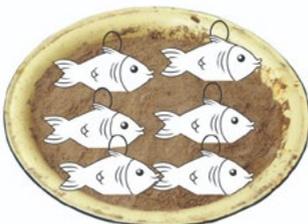
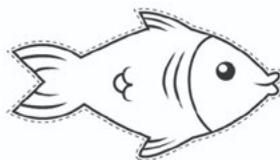
**Materiali:** foglio di carta bianca o colorata, matita o penna, matita colorata, colla o graffetta, bacinella, sabbia e canna da pesca.

- Disegniamo dei pesci, li ritagliamo e coloriamo.
- Creiamo un anello con una striscia



di carta o con filo di ferro. Lo fissiamo su ciascun pesce.

- Versiamo la sabbia in un piatto e vi mettiamo i pesci.



### Camminare con fede

**Materiale:** Carta delle dimensioni di un piede, forbici

- Ciascun membro riceve un foglio su cui disegna il contorno di un piede. Una metà della comunità traccia il piede destro e l'altra metà il piede sinistro.
- Ritagliamo i contorni.
- Scriviamo la parola *fede* a caratteri grandi, in modo che tutti possano vederla.

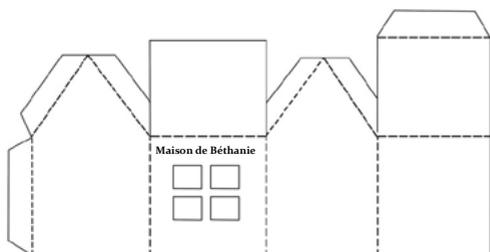
# FEDE



## Casa di Betania

**Materiale:** Cartoncino, etichetta, taglierino, colla.

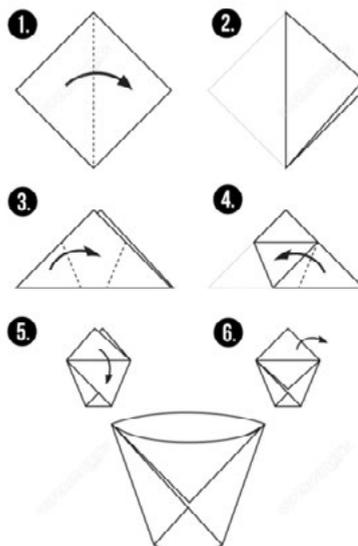
- Stampiamo il modello della casa su un cartoncino formato A3.
- Ritagliamo, realizziamo le finestre usando un taglierino e pieghiamo lungo le linee tratteggiate · Incolliamo i lembi all'interno.
- Scriviamo "Casa di Betania".



Oppure

- Creiamo un poster con il disegno di una casa.

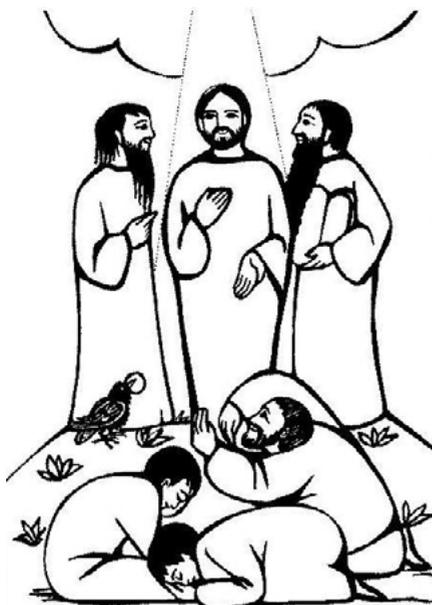
## Decorazione dell'angolo della preghiera



## Bicchieri Origami

**Materiale:** un foglio di carta quadrato  
Seguiamo le istruzioni indicate sullo schema.

## Monte Tabor



### Mano che sostiene

**Materiale:** foglio di carta largo quanto una mano aperta, matita nera o colorata

- Dare un foglio a ciascuno
- Disegnare il suo contorno della mano aperta



## Croce

**Materiale:** stecchette del gelato, cordino, colore a tempera

- Con due stecchette fare una croce e fissarla con la corda
- Decorare la croce



## La strada di Emmaus



## Nostra Signora di Aparecida Patrona del Brasile

Era un giorno come tanti, se non fosse stato per quella pesca inaspettata... Tre poveri pescatori gettavano ogni giorno le reti nelle acque del fiume Paraíba. Il pesce per loro era il pane quotidiano. A casa avevano le loro famiglie da sfamare, che attendevano ogni volta il loro ritorno con gli occhi fissi sulla strada che portava al fiume; non appena li vedevano spuntare dietro l'ultima curva del sentiero, iniziava la festa: il cibo stava arrivando.

Il fiume sembrava assolvere al compito di sfamare ogni giorno tanta gente, senza chiedere nulla in cambio. Era la sua missione, punto! E il buon pescatore sapeva ringraziare il Signore per il dono del fiume, sempre generoso di pesci.

Quando i tre compagni di pesca si incamminavano lungo la strada verso il fiume, i bambini affamati non li perdevano di vista, nella speranza che tornassero presto con le sacche piene. Mentre i bimbi giocavano davanti alla porta delle capanne, le mamme riordinavano la casa, lavavano i panni e preparavano l'occorrente per cuocere il pesce, il pasto della giornata.

Era l'ottobre del 1717; un mese caldo e piovoso in Brasile, e i tre pescatori avevano ricevuto un incarico importante: fornire il pesce fresco per un banchetto in onore di un conte in visita al villaggio.

Giunti in riva al fiume, i pescatori salirono sulla loro barchetta, fragili come loro. Dopo qualche energico colpo di remi, osservarono l'acqua e videro che si trovavano in un buon punto per pescare. Ma bisognava prima asciugarsi il sudore, aggiustare i pantaloni in vita, prendere la rete e gettarla nelle acque fresche del fiume.

Quando issarono la rete a bordo, li attendeva una sorpresa: non vi era nessun pesce ma una statuetta della Vergine Maria, priva della testa. Con devozione, la posero al sicuro in un angolo della barca poi gettarono di nuovo la rete e questa volta recuperarono la testa. Che stupore fu per loro trovare una statuetta della Madre di Gesù! Che gesto delicato da parte di questo fiume e del Cielo... Una Madonna nera nelle mani di tre poveri pescatori!

Pieni di gioia, tornarono a casa in tutta fretta e chiamarono i bambini per pregare tutti insieme ai piedi della Vergine. Erano così felici della visita di Maria che dimenticarono persino la fame e i pesci.

La statuetta venne poi collocata in una piccola nicchia. Ogni sabato, la gente si riuniva per recitare il rosario e cantare una litania; una liturgia alla maniera della gente semplice e pia. Il Signore è veramente sorprendente: questa piccola statua della Madre di Gesù sarebbe diventata l'icona più grande della fede del popolo brasiliano.

La sua fama crebbe sempre più; venne costruito un piccolo oratorio, poi una cappella, in seguito una chiesa, quindi un santuario e infine una basilica.

La nostra fede cristiana è nata sotto lo sguardo di una donna, di una madre. Per questo noi abbiamo molte espressioni femminili: attenzione, delicatezza, carità, fiducia, forza, umiltà. Portiamo tutto questo nella nostra identità cattolica brasiliana.

Un'immagine della Madonna nera! Quando se ne resero conto, non ebbero dubbi sul suo significato: era il tempo in cui la pratica della schiavitù di donne e uomini neri, provenienti dall'Africa, aveva raggiunto il suo apice; molti di loro perdevano la vita sulle navi negriere; i sopravvissuti venivano venduti come preziosa forza lavoro, poiché lo schiavo era proprietà del signore bianco. La schiavitù sembrava normale e ancora oggi, nonostante sia stata abolita da tempo, incontriamo molta misoginia, molto razzismo. Sembra forse incredibile, ma in Brasile ci sono ancora persone che vivono in condizioni molto simili alla schiavitù.

Ben presto, le persone del villaggio compresero il messaggio silenzioso della Vergine Maria: soffro con i miei figli schiavi. Il messaggio continua ancora oggi, anche se molti non vogliono ascoltarlo.

Ci sono stati movimenti che hanno cercato di soffocare questa devozione alla Madonna nera perché Maria è sempre stata venerata con le fattezze di una donna bianca, dai capelli del colore del grano e di origine europea. Ma ciò che appartiene a Dio, nessuno lo può abolire.

La statuetta nera di Nostra Signora della Concezione di Aparecida accoglie ogni anno milioni di pellegrini provenienti da ogni parte del mondo e anche i Papi: Giovanni Paolo II, Benedetto XVI e Francesco sono venuti in pellegrinaggio al suo santuario.

Nostra Signora della Concezione ha ricevuto il nome di Aparecida, perché è apparsa durante questa battuta di pesca.

La sua storia è molto significativa per il movimento di Fede e Luce: Vergine della quotidianità, del quarto tempo, del nuovo significato dato alla nostra vita.

A volte, la scegliamo come meta del nostro pellegrinaggio nazionale. Basta dire: “Andiamo ad Aparecida” e la festa ha inizio.

La Madonna di Aparecida, la Madonna Nera, ci benedica, ci protegga e ci guidi nei luoghi di incontro con Gesù, Amen!

*Padre Ederson Queiroz*



# Note

# Note

# Note

# Preghiera di Fede e Luce

Signore, Tu sei venuto sulla nostra terra,  
per rivelarci tuo Padre, nostro Padre,  
e per insegnarci ad amarci gli uni gli altri.  
Inviaci lo Spirito Santo che ci hai promesso.

Egli faccia di noi,  
in questo mondo di guerra e di divisione,  
degli strumenti di pace e d'unità.

Gesù, Tu ci hai chiamati a seguirti  
in una comunità Fede e Luce.

Noi vogliamo dirti di «sì».

Vogliamo vivere un'alleanza d'amore  
in questa famiglia che Tu ci hai donata,  
per condividere le nostre sofferenze e le nostre difficoltà,  
le nostre gioie e la nostra speranza.

Insegnaci ad accogliere le nostre ferite, la nostra debolezza  
perché in esse si manifesti la tua potenza.

Insegnaci a scoprire il tuo volto e la tua presenza  
in tutti i nostri fratelli e sorelle, specialmente i più deboli.  
Insegnaci a seguirti sulle strade del Vangelo.

Gesù, vieni ad abitare in noi e nelle nostre comunità  
come Tu hai inizialmente abitato in Maria.

Ella è stata la prima ad accoglierti.

Aiutaci ad essere sempre in piedi, con lei,  
ai piedi della croce, vicini ai crocifissi del nostro mondo.

Aiutaci a vivere della tua Resurrezione.

Amen.



Associazione Fede e Luce onlus  
via Giovanni Bessarione, 30  
00165 - Roma

*Finito di stampare nel settembre 2023*