

# Vivere l'essenziale di Fede e Luce in tempo di pandemia





**Faith and Light international 3 rue du Laos 75015 Paris France**  
**T. + 33 1 53 69 44 30 - [international@foietlumiere.org](mailto:international@foietlumiere.org)**  
**[www.faithandlight.org](http://www.faithandlight.org)**

**Per l'edizione italiana (marzo 2021)**  
**Traduzione: Lucia Casella e Nicoletta Alliani**  
**Impaginazione: Matteo Cinti**

# Sommario



<i>Introduzione</i>	4
<b>Argentina</b>	<b>6</b>
<b>Austria</b>	<b>8</b>
<b>Belgio</b>	<b>10</b>
<b>Benin</b>	<b>15</b>
<b>Brasile</b>	<b>16</b>
<b>Burkina Faso</b>	<b>19</b>
<b>Canada</b>	<b>21</b>
<b>Cile</b>	<b>25</b>
<b>Colombia</b>	<b>26</b>
<b>Croazia</b>	<b>27</b>
<b>Danimarca</b>	<b>28</b>
<b>Filippine</b>	<b>29</b>
<b>Francia</b>	<b>32</b>
<b>Galles</b>	<b>44</b>
<b>Germania</b>	<b>45</b>
<b>Italia</b>	<b>46</b>
<b>Libano</b>	<b>56</b>
<b>Paesi Bassi</b>	<b>63</b>
<b>Perù</b>	<b>66</b>
<b>Polonia</b>	<b>71</b>
<b>Portogallo</b>	<b>75</b>
<b>Repubblica Ceca</b>	<b>80</b>
<b>Russia</b>	<b>81</b>
<b>Spagna</b>	<b>85</b>
<b>Svizzera</b>	<b>93</b>
<b>Ucraina</b>	<b>95</b>
<b>Ungheria</b>	<b>97</b>

# Introduzione

Care comunità Fede e Luce,

Questo libretto è un TESORO. Apritelo e leggetelo con molta attenzione, perché vi troverete delle idee paragonabili a gioielli, esperienze e testimonianze di grande valore. Un tesoro fatto di creatività e di cuore che illuminerà e arricchirà la vita di tutti noi, che facciamo parte di questa famiglia di Fede e Luce.

Questo TESORO ci è stato dato in dono. Diverse comunità di numerosi Paesi hanno inviato le loro esperienze e, dopo averle lette, mi sono sentito colmo di gratitudine ed emozione. Posso constatare due cose:

1. L'impegno delle piccole comunità Fede e Luce è forte. Sono vive e vogliono continuare a vivere. Né la pandemia di Covid-19 né qualsiasi flagello potrà distruggerle, eliminarle, finché avremo la consapevolezza della vocazione alla quale siamo chiamati da Gesù e dei legami che ci uniscono e tutto ciò si può cogliere attraverso le esperienze condivise in questo libretto.
2. In Fede e Luce c'è molta creatività e un grande desiderio di lavorare, di impegnarsi a fondo per costruire una comunità. È grande il desiderio di continuare a fare parte della famiglia. Tutti ci auguriamo che i nostri amici con handicap siano felici e che ci si prenda cura di loro. E questo lo si coglie leggendo le vostre esperienze.

È vero che in Fede e Luce abbiamo bisogno di ritrovarci, di cantare e danzare insieme... ma nel momento in cui non possiamo farlo a causa di una situazione che non possiamo cambiare, cosa ci resta? Ci resta solo l'essenziale: Gesù ci unisce e ci raduna, e noi dobbiamo trovare le modalità per far sì che questo continui a rafforzarsi anche in mezzo alle difficoltà. E poi queste difficoltà finiranno per attenuarsi e sparire. Niente è impossibile a Dio!

Non mi resta che incoraggiare ciascuno a continuare a prendersi cura della vita della vostra comunità con creatività ed entusiasmo. Forse non possiamo più fare le cose che facevamo prima, ma possiamo farne altre e saremo certamente sorpresi di scoprire altre vie e altre opportunità. Ci tengo a ringraziare tutte le comunità che hanno inviato le loro esperienze ed idee. Esistono certamente numerose altre iniziative in altre comunità. Desidero ringraziare anche le nostre amiche della Segreteria Internazionale, Corinne e Céline per tutto il lavoro svolto per raccogliere, ordinare e tradurre queste testimonianze.

Questo libretto aiuti tutti ad imparare gli uni dagli altri, a sollecitare nuove idee e a percepire che la cura della comunità dipende da ciascun membro di Fede e Luce. La vostra comunità, anche nel mezzo di questa situazione, continui ad essere un luogo di crescita, un luogo in cui si vive la fede insieme, un motivo ed un incoraggiamento ad essere felici nella vita di ogni giorno.

**RAUL IZQUIERDO**

Coordinatore Internazionale



# In Argentina



## Se due o tre sono riuniti nel mio nome

Questo anno 2020 ci ha sorpresi. Avevamo previsto novità e progetti. La nostra comunità sarebbe andata a vivere i suoi incontri in un altro spazio che offriva più disponibilità e libertà...

Ci preparavamo a vivere un pellegrinaggio, al santuario di Nostra Signora del Rosario di San Nicolas, in maggio, vicino a casa nostra sul tema: "In festa con Maria". Avevamo invitato le comunità Fede e Luce del nostro Paese e i nostri fratelli del Paraguay. Eravamo entusiasti per la preparazione e l'attesa di questo momento di incontro e di festa.

Il primo appuntamento dell'anno era stato a febbraio e ci eravamo incontrati per organizzarci, per fare in modo che tutti potessero partecipare, per capire come raccogliere i fondi e tutto il necessario per prevedere un evento come quello. Eravamo pieni di coraggio e impazienti.

Ma siamo stati sorpresi dalla pandemia che ci ha costretti in casa e non ci siamo più visti... Isolati, sì, ma siamo rimasti uniti. Abbiamo un gruppo WhatsApp che ci ha tenuti in contatto con messaggi incoraggianti, auguri, canti e saluti. Ci sentiamo accompagnati e sostenuti.

Abbiamo fatto alcune video chiamate in gruppo. La difficoltà è stata che la maggior parte di noi non ha accesso ad internet e non abbiamo potuto vivere un incontro virtuale con tutta la comunità.

---

Poi, abbiamo fatto un altro passo organizzando, a partire da WhatsApp, uno spazio di incontro e di preghiera. Là dove due o tre sono riuniti nel mio nome io sono in mezzo a loro, dice Gesù. Con la certezza che Egli è qui, che il Suo Spirito ci abbraccia e ci unisce, in famiglia, in comunità, formando un cuore solo. Ci ritroviamo una volta alla settimana sempre alla stessa ora, con modalità diverse: cantiamo, esprimiamo le nostre intenzioni, preghiamo, ascoltiamo la Parola e condividiamo... Questo tempo è vissuto in modo intenso. È una forte esperienza di comunione.

Si forma veramente una comunità. Formiamo una vera comunità. È un momento molto atteso. Così, cerchiamo di vivere l'essenziale di Fede e Luce in mezzo a questa pandemia.

Attendiamo con impazienza il momento in cui ci si potrà incontrare davvero, abbracciarsi, tenersi per mano, festeggiare i compleanni insieme, condividere giochi e canti, la Parola, la vita e vivere ciò che avevamo previsto per questo anno.

Ma dovremo restare vigili nell'attesa, ricercando il modo migliore per continuare a crescere in comunità.

Il nostro affetto rivolto a tutti, a tutte le comunità.

*Comunità Maria Madre della Luce, Santa Fe*



# In Austria



## Mese dopo mese

Era e continua ad essere un periodo difficile. Rendiamo grazie perché non ci sono state vittime a causa del Covid-19 nella nostra comunità, fino ad oggi. L'Austria è stata chiusa per tre settimane, a partire da metà marzo, con il divieto assoluto di uscire. Buona parte delle persone con handicap vive in istituto e non in famiglia. Per loro, la situazione era particolarmente difficile: niente atelier, niente lavoro, niente visite, nessuna passeggiata, nessun incontro Fede e Luce. Triste!

Anche quando le misure di chiusura sono state allentate, gli assembramenti sono rimasti vietati, per cui abbiamo dovuto annullare la nostra festa estiva. Ancora più triste!

Il solo contatto possibile era il telefono, il cellulare con la video chiamata e la possibilità di inviare foto. Così abbiamo potuto scambiarci idee e incoraggiarci a vicenda.

In settembre, ci siamo finalmente ritrovati alla grotta di Lourdes di Maria Gugging vicino a Klosterneuburg! Abbiamo potuto celebrare fuori e siamo stati un poco insieme, dato che le restrizioni erano alleggerite all'aperto.

---

La questione è di sapere come faremo quando ci sarà freddo. Prevediamo di celebrare la messa nella chiesa di San Martino in ottobre e novembre, ma rinunceremo ai giochi e ai canti... perché il regolamento, per gli eventi in sale chiuse, è attualmente troppo stretto. Se il tempo sarà particolarmente bello, potremo forse restare un poco fuori, davanti alla chiesa, sempre mantenendo la distanza necessaria.

In dicembre, da molti anni, fabbrichiamo dei piccoli ceri, in cera d'api, che offriamo ai nostri parenti in occasione del Natale. Speriamo che la Parrocchia viennese del nostro assistente Gerhard Mayrhofer, possa mettere a nostra disposizione la sala delle riunioni. Per questo, dovremo recarci eccezionalmente a Vienna. Sarà possibile? Decideremo mese dopo mese, come e dove incontrarci. Ma questo dipende anche dalle misure sanitarie. In questo momento le persone colpite aumentano in Austria e le restrizioni diventano più rigide! Non abbiamo un'idea precisa, ma noi tutti vogliamo che la comunità continui ad esistere. Faremo di tutto per riuscirci.

Theresa Schmit (A nome dell'equipe)  
Comunità *San Martino*, Klosterneuburg



# In Belgio



## Il sogni di Nicole

Come per tanti, anche a me mancava la possibilità di rivedere i membri della comunità. Fin dall'inizio del confinamento, ho chiesto a ogni persona di poterla fotografare sulla soglia di casa, sulla porta aperta e con la mascherina che rende bene l'idea di questo anno 2020.

Il mio sogno era quello di riunirci tutti in una grande casa, ma questo è possibile solo sulla carta.

E così ho realizzato il mio sogno... Ritrovarsi, in una casa aperta a tutti, dove c'è molto spazio e, certamente, con le misure di distanziamento che si possono scorgere qui... Un piccolo colpo d'occhio di questo anno indimenticabile.

NICOLE REINBOLD  
Comunità *Le Veroniche*, Florennes

---

## Arrivata quasi contemporaneamente al virus

Sono la nuova responsabile della comunità *Le Veroniche* a Florennes, dal mese di settembre 2019. Ho accettato con gioia questa responsabilità. Appena iniziato il mio mandato, il coronavirus ha fatto anche lui il suo ingresso ed ha scombinato le nostre abitudini. La nostra ultima riunione ha avuto luogo il 2 Febbraio e poi più nulla. I nostri amici non hanno potuto uscire dai loro istituti, alcuni sono tornati in famiglia per quattro mesi, altri ancora vivono soli, con aiuti a domicilio. Abbiamo mantenuto tra noi un contatto mensile. Inviavo mensilmente via e-mail o per posta una preghiera, una riflessione, un disegno o qualche cosa da costruire, una cartolina da preparare durante le vacanze e da inviare ad un membro della comunità. Abbiamo anche chiesto notizie attraverso il telefono. Il 23 agosto ci siamo ritrovati in equipe regionale e abbiamo già pensato all'organizzazione della grande festa per il nostro 50<sup>mo</sup> anniversario che avrà luogo domenica 6 giugno 2021. Se tutto procede bene, ci ritroveremo il 18 ottobre e siamo molto impazienti.

LOUISE-MARIE LEURQUIN  
Comunità *Le Veroniche*, Florennes

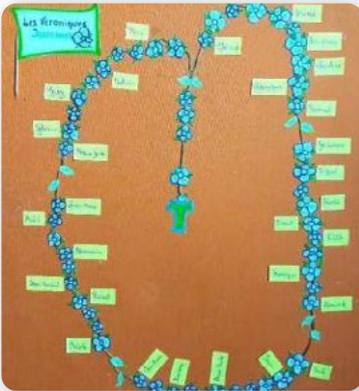


Tanta felicità  
a tutti e tutte

## Un rosario per il mese di maggio

Eravamo tutti rinchiusi nelle nostre case, con pochissimi contatti e solo telefonici. La comunità *Il Sole* ha avuto l'idea di rendere concreti i legami tra le comunità della regione, proponendo loro di disegnare o costruire un rosario e di scrivere intorno i nomi dei membri della comunità. I grani di un rosario sono anche il simbolo dei legami tra noi tutti, riuniti da Maria e Gesù.

Comunità *Il Sole*, Bouge



## Una iniziativa



I membri delle comunità della regione Namur-Lussemburgo hanno organizzato questo pranzo e hanno condiviso le loro foto per sentirsi vicini gli uni gli altri...

Domenica 19 aprile, doveva essere un gran bel giorno per le nostre comunità Fede e Luce della regione Namur/Lussemburgo. Un giorno di gioia, di festa e di incontro!

E al di là del confinamento, noi inventavamo e vivevamo questo giorno nel rispetto di “questo legame che ci unisce.”

Per quella domenica mezzogiorno, abbiamo immaginato di predisporre 7 posti in più a tavola, uno per ogni comunità della nostra regione, di decorare la tavola con dei ricordini: foto, bandierine, segnalibri degli anni precedenti... e perché no, un pic-nic! Una preghiera da recitare prima del pranzo: “i nostri 5 pani e 2 pesci”. E poi, secondo la vostra creatività...

Bella giornata in comunione.

ALBERT, Comunità *Condivisione di amici* Libramont  
FRANÇOISE, Comunità *L'Albero*, Bastogne

## Chi è chi

La nostra comunità *Emmaus* invia ogni mese una newsletter. Noi non abbiamo sempre mantenuto il ritmo dei nostri incontri mensili, a motivo dell'evidente coronavirus. La nostra comunità si compone, di solito, di 31 membri e di un assistente. Tredici di questi membri, sono in strutture che, al momento, non permettono l'uscita in gruppo senza educatore per cui, per ora ci è impossibile accoglierli tutti. Durante questo periodo, duro per tutti, cerchiamo di mantenere i contatti, anche se questo risulta difficile. Il nostro bollettino resta un buon strumento e l'ultimo numero prevede un piccolo gioco che metterà alla prova la memoria visiva dei nostri membri. Chi si nasconde dunque dietro la mascherina obbligatoria?

JIMMI BRUJNINX  
Comunità *Emmaus*, Nivelles



Oltre al gioco delle mascherine, l'ultimo bollettino della comunità presenta la parola del mese del *carnet de route*, un disegno di S. Francesco da colorare e il calendario dei compleanni...

## Nel Benin



### Sono tutti impazienti

È sempre una grande gioia per me leggere i messaggi provenienti dai nostri responsabili di Fede e Luce. In effetti, dopo la dichiarazione della pandemia da Covid-19, abbiamo sospeso i nostri incontri con le persone con handicap e abbiamo mantenuto il contatto tra genitori ed amici. Ci telefoniamo per scambiarci le notizie gli uni degli altri. Una volta ci siamo ritrovati con una importante delegazione per rispondere all'invito di un religioso che prendeva i voti perpetui all'interno della sua congregazione. È stata una bella occasione di ritrovo e di festa. Prima del diffondersi del Covid-19, abbiamo anche potuto fare il pellegrinaggio dell'anno, al Santuario mariano di Allada, situato a una trentina di chilometri da Cotonou. Ad oggi siamo tutti impazienti. Quando finirà questa pandemia? Attendiamo nella preghiera l'ora del Signore. Come sarà la ripresa? Dio vi provvederà. Viviamo nella speranza di un domani migliore. Restiamo fiduciosi e uniti nella preghiera.

SUOR MARIE-ANTONINETTE DOSSOU  
Comunità *Nostra Signora delle Persone con Handicap*, Cotonou

# In Brasile



## Visite alle famiglie

La comunità esiste da 22 anni. Oggi, viviamo un periodo molto difficile. D'altra parte, con l'utilizzo dei media, i legami tra i membri della comunità, si mantengono e si rafforzano. Durante il confinamento, le uniche possibilità di incontro personale sono state le visite alle famiglie. Abbiamo avuto diverse occasioni: a Pasqua, il 12 ottobre (festa durante la quale in Brasile si festeggiano i bambini), Nostra Signora Aparecida (patrona del Paese). Abbiamo portato dei regali ai nostri amici con handicap. È stato un momento di gioia con canti e sorrisi... Poi infine, abbiamo vissuto con intensità un vero incontro di comunità.

Speriamo che questa esperienza possa avere una ricaduta positiva su tutte le comunità Fede e luce del mondo.

SABRINA

Comunità *Santa Lucia*, Governador Valadares

## Ho telefonato a tutti

La mia comunità, qui a sud del Brasile, è l'unica nella regione. È molto anziana: ha 33 anni, e i nostri membri hanno già un'età avanzata. Durante la pandemia, il nostro gruppo WhatsApp rappresentava la sola possibilità di restare vicini, anche se non tutti hanno partecipato a causa delle difficoltà che alcuni hanno ancora con internet.

Ho organizzato riunioni via Zoom e WhatsApp, ma solo dieci persone vi hanno potuto partecipare. Allora ho telefonato a tutti e ho chiesto delle idee per la celebrazione del cinquantesimo anniversario di Fede e Luce; tutti hanno proposto un incontro al Santuario di Nostra Signora Aparecida.

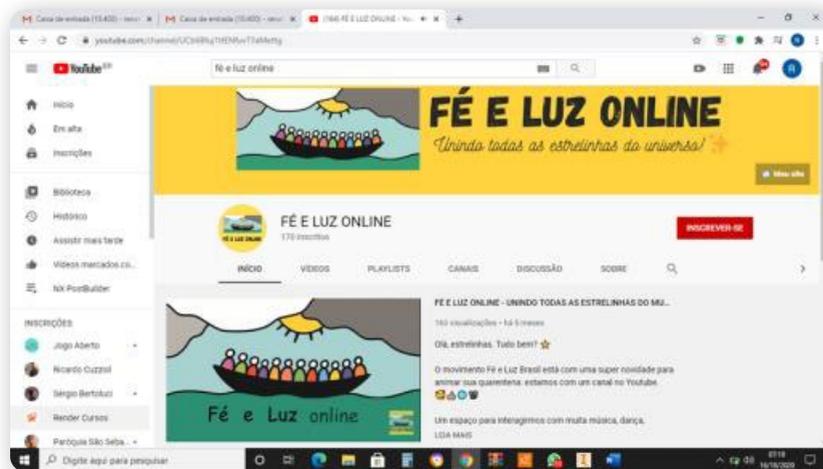
ELAINE MORÀS

Comunità *Nostra Signora della Gloria*, Porto Alegre



## Un canale YouTube

Abbiamo creato un canale You Tube dove tutte le comunità del Brasile possono inviare video e messaggi.



Nella mia comunità, Marcia è molto brava nei lavoretti manuali. Ha preparato dei regalini per gli amici con handicap, consegnati poi di persona. È stata l'occasione per discutere un po' e verificare la situazione di ognuno di noi.

JUSSARA AIDAR  
Comunità *Villa Guilherme*, San Paolo



# In Burkina Faso



## Distribuzione di viveri

Siamo contenti di poter condividere alcune esperienze vissute durante il periodo di chiusura da marzo a giugno e oltre.

Durante la chiusura a Ouagadougou, non abbiamo vissuto l'incontro mensile, in risposta alle misure decise dal ministero della sanità. Abbiamo chiesto notizie per telefono. Tutti i membri della comunità dispongono di un mezzo di comunicazione.

La comunità si è potuta incontrare il 12 luglio per una celebrazione eucaristica con il nostro assistente, seguita da una condivisione di beni alimentari. Avevamo fatto una campagna di richiesta di aiuti per sostenerci durante il difficile periodo di inattività che ci ha coinvolti tutti. Abbiamo ricevuto doni in natura e in denaro. Questo ci ha permesso di fare una distribuzione di viveri a tutti i membri della comunità. Le donazioni erano: latte, riso, pasta, olio e zucchero.



---

Non abbiamo incontri durante la stagione delle piogge che va da giugno ad ottobre. Abbiamo deciso di organizzare gli incontri ogni due mesi finché la situazione sanitaria non migliorerà davvero, perché i nostri ragazzi sono molto fragili.

Il nostro gruppo WhatsApp permette lo scambio di notizie e, per coloro che non hanno internet, questo scambio avviene per telefono e brevi messaggi. Restiamo uniti nella preghiera.

CAROLINE ELLA VIHO

Comunità *Nostra Signora di tutte le Grazie*, Ouagadougou



# In Canada



## Un inizio un po' caotico

Abbiamo iniziato ad incontrarci via Zoom poco tempo dopo l'avvio del confinamento causata dalla pandemia. L'equipe di coordinamento si è riunita il 17 marzo 2020. Il nostro primo incontro come comunità, ha avuto luogo in aprile. Ci riuniamo due volte al mese: una volta con tutti e l'altra solo con i genitori.

La nostra prima riunione Zoom è stata caotica. Eravamo così felici di vederci che ci siamo parlati tutti contemporaneamente! È stato un momento felice e rigenerante, con molte risate. Le riunioni successive sono state meglio strutturate e divertenti. Organizziamo diverse attività: canti, canti mimati, giochi e indovinelli, origami, disegno e pittura. L'attività più apprezzata è la pittura. Abbiamo avuto due sedute di "pittura in giardino" vissute nel rispetto di tutte le misure adottate dal governo. Erano sia in presenza che a distanza via Zoom.

Comunità *Santa Famiglia*, Dorval

## Visite: “amicizia-fedeltà”

Ho proposto visite amicizia-fedeltà, che permettono di incontrarsi in piccoli gruppi, all'esterno, per quanto possibile, per condividere, divertirsi e riscaldare il cuore... Marcelle ed io abbiamo iniziato le nostre visite.

Volevamo organizzare un incontro a piccoli gruppi in un parco, per un picnic, ma la seconda ondata di Covid-19 ci ha messo i bastoni tra le ruote. Abbiamo scelto di aspettare per gli incontri in gruppo, ma continueremo, per quanto possibile, i nostri incontri personali, per mantenere il contatto, personalmente o via telefono e vi incoraggiamo a fare altrettanto. Voi siete tutti molto importanti per noi e noi siamo tutti molto importanti gli uni per gli altri.

Malgrado la pandemia, continuiamo a mandare il nostro contributo alla famiglia internazionale e stampiamo anche i *carnet de route*. Ne abbiamo già consegnati alcuni e abbiamo ricevuto diverse quote in occasione della nostre visite. Lasciamoci guidare dallo Spirito e chiediamo dei segni chiari per essere guidati nelle nostre decisioni. Contiamo sulle vostre preghiere.

Comunità *La Stella*, Montreal



## Ci mancavano così tanto



I nostri amici ci mancavano così tanto... non ci eravamo più riuniti dallo scorso febbraio, poi quest'estate siamo diventati più creativi. Ci sentivamo male non solo per le persone con handicap che risiedono per lo più nei Centri, ma anche per i loro assistenti che portano mascherine tutta la giornata e cercano di tenere occupati coloro che avrebbero frequentato gli ateliers.

Noi volevamo far loro sapere che erano amati da tutti noi, quindi abbiamo deciso di organizzare un incontro online. Abbiamo trasmesso musica con canti mimati, festeggiato i compleanni e abbiamo terminato con una benedizione speciale. Abbiamo potuto visitare sei centri in cui risiedono i nostri amici. Pur senza i nostri abituali grandi abbracci, ci siamo sentiti tutti più vicini. Dal momento che ci avviamo verso un tempo più fresco, senza la prospettiva che siano tolte presto le restrizioni per il covid-19... abbiamo ripreso gli incontri via Zoom.

In settembre, siamo riusciti a riunire 17 dei nostri membri online. Prevediamo di ritrovarci ogni mese come in precedenza, utilizzando il *carnet de route* di quest'anno.

Inoltre:

- Abbiamo preparato e distribuito un “calendario dei ricordi” che presenta le celebrazioni e i temi più importanti già vissuti insieme. Vi sono segnati i compleanni dei membri e le date di incontro di ogni mese.
- Abbiamo chiesto ai nostri membri di decorare cartoline di ringraziamento per coloro che hanno lavorato in prima linea e le abbiamo donate all’ospedale locale.
- Ogni membro dell’equipe ha adottato uno o due membri della comunità come “amici di telefono” per condividere le notizie tra una riunione e l’altra. Le nostre preghiere sono rivolte a tutti coloro che si impegnano per creare legami e far sentire l’amore sempre presente di Dio e della comunità in questi tempi così strani.

DEANNE RIOPEL

Comunità *Grandin*, Saint Albert



## In Cile



### Ciao a tutto il movimento Fede e Luce

Sono la coordinatrice della comunità *Capacità di amare*, ci troviamo a Santiago del Cile e desidero condividere la nostra esperienza in questo tempo di pandemia.

Ci incontriamo online una volta al mese e condividiamo un tema del *carnet de route*, cantiamo, giochiamo e siamo contenti del tempo riservato alla condivisione. Tutti aspettano questi incontri e, tra un incontro e l'altro, ci inviamo delle foto. Le nuove tecnologie hanno permesso allo Spirito Santo di raggiungerci, così come lo fanno Dio, Gesù e Maria. Vi abbracciamo molto fraternamente da questo angolo del mondo.

PABLA VERA GUERRA  
Comunità *Capacità di amare*, Santiago del Cile

# In Colombia



## Ogni giorno, Rigoberto invia una preghiera

Questo periodo è stato molto difficile, non solo per le nostre comunità, ma per il mondo intero perché questo virus è arrivato in modo inatteso ed ha modificato totalmente le nostre abitudini di vita. Abbiamo comunicato via telefono con ciascuno dei membri della comunità. Sul nostro gruppo WhatsApp, Rigoberto invia ogni giorno una preghiera e anche noi postiamo messaggi positivi a tutti. Ogni domenica, P. Hermann ci invia una riflessione sul Vangelo del giorno. Ci siamo incontrati virtualmente tre volte: in luglio, agosto e settembre. Abbiamo avuto la fortuna di essere accompagnati spiritualmente da P. Isaac del Perù e da P. Hermann Rodriguez. È stata una gioia immensa rivedere i nostri amici e condividere le nostre esperienze circa il nostro vissuto in questo tempo di confinamento. Abbiamo ringraziato Dio per la salute di ciascuno. Per il terzo incontro di settembre, P. Hermann Rodriguez ha proposto una bella preghiera per tutte le comunità Fede e Luce del mondo e per le nostre famiglie. Abbiamo iniziato il nostro anno con il primo tema del nuovo *carpet de route*. Speriamo, se Dio vorrà, di rivederci molto presto e di celebrare i 50 anni di Fede e Luce!

RACHELE TRUJILLO E ROSA-ELVIA ROJAS  
Comunità *Cammino di Betania*, Bogotá

# In Croazia

## Pregare insieme ogni domenica

Siamo felici di aver potuto riprendere i nostri incontri mensili in giugno, luglio e settembre 2020. Faceva bel tempo e c'era caldo, così potevamo stare fuori. Abbiamo partecipato alla messa insieme e siccome eravamo in 30, avevamo molto spazio in chiesa. Durante il periodo di confinamento, da marzo a giugno, abbiamo cercato di vederci e di pregare ogni domenica, collegati via Zoom. Ci siamo dunque visti e siamo rimasti in contatto. In giugno, abbiamo cercato di condividere come avevamo vissuto questo periodo così difficile e strano. È stata una grande gioia. Abbiamo preso particolari precauzioni per il pranzo, portando ciascuno il proprio pasto. Abbiamo cercato di non abbracciarci e di restare distanziati gli uni dagli altri. È veramente inusuale per noi, ma abbiamo fatto del nostro meglio ed eravamo felici di poterci vedere davvero, in presenza. Con coloro che non possono partecipare agli incontri, cerchiamo di restare in contatto via telefono o facendo una breve visita (giusto un rappresentante tra i nostri membri). Abbiamo inviato un pacco postale con dei piccoli doni a un membro che festeggiava il suo compleanno e non poteva raggiungerci. Ci chiediamo cosa ci porterà il prossimo inverno, in ogni caso, con l'aiuto di Dio, speriamo di continuare ad essere vicini ai nostri amici con handicap e prossimi gli uni gli altri.

Comunità S. Geronimo, Zagabria



# In Danimarca

## A due a due

La comunità *Vesterbro* non si è più riunita a partire da marzo. Ma ci ritroviamo a due a due per una passeggiata, ci telefoniamo, e preghiamo l'uno per l'altro. Siccome non abbiamo potuto organizzare la giornata di Annuncio e Condivisione, i membri hanno versato di tasca propria il contributo per la solidarietà, la stessa quota degli anni precedenti. Non si sa quando ci potremo ritrovare tutti insieme, ma speriamo di andare a Lourdes nel 2021 per festeggiare i 50 anni di Fede e Luce. Ci andremo l'ultima settimana di luglio con il pellegrinaggio scandinavo che, di solito, si svolge ogni anno. Dio vi benedica e vi protegga tutti.

INGE SWITON  
Comunità *Vesterbro*, Frederiksberg



# Nelle Filippine

## Programma “Pianta un seme di fede”

La spiritualità del giardinaggio



La comunità Fede e Luce *Ipomea purpurea* (tutte le comunità filippine hanno nomi di fiori) ha appena verificato attraverso l'esperienza vissuta, che può esserci felicità anche nelle tenebre, perché la vera felicità ci viene dalla fede, quando è nutrita e coltivata dalla Luce che arde nel cuore di ognuno.

Come un lampo che precede il diluvio, una tempesta si stava preparando ad invadere improvvisamente il pianeta, gettando tenebre sull'umanità. Tantissime persone sono morte o stanno per morire. Tanti hanno perso persone care e i loro beni, altre muoiono di fame. La certezza del domani è diventata sfocata come le acque torbide di un diluvio scatenato, che sommerge vite e sogni.

In tutta questa disperazione e questa ricerca di liberazione, una luce arde ancora: può esserci speranza, malgrado tutto, se abbiamo un po' di fede per cercare la luce della redenzione.

Nascosta nell'oscurità della crisi mondiale del Covid-19, la comunità *Ipomea purpurea* ha lanciato il progetto “Pianta un seme di fede”, il 20 agosto 2020 durante il primo incontro mensile online sul tema: “Cantiamo la nostra fede nella luce del Signore”.

Questa iniziativa cercava di incoraggiare l'attenzione dei nostri amici

con handicap e le loro famiglie su qualcosa di costruttivo e produttivo, permettendo loro di apprezzare il significato e la gioia del giardinaggio. Da questo esercizio molto semplice, essi potevano ricavare frutti sia spirituali che materiali, imparando a piantare un seme, per prendersene cura, e più tardi condividere i frutti del loro lavoro con chi li circonda...

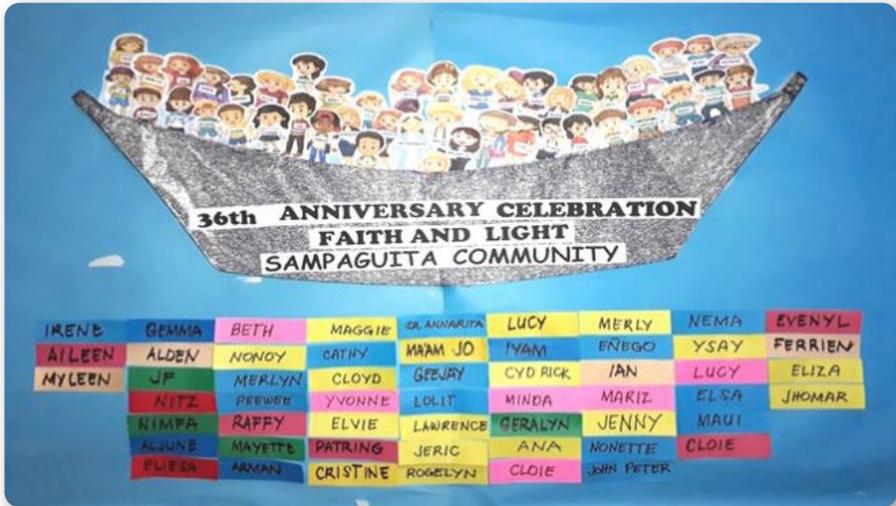
Il progetto proponeva delle gare basate su un'attività di coltivazione che permetteva di scoprire che si può ricavare felicità vera nel nutrire il seme della fede piantato nel proprio cuore. Piantando i semi e prendendosi cura delle loro piante, i partecipanti erano incoraggiati a cantare l'inno della comunità Ipomea purpurea: "Il Pizzico di Fede". Questo canto dice che nutrire un seme, malgrado la tempesta e il vento, - dal momento in cui è piantato fino alla prima fogliolina - e farlo crescere fino alla fioritura, esprime la fedeltà dell'amministratore fedele che riconosce, con fede e rispetto, il dono della creazione del Padre.

Il primo concorso doveva premiare la migliore fotografia della persona e dei fiori nel giardino. Condividendo gli onori, cinque vincitori sono stati premiati dal panel gruppo degli amici di Fede e Luce, diretto da Padre Julius Clavero, parroco della parrocchia di San Francesco Saverio de Pueblo. Justine, Mika, Trisha, Ramsey e Quinbertman hanno ricevuto con gioia e gratitudine i loro premi, offerti dai nostri benefattori locali e stranieri.

CONNIE HOMESCHOOLMUM  
Comunità *Ipomea purpurea*, Cagayan de Oro



## 36° compleanno



La comunità di Sampaguita ha festeggiato il suo 36° compleanno, malgrado la pandemia. La celebrazione doveva svolgersi il 28 settembre ma, a causa di un'interruzione del collegamento internet durato cinque giorni consecutivi, la festa ha avuto luogo l'11 ottobre.

La nostra coordinatrice di comunità, Lyam Castillo e suo fratello, hanno chiesto ad ognuno di mettere nel proprio angolo preghiera i ricordini a loro cari di questi 36 anni di vita della comunità.

Comunità *Sampaguita*, Mandaluyong City



# In Francia



## Lettera di Settembre

Sappiamo come tanti di voi attendano con impazienza la ripresa degli incontri della nostra comunità e anche noi facciamo parte di questi. Ma la situazione sanitaria riguardo al virus ci obbliga ad annullare gli incontri di settembre e ottobre. Fintanto che la situazione non si sarà chiarita, non potremo riunirci. Abbiamo indicazioni rigide da parte dei responsabili internazionali ed ecclesiali. Non possiamo far correre rischi ai più fragili tra di noi. D'altra parte vi proponiamo numerose attività per colmare questo vuoto:

- Prima di tutto riprenderemo la nostra corrispondenza bimestrale sulla quale ciascuno sarà invitato a condividere le sue foto, preghiere ed informazioni.
- Ad ogni invio, noi stamperemo una preghiera preparata da uno di noi che servirà per la preghiera di tutta la comunità, secondo il vostro stile!
- Predisporremo incontri a due a due, il quarto tempo di Fede e Luce. L'equipe di coordinamento sceglierà e ci darà il nome del nostro amico che potremo contattare, incontrare e con cui condividere del tempo... senza dimenticare le misure di sicurezza! L'equipe chiede semplicemente ad ogni coppia di fare un resoconto di ciò che avrà vissuto in modo da riportarlo a tutti. Ogni volta i binomi cambieranno.
- Organizzeremo le giornate di Annuncio e Condivisione nelle parrocchie in equipe ristretta senza le persone fragili, al fine di poter presentare Fede e Luce, la nostra bella comunità, per vendere qualche dolce, raccogliere un po' di soldi e poi andare tutti in pellegrinaggio a Lourdes, a fine del 2021.

- Manteniamo la preghiera individuale del mercoledì sera, a partire dalla preghiera suggerita, in unità con tutta la comunità.
- Manteniamo e vi ritorniamo la lista dei membri della comunità per i quali preghiamo ogni giorno durante tutto il mese.
- Prepareremo, come al tempo della chiusura, una condivisione catechetica su un passo del Vangelo, con la possibilità di colorare e dei giochi. Ci saranno altre sorprese che noi condivideremo durante tutto il tempo in cui non potremo incontrarci.

Noi pensiamo moltissimo a voi tutti, preghiamo per voi e vi abbracciamo.

MARIE CHRISTENE ET REGIS GOUSSET  
Comunità *Il Seme che fiorisce*, Orleans.

L'equipe di coordinamento della comunità ha mandato anche una lettera nominativa a sei dei suoi membri per chiedere loro una testimonianza che sarà condivisa con tutta la comunità. La domanda è diversa ogni volta:

- La tua più bella storia di vita in Fede e Luce
- Che cosa è per te Fede e Luce?
- Perché far parte di Fede e Luce?
- Che cosa è per te Fede e Luce, per la tua famiglia, per tuo marito/ moglie, per i tuoi figli? Cosa vi dà?
- In che cosa Fede e Luce ti aiuta a vivere il quotidiano, giorno dopo giorno?
- La mia vita con Fede e Luce? Fede e Luce è la mia seconda famiglia!



## Tutte le domeniche

A partire dall'inizio del confinamento, ci siamo riuniti tutte le domeniche alle ore 17 via telefono: ci scambiavamo le notizie, meditavamo sul tema del mese, suggerito dal nostro *carnet de route*: “Gesù è la via” e completavamo con un tempo di preghiera e di intercessione.



Testimonianze:

- *Uscire, il tempo dell'incontro, la chiusura e sentirsi proiettati come in un abituale incontro.* (Nicole)
- *Trovo tutto questo molto aperto e molto grande.* (Pierre)
- *Abbiamo continuato a seguire il nostro piccolo carnet: lettura del Vangelo a più voci.* (Nicole)
- *Si è cercato di favorire la condivisione da parte delle persone silenziose, lasciando loro un tempo per esprimere la loro intenzione di preghiera* (Nicole)
- *Prego Nostra Signora di Lourdes per tutto il movimento Fede e Luce e anche per il mondo.* (Hilaire)

NICOLE, JEAN-PIERRE, HILAIRE ET NICOLAS  
Comunità Speranza e amicizia, Le Plessis Bouchard

## Grazie, WhatsApp!

Dai primi tempi della chiusura, è stato predisposto un gruppo WhatsApp e praticamente tutta la comunità era connessa! I compleanni di questi mesi sono stati festeggiati il giorno stesso e così abbiamo avuto diversi re e regine di un giorno! Lucia ha cantato: “Buon compleanno!”. Abbiamo ricevuto brevi video di Pauline ed Emmanuelle, dai loro istituti.

Julie ci “inviava” dei dolci che divoravamo con gli occhi! Abbiamo avuto un WhatsApp il giorno di Pasqua. Blandine ci ha trasmesso istruzioni su come festeggiare bene la Pasqua quando si è soli ed ha ricevuto molti ritorni veramente gentili, specialmente da Viviane e Madeleine che sono sole anche loro. Cécile ci ha reso partecipi dei suoi talenti come sarta e donna di casa. Etienne ci ha portati in Ardèche in mezzo alle sue pecore. Catherine e Blandine ci hanno presentato le loro ultime nipoti: Elisabeth e Ava ...

Il Venerdì Santo alcuni hanno vissuto la lavanda dei piedi a domicilio, come noi la sappiamo fare. Eravamo, a più riprese, in comunione di preghiera via YouTube, là dove André, nostro assistente diacono, partecipava alle funzioni. Nessuno si è ammalato in modo serio nella comunità. Abbiamo vissuto questo tempo abbastanza in collegamento gli uni con gli altri, ma l’esserci “in presenza”, ci manca e spero che non tardi il momento di rivederci presto!!!

Comunità *Granello di Senape*, Città d’Avray



## La Gazzetta



Arc-en-ciel / Foi et Lumière  
le 3 mai

Un bonjour bien amical de Régis :  
"Bien triste de ne plus pouvoir vous  
rencontrer tous et très heureux de  
tous les téléphones et courriers  
échangés. Un grand merci à chacun  
! Comme le printemps a été beau  
ça m'a permis de travailler dehors"



Blandine Mazzoni  
le 14 mai

"On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible  
pour les yeux." On veut mettre de la JOIE, JOIE, JOIE  
dans vos COEURS" ... avec toute notre amitié !



Arc-en-ciel / Foi  
et Lumière  
le 24 mai

De la part de Josette : " Courage à chacun de nous pour  
la suite ! "

La "Gazzetta" (16 pagine) permette di pubblicare direttamente notizie e foto. L'impaginazione è automatica e il risultato molto bello. Il sito esiste in diverse lingue: [www.famileo.com/famileo/fr-FR/](http://www.famileo.com/famileo/fr-FR/)

Questo è ciò che abbiamo organizzato per continuare a far vivere la comunità in questi tempi di confinamento e di difficile ritorno alla normalità.

- Per quattro mesi, attraverso il sito "Famileo" abbiamo creato una "Gazzetta" mensile per offrire e ricevere foto e testi che potevamo postare direttamente sul sito. Ciascuno poteva così mantenere un legame con la comunità. Tutto ciò non è l'ideale, ma si fa del nostro meglio.
- Abbiamo acquistato 17 abbonamenti, uno per ciascuna persona disabile al costo di 5,90 euro. Il resto della comunità riceveva la "Gazzetta" in PDF.
- Per questo rientro, organizzeremo degli incontri in piccoli gruppi, il sabato pomeriggio: un ballo, una visita in istituto, un momento di preghiera... forse una merenda.

MARYSE TRUCHOT E EMMANUEL MOUCHARD  
Comunità *Arcobaleno*, Grenoble

## Pregare con S. Francesco

Malgrado la pandemia, ci siamo potuti ritrovare all'inizio di settembre, all'esterno e questo inizio di ottobre in una sala, mantenendo le distanze e con le mascherine. Certo, alcuni non hanno osato venire per timore del Coronavirus. Per questi, abbiamo pensato a qualcosa per mantenere il contatto.

Abbiamo preso in considerazione il Vangelo del giudizio universale (Matteo, 25) in legame con la festa di S. Francesco d'Assisi. Abbiamo vissuto il mimo proposto dal libretto e poi abbiamo raccontato la storia di S. Francesco con, tra gli altri, gli episodi del lupo di Gubbio con la cornacchia e il passero. Infine abbiamo letto la preghiera semplice di S. Francesco. Come attività, abbiamo inviato a ciascuno un segnalibro che raffigurava un dipinto di S. Francesco e, dietro, la sua preghiera. Ciascuno ha decorato la preghiera con una ghirlanda di fiori. Noi cercheremo di mantenere il contatto con ciascuno inviando agli assenti, ogni volta che sarà possibile, una cartolina o un disegno.

Certo, i messaggi funzionano tra di noi, così come il telefono per ricevere notizie. Poi ciascuno trasmette le notizie di colui o di colei che ha potuto contattare. Si vive una vera unione di tutta la comunità: si prega per l'uno o l'altro, malato o impedito ed è un momento molto ricco. Durante la chiusura abbiamo proposto a ciascuno di assistere alla messa televisiva in unione di preghiera e di preparare un disegno ogni settimana in legame con il tempo liturgico: fiori, croce, sole, albero, cammino... E all'incontro di settembre, abbiamo predisposto un pannello con tutti questi disegni... Ecco con quali piccole modalità desideriamo continuare a far vivere la nostra comunità...



CLAIRE TERRASSE

Comunità *La Barca Stellata*, Gap

## Coltiviamo verdura e frutta



Grazie, coordinatori internazionali, per tutta l'attenzione e l'affetto che rivolgete a noi, attraverso la vostra lettera, destinata a tutte le comunità. Riguardo alla vostra richiesta di condividere le diverse possibilità di operare, nell'attenzione alle precauzioni sanitarie, ecco la mia risposta: coltiviamo verdure e frutta! Qui dove ci troviamo, a fianco del nostro luogo di incontro (sala parrocchiale), sulle aiuole ed angolini di terra, e ovunque!

Questo presenta il vantaggio di essere all'aperto e così, contribuiamo a piccoli passi alla solidarietà alimentare e anche ad una salute migliore per ciascuno! Alcuni di noi, non volendo o non potendo mettersi in ginocchio prepareranno dei semi in vasetti, su un tavolo. Non l'abbiamo ancora sperimentato in quanto tale, ma soltanto pensato. È una pista che intendiamo condividere con tutti perché crediamo sia buona e bella.

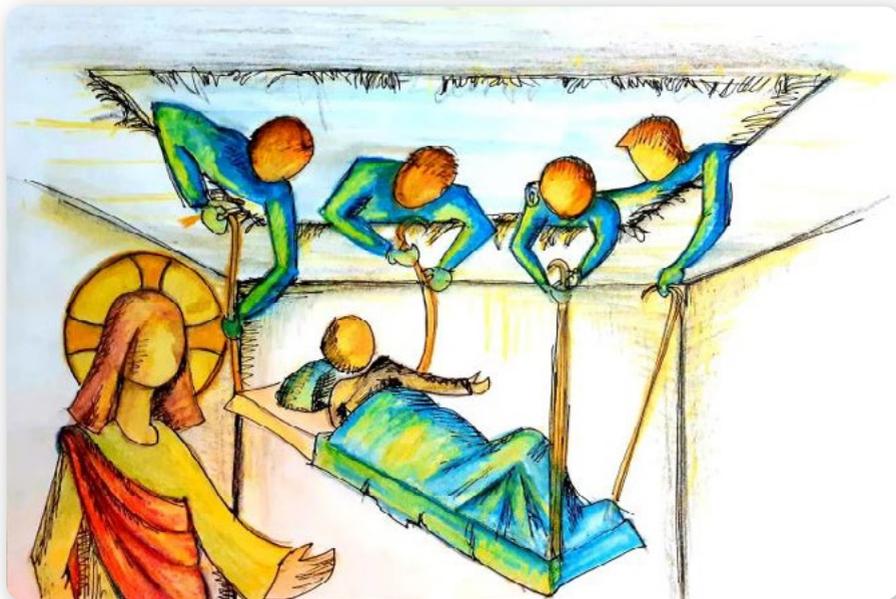
STÉPHANE

Comunità *Speranza e Amicizia*, Le Plessis Bouchard

## Grazie di averci stimolati

La nostra comunità conta 45 membri! Durante il confinamento siamo rimasti in contatto gli uni con gli altri via internet, via telefono e con visite individuali. A seguito della lettera di Raùl e Maria Silvia, abbiamo deciso di riprendere le nostre riunioni una domenica pomeriggio al mese, in modo diverso, nel rispetto delle direttive sanitarie.

La nuova formula per i nostri incontri: sei piccoli gruppi riuniti dalle 15 alle 16 e 30 a partire da novembre con una persona dell'equipe e un aiutante. La parrocchia ha messo a nostra disposizione sei sale nelle quali potremo rispettare le distanze sociali e le indicazioni dei Centri. I nostri incontri si svolgeranno come prima con lo scambio di notizie, un tema scelto dal *carnet de route* e comune ai sei gruppi, una meditazione e un tempo di condivisione, alcuni canti. Ogni capogruppo porterà una merenda (dolci individuali). Abbiamo considerato come primo tema: "Questa famiglia che Tu ci hai donato" e il Vangelo di S. Marco 2, 1-12, che parla della cura che dedichiamo gli uni gli altri e del nostro desiderio di incontrare Gesù.





Speriamo anche di approfondire la preghiera del Padre Nostro meditando una frase ad ogni incontro.

Dopo la riunione i capi gruppo potranno restare in una sala per uno scambio (o connettersi via Zoom). Ogni mese prepareremo un piccolo diario con le notizie e le testimonianze dei sei piccoli gruppi, foto e/o disegni... Prima di ogni incontro, l'equipe di coordinamento si riunirà, come al solito, con il nostro diacono assistente, Luc Martel.

L'incontro è il cuore di Fede e Luce. Quando un amico mi abbraccia, ci dice Natalina, ho la sensazione che il mio handicap sparisca e, per un breve istante, ho l'impressione di essere come gli altri, questo mi fa un bene immenso. Noi non potremo abbracciarci, ma le parole di amicizia e gli sguardi scambiati testimonieranno che ci vogliamo bene.

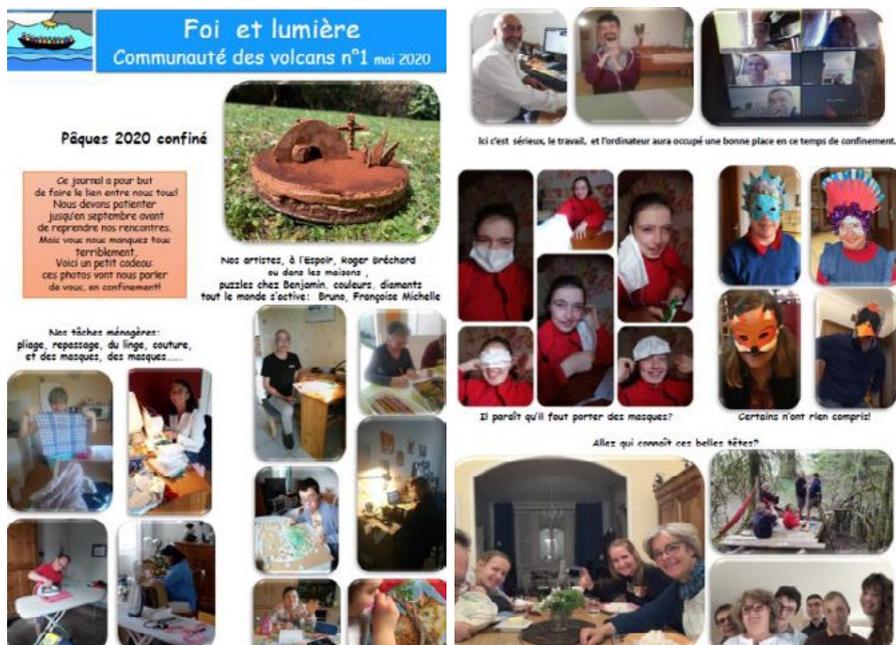
CLAUDINE PLAS ARBON E MICHEL E ANNE HUGON  
Comunità *La Colomba*, Neuilly

## Niente più pranzi neppure merende

Durante il confinamento, la comunità ha continuato le sue attività con una catena telefonica che ha funzionato molto bene, poi con l'invio di cartoline attraverso il sito "Feezer" con una foto di ogni membro della comunità. In seguito, due giornali di quattro pagine che ricapitolano tutte le attività di ciascuno durante la chiusura e una parola del nostro assistente. Da settembre ci riuniamo la domenica pomeriggio in una chiesa, rispettando le distanze, con un tempo di accoglienza, un tempo di condivisione relativo al *carnet de route* e la preparazione della messa che celebriamo insieme. Peccato, niente più pranzi e neppure merenda, cose per noi molto, molto importanti!

CLAIRE GAUTHIER

Comunità *I Vulcani*, Clermont Ferrand



## Una preghiera speciale per il confinamento

Durante il confinamento ci siamo telefonati e ciascuno ha ricevuto via posta o via e-mail la preghiera “speciale chiusura” trovata sul sito dell’O-CH. Nel mese di maggio, ci siamo rivisti in piccoli gruppi in un giardino. In settembre ci siamo incontrati nello scantinato della coordinatrice con tutte le porte aperte, rispettando la distanza utilizzando materiale usa e getta e il gel sulle mani prima della merenda.

In ottobre, ci siamo ritrovati nella sala parrocchiale con la mascherina, il gel, il distanziamento e abbiamo ripreso il *carnet de route*. Avevamo degli assenti, ma per altri motivi e non per la paura del Covid -19.

DANIELE LAVAUD

Comunità *La Piroga*, Poitiers

### Preghiera di sostegno

Signore, in comunione con tutta la Chiesa e Papa Francesco, noi ci rivolgiamo a te:

Aiutaci a far sì che questo periodo di turbamento e chiusura ci permetta di riscoprire la bellezza delle piccole cose, delle piccole attenzioni verso i nostri parenti, i genitori, gli amici e i nostri vicini.

Con l'aiuto del tuo Spirito aiutaci a capire che in queste piccole cose c'è il nostro tesoro.

Aiutaci a rinnovare i gesti di tenerezza di affetto e di compassione per raggiungere coloro che ne hanno più bisogno.

Ti affidiamo, in modo particolare, le persone malate e con handicap e tutte quelle per le quali in questo periodo è sorgente di angoscia e di profonda solitudine.

Ti affidiamo anche tutti coloro che hanno perso una persona cara così come tutte le persone che si prendono cura dei malati, a rischio talvolta della loro stessa vita.

Ti affidiamo infine tutti coloro che oggi lavorano affinché noi possiamo continuare a vivere il nostro quotidiano. Grazie per questi talenti messi a disposizione e questi slanci di generosità sparsi nel mondo.

Con l'aiuto della Vergine Maria, aiutaci a non perderti di vista e a camminare insieme verso la luce di Pasqua.

## Il sole splende sempre



Ecco come abbiamo attraversato questo lungo tempo senza la possibilità di un incontro, tra il 2 febbraio e l'11 luglio, mai successo dall'inizio della comunità nel 1997. Ci siamo preoccupati di inviare una e-mail ai membri della comunità (via posta per coloro che non hanno internet) nei giorni previsti per gli incontri che non potevano svolgersi. Ho utilizzato anche la video chiamata per trasmettere un messaggio personale alla comunità e con le mie figlie abbiamo condiviso un canto con i gesti. Abbiamo lanciato un concorso di indovinelli, di canti con gesti (per dieci canti senza parole, ognuno doveva indovinare il titolo della canzone). Abbiamo inviato a ciascuno un elenco con telefono e foto di ogni membro per poterci chiamare gli uni gli altri e anche il calendario dei compleanni. Questo è stato molto importante perché i legami possano continuare e si rafforzino.

Infine, terminati i due mesi di stretta chiusura, mi sono recato personalmente a casa di ciascuno. È stata una grande gioia. Ho potuto fare una foto a ciascuno ed ho così condiviso via e-mail alcune notizie, e soprattutto i bei volti degli uni e degli altri. La nostra comunità ha così continuato a vivere e il sole della nostra comunità ha continuato a risplendere!

MARC BIENVENU  
Comunità *Il Sole*, Dijon

# In Galles

## Per rendere la vita più dolce

Il primo pensiero è stato di rimanere in contatto, quindi abbiamo iniziato a telefonare a tutti. Tutti gli amici chiamavano almeno una volta al giorno le persone con handicap.

In seguito, abbiamo offerto a ciascuno un cestino contenente: una bevanda gassata, patatine, caramelle, cioccolato, pop-corn, una candela e una maschera di bellezza per farsi belli!

Abbiamo organizzato appuntamenti via Zoom e, sebbene non tutti avessero Internet, ogni settimana eravamo una dozzina di persone. Conducevamo queste riunioni sul modello di un incontro di comunità, condividendo notizie, cantando e pregando. Queste riunioni sono state apprezzate da tutti.

Abbiamo anche preparato un sacchetto contenente pennarelli, matite colorate, un rebus, un opuscolo per l'osservazione degli uccelli del giardino e dei dolcetti.

Per rendere più piacevole la vita dei nostri membri, durante l'isolamento, e avendo un po' di denaro a disposizione, abbiamo organizzato ordinato una consegna di tè e dolci da un hotel una volta al mese. Erano deliziosi e tutti hanno apprezzato molto.

Sono desideroso di vedere le idee di tutti gli altri per migliorare un po' la vita, in questi tempi difficili.

JEAN GRAINGER

Comunità *La Lanterna*, Swansea



---

## In Germania



### Lettera di un coordinatore alla sua comunità

Anche noi siamo stati sorpresi dal Covid-19 e non siamo stati risparmiati. Gli incontri previsti sono stati annullati dal Governo e ad oggi, non possiamo ancora dire quando potremo ritrovarci.

Tutti i membri della comunità hanno ricevuto il nostro CD di canti e numerosi sono coloro ai quali piace ascoltarlo. Quattro persone si riuniscono ogni giorno, alle 19, nella nostra vecchia Chiesa. Per 20 minuti, preghiamo e cantiamo insieme per scongiurare il Covid-19 e questo ci dà coraggio e speranza. In questi tempi incerti, abbiamo bisogno di circondarci soprattutto di Fede e Luce, per non rassegnarci.

Auguro a ciascuno fiducia e gioia nella speranza di rivederci quanto prima... Dio vi protegga, non vi dimentichiamo.

Comunità *Martinsquelle*, Tecklenburg

---

# In Italia

## Vicini, a distanza



È iniziata la chiusura: niente amici, niente cinema. Appuntamenti annullati. E la sofferenza più grande: non poter vedere gli amici di Fede e Luce. L'ultimo incontro con la mia comunità di Rho era stato così ricco, così intenso. Una bella giornata insieme, con annunci e condivisioni, un pranzo e uno spettacolo che ha coinvolto tutti. Il calendario era pronto, erano previste molte riunioni. Ma no. Tutto si è fermato. Dal compleanno di Glenda alla formazione provinciale, dal Consiglio internazionale, previsto a metà marzo in Egitto, all'Assemblea nazionale italiana in giugno. Arresto forzato.

Il desiderio di avere notizie, di stringersi la mano e abbracciare era troppo forte. Ma cosa si può fare senza uscire di casa? L'unica soluzione, a parte le telefonate e WhatsApp, sono i social network. Così è nato, dopo "vicini a distanza", lo slogan per il lancio dei video che ci permetteranno di sentirci

vicini alle comunità, ad ogni famiglia, ad ogni persona.

Poi si è fatto vivo il desiderio di guardare i video di don Marco: i suoi commenti alla Parola di Dio sono stati preziosi, il suo accompagnamento ci mancava. Quei video mi hanno molto colpita, mi sono sentita meno sola. Spero che abbiano aiutato anche altre persone a trascorrere quelle strane giornate.

In Fede e Luce la creatività è di casa. Ho visto concorsi di cucina, altri video per imparare canti, messaggi di don Mauro, arcobaleni colorati con la frase “Andrà tutto bene!”, Matteo che preparava la pasta per sua mamma Luisa... Ho letto anche messaggi tristi. Ho pianto... Ho pregato per i miei cari amici ricoverati in ospedale e poi a casa.

La chiusura ci ha insegnato a prendere del tempo per noi stessi. Anche se il non poter uscire genera stress, continuate ad avere fantasia. Datevi del tempo per pregare. I social network ci hanno mostrato che possono essere utili per questo: seguire una via crucis, la messa, ascoltare meditazioni...

Il desiderio di rivedersi è immenso. Quando potremo riaprire le porte delle nostre case, ci correremo incontro per far festa. E sarà una grande gioia.

La chiusura avrà insegnato qualcosa a tutti. Innanzitutto a me ha insegnato che essere vicini anche se a distanza, fa crescere la speranza. E la certezza che Fede e Luce è una grande famiglia è, ogni giorno, la mia grande speranza. Siamo contagiosi, sì, ma si tratta di un contagio d'amore. E, anche da lontano, ci si può dire: “Tu sei prezioso per me, ti voglio così bene!”.



ANGELA GRASSI

vice-coordinatrice internazionale

## Poi c'è stata la chiusura

Agli inizi della pandemia, eravamo ottimisti riguardo alla possibilità di ritrovarsi, pensavamo che avremmo semplicemente dovuto mettere in atto delle procedure supplementari di protezione, ma che alla fine tutto sarebbe rimasto come prima. Ma sono arrivate le restrizioni. Uno dei nostri ragazzi ha detto: “Se non ci possiamo più abbracciare, non è più Fede e Luce!”.

In un certo senso, aveva ragione. Fede e Luce è un insieme di relazioni basate su contatti umani, che sono la conseguenza di legami di amicizia e il nostro modo di dimostrare attenzione gli uni gli altri.

Quando è arrivata la chiusura, tutti i dubbi sono stati spazzati via da una realtà ben più dura: i contatti fisici erano vietati e dovevamo rimanere in casa. Come possiamo vivere un'amicizia senza gli “strumenti” di base di cui abbiamo bisogno? La tecnologia e la creatività ci sono venuti in aiuto. I social network, le telefonate, le videochiamate sono diventati i nostri occhi e le nostre voci.

La nostra comunità ha iniziato con un concorso di cucina: ogni famiglia doveva preparare un piatto italiano per onorare e celebrare il nostro paese, così duramente colpito, e filmare l'attività. I nostri ragazzi amavano fare polpette di carne o decorare i dolci con i colori della nostra bandiera. L'aspetto più piacevole era guardare i video e mangiare questi capolavori culinari! Man mano che il virus si diffondeva in tutta Europa, abbiamo rifatto un concorso di cucina attribuendo ad ogni famiglia la preparazione di un piatto tipico di un paese europeo. Abbiamo creato un video che descriveva ogni membro della comunità, mostrando un oggetto che aveva un significato particolare per lui. Il gesto do-





veva essere semplice, in modo che tutti potessero farlo: la persona doveva prendere l'oggetto da fuori (della portata dello) schermo, farne qualcosa di significativo per alcuni secondi, poi riportarlo fuori dallo schermo. Il video finale ci ha mostrato un tratto speciale della nostra personalità che aveva un valore particolare nelle nostre vite.

Due ragazzi hanno lanciato una sorta di avvenimento-video quotidiano: ogni giorno, alle 18 precise, hanno cantato una canzone diversa. Erano commoventi e divertenti allo stesso tempo. Tutti abbiamo apprezzato le loro esibizioni. Quindi, abbiamo organizzato un concorso di canto, con giudici e critiche. Abbiamo guardato quei video centinaia di volte e ogni volta, rivedendoli, moriamo dalle risate. La nostra comunità c'era, ben viva ed appassionata, in quei volti che cantavano sparsi su uno schermo come un mosaico colorato.

Oggi, il virus sta tornando con le sue restrizioni. Possiamo sentire fino a che punto noi ci manchiamo. Non possiamo condividere una preghiera o un pasto nello stesso locale, ma sappiamo di essere insieme, anche se a distanza. Torniamo dunque alla domanda iniziale: "È sempre Fede e Luce?" Francamente rispondiamo "Sì, magari non nella sua completezza, ma Fede e Luce è fatto di relazioni e queste continuano a esserci, intatte".

STEFANO MARCHETTI  
Comunità *San Gregorio*, Roma

## Ci mancano i momenti spirituali

Durante la chiusura abbiamo creato una chat su WhatsApp a cui si sono iscritti tutti i membri della comunità, eccetto due o tre che non hanno il collegamento Internet. Usiamo questa chat per scambiarsi un semplice buongiorno, alcune notizie... e per sentirci meno isolati. Gli altri membri vengono contattati al telefono.

Nel prossimo futuro, non possiamo sperare di incontrarci fisicamente. La nostra parrocchia non offre grandi spazi e alcuni nostri amici non capirebbero che non ci si può abbracciare.

Finché non farà troppo freddo, si potrà dividere la comunità in due o tre gruppi per una passeggiata e mangiare un gelato. Sfortunatamente, ci mancano i momenti spirituali dell'incontro vero e proprio, ma con questo covid-19 che va e viene, la paura qui a Torino è ancora grande.

Abbiamo però avuto la possibilità di incontrarci al Cottolengo per la messa di Natale e per un breve momento di festa insieme! Un bel regalo per tutti!

Restiamo uniti nella preghiera con ciascuno di voi!

Comunità *Porte Aperte*, Torino



## Piccoli gesti

Dopo l'ultimo incontro di febbraio e l'annullamento di quello di marzo, superato un primo momento di perplessità e qualche difficoltà, ci siamo ritrovati ad organizzare degli incontri via Zoom, così almeno abbiamo potuto vederci e discutere sul da farsi.

A Pasqua, abbiamo spedito una cartolina a ogni persona con handicap e, di tanto in tanto, abbiamo organizzato videochiamate a piccoli gruppi con le famiglie, via WhatsApp o con i centri, per coloro che vivono in strutture.

Durante l'estate, con alcuni giovani, abbiamo organizzato piccoli gruppi per mangiare insieme un gelato o una pizza, ma numerose famiglie restavano a casa per precauzione e le persone che vivono in strutture non potevano ricevere visite.

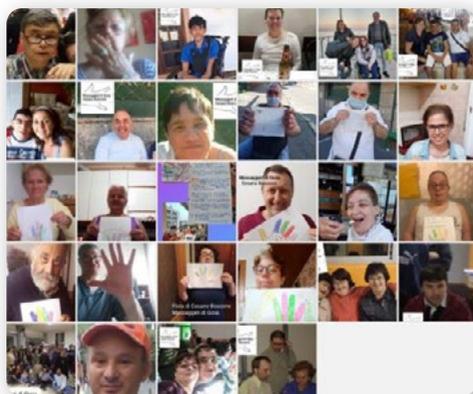
Attualmente, abbiamo deciso di iniziare di nuovo a festeggiare i compleanni, preparando un regalo legato ad un momento felice, vissuto in comunità: ad esempio, una tovaglietta con una foto della nostra comunità, una maglietta con una foto del festeggiato...

Un piccolo gesto per sentirsi vicini attraverso foto scattate insieme e attendiamo l'occasione di rivederci, anche per una semplice passeggiata.

Comunità *Il cammino*, Perugia



## Il Covid-19 non ferma Fede e Luce!



Durante la chiusura, le tecnologie ci hanno permesso di essere vicini. Non ci si poteva incontrare ma, con i nuovi mezzi di comunicazione, ci potevamo vedere, tenerci compagnia, discutere...

Coloro che non hanno WhatsApp, sono stati contattati via telefono o via posta. Ci siamo reciprocamente sostenuti perché nessuno si sentisse solo.

Siamo anche riusciti a proporre giochi divertenti, e scherzare... Abbiamo messo online giochi enigmistici semplici, per stimolare l'immaginazione, per rimanere occupati e passare il tempo. Per coinvolgere più gente, abbiamo cercato di stabilire un'ora che andasse bene per tutti, sia in tardo pomeriggio, ad esempio alle 18, o dopo cena, verso le 21. Per molti, questo tempo di gioco è diventato un appuntamento irrinunciabile, perché ci si diverte, ci si lascia coinvolgere e si trascorre un'ora in leggerezza. Io mi sono divertita molto ad organizzare quei giochi e a cercare i contenuti. È stato un tentativo, ma l'obiettivo è stato raggiunto, e alla fine è riuscito molto bene. Con il passaparola alla fine, tutti hanno partecipato a questo momento di distensione. Eravamo ognuno a casa propria, ma vicini a tutti con semplicità, ridendo e divertendoci insieme.

L'amicizia ci avvicina, accorcia le distanze, siamo uniti da legami che si rafforzano e così ci sosteniamo reciprocamente.

FLORA ATLANTE

Comunità *Messaggeri della Gioia*, Milano

## Le ricette della comunità di Rho

Nel giro di qualche giorno, ci siamo trovati separati senza la possibilità di incontrarci. Fin dall'inizio, ognuno di noi ha desiderato restare in contatto con gli altri. Il nostro telefono e il nostro gruppo WhatsApp sono diventati irrinunciabili. Coloro che non potevano partecipare al gruppo, sono stati contattati individualmente. Fin dal primo giorno di chiusura, abbiamo organizzato dei momenti insieme:

- Domenica delle Palme: invece della tradizionale festa e del pranzo comunitario, ognuno ha mandato una foto o un video tenendo le braccia tese in segno di abbraccio, e un canto.
- Pasqua: è stato chiesto ad ognuno di preparare un biglietto di auguri e di fotografarlo. Le foto con queste brevi frasi sono state riunite in un unico video che abbiamo poi condiviso.
- Abbiamo chiesto a tutti di mandare video o foto delle loro attività durante la chiusura. Molte riguardavano varie attività fisiche per rimanere in forma, ma anche la cucina e la casa.
- Ognuno ha condiviso la sua ricetta preferita, accompagnata talvolta da foto. Le ricette sono state assemblate in un libretto, inviato poi a tutte le comunità della Lombardia.

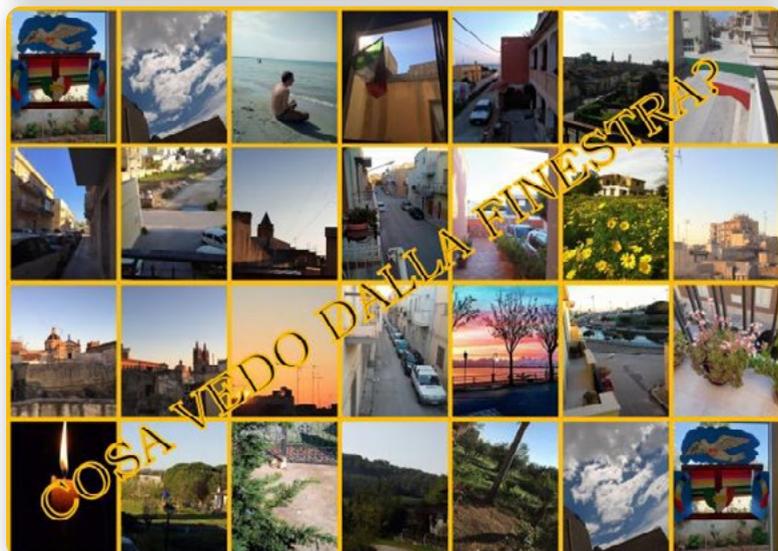
Possiamo dire che in questo periodo difficile e complicato abbiamo scoperto qualcosa di bello: la nostra amicizia e il desiderio di essere insieme, sono veri e profondi. La ricerca e la scoperta di relazioni personali sono più vive di prima.

MONICA  
Comunità Rho, Milano



## Scambi di foto

Ecco alcune foto dei momenti vissuti dalle comunità *Nuovo Germoglio* e *Seme di Speranza* di Mazara del Vallo.



Die, questo dobbiamo ammettere, nelle nostre case vedo pochi desideri di tornare presto da nostra bellissima vita normale.

**Brangéine**  
di Diletta del Tiro

*"Tutto è possibile, l'impossibile richiede soltanto più tempo."*  
Amani di ordinaria follia

**IL TUO, UN AMORE CHE NON ABBANDONA**

Egipzo Carlo, come un pastore buono raggiungi e tiraci fuori dai dirupi, sorridici nelle tue spalle e fauci respirare l'amore, pieno e disinfocante, con cui ti ami, in ogni angolo latente, qualsiasi sia la nostra risposta. Amen

Non aver paura delle difficoltà che incontri. Ricorda che l'aquilone si alza con il vento contrario, non con quello a favore.

**LA SPERANZA**

Fede e Luce Mazara

**Le mamme**

Fede e Luce Mazara

# In Libano

## Là dove c'è amore

Dove c'è amore, la sofferenza può coesistere con la gioia. E questa gioia è ciò che caratterizza la comunità Fede e Luce.

Come compensare con cose semplici, i momenti che vivevamo prima, come la presenza, la celebrazione, la preghiera, l'amicizia, l'annuncio, la messa, il pasto, la danza, i lavoretti, i giochi, i canti...? Non possiamo più vivere tutto questo.

Da quando siamo confinati, mi sono arrovellata per trovare le soluzioni migliori per comunicare fra noi, anche a distanza... Grazie ai social network e a WhatsApp, abbiamo potuto rinfrancarci, avere delle conversazioni divertenti e scambiarci foto che mostrano come viviamo all'interno delle nostre case.



Ogni settimana, il mercoledì alle 19, viviamo un momento di preghiera, durante il quale condividiamo tutte le nostre intercessioni e il nostro grazie, chiedendo al Signore di porre fine a questa pandemia per farci tornare alla nostra vita di sempre. La cosa più importante è rivederci ancora.

RITA NAHED  
Comunità *St. Jean Baptiste*, Bauchrieh



## Visite in corteo

Durante questo confinamento, abbiamo pensato molto ai membri della nostra comunità “Fede e Luce Byblos” che fanno parte della nostra famiglia. Abbiamo riflettuto molto per capire come aiutarli, come essere loro accanto malgrado la chiusura che ci ha separati.

Abbiamo organizzato tre attività:

- **Come contattare i nostri amici?**

Il nostro obiettivo era quello di assicurarci della loro salute e rafforzare i legami di amicizia. Ogni giovane doveva telefonare al suo amico per fargli queste domande:

- qual è il tuo piatto preferito?
- che cosa hai imparato di nuovo durante questo periodo di chiusura?
- vuoi cantare con me?
- Che fai in casa?
- Sei pronto per un indovinello?
- Ricordi cosa facevamo durante il campo estivo?

Infine, abbiamo condiviso queste notizie e informazioni sul gruppo WhatsApp dei giovani.



- **Come pregare a distanza?**

Il nostro obiettivo era incontrarci in un clima di preghiera per ritrovare la speranza. Ogni famiglia ha preparato un angolo preghiera in casa propria. In seguito, abbiamo fatto loro visita in auto, in corteo, accompagnati da canti religiosi.



- **Come giocare a distanza?**

Il nostro obiettivo era di divertirci e di incoraggiare i talenti. Dapprima, abbiamo inviato una lista di numeri sul gruppo WhatsApp, ognuno ha scelto un numero corrispondente ad una sfida da affrontare. Ad esempio:

- filmare una danza
- suonare uno strumento
- cantare una canzone
- disegnare il logo di Fede e Luce
- ...

Speriamo che le nostre attività possano aiutare altre comunità a superare questo momento di chiusura.

Comunità *Fede e Luce Byblos*

## Maria, proteggi il nostro paese e le nostre comunità

Come rafforzare i legami tra i membri della nostra comunità durante la pandemia, malgrado il distanziamento fisico? È stata una sfida che abbiamo cercato di affrontare, visto che non ci si può ritrovare così come eravamo soliti fare ogni settimana.

Ecco gli strumenti utilizzati:

- Sono stati programmati degli incontri via Zoom per condividere e raccontare come ognuno ha trascorso il suo tempo in questo periodo.
- Per continuare a vivere il tempo di preghiera, ci si ritrova ogni mercoledì sul gruppo WhatsApp della comunità.
- Ogni settimana viene inviata una nuova “sfida” a tutti i membri della comunità per cercare di fare le attività che eravamo abituati ad organizzare insieme durante gli incontri: lavoretti, sport, giochi, senza dimenticare le danze, o anche ricette di cucina! Tutti i membri della comunità partecipano a queste attività da casa loro, le filmano o le fotografano per poi condividerle sul gruppo.

È vero che nulla può sostituire gli incontri veri, ma è importante continuare e cercare di vivere l'essenziale di Fede e Luce, nel mezzo di questa pandemia.

In questi giorni difficili, chiediamo l'intercessione di Maria per ottenere la fine della pandemia, la protezione dei nostri Paesi e delle nostre comunità.

Comunità *Nostra Signora del sollievo*, Bickfaya



## Con il loro aiuto

Con l'augurio che tutta la comunità resti unita nonostante le circostanze, con l'aiuto del Signore e di Maria, abbiamo potuto condividere diverse attività, come:

- la via crucis online con le altre comunità della regione;
- una messa per il 29esimo anniversario della comunità, con intenzioni e preghiere di ringraziamento fatte dalle persone con handicap, ciascuna da casa propria.
- Un video per augurare un “gioioso compleanno” alla comunità. A questo si aggiungono i contatti settimanali tra gli amici, le persone con handicap e i genitori.

BARBAR ABI ISSA

Comunità *Mar Zakhia*, Amchit



## Un campo online

Questa pandemia non è facile. Ma abbiamo fatto tutto il possibile per farne anche un tempo di sollievo.

Per comunicare meglio, abbiamo creato due gruppi WhatsApp, uno per i giovani e un altro per le mamme dei ragazzi. Tutto è iniziato con semplici messaggi sui due gruppi, poi si è iniziato a mandare dei giochi divertenti sul gruppo dei giovani. Ogni giorno i giovani inviano spontaneamente dei giochi, si condividono e ci si diverte.

Ogni anno, nel mese di maggio, siamo soliti vivere un pellegrinaggio a un santuario della Madonna, ma quest'anno lo si è fatto a distanza e in auto. I giovani, con il nostro parroco, hanno visitato le case di tutti i nostri amici speciali della comunità di Mastita.



Alla fine di agosto, abbiamo fatto un campo estivo online, i preparativi non sono stati facili! L'idea era di mandare foto riguardanti le attività sul gruppo WhatsApp dei giovani e delle mamme, e condividerle sulla nostra pagina Facebook.





Ci sono state attività come: mimi e giochi, gare di cucina, due giorni di preghiera e una giornata finale che riassumeva tutto il campo con un momento di musica e giochi. Queste attività sono state condivise in videoconferenza e attraverso visite a domicilio, assicurando tutte le precauzioni necessarie.

Terminato il periodo di distanziamento, abbiamo ripreso gli incontri, ma a piccoli gruppi. Nei prossimi giorni, organizzeremo una serata cinema per dare l'addio alla stagione estiva e, come sorpresa, manderemo ad ogni persona un sacchetto di popcorn fatti in casa e il link del film.

VANESSA ASSAF  
Comunità *Matista*, Matista Jbeil

# Nei Paesi Bassi

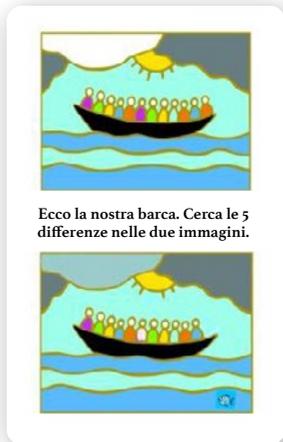
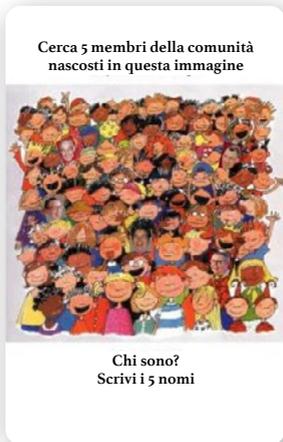
## Idee semplici e gioiose

Abbiamo avuto solo idee semplici, ma gioiose per attenuare le gravi conseguenze di questa pandemia, in particolare, per far fronte all'”impossibilità di incontrarci.



- Siamo andati a cantare fuori, davanti alla porta o sotto il balcone di un amico speciale che festeggiava il compleanno e abbiamo scritto un biglietto molto bello.
- Ci siamo ritrovati all'esterno, sulla piazza più bella della nostra città (al massimo 3 persone) e ci siamo goduti gelati e cialde, ciliegie e panna montata; per fortuna, il tempo era bello!
- Grazie al bel tempo, con l'allentamento delle misure di distanziamento, è stato possibile far visita alle persone a casa, ma solo se potevamo





Guardate questo piagnucolone!  
 Che musone!  
 Che aria stizzosa!  
 Non è così che Dio ci ha voluti!  
 Fate girare l'immagine in fretta!  
 Quindi, vedrete  
 come Dio ci vuole!



sederci fuori; abbiamo vissuto incontri meravigliosi, più personali e diversi dai nostri abituali incontri di comunità...

- Mandiamo regolarmente una lettera di amicizia con una carta da gioco per restare in contatto con i nostri amici di Fede e Luce.
- Inviamo, a ciascuno, una lettera con due pagine da colorare o da dipingere. Vi alleghiamo due buste con francobolli. Una volta terminato il lavoro, chi riceve, la manda ad altri due membri della comunità.
- Abbiamo chiamato più volte tutti al telefono o in videochiamata.
- Speriamo di riprendere i nostri incontri, con molte precauzioni, ma vogliamo provare...

CORINNE E HETTY  
 Comunità *De Palster*, Roermond

---

## Tre incontri virtuali

Durante la chiusura, abbiamo fatto un video ogni mese con l'equipe di coordinamento e l'abbiamo mandato a tutti i membri, via telefono o computer. Si trattava di un incontro di comunità.

L'equipe, con l'aiuto di due persone con handicap, ha intonato il canto di benvenuto. È stato anche fatto un mimo con dei pupazzi. Poi ci sono stati altri canti. I due assistenti spirituali hanno spiegato il mimo e proposto una meditazione. Tutti questi elementi, assemblati in un video, davano l'impressione di un normale incontro. L'equipe di coordinamento ha apprezzato molto e abbiamo ricevuto reazioni molto positive da parte di tutti.

Per la celebrazione di Pasqua, abbiamo fatto visita a tutti i membri anche se potevamo vederli solo a distanza. Abbiamo dato loro la nostra lettera trimestrale "Het Lichtpuntje" e qualche uovo di cioccolato. Un momento di sollievo, ben accolto da tanti.

Comunità *Perle di Dio*, Volendam



# In Perù

## Consiglio nazionale



Il 7 settembre i membri dell'equipe del Perù riuniti in consiglio, hanno partecipato ad una messa celebrata dal nostro assistente provinciale, P. Isaac Martinez. Ci ha accompagnati anche la nostra vice-coordinatrice internazionale, Elvira de Gómero.

Questi tempi difficili ci costringono a ricorrere a nuovi strumenti per poter rimanere uniti nel nostro servizio alle comunità.

Nelle nostre intenzioni di preghiera, portiamo tutte le comunità della provincia, ricordiamo ognuno dei suoi membri e le loro famiglie, in particolare coloro che attraversano momenti difficili a causa di questa pandemia del covid-19

Dio vi benedica tutti.

ERIKA GONZALES  
vice-coordinatrice provinciale, Perù

## Il momento più atteso

Per molti di noi, l'incontro Fede e Luce è il momento più atteso del mese e questo rende il nostro impegno sempre più profondo.

Gli avvenimenti ci hanno cambiati tutti quanti, ci hanno riempiti di paure e di incertezze.

Se ci hanno debilitati fisicamente, hanno però rafforzato i legami del cuore, migliorato la partecipazione di ciascuno e cementata la nostra unità. Siamo sempre stati una piccola comunità, ma siamo fortunati perché abbiamo una bella sala parrocchiale e la presenza regolare di P. Carlos Rosell, parroco e assistente della nostra comunità. Abbiamo vissuto momenti molto belli, ricordo, in particolare, le giornate di Annuncio e Condivisione in cui abbiamo presentato la nostra comunità durante le messe domenicali, fatto che ha consentito di aumentare il numero dei membri.

L'anno scorso, eravamo in pochi agli incontri... c'era sempre una buona ragione o un pretesto per mancare. Oggi non ci sono più scuse, vogliamo semplicemente vederci e facciamo il possibile per avere una connessione, con il nostro computer o il cellulare a disposizione. Le nostre applicazioni Zoom, Google Meet, Skype e i membri della nostra famiglia, sono pronti ad aiutarci per ottenere una comunicazione rapida e sicura.

Inoltre, abbiamo un gruppo di discussione in cui condividiamo preghiere, riflessioni, auguri di compleanno, notizie... Restiamo uniti. Oggi, siamo una grande famiglia che conta più di trenta membri.



Ci tengo a sottolineare il profondo sostegno e l'accompagnamento di Elvira Gomero (vice-coordinatrice internazionale) e di P. Isaac Martinez (ex assistente internazionale), che ci raggiungono ogni mese e ci portano rinnovamento e speranza.

Durante la pandemia, siamo stati sostenuti, nutriti dalla preghiera e guidati ogni mese dal *carnet de route*. Ringraziamo i membri dell'equipe internazionale per un *carnet* così bello e arricchente.

Fede e Luce festeggerà presto i suoi 50 anni. Ci sentiamo rinnovati nella fede e nella speranza e ci prepariamo a vivere questo giubileo nella gioia.

EDDA JANNEATH GALLEGO MUNOZ  
Comunità *Signore della Divina Misericordia*, Lima



## Quasi come prima

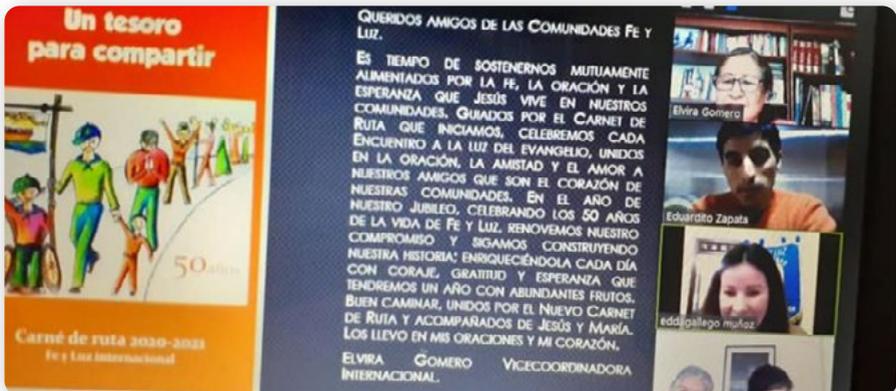
La nostra comunità, come tutte le altre sparse nel mondo, vive nel cuore di una pandemia che ha fatto numerose vittime, senza distinzione di origine, condizione sociale e religione... Impossibile ritrovarsi. Abbiamo deciso di continuare i nostri incontri, virtualmente, per cui ci ritroviamo su internet la terza domenica di ogni mese, alle 13, come facevamo prima.

Nelle loro case, i membri della comunità sono invitati a preparare un angolo preghiera con un'icona, la Bibbia, dei fiori e un cero. Per l'atelier degli artisti, realizziamo ciò che è previsto dal *carnet de route* e lo deponiamo nell'angolo della preghiera. Facciamo una foto e la mandiamo a tutti.

Iniziamo con un'accoglienza, un canto, una preghiera per ringraziare Dio di essere insieme e in buona salute, preghiamo anche per gli ammalati e per coloro che ci hanno preceduti. Condividiamo sul tema del mese, cantiamo e celebriamo i compleanni. A coloro che non hanno la connessione internet, mandiamo lettere o messaggi registrati.



Dio venga in vostro aiuto!  
Comunità *Seme d'amore*, Huaura



## Il ruolo importante dei fratelli e delle sorelle



Buongiorno a tutti!

La nostra comunità cammina insieme da più di quindici anni e, lungo questo viaggio, abbiamo condiviso gioie, speranze, difficoltà e sempre molta fede.

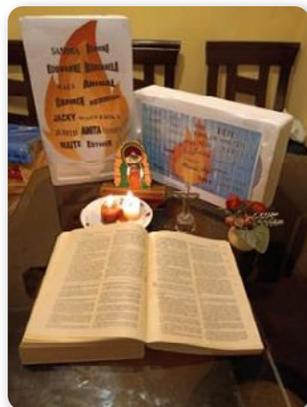
All'inizio della pandemia in Perù, la situazione era incerta. C'era molta confusione e sofferenza. Ma le comunità non volevano restare a braccia conserte. In fretta, abbiamo iniziato i nostri incontri virtuali, utilizzando la piattaforma Zoom. Le persone con handicap erano di nuovo felici di vedersi, anche se attraverso uno schermo, contenti di sentire la voce degli altri e di celebrare i nostri incontri nonostante i limiti imposti.

I fratelli e le sorelle hanno assunto un ruolo importante perché sono stati loro ad aiutare i genitori e i fratelli più fragili, a connettersi perché non abituati alla tecnologia. Siamo rimasti uniti anche ad alcuni membri di altre comunità che non hanno ancora potuto vivere i loro incontri.

La nostra coordinatrice, Sandra Oviedo, si occupa sempre di ogni dettaglio degli incontri perché ci sentiamo accolti e possiamo partecipare tutti.

Attualmente, le distanze fisiche ci separano ancora, ma ci sentiamo vicini, uniti spiritualmente.

ERIKA GONZALES  
Comunità *Cuore di Gesù*, Lima



# In Polonia

## Insieme, on- line e nella vita reale

Il confinamento non ha impedito alla nostra comunità di trascorrere del tempo insieme. Le nuove tecnologie ci hanno permesso di vederci e di scambiarcisi informazioni. Quegli incontri insoliti sono stati accompagnati da molta gioia e sorrisi.

Con l'allentamento delle restrizioni sanitarie nel nostro paese, abbiamo ripreso i nostri incontri mensili. Tutto si è svolto nel rispetto delle regole per la nostra salute e quella dei nostri cari.

A fine agosto, in occasione della festa di Nostra Signora di Czestochowa, abbiamo celebrato il terzo anniversario del riconoscimento della nostra comunità. In questa occasione siamo andati in pellegrinaggio al più antico santuario mariano della Polonia, situato a Gorka Klasztorna.

Malgrado i momenti difficili, non abbiamo smesso di essere insieme, sia online che personalmente.

Comunità *Rykotki, Wiecbork*



## E quando pioverà o farà freddo?

La comunità *Iskierki* (Piccole Scintille) si riunisce ogni terza domenica del mese per una messa nella chiesa di Nostra Signora Regina di Polonia, a Varsavia. Dopo la messa, facciamo un incontro con thè e dolcetti, in presenza del nostro assistente spirituale, Padre Tadeusz.

Dopo una pausa di tre mesi dovuta alla pandemia, abbiamo ricominciato a riunirci per la messa, ma gli incontri si tengono all'esterno della chiesa e senza merenda. Siamo preoccupati per come potremo fare quando farà freddo se il virus persisterà.

Vi inviamo tutta la nostra amicizia e rimaniamo uniti a voi attraverso la preghiera.

KALINA E ZYGMUNT  
Comunità *Iskierki*, Varsavia



## L'estate in città



Il confinamento in Polonia è iniziato in marzo e quando è stato annunciato abbiamo annullato il nostro incontro comunitario che avrebbe dovuto svolgersi qualche giorno dopo. Non ci siamo visti in primavera e abbiamo deciso di annullare il campo estivo, previsto in luglio. È stata una decisione molto dura e dolorosa, tanto più che in Polonia le restrizioni erano state allentate e sembrava quasi possibile organizzarlo, ma abbiamo concluso che non sarebbe stata una decisione responsabile. Tuttavia sapevamo che alcuni membri della nostra comunità erano isolati, si sentivano soli e ci mancavano l'un l'altro, reciprocamente.

Abbiamo deciso di organizzare incontri estivi nella nostra città, anziché andare al campo, e li abbiamo chiamati “L'estate in città”. Abbiamo approfittato del bel tempo e organizzato principalmente attività all'aperto, cercando di osservare le regole sanitarie e la distanza.

È stato incredibile rivedere i nostri amici dopo così tanto tempo. È stata anche un'esperienza interessante scoprire dei bei luoghi da visitare nel nostro quartiere. Abbiamo capito che non dovevamo andare lontano per vivere un “campo” comunitario. Per una settimana, giorno dopo giorno, abbiamo fatto: un pellegrinaggio a un santuario, una grande passeggiata nel bosco, una visita al cimitero (ognuno ha mostrato la tomba di un parente ed abbiamo pregato insieme). Abbiamo fatto un barbecue a casa di uno dei nostri amici che ha un grande giardino. Non sono che alcune delle attività

principali. Abbiamo anche potuto pregare insieme, parlare, condividere e celebrare durante quei momenti passati insieme.

Sfortunatamente l'estate in Polonia è finita e la situazione pandemica si aggrava, quindi ci restano molte sfide da scoprire. Sarà formidabile conoscere le idee di altre comunità per questi momenti difficili e poterci ispirare!

KAROLINA KEDREZEJOWSKA  
Comunità *Ziarenko*, Otwock



# In Portogallo

## Appena prima del confinamento



L'8 marzo, appena prima del confinamento, la comunità di S. Pedro Fins è stata riconosciuta alla presenza di molti amici. Era presente anche il vescovo di Porto con molti sacerdoti e diaconi di tutta la diocesi. C'erano anche diverse autorità, rappresentanti del comune di Maia e dei consigli parrocchiali di Folgosa e S. Pedro Fins. Molti parrocchiani hanno partecipato alla celebrazione. Ci sono stati momenti di grande gioia, amicizia e affetto.

Questo è stato possibile grazie ad una bella equipe che ha lavorato su diversi fronti: la cucina, la decorazione, la preparazione della sala, e diversi altri aspetti come: il coro, la musica, i discorsi e tanto altro che hanno reso la giornata magnifica, turbata solo dalla minaccia del covid. Grazie a Dio, non ci sono stati casi positivi, grande preoccupazione dei giorni seguenti.

La nuova comunità Fede e Luce di Folgosa e S. Pedro Fins ringrazia calorosamente tutte quelle persone per la loro presenza. Sappiamo che numerosi altri avrebbero voluto esserci ma non hanno partecipato per paura del virus, tuttavia ci hanno manifestato grande affetto.

Un ringraziamento molto speciale all'equipe di provincia che ci ha

accompagnati e confortati durante il nostro cammino. Grazie anche alla comunità di San Romao di Vermoim che ci ha tenuti a battesimo e ci è sempre stata accanto. Infine, grazie al nostro assistente, il padre Domingos Areais che, in mezzo a dubbi e incertezze, ha saputo sostenere ciascuno di noi.

Abbiamo terminato ringraziando coloro che si sono uniti alla comunità. In ognuno si trova un amico e la volontà di aiutare gli altri. Si scopre l'amore del prossimo di cui Gesù ci ha sempre parlato. Tutti desideriamo battezzare una comunità più forte e unita, pronta all'accoglienza.

Poi il covid ci ha lanciato una nuova sfida... Abbiamo dovuto essere creativi. A Pasqua ogni famiglia doveva mettere una croce sulla porta di casa. Ogni ragazzo con handicap ha ricevuto una cartolina! Abbiamo celebrato la festa della mamma: ogni mamma ha ricevuto una sorpresa a casa. Abbiamo anche preparato delle decine per il rosario.

Il 31 maggio eravamo di nuovo insieme ed abbiamo celebrato l'Eucarestia. In giugno abbiamo preparato tutti qualcosa inerente a San Pietro! In luglio abbiamo celebrato la festa dei nonni, ma è stato molto triste non poter finire il campo estivo, di cui abbiamo tutti "nostalgia" ma presto saremo di nuovo insieme e staremo tutti bene!

SERGIO SILVA PINTO  
Comunità *Divino Salvatore*, Folgosa



## Andremo a messa insieme



Viviamo tempi molto difficili. Eravamo molto abituati agli abbracci, ma questo virus ce ne ha privati... ci ha tolto tutto. Durante il primo mese di confinamento tutto era così sconvolto, le nostre vite erano talmente cambiate, che non abbiamo potuto riunirci ma siamo rimasti sempre in contatto attraverso il nostro gruppo WhatsApp.

È stato formidabile poter pregare insieme malgrado la distanza. Sono stati bellissimi momenti di scambio e di amicizia.

Durante il nostro ultimo incontro, abbiamo deciso che avremmo iniziato andando insieme a messa nella nostra parrocchia, osservando tutte le precauzioni di sicurezza. Sarà strano non poter correre gli uni verso gli altri, come sempre durante gli incontri... Ma con piccoli passi come questo, apparirà una piccola luce che confermerà che con la forza di Dio tutto andrà bene.

Abbracciamo di cuore ognuno di voi.

CLAUDIA ROCHA DA CUNHA  
Comunità S. Giovanni Battista, Vila do Conde

## Un puzzle per ognuno



Dopo aver valutato attentamente la situazione nel nostro paese e nella nostra regione, abbiamo deciso di mantenere il legame tra gli amici e le famiglie, creando una “carovana” per la comunità. Ecco come funziona: l’equipe di coordinamento e alcuni amici vanno a far visita alle famiglie e ai ragazzi con handicap nelle loro case o nelle strutture dove risiedono. Osservando tutte le misure di sicurezza, restiamo qualche minuto con ciascuno per avere notizie, per parlare e ricordare che noi ci siamo sempre, siamo sempre in contatto.

Abbiamo realizzato dei puzzle con il logo di Fede e Luce per ognuno e abbiamo messo i pezzi in sacchetti aggiungendo una preghiera. È quel che offriremo loro oggi.

Restate in sicurezza, prendetevi cura gli uni degli altri!

NUNO ANDRADE  
Comunità S. Giovanni Battista, Vila do Conde

## Cantare la gioia di essere vivi

Durante il confinamento, abbiamo cercato di reinventarci i modi di stare insieme. Sapevamo che non avremmo potuto stare insieme ma il desiderio di vederci e di condividere era fortissimo. È arrivato Zoom a porre fine alla nostra nostalgia. All'inizio, parlavamo e cantavamo tutti contemporaneamente e nessun si capiva. Poco a poco, abbiamo capito quello che i nostri ragazzi con handicap ci insegnano: l'essenziale è condividere la vita e il silenzio, una forma anche quella di dialogo.

Si sono tenuti incontri ogni mese, mantenendo una qualche normalità in questo tempo di incertezza. Quando è stato possibile, ci siamo ritrovati fuori per cantare la gioia di essere vivi, con la possibilità di godere di un magnifico tramonto, ed abbiamo ringraziato come san Francesco: «Laudato sii, mio Signore, con tutte le tue creature, specialmente messer lo frate sole, che è il giorno e attraverso lui ci illumini».

La natura ci ha accolti e ci ha mostrato che anche con le mascherine, è possibile amare, poiché nulla ci separerà dall'amore di Dio.

Rimanete in sicurezza. Non è mai stato così urgente prendersi cura gli uni degli altri.

TERESA MARINHO

Comunità *Amici della gioia*, Estoril



---

# In Repubblica Ceca

## Incontri regolari

Durante il periodo di confinamento, abbiamo dato vita a un gruppo Skype per:

- incontri mensili regolari
- una via crucis durante la quaresima
- il cammino di luce per Pasqua.

Abbiamo utilizzato questo canale anche per inviare messaggi e foto alle persone della comunità.

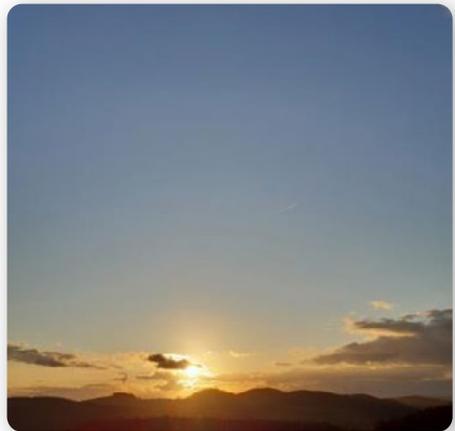
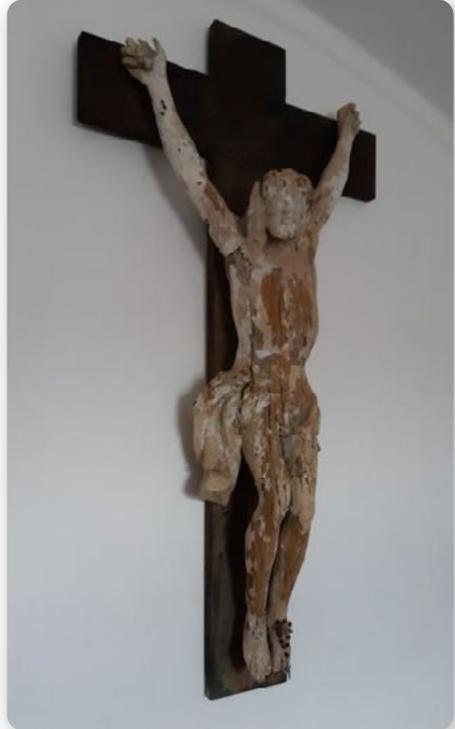
Dal mese di maggio tutti abbiamo sentito il bisogno di pregare insieme. Quindi abbiamo recitato i vesperi ogni mercoledì sera. Purtroppo circa un terzo dei membri della comunità non può raggiungerci, perciò io telefono, mando e-mail o lettere a tutti.

Dio benedica ciascuno di voi.

ALZBETA VESELA

Comunità

*Barca di San Giuseppe, Brno*



---

# In Russia

## La luce on- line

Prima, nella nostra comunità, festeggiavamo i compleanni ogni mese durante un incontro comunitario. Auguri, piccoli regali, bevendo thé.

I regolamenti sanitari durante la pandemia ci hanno allontanati e abbiamo dovuto restare a casa nostra. Eravamo perduti e confusi. Gli amici che preparavano gli incontri erano preoccupati per i compleanni. Dopo qualche discussione, abbiamo deciso di festeggiarli on- line.



Le nostre amiche Alla, mamma di Yegor, e Maria hanno iniziato a preparare cartoline numeriche per ogni compleanno.

Al mattino presto, è apparsa su Internet una cartolina commovente con un disegno unico, parole gentili e foto. È stato solo l'inizio. Poi, i membri della comunità hanno aggiunto i loro auguri, inviato faccine e icone. Ma ci siamo resi conto che non tutti erano ancora connessi al gruppo. Li abbiamo aggiunti e abbiamo scritto loro un messaggio personale. Questa interazione ci ha uniti e confortati. Abbiamo realizzato che continuavamo a prenderci cura gli uni degli altri, che ci mancavano ed attendevamo con impazienza la ripresa dei nostri incontri.

Fatto interessante, gli auguri arrivavano proprio il giorno del complean-

no anziché una volta al mese. Ora ci conoscevamo meglio perché abbiamo visto molte foto...

Maria ci racconta: durante un incontro avevamo preso degli impegni sul modo in cui avremmo sostenuto la comunità e ogni membro lo aveva scritto su un cuore. Mi ricordo di aver scritto che avrei partecipato a dei progetti creativi.

La nostra comunità è composta da persone creative e noi siamo come bambini. Quindi proponiamo ogni volta qualcosa di nuovo e inaspettato. Tutti partecipano e, con niente, tutti si divertono molto ed esprimono gioia.

Durante il confinamento, Alla ed io abbiamo organizzato i compleanni online. Dopo aver preso il calendario dei compleanni, abbiamo chiesto l'aiuto di Dio e iniziato a creare. Alla redigeva gli auguri e io mi occupavo della grafica. Alla ha sempre la parola giusta per ciascuno. Trova sempre parole di incoraggiamento e sostegno molto pertinenti! C'è un potere di guarigione nell'amore e nella bellezza delle sue parole.

La nostra vita è diventata più interessante e più bella, comunicando tra noi on- line e trasmettendo l'amore via satellite e fibra ottica! Talvolta sembra che tutto vada male e possano arrivare nuvole nere. In quello stesso momento, il Signore risponde attraverso amici della comunità con un messaggio sul gruppo: «Vanya si è alzato presto stamattina e ha ricevuto la sua cartolina di compleanno. È molto felice!» Potete immaginare come sia facile portare serenità ad un'altra persona?

Comunità *Sotto il cielo blu*, S. Pietroburgo



## Preghiera della sera



Ogni sera, durante tutto il periodo di confinamento, ci siamo ritrovati online, in gruppetti di 3-4 persone, per leggere le Scritture, pregare, divertirci, ascoltarci e sostenerci gli uni gli altri.

Subito, abbiamo creato un gruppo comunità su WhatsApp, un sito per riunioni, annunci e compleanni... si è dimostrato molto pratico: se qualcuno scrive che non potrà partecipare alla preghiera perché non si sente bene, il gruppo pregherà per lui...

Ogni giorno, qualcuno ha il compito di sorteggiare le persone in piccoli gruppi, così ogni volta i gruppi sono diversi, e nomina un responsabile per ogni gruppo.

Alle 21.50, richiama il gruppo su WhatsApp; il resto dei partecipanti scopre con chi pregherà solo vedendo le foto sullo schermo. Questo genera un'attesa gioiosa, una specie di sorpresa.

Svolgimento della riunione:

- Appello chiamata generale, condivisione: ognuno racconta come ha trascorso la giornata.
- Lettura delle Scritture: selezione casuale di un brano da parte di un membro del gruppo. Dopo di che ne discutiamo e condividiamo le nostre riflessioni.
- Offriamo le nostre intenzioni di preghiera "a lume di candela". Poi recitiamo il Padre Nostro e l'Ave Maria. "Layla Tov"! Arrivederci a domani!

Questa forma di comunicazione è nata per caso quando ciascuno ha dovuto isolarsi in casa. Ci annoiavamo; volevamo continuare a comunicare. È nata così l'idea della preghiera serale. Il format è rimasto lo stesso per tutto il periodo. I gruppi di 3-4 persone sono pratici: ognuno ha il tempo di raccontare la propria giornata e di condividere ciò che è stato particolarmente importante per lui.

Una preghiera “a lume di candela” non significa che accendiamo veramente dei ceri; si dice solo: “passo il cero a...” (e dice il nome) per dargli la parola. Ringraziamo il Signore, gli affidiamo le nostre necessità, preghiamo per i nostri cari, i conoscenti e gli stranieri, per i membri della nostra comunità, per tutte le comunità Fede e Luce e per l'Arca. In seguito le persone hanno iniziato a chiederci di pregare per qualcuno o qualcosa in particolare. Abbiamo pregato con le comunità di Mosca per coloro che si sono ammalati.

Malgrado l'isolamento, abbiamo trascorso il tempo della chiusura insieme e, quando dopo sei mesi ci siamo incontrati di persona, abbiamo avuto la sensazione di non essere stati separati così a lungo.

Comunità *Fontanka*, San Pietroburgo



# In Spagna

## Incontri virtuali

Nessuno avrebbe immaginato che tutto ciò che ci circonda e il nostro quotidiano avrebbero potuto cambiare così improvvisamente. Nel 2020 abbiamo capito che tutto questo poteva succedere. Il covid-19 ha cambiato le nostre relazioni e il nostro modo di incontrarci.

In comunità, abbiamo la fortuna di essere, per lo più, relativamente giovani e di saper utilizzare le nuove tecnologie. Da alcuni anni, siamo reciprocamente più vicini nel quotidiano, grazie ad un gruppo WhatsApp che, a partire dalla chiusura, è diventato un punto di incontro. Abbiamo deciso che fosse lui l'alternativa.

L'accoglienza, le riflessioni, le piccole attività spiegate in video e le foto dei risultati, le preghiere guidate, le ricette o le proposte di canti per i momenti di festa, hanno fatto parte degli incontri virtuali organizzati dalla nostra equipe. Inoltre, sulle reti social della nostra comunità, abbiamo reso partecipi i nostri followers a ciascuna delle attività e dei risultati. Se noi non abbiamo potuto riunirci ed abbracciarci, abbiamo continuato a condividere la vita prendendoci cura dei legami che abbiamo creato in questi ultimi anni.



Comunità *Il viso*, Villares de la Reina



## Uno strumento fondamentale

Da quando siamo stati costretti ad annullare gli incontri, WhatsApp è stato il nostro strumento fondamentale di comunicazione. Siamo rimasti in contatto gli uni con gli altri quasi quotidianamente. Ana ricorda i compleanni di ogni membro della comunità, dei membri della famiglia o gli anniversari dei decessi di persone care. È un bel modo per condividere le notizie belle e i ricordi di coloro che ci hanno lasciato. Ci sono sette persone che non hanno WhatsApp. Prendiamo direttamente contatto con loro via telefono o grazie alla mediazione dei loro cari. Durante la chiusura, abbiamo inviato ogni settimana delle preghiere affinché ciascuno potesse pregare in casa ed essere così vicino a Gesù e ai membri della comunità. Abbiamo organizzato riunioni virtuali in aprile maggio e giugno. Ecco lo schema:

- L'equipe di coordinamento della comunità si riunisce via Zoom e affida un compito a ciascuno
- L'assistente registra il tempo della preghiera.
- Tutto ciò che ciascuno ha preparato deve essere messo online prima della riunione
- Inviamo una e-mail alle persone che non hanno WhatsApp, l'indomani della riunione virtuale, assieme a video e la preghiera

L'equipe di coordinamento di *Talitha Qumi* Madrid



## Un “vero” incontro

Per iniziare l'anno, l'equipe di coordinamento si è chiesta come organizzare una riunione virtuale che avrebbe riunito i precedenti membri. Questo incontro si è tenuto il 27 settembre! Alla fine, eravamo molto contenti di come tutto si era svolto, dell'apporto di ciascuno e di ciò che avevamo ricevuto per essere aiutati a progredire ogni giorno.

Preparazione e svolgimento:

- Abbiamo inviato il nuovo *carnet de route* a ciascuno via e-mail e abbiamo scelto il primo tema: *La vocazione di Fede e Luce, Tu ci hai chiamato a seguirti*
- Lettura della preghiera di Fede e Luce all'inizio di ogni incontro
- Abbiamo cantato tutti il magnifico canto *Pescatori di uomini*, accompagnati dalla chitarra
- Ciascuno ha preparato il disegno di un pesce scrivendo il proprio nome da una parte e dall'altra, invece, una frase per dire ciò che Fede e Luce rappresenta per lui
- Lettura della meditazione del mese
- Lettura del Vangelo della pesca miracolosa (Lc 5,2-11)
- Diffusione del video proposto su questo tema
- Riflessione e risposte alle tre domande poste
- Gioco-sorpresa interattivo: “Kahoot!” Quiz online preparato con domande e foto che ciascuno aveva inviato. È stato molto divertente!
- Lettura della preghiera tutti insieme
- Merenda in ciascuna casa

ESTHER GOMEZ  
Comunità *Manà*, Madrid



## Pasqua a casa



Durante la settimana Santa, il periodo di chiusura più duro in Spagna, le comunità della Provincia Terra e Mare si sono ritrovare per celebrare la *Pasqua a distanza* o piuttosto la *Pasqua insieme* con il cuore. Ogni giorno della settimana, la domenica delle Palme, giovedì e venerdì Santo, sabato e domenica di Pasqua, l'equipe provinciale ha inviato ai coordinatori di comunità, e questi ai loro membri, una semplice proposta di preghiera da vivere in casa. Essi erano invitati a pregare, alla stessa ora, in famiglia o alcuni attraverso un video, specialmente coloro che erano più isolati in casa o negli istituti.

Proposte di preghiere semplici, con letture accessibili, accompagnate da gesti e musica nello stile di Fede e Luce. Le preghiere terminavano sempre con un gesto da condividere via WhatsApp. Essi hanno ugualmente inviato foto all'equipe provinciale. Durante tutta la chiusura, abbiamo fatto anche una preghiera domenicale secondo lo stesso stile. Abbiamo condiviso alcune foto di questi giorni che ci hanno aiutati a vivere Fede e Luce in casa.

JORGE E CUCA  
Coordinatori della provincia *Terra e Mare*

## Tanti cambiamenti

Non ci si vede più non ci si abbraccia più... All'inizio pensavamo che tutto questo non sarebbe durato molto tempo; i nostri contatti via telefono e WhatsApp continuano ancora oggi e ci stiamo adattando alla nuova realtà. Durante i quasi due mesi di chiusura in casa, la comunità *Senza Barriere* è rimasta unita via telefono e WhatsApp: ci siamo sostenuti e abbiamo condiviso il nostro quotidiano per sapere come stavamo e per avere notizie di Nuria, Fatima e Rocio che vivono in istituti e che sono stati colpiti da covid-19. Sono stati mesi molto duri per la comunità perché quando un membro soffre, soffriamo tutti con lui; è così che viviamo in Fede e Luce. Rosario e Maria José erano molto addolorati per non poter far visita alle loro figlie. Benché fossero stati in contatto quotidiano con l'istituto via telefono e video conferenze, tutto questo non bastava. Essi erano molto afflitti e tristi. Fortunatamente Nuria, Fatima e Rocio hanno vinto il virus come dei campioni, chiusi nelle loro stanze. Alcuni di noi hanno inviato loro dei video di incoraggiamento e di sostegno. A mezzogiorno, durante la chiusura, l'Angelus suonava tutti i giorni. Don Jesús Recuero, curato della parrocchia e nostro assistente, saliva ogni giorno sul campanile per suonare le





campane con forza, inviando la sua benedizione a tutto il quartiere. Alle 20, noi eravamo tutti alla finestra o sulle terrazze per applaudire medici ed infermieri. Don Jesù risaliva sul campanile per suonare ancora con forza dopo aver celebrato la messa, solo con Lui.

Abbiamo seguito le celebrazioni e le eucarestie alla televisione o su internet. Le abbiamo seguite con passione dalle nostre case. Infine questo tempo di chiusura ci ha aiutati ad approfondire la nostra meditazione personale e a custodire il Vangelo più vivo. La comunità è rimasta in contatto permanente con le comunità della provincia *Terra e Mare*. Abbiamo vissuto insieme le celebrazioni della Quaresima, della Settimana Santa e di Pasqua. Si è trattato di celebrazioni adatte a coloro che sono al cuore delle nostre comunità, per chi ha una capacità d'amore che va oltre e deborda. Abbiamo pregato molto durante tutto questo periodo, in particolare per gli ammalati e per i defunti di Fede e Luce. Non abbiamo paura, sappiamo che Gesù è tra noi e così continuiamo a condividere la nostra vita.

Comunità *Senza Barriere*, Guadalajara

---

## Occhi che sorridono

Durante la chiusura, da marzo a giugno, la nostra comunità ha tenuto riunioni virtuali con l'equipe di coordinamento per riflettere riguardo a ciò che potevamo fare per motivare la comunità e anche per parlare del contatto che continuava con le persone con handicap via Internet. Nel gruppo WhatsApp, ogni settimana pubblicavamo foto di vecchie riunioni. Le famiglie non si inserivano molto in questo gruppo ma quando le abbiamo chiamate, ci hanno detto di essere impazienti di vedere le foto. Un giorno, abbiamo fatto un gioco che è piaciuto molto, lo abbiamo intitolato "Occhi che sorridono". Dal momento che con la mascherine non potevamo più vedere i sorrisi, bisognava imparare a riconoscere gli occhi sorridenti. Ho chiesto alle famiglie di inviarmi una foto. Abbiamo tagliato gli occhi e realizzato un montaggio e ci siamo divertiti ad indovinare chi fosse ciascuno. Abbiamo proposto questo gioco a tutti i responsabili della comunità della Catalogna. In luglio, quando tutto era più disteso, abbiamo avuto una mini riunione con le famiglie. Molti avevano paura e non sono venuti. Si trattava di un breve incontro, in una delle parrocchie della città, distanziati, con tutte le misure di sicurezza. Finalmente, ci potevamo vedere! Ognuno ha raccontato ciò che aveva vissuto durante la chiusura e ciò che aveva fatto, poi abbiamo mangiato dei gelati e siamo andati a passeggiare sulla spiaggia. Tutto questo è durato un'ora e mezzo. Coloro che lo desideravano, potevano restare per la messa della sera.



A partire dal mese di ottobre, abbiamo deciso di fare cose più semplici. Inverremo ogni mese uno dei disegni del *carnet de route* con una bella frase e la meditazione proposta. Alle persone con handicap invieremo una busta

contenente una lettera, un piccolo dono e un disegno da colorare. Questo pomeriggio, farò la distribuzione in modo che la lettera arrivi a ciascuno di loro. Non so se tutto ciò può interessare a qualcuno. Certamente funziona per noi che vogliamo custodire soprattutto i nostri legami per mantenere in vita la nostra comunità. Abbraccio tutte le comunità Fede e Luce del mondo e, come dice Fano, «Continuiamo a remare».

CUQUI CARVAJAL  
Comunità *I Sorrisi* Blanes



Jesús,  
et dono gràcies  
per haver-me cridat  
i t'estimo.



## In Svizzera



### Davanti a casa mia

La nostra comunità e tutte quelle del Vallese hanno avuto la gioia di incontrarsi il 2 febbraio per la festa della Luce vissuta in parrocchia, con un pranzo e un pomeriggio di scambio e giochi.

Abbiamo iniziato il confinamento in marzo con i bei ricordi di quest'ultimo incontro, poi sono stati annullati gli incontri di marzo e dei mesi seguenti. Durante tutto questo periodo ci siamo scambiati notizie tramite WhatsApp e via email con coloro che avevano questa possibilità. Con gli altri via telefono e via posta. Davanti a casa mia ho trovato dei disegni fatti da una persona con handicap e ho ricevuto dei "mandala" via posta.

Una mamma della comunità era ammalata, abbiamo formato un gruppo per informare e abbiamo pregato insieme per lei: ora sta bene. In maggio ha festeggiato 87 anni. Abbiamo avuto anche contatti con le suore Carmelitane con cui siamo gemellati. I nostri legami sono rimasti nonostante la distanza! Certamente, non sono stati dimenticati i compleanni. E il nostro primo incontro del 20 settembre, ci ha rallegrato molto.

MARIE-JEANNE

Comunità *Raggio di sole*, Martigny

## Che choc questo Coronavirus!!!

I nostri ragazzi di Fede e Luce con handicap sono molto colpiti, ma mirabilmente sostenuti dai loro educatori e dalle famiglie.

Un gruppo WhatsApp creato velocemente ci ha dato notizie degli uni e degli altri e di comunità più decentrate.

Lo Spirito Santo ha sempre soffiato per consolarci e aiutarci. Gabrielle ha redatto ogni settimana “Il bollettino della Colomba” che pubblica foto, giochi, preghiere e storie, alcune delle quali umoristiche. Come i dodici apostoli, dodici bollettini fino a giugno, poi uno al mese. Sono molti coloro che hanno nutrito questo “messaggero”, che ha dato gioia a tutti. Christiane è la postina. Questa condivisione costituisce un legame benefico in questo periodo difficile.

In agosto abbiamo festeggiato il nostro assistente che sta per andare in pensione, con la promessa di non dimenticarci. Quando riprenderemo gli incontri per accogliere il nostro nuovo assistente Bernard?

Soprattutto, non dimentichiamo di continuare il cammino con Gesù. Manteniamo il cuore aperto per accogliere i doni dello Spirito Santo e dividerli.

MARIE-THÉRÈSE E CHANTAL  
Comunità *La Colomba*, Bulle



# In Ucraina

## Il sentimento più forte

Un cuore puro è amore e non ha frontiere. Nulla gli può resistere, trionfa su tutto, anche sulla morte.

Cristo è amore. Ed è la nostra unica patria eterna. Essere capaci di amare Dio e l'umanità è l'arte più grande. L'amicizia, come l'amore, è il sentimento più forte che unisce i cuori.

Le nostre azioni:

- è stata fatta una riunione di equipe in videoconferenza: un cero acceso, un momento di preghiera, un momento di scambio sulle nostre vite e su quelle dei nostri amici.
- Padre Andrew, assistente della comunità, ha comunicato con gli amici speciali e i loro genitori via telefono e via Skype.
- Abbiamo meditato i misteri di Fede e Luce insieme a casa, lo stesso giorno alla stessa ora, uniti nella preghiera. Abbiamo recitato il rosario, seguito da un momento di ringraziamento e poi abbiamo pregato con intenzioni.
- Abbiamo anche proposto di meditare questi misteri via Skype, in chiesa o a casa.
- Abbiamo invitato tutti a partecipare alla Liturgia Divina trasmessa su internet.
- È stato fatto anche un incontro di fratelli e sorelle della comunità, all'aperto, sempre rispettando le regole sanitarie.

Comunità *Annunciazione*, Lviv



## Una sfida per tutti

Il periodo della pandemia è una sfida per tutti. E ha toccato anche Fede e Luce. I membri della nostra comunità desiderano incontrarsi e comunicare. Gli amici (in Ucraina chiamiamo così le persone con handicap e “compagni” gli amici) hanno chiesto spesso ai genitori in merito ai futuri incontri e guardavano le foto degli incontri precedenti.

Per questo, abbiamo iniziato a cercare diversi modi di incontro. All’inizio, comunicavamo via Zoom, ma era difficile mantenere lo spirito di comunità con quel programma, non tanto adeguato a molti di noi, ma c’erano anche membri entusiasti di questo tipo di incontri, comunque meglio di niente. Durante questi incontri, abbiamo condiviso i nostri sentimenti e la nostra vita durante il confinamento... Il nostro assistente ha trasmesso una parola ogni mese, avevamo un tempo di condivisione, seguito da una preghiera comune.

Qualche mese dopo, finalmente, abbiamo potuto trovarci di persona. Certo, questo incontro era comunque inconsueto, poiché non potevamo abbracciarci e dovevamo stare seduti a distanza. Ma eravamo tutti molto felici. Durante l’incontro, abbiamo messo sedie e banchi come prescritto dalle regole di distanziamento. Ogni famiglia aveva il proprio posto. Ci siamo sentiti sicuri.

Comunità *Lanterne celesti*, Lviv



# In Ungheria

## Come mantenere viva la fiamma?

Il 6 settembre a Budapest, abbiamo organizzato una festa ridotta, tenendo conto delle precauzioni sanitarie e ponendo l'accento sull'incontro personale. Durante la messa, ci sono state le prime comunioni.

Per rendere più bella la festa, abbiamo imparato a cantare la nostra preghiera di Fede e Luce che è appena stata musicata. Durante la chiusura di marzo, abbiamo chiesto ad un noto compositore di musicare le parole ungheresi di questa preghiera. Aveva tempo, per cui l'ha fatto con piacere. Durante la riunione abbiamo imparato la melodia.

La danza è strettamente legata alla festa. Per tenere le distanze necessarie, ci siamo tenuti per mano attraverso dei foulards e abbiamo formato un grande cerchio. È stato un bel momento insieme.

Durante la chiusura, le nostre comunità hanno potuto incontrarsi online. E quest'estate la maggior parte dei campi non ha potuto svolgersi. Sebbene alcuni fossero stati ridotti talvolta ad un weekend, avevamo sete gli uni degli altri.

Le comunità dell'Ungheria



## Il potere della preghiera

Ecco cosa abbiamo fatto:

- Siamo rimasti in contatto telefonico e ci siamo fatti visita. Visitare un membro della comunità e la sua famiglia permette di conoscersi meglio.
- Dobbiamo aiutarci gli uni gli altri e condividere le nostre paure. Se posso chiamare qualcuno di Fede e Luce, sarò subito sollevato e mi sentirò meglio. Abbiamo condiviso le nostre paure e le nostre preoccupazioni.
- Abbiamo pregato gli uni per gli altri. Non bisogna aver paura di chiedere agli altri di pregare per noi.
- Abbiamo vigilato per proteggere la salute di tutti. Per questo ci teniamo in contatto con Messenger, Skype, Zoom o WhatsApp, che permettono anche videochiamate. Questo assicura di potersi vedere.
- Abbiamo mandato la lista dei numeri telefonici ad ogni membro per poterci chiamare in qualsiasi momento per chiedere aiuto o condividere il proprio sentire.
- Chi non era in quarantena ha fatto la spesa a chi lo era.
- Mio marito è morto durante il periodo di chiusura. In quel momento ho sperimentato il significato vero di appartenere alla famiglia Fede e Luce. Ho chiesto e ricevuto molto aiuto. I miei fratelli e sorelle mi hanno fatto sentire la bontà dell'amore e la sollecitudine di Dio. Potevo chiamarli in qualsiasi momento, anche tardi, la notte. Abbiamo pregato insieme al telefono. Hanno pregato per me. Ho sentito il potere della preghiera. È quel che ci ha sostenuti. Una volta ho incrociato un'amica della comunità sulle scale. Penso che fosse stata mandata dal Signore. Dopo averla incontrata, mi sono sentita totalmente rinnovata. Mio figlio, trisomico, mi aiuta tanto. Mi sento davvero privilegiata di averlo.



Comunità *Pine*, Dewdrop



**Rincuoratevi  
reciprocamente  
e crescete in comunità  
come già fate**

**I Tessalonicesi, 5-II**