

Carnet de route 2024-2025

Fede e Luce internazionale

Uniti in Gesù



Sommario

• Introduzione Raúl Izquierdo Garcia	3
• Messaggio dalle Province dell'Africa.....	5
• Informazioni pratiche.....	7
• Presentazione del tema dell'anno	8
• Equipe 2024 - 2025	9
• Preghiera per ogni incontro	11
1. L'unità attraverso le nostre differenze	12
2. Suonare insieme	16
3. Ascoltarsi gli uni gli altri.....	21
4. Gesù Cristo, Principe della Pace.....	26
5. Trovare la guarigione nell'unità.....	31
6. Camminiamo nella luce	35
7. Uniamo le nostre preghiere	39
8. Una vita nuova in Gesù.....	43
9. Lo Spirito di Gesù ci unisce	47
10. Rivestiamoci dell'armatura di Dio	51
11. L'acqua, fonte di vita	55
12. Celebrare l'unità.....	60
• Allegati	
– Natale.....	64
– Festa della Luce	66
– Pasqua.....	68
– Pentecoste	70
• Santuario mariano di Kibeho in Ruanda.....	72
• Atelier per artisti.....	73
• Preghiera di Fede e Luce.....	IV



Fede e Luce Internazionale
3 rue du Laos 75015 Parigi, Francia T + 33 1 53 69 44 30
international@foietlumiere.org - www.foietlumiere.org

Introduzione



Raul Izquierdo Garcia
Coordinatore internazionale

Uniti in Gesù

A tutte le comunità di Fede e Luce del mondo:

Avete in mano il nuovo Carnet, redatto quest'anno dai nostri fratelli e sorelle africani. È un dono per la famiglia di Fede e Luce, fatto per la prima volta dalle province di questo meraviglioso continente, che irradia luce e bellezza, ma ancora segnato dalla violenza e dalla fame in molti luoghi. Abbiamo tanto da imparare dal loro modo di vivere la gioia, la festa e la fede! Prima di tutto, vorrei ringraziarli, a nome di tutti noi, per il loro entusiasmo e il loro lavoro, al servizio di tutte le nostre comunità. Grazie Africa!

Vorrei anche esprimere la mia gratitudine alla Segreteria Internazionale e a Marie-France Violette per aver coordinato questo progetto.

Il tema "Uniti in Gesù" viene proposto in un momento della storia umana in cui gli scontri e le tensioni sono così palpabili... Sembra che tutto si sia polarizzato verso gli estremi e che le persone stiano perdendo la capacità di ascolto e di dialogo. Ogni collettivo, ogni gruppo, ogni nazione rivendica la sua identità, la sua autonomia, la sua differenza, e l'altro diventa quindi una minaccia. Appaiono fossati e muri e le culture diventano manichee: bianco o nero, con me o contro di me. E in mezzo a tutto questo, faremo un cammino che parla di unità e dell'unità in un solo Gesù.

Per questo, Fede e Luce è chiamata oggi più che mai ad essere un movimento profetico e coraggioso. Siamo una famiglia e una comunità com-

posta da persone a volte molto diverse tra loro, e poiché siamo uniti in Gesù, questo ci permette di chiamarci fratelli e sorelle. Gesù ci unisce al di là delle nostre capacità e disabilità. Egli ci unisce intorno a Lui che è via, verità e vita. Con Lui tutto è possibile e nulla è impossibile. È una meravigliosa ricchezza che Fede e Luce sia composta da comunità cristiane di diverse confessioni che formano questa famiglia, chiamata a fiorire nell'ecumenismo.

Preghiamo affinché questo Carnet ci aiuti ad avanzare in questa direzione e a prendere coscienza dell'importanza dell'unità, nonostante le nostre differenze. Riponiamo il nostro desiderio di unità nella nostra preghiera, nelle nostre azioni concrete e nelle decisioni. Ci aiuti anche a crescere nella fede e a rafforzare i legami all'interno delle nostre comunità. La nostra testimonianza semplice e gioiosa interpellerà sempre gli altri e sarà come il sale in un mondo che sta diventando sempre più scialbo e insipido.

Buon viaggio nell'unità!

Raúl Izquierdo García
Coordinatore Internazionale

Messaggio dalle Province africane

Questo Carnet de route è stato preparato da tre Province di Fede e Luce: Africa Capricorno (Sud Africa, Repubblica Democratica del Congo Lubumbashi, Zambia, Zimbabwe), Africa Orientale (Burundi, Kenya, Uganda, Repubblica Democratica del Congo, Kivu, Ruanda) e Nostra Signora d’Africa-Savana (Benin, Burkina Faso, Camerun, Costa d’Avorio, Nigeria, Repubblica Centrafricana, Togo).

In questi paesi, siamo tutti accomunati dall’amore per i colori vivaci dei nostri abiti nazionali e locali, per il ritmo della nostra musica e delle danze, per le nostre tradizioni culturali e per i paesaggi belli e maestosi, abitati da un gran numero di animali selvaggi, grandi e piccoli.

Benché la lingua “ufficiale” di un paese africano possa essere l’inglese, il francese o il portoghese ..., le lingue indigene “africane” parlate sul territorio, sono numerose. In Nigeria, ad esempio, dove la lingua ufficiale è l’inglese, esistono più di 520 lingue diverse, mentre nella Repubblica Democratica del Congo ve ne sono più di 210, oltre alle due ufficiali, il francese e lo swahili. In Zimbabwe, le lingue sono lo shona, lo ndebele e l’inglese. In Sudafrica si parlano 35 lingue, 12 delle quali sono ufficiali (compresa la lingua dei segni), mentre quelle più diffuse sono l’isiZulu e l’isiXhosa, oltre a quella più comune, che è l’inglese. Tuttavia, qualunque lingua si parli nei paesi e nelle province dell’Africa, nei nostri incontri di Fede e Luce parliamo la lingua dell’amicizia, dell’amore, della tolleranza, dell’accoglienza, della fiducia e della comprensione.

Nella vita delle comunità, la presenza di Dio è profondamente sentita. I nostri membri sono attivi nelle loro chiese locali, siano esse metodiste, cattoliche, anglicane, presbiteriane o di altre confessioni cristiane. Le messe e le funzioni religiose sono spesso animate da danze coinvolgenti e da preghiere e canti di lode che toccano il cuore e l’anima. Anche

se vi sono differenze tra i nostri culti e le liturgie, noi riconosciamo le somiglianze che ci accomunano e il fatto che Gesù è al centro della nostra lode e adorazione.

Le nostre comunità sono sparse, a volte molto distanti l'una dall'altra, dai centri urbani alle zone rurali. La disoccupazione e la povertà sono presenti un po' ovunque. La guerra, le tensioni politiche, la corruzione, il crimine e il gangsterismo sono vere e proprie piaghe che persistono in numerosi paesi. Ma anche di fronte alle difficoltà, la resilienza delle nostre comunità Fede e Luce, ci dà la forza di rimanere uniti nel Signore e tra di noi.

Quando l'Africa è stata contattata per realizzare il Carnet de route di quest'anno, questa richiesta è stata accolta con grande entusiasmo. Con il coordinamento di Marie-France Violette, vice-coordinatrice internazionale che accompagna le province dell'Africa e dell'Oceano Indiano, è stata quindi creata un'equipe di lavoro composta da 26 persone, di cui una con disabilità mentale, a cui va aggiunto il prezioso supporto della Segreteria Internazionale. Le province hanno concordato di realizzare, ciascuna, quattro mesi del Carnet. I vari gruppi di lavoro hanno affrontato questa sfida servendosi di diversi strumenti di comunicazione, tra cui WhatsApp, la posta elettronica, il telefono, Zoom e riunioni in presenza. Tuttavia, l'Africa è un continente molto vasto e molte regioni, a causa della scarsa copertura di rete, hanno avuto problemi di connessione, nonché difficoltà per incontrarsi a causa della penuria di mezzi economici e di trasporto.

Inoltre, il grande numero di lingue parlate nel continente, ha richiesto l'aiuto di interpreti per facilitare la comunicazione. Nulla però ha potuto scoraggiarci nella nostra missione: ci siamo affidati alla preghiera e al nostro impegno, lasciandoci aiutare e guidare dal Signore. Il Carnet de route che avete oggi tra le mani, è frutto dei nostri comuni sforzi, ispirati dallo Spirito Santo e alla fine, il fatto di poter contribuire alla realizzazione di questo strumento, è stato per noi una gioia immensa

Anche se non siamo forse ricchi di beni materiali, offriamo al mondo la nostra generosità e il nostro amore di Dio. Vi invitiamo quindi a sentire il ritmo dell'Africa, di questo continente bellissimo e colorato che infonderà grande gioia, amore e ispirazione in ciascuno dei vostri incontri di comunità.

Con tutto il cuore.

Marie-France Violette e Jacinta Munro

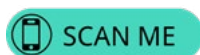
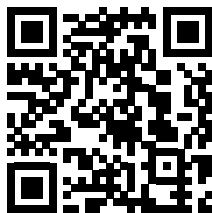
Informazioni pratiche

Ogni mese vengono offerte due o tre canzoni. È possibile scaricare dal sito di Fede e Luce:

1. La versione pdf del Carnet de route 2025
2. Le immagini dell'Atelier degli Artisti
3. Il libro dei cantici contenente i testi in francese

Vai su **fedeeluce.it/carnet2025**

Oppure **scansiona il QR Code**



Presentazione del tema dell'anno

La preparazione del Carnet de route di quest'anno, è stato un viaggio gioioso attraverso i paesi dell'Africa. Gli scambi tra equipe di confessioni diverse e di paesi diversi, ognuno con la propria lingua e cultura, ci hanno procurato una gioia immensa. Questa diversità testimonia la dimensione internazionale di Fede e Luce.

Sebbene Fede e Luce sia nata in seno alla Chiesa cattolica, ben presto ci si è accorti che comprendeva anche i membri di altre confessioni cristiane. E così Fede e Luce è diventato un movimento ecumenico internazionale. Allora, in questa pluralità di lingue, di fedi e culture, cosa ci unisce? Guidata dallo Spirito Santo, la nostra equipe di lavoro ha tratto ispirazione da questi riferimenti biblici: **1 Corinzi 12, 12-27**: L'apostolo Paolo paragona l'umanità ad un unico corpo composto da più membra diverse. **Giovanni 17, 20-26**: Gesù ci parla dell'unità tra il Padre e il Figlio. Questa unità deve essere la testimonianza della nostra appartenenza a Cristo.

L'unità per la quale Gesù prega, è dono di Dio ed è frutto dell'impegno di ogni persona. Ognuno di noi deve lottare contro ciò che lo spinge alla divisione. L'unità è frutto dell'amore, è il cemento della nostra coesione nelle nostre famiglie e in tutte le comunità di Fede e Luce, dove si vivono l'amicizia, la tolleranza e la fiducia. Al di là delle differenze nelle nostre liturgie, è Gesù che ci riunisce ogni mese sotto lo stendardo di Fede e Luce, sparsi ovunque nel mondo. Con il tema di quest'anno, **"Uniti in Gesù"**, vi invitiamo a mettervi in cammino con noi alla ricerca dell'unità, oltre le nostre diversità. Ci auguriamo di cuore che questo Carnet de route dai colori africani, possa essere gradito a tutte le comunità del mondo. Restiamo tutti uniti in Gesù.

Con tutta l'amicizia delle tre province africane.
Jacinta Munro

Equipe 2024-2025

Provincia Africa Capricorno

Sudafrica, RD Congo Lubumbashi, Zambia, Zimbabwe



Jacinta Munro

Coordinatrice
provinciale



Andrea Hart

Sudafrica



David Price

Sudafrica



John Bailey

Sudafrica



Judi Nienhuls

Sudafrica



Kathryn Morgan

Sudafrica



**Rev Mark H.
Stephenson**

Sudafrica



**Père Richard
O'Riordan**

Sudafrica



Stuart Munro

Sudafrica



Wendy Chivell

Sudafrica



Bertin Mwanya

RD Congo
Lubumbashi



**Bruno
Ngoy Kalume**

RD Congo
Lubumbashi



Matanda Bakali

Zimbabwe



Lorraine Lunga

Zimbabwe

Equipe 2024-2025

Provincia Nostra Signora d'Africa, la Savana

Benin, Burkina Faso, Camerun, Costa d'Avorio,
Nigeria, Repubblica Centrafricana, Togo



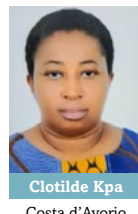
Camerun



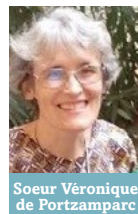
Burkina Faso



Benin



Costa d'Avorio



Costa d'Avorio

Provincia Africa Est

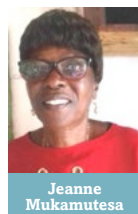
Burundi, Kenya, Uganda, RD Congo Kivu, Ruanda



Burundi



Ruanda



Ruanda



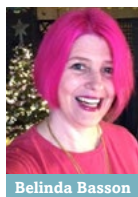
Ruanda



Ruanda



Illustrazioni



Illustrazioni



Vicecoordinatrice
internazionale

Preghiera per ogni incontro

Mentre recitiamo insieme questa preghiera, possiamo scoprire ciò che ci unisce, meditando sul tema di ogni mese.

Preghiera di San Francesco d'Assisi

Signore, fa di me uno strumento della tua pace:

dove è odio, fa' ch'io porti amore,
dove è offesa, ch'io porti il perdono,
dov'è discordia ch'io porti l'Unione,
dov'è dubbio fa' ch'io porti la Fede,
dove è l'errore, ch'io porti la Verità,
dove è la disperazione, ch'io porti la speranza.

Dove è tristezza, ch'io porti la gioia,
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

O Maestro, fa' che io non cerchi tanto
di essere compreso, quanto di comprendere.
ad essere amato, quanto ad amare

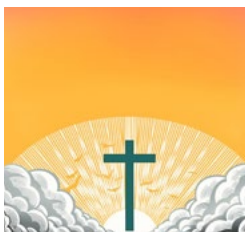
Poiché:

è dando, che si riceve.

Perdonando che si è perdonati;

Morendo che si risuscita a Vita Eterna.

Amen.



1

L'unità attraverso le nostre differenze



La parola del mese

L'apostolo Paolo scrive la sua prima lettera ai Corinzi, preoccupato dei conflitti e delle controversie che dividono la comunità cristiana. Per lui, è in gioco il significato stesso del nostro Battesimo. Essere battezzati "nel nome" di Cristo significa essere uniti a Cristo. Non è quindi più possibile essere divisi tra di noi! Nessuno può dire: «Sono stato battezzato nel nome di un tale o tal altro, di Paolo, di Apollo o di Pietro»; siamo stati tutti battezzati "nel nome" di Cristo.

Più avanti, San Paolo sviluppa l'idea della diversità dei doni: a uno viene data una parola di saggezza, a un altro una parola di scienza, altri ancora ricevono il dono della fede o della guarigione, ma colui che agisce in tutto questo è lo Spirito Santo che concede gratuitamente i suoi doni. Non sono dati per soddisfazione personale e non possono essere motivo di orgoglio o di autoaffermazione. Al contrario, sono concessi in vista di uno scopo comune: servire e costruire la comunità, senza generare rivalità o confusione.

Paolo prosegue, presentando la comunità cristiana come un corpo e pone questa domanda: *«Se il corpo fosse tutto occhio, dove sarebbe l'udito? Se fosse tutto udito, dove l'odorato? Ora, invece, Dio ha disposto le membra in modo distinto nel corpo, come egli ha voluto. Se poi tutto fosse un membro solo, dove sarebbe il corpo?»*. Ognuno di noi è unico ed è chiamato a vivere la propria vocazione mettendo i propri doni a servizio di tutti.

Confidiamo in Dio che ci ha affidato dei doni perché portiamo frutto... Utilizziamo le mani, la fantasia, il sorriso, l'intelligenza e il cuore ricevuti dal Signore, per rendere le nostre comunità di Fede e di Luce più unite, più gioiose e più vive che mai!

Testi di riferimento 1 Corinzi 1, 10-13 / 12, 4-11 et 12-18

Benvenuto e riunione

In occasione della ripresa dei nostri incontri, accendiamo il cero della comunità e recitiamo insieme la preghiera di Fede e Luce (vedi sul retro del Carnet).

Poi formiamo un cerchio tenendoci per mano e cantiamo la canzone "Let's all go together". Il coordinatore presenta il tema del mese e spiega i diversi modi di salutarsi in tutto il mondo fornendo alcuni esempi (stringersi la mano, baciarsi sulle guance, inchinarsi l'uno all'altro...). Ognuno si rivolge ai propri vicini per salutarli nel modo che preferisce.

Condivisione

Insieme

Questa citazione di Desmond Tutu (già arcivescovo anglicano del Sudafrica e premio Nobel per la pace nel 1984, deceduto nel 2021) ci invita allo scambio: «Le differenze non dovrebbero separare, alienare. Siamo diversi per capire che abbiamo bisogno l'uno dell'altro.»

In piccoli gruppi

- Come possiamo fare amicizia con persone diverse da noi?
- Come possiamo incontrarle?
- Sento di essere ben integrato nella mia chiesa o nella mia comunità di Fede e Luce?
- Come possiamo invitare nuove persone nella nostra comunità, indipendentemente dalla loro chiesa o cultura?

Atelier

Ricostruisci un personaggio con le diverse parti del corpo e scegli un volto. (vedi pag. 73)

Festa

Gioco: Corsa di bruchi di carta

L'obiettivo del gioco è far avanzare un bruco di carta il più rapidamente possibile soffiandoci sopra con una cannuccia fino al traguardo.

Produzione, vedi pagina 73.

Video dimostrativo: <https://youtu.be/pT6Da8vV08Q>

Preghiera

Padre Celeste, grazie per averci riunito in Fede e Luce. Aiutaci a camminare insieme e ad accettare le nostre differenze in modo che nessuno nella nostra comunità si senta escluso, per qualsiasi motivo. Aiutaci a prenderci cura dei più deboli e a raggiungerli, perché tutti possiamo sentirci parte di Fede e Luce. Guidaci ad avere fiducia e a guardare al futuro sapendo che sei sempre con noi, che siamo soli o in comunità. Amen.

Preghiera del povero

Ti ringraziamo, Signore, per amarci con le nostre differenze.

E fino al prossimo incontro

Durante l'incontro della comunità, piccoli biglietti vengono posti in un cestino su cui è scritto il nome di ogni membro della comunità. Ognuno estrae un nome a caso e cercherà di contattare questa persona da ora fino al prossimo incontro per avere sue notizie, visitarla, suggerirle una passeggiata...

Canti

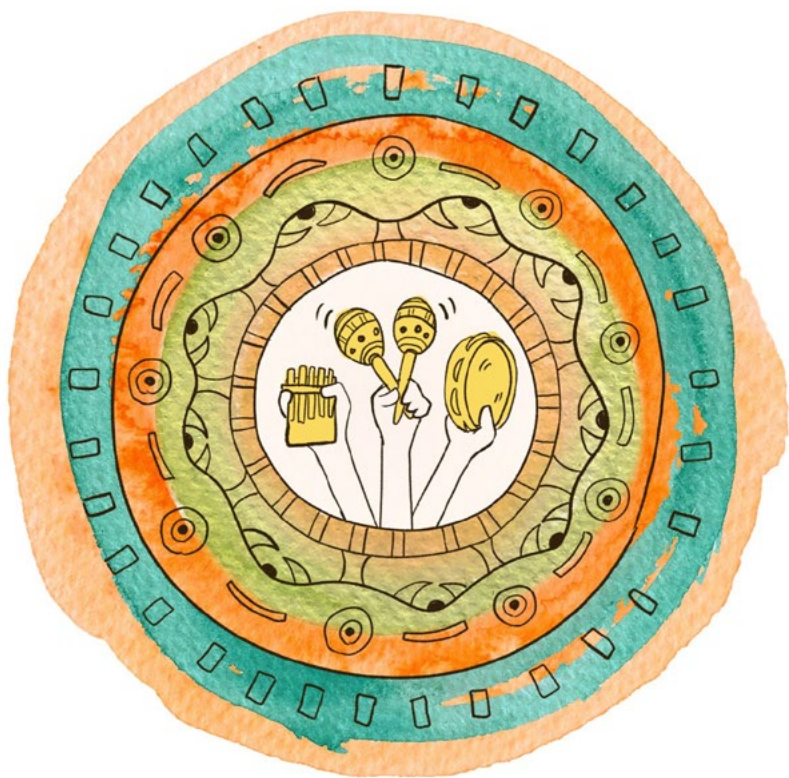
Andiamo tutti insieme / C. Laverny - L'Emmanuel

Ci siamo incrociati sui sentieri dell'amicizia / P. Pradelles



2

Suonare insieme



La parola del mese

Suonare insieme porta tanta gioia e buonumore nelle nostre comunità di Fede e Luce. Spesso, si va oltre le barriere linguistiche e culturali, permettendo a persone di diversa provenienza, di trovare un linguaggio comune, di sentirsi integrate e valorizzate. La musica crea una connessione spirituale ed emotiva che rafforza i legami di amicizia, di sostegno reciproco e di crescita spirituale. Ognuno può così condividere le proprie emozioni, la propria sensibilità e i doni specifici, anche se alcuni di noi hanno difficoltà a comunicare.

Ricordiamo le parole del Papa emerito Benedetto XVI: *«La musica e il canto aiutano a far scendere la Parola di Dio nel profondo del cuore e a pregare»*. Lasciamo che le parole penetrino nella nostra anima e, grazie al canto, eleviamo la nostra preghiera a Dio.

In Africa, amiamo ballare, cantare e suonare il tamburo con tutto il nostro essere; questo ci permette di creare legami, raccogliendoci intorno a un'esperienza condivisa. Quando ci lasciamo coinvolgere dalla musica, battiamo i piedi, muoviamo i fianchi e subito dopo iniziamo a cantare tutti insieme in un clima di gioia. Le opere e le parole di Dio ci commuovono, ci illuminano, ci stupiscono, facendo danzare la nostra vita al ritmo del suo Spirito. Attraverso gli inni, i salmi e i canti spirituali possiamo unire le nostre voci e i nostri cuori in un'espressione comune di lode e gratitudine a Dio. Quindi, a partire dal prossimo incontro, premiamo sempre il tasto "Play!"

Testo di riferimento: Salmo 150:1-6

Benvenuto e incontro

All'arrivo, sul tavolo d'ingresso sono disponibili materiali riciclati. Ad esempio, scatole con coperchio o bottiglie vuote con tappi e sassolini da inserire (maracas), bastoncini di legno, elastici e vari contenitori che vengono capovolti per fungere da tamburo... Ogni persona costruisce uno strumento: tamburo con bacchette, maracas, tamburello... che possono essere utilizzati in questa riunione e in quelle future.

Strumenti riciclati che utilizzeremo per accompagnare le canzoni del mese: https://www.youtube.com/watch?v=Z2ElCJ9_E3k

Condivisione

Insieme

Ci proponiamo di mimare il **Salmo 150:1-6**.

Versetto 1-2: *«Lodate Dio nel suo santuario; Lodatelo nella distesa celeste, dove risplende la sua potenza! Lodatelo per le sue grandi azioni; lodatelo per l'immensità della sua grandezza»*

Mimate gesti di lode e di adorazione, alzando le braccia al cielo o unendo le mani in un atteggiamento di preghiera. Servitevi di movimenti espansivi per rappresentare l'estensione della potenza di Dio.

Versetto 3-5: *«Lodatelo suonando il corno; lodatelo con l'arpa e la lira. Lodatelo con il tamburello e le danze; lodatelo con gli strumenti a corda e il flauto! Lodatelo con i piatti sonori; lodalo con piatti risonanti!»*

Mimate dei gesti per ogni strumento musicale menzionato, come suonare un flauto immaginario, suonare l'arpa o colpire un tamburello. Potete anche simulare passi di danza per rappresentare la gioia e la celebrazione.

Versetto 6:

«Tutto ciò che vive lodi l'Eterno. Lodi l'Eterno! Lodate l' Eterno».

Invitate tutti a partecipare con gesti di lode.

In piccoli gruppi

- Come ci sentiamo quando cantiamo per lodare Dio?
- Come servirci della musica per pregare nella nostra vita quotidiana?
- Sappiamo suonare uno strumento? Condividiamo questo dono con gli altri?

Atelier

- 1/ Ognuno colora l'immagine di un tamburo africano per poi assemblare tutti i disegni in una ghirlanda che decorerà la sala (vedi pag. 74).
- 2/ Costruisci un kazoo (vedi pag. 74)

Festa

Concerto di percussioni

Con gli strumenti scelti all'inizio dell'incontro, un primo gruppo di 3 o 4 persone inizia a suonare mantenendo lo stesso ritmo di percussioni: tip-toptop/tip-toptop. Un secondo piccolo gruppo continua su un ritmo diverso: taaaaap-tap / taaaaap-tap. Un terzo e poi un quarto continua con altri ritmi: tiptop pouet / tiptop pouet o ziiiiiiip tra la la PLOC / ziiiiiiip tra la la PLOC /... e così via. Ogni gruppo deve mantenere bene il proprio ritmo per tutta la durata del gioco.

oppure

Gioco: «Freeze Dance»

I giocatori sono distribuiti in tutta la stanza. Chi coordina il gioco dà inizio alla musica. Quando preme pausa, tutti dovrebbero fermarsi all'istante. Se sorprende qualcuno in movimento, questi si sposta a lato, in attesa che altri lo raggiungano. L'ultimo che danza, sarà calorosamente applaudito.

Preghiera

Con le cinque dita della mano (vedi la preghiera di Papa Francesco)

1. Il pollice è il dito più vicino a noi. Cominciamo quindi pregando per coloro che ci sono più prossimi.
2. L'indice indica la strada. Affidiamo al Signore coloro che si occupano dell'educazione e delle cure mediche: insegnanti, medici e sacerdoti.
3. Il medio, il più lungo, ci ricorda i nostri governanti. Preghiamo per il Presidente, i deputati, gli imprenditori e gli amministratori. Sono loro che orientano il destino del nostro Paese, perciò hanno bisogno dell'aiuto di Dio.
4. L'anulare. È il nostro dito più debole, ci ricorda di pregare per i deboli, per coloro che hanno molti problemi da risolvere o che sono provati dalla malattia.
5. E il mignolo, il più piccolo di tutte le dita, ci ricorda di pregare per noi stessi.

Preghiera del povero

Grazie, Signore, per la bellezza della musica nelle nostre vite.

E fino al prossimo incontro

Ciascuno è invitato a cercare un nuovo canto che dovrà insegnare alla comunità durante il prossimo incontro.

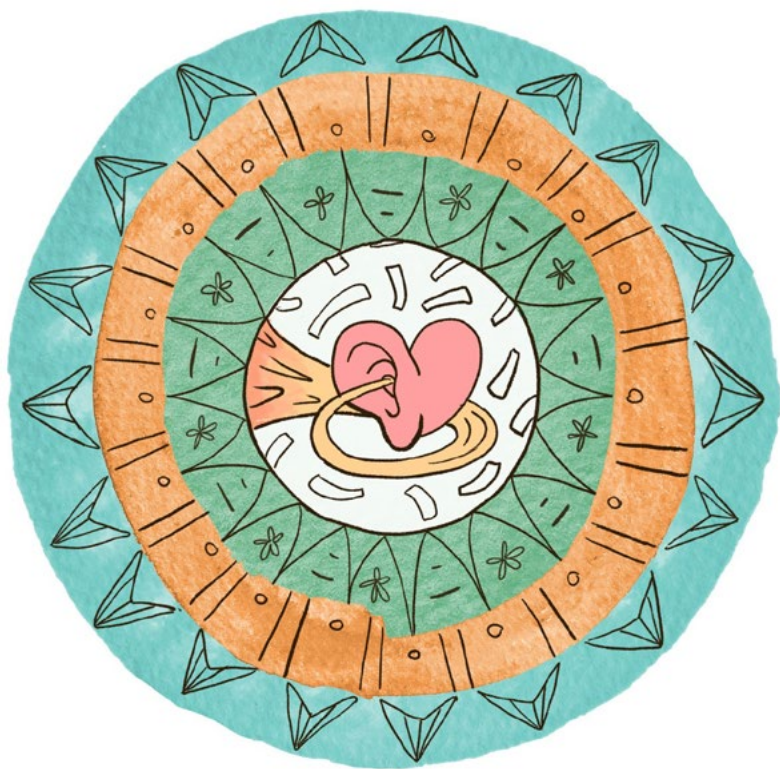
Canti

Non c'è nessuno che sia come Gesù / ("Hakuna Wakaita sa Jesus" in lingua Shona) / Canzone africana
Spirito di festa / Jean-Noël Klinguer



3

Ascoltarsi gli uni gli altri



La parola del mese

Ecco ciò che Giacomo ci dice nella sua epistola: «*Lo sapete, fratelli miei carissimi: sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira*». È per questo che Dio ci ha dato due orecchie e una lingua? È più importante ascoltare che parlare? È così facile esprimere la propria opinione, dare un giudizio o correggere l'altro, dare consigli senza fare lo sforzo sincero di ascoltarlo. A volte si è tentati di dire: "So come ti senti" ma in realtà non è così.

«L'ascolto è la forma più alta di accoglienza dell'altro, che non consiste nel volerlo cambiare, ma nell'offrirgli uno spazio in cui il cambiamento è possibile». Così scriveva padre Henri Nouwen, sacerdote cattolico olandese, vissuto con persone disabili in una comunità dell'Arca in Canada, autore di una quarantina di libri sulla spiritualità e morto nel 1996.

È attraverso l'ascolto che impariamo a conoscerci e a capirci, ma talvolta succede che ascoltiamo senza sentire. Il vero ascolto consiste nel mettersi nei panni dell'altro, nel cercare di comprendere il suo punto di vista, nel mostrargli che siamo attenti a ciò che sta dicendo, consapevoli del linguaggio del suo corpo, delle sue emozioni, del significato dato alle sue parole e ai suoi silenzi. Possiamo imparare ad ascoltare con gli occhi.

Quando ascoltiamo veramente l'altra persona, ci preoccupiamo sinceramente di come si sente e di ciò che desidera dire. Ascoltare è amare. Ascoltare con amore significa essere aperti e ricettivi ai pensieri e ai sentimenti dell'altro. L'ascolto ci porta ad allontanarci dalle nostre preoccupazioni per prestare attenzione a quelle altrui e a quelle di Dio, quando ascoltiamo la sua Parola. Le tecniche di ascolto non sostituiscono un cuore reso sensibile dallo Spirito Santo, aperto agli altri nella condivisione di gioie e ferite. Non è forse questa l'essenza stessa della vita comunitaria di Fede e Luce, là dove si tessono relazioni di amicizia?

Testo di riferimento: Giacomo 1:19 e Matteo 13:1-9/18-23

Benvenuto e incontro

Arrivando, ogni persona prende un foglio da un cestino con una domanda scritta da porre a un altro membro della comunità (Quale piatto tipico di un altro paese hai già mangiato? Hai un animale domestico? Che tipo di musica ti piace ascoltare? Sei mai salito su un treno/aereo? ecc.).

Se qualcuno non sa leggere o scrivere, un amico si avvicina a lui per aiutarlo a porre la domanda. Quindi condividiamo le domande e le risposte di ciascuno.

Attraverso questa attività, impariamo ad ascoltarci a vicenda. L'animatore di casa introduce quindi il tema del mese e cantiamo «Volgete i vostri occhi al Signore».

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo di Matteo 13,1-9/18-23 “La parabola del seminatore” che sottolinea l'importanza dell'ascolto e della comprensione della parola di Dio.

In piccoli gruppi

- Stiamo ascoltando l'altro o stiamo pensando a cosa diremo dopo?
- È utile guardare qualcuno quando lo ascoltiamo? Come posso ascoltare meglio?
- Abbiamo qualcuno con cui parlare nella nostra vita quotidiana?

Atelier

Il disegno misterioso. Seguendo le istruzioni, disegnerete diverse forme in successione e le colorerete. Alla fine, si dovrà indovinare cosa rappresenta il vostro disegno! (vedi pag. 75)

Festa

Giochi:

Il telefono (vedi pag. 75).

oppure

La barca e gli scogli

Preparate tanti fogli di carta quanti sono i giocatori che partecipano al gioco. Su alcuni fogli si scriverà “barca”, su altri fogli si scriverà “roccia”.

- Ogni giocatore pesca un foglio a caso. Chi ha la scritta “barca” sarà bendato e chi ha la scritta “sasso” andrà a prendere posizione nella sala che simboleggia il mare.
- I giocatori “barca” dovranno spostarsi da un’estremità all’altra della stanza, evitando gli scogli per non incagliarsi.
- Quando una “barca” si avvicinerà a uno scoglio, quest’ultimo mimerà il suono delle onde “shh, shh, shh” per segnalargli la vicinanza e il pericolo.
- Quando una “barca” raggiungerà l’altro lato della stanza, diventerà una “roccia”, quindi la “barca” di un altro giocatore “barca” si lancerà e così di seguito.
- Gli scogli possono cambiare posizione in mare ad ogni nuova imbarcazione che inizia il suo viaggio.

Preghiera

Signore, ti ringraziamo per averci dato due orecchie in modo che possiamo ascoltare gli altri mentre condividono le loro gioie e i loro dolori e aiutaci ad ascoltare pazientemente ciò che hanno bisogno di esprimere. Grazie, Signore, per la tua presenza nella nostra comunità. Insegnaci a pregare in silenzio, ascoltando il Padre nostro.

La preghiera del povero

Alziamo gli occhi e cerchiamo il Signore con tutto il cuore.

E fino al prossimo incontro

Chiamiamo o visitiamo un membro della comunità che non vediamo da molto tempo, per avere sue notizie e per ascoltarlo in amicizia.

Canti

Volgete i vostri occhi al Signore / Emmanuel Music

Amen, lodiamo il tuo nome, Signore / Stephen Molefe ("Amen, Siyakadumisa», langue Xhosa)



4

Gesù Cristo, Principe della Pace



La parola del mese

La celebrazione del Natale ricorda ai cristiani la nascita miracolosa di un bambino chiamato Gesù, figlio di Dio, che si dona a tutti gli uomini. È il mistero dell'Incarnazione. Gesù è venuto in mezzo a noi sotto le sembianze di un neonato, in condizioni di estrema vulnerabilità. Gesù bambino ci disarmava, in lui c'è solo tenerezza, amore e fragilità. Di fronte a questa fragilità, siamo chiamati a riscoprire Cristo tra i più umili e a dare priorità agli ultimi.

Non dimentichiamo mai il miracolo del Natale: **«Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna»** (Gv 3,16). Dio ha amato così tanto il mondo, da venire tra noi per farsi prossimo a ciascuno, senza imporsi, rispettando la nostra libertà. Ci propone di attraversare le fasi della nostra vita mostrandoci il cammino da seguire, quello dell'Amore. Questo amore incondizionato non si merita, non si conquista; lo si riceve in dono. Ed è in questo mondo così com'è, con le sue ombre e le sue illusioni, che i cristiani sono inviati a testimoniare.

Se ascoltiamo la sua Parola, se impariamo ad amare, a perdonare, ad accogliere l'altro, a confortarlo, allora avanza verso un cammino di felicità, verso la Luce, verso la santità, verso il Regno di Dio.

Ci sia concesso dunque di essere testimoni della presenza di Dio nelle nostre comunità di Fede e Luce e nelle nostre vite, affinché tutti possano credere nel suo Amore. Sappiamo essere suoi messaggeri di pace, i messaggeri della Buona Novella!

Testo di riferimento: Luca 2:1-20

Benvenuto e incontro

Ciascuno porta un piccolo oggetto simbolo del Natale che posizionerà nell'angolo preghiera.

Condivisione

Insieme

Mimiamo la scena della Natività (Luca 2:1-20)

Diversi membri della comunità interpreteranno i diversi ruoli della scena: Giuseppe, Maria, il bambino Gesù, i Re Magi, l'angelo, i pastori, l'asino e il bue.

Preparate in anticipo le seguenti decorazioni: la stalla, i doni (incartati) portati dai re magi, la stella di Betlemme, il bastone del pastore, la culla, gli abiti indossati in quel tempo, ecc.

In piccoli gruppi

- In quale paese nacque Gesù? Dove?
- Come vi piace festeggiare il Natale?
- Qual è il vostro miglior ricordo di Natale?
- Il Natale è anche il momento in cui pensiamo di più agli altri. Avete qualche esempio?

Atelier

Ciascuno realizzerà una stella di cartone e la decorerà con piccoli motivi geometrici. (vedi pag. 75)

Festa

Gioco: la scatola delle domande

Scrivete alcune domande su foglietti di carta e poneteli in una scatola. Le domande potranno riguardare la storia della nascita di Gesù o le tradizioni natalizie cristiane.

Esempi:

- Quando è nato Gesù?
- Chi l'ha visitato dopo la sua nascita?
- Quale segno hanno visto i pastori che cercavano Gesù?
- Quali doni i Re Magi hanno portato a Gesù?

Con il sottofondo di un canto natalizio, i partecipanti si siedono in cerchio e si passano la scatola l'un l'altro. Quando la musica si ferma, la persona che tiene la scatola estrae una domanda e cerca di rispondere. Se risponde correttamente, tiene per sé il foglio e la scatola continua a circolare. Se sbaglia, la domanda torna nella scatola in modo che qualcun altro abbia la possibilità di rispondere in seguito. Il gioco continua fino ad esaurimento delle domande.

Preghiera

Caro Dio dei cieli, ti ringraziamo per averci dato tuo Figlio, Gesù. Mentre celebriamo il miracolo del Natale, ricordiamoci sempre che tu ami ognuno di noi e continui ad essere presente tra noi, quando siamo insieme.

Signore Gesù, la grazia di questo Natale porti a tutte le famiglie il dono della riconciliazione e della fraternità. Ti chiediamo che tutti i cristiani del mondo possano celebrare la tua venuta in libertà e pace. Amen.

Benedizione

Una lettera di Gesù per Natale

«Quando mi cercherai a Natale, non avrai bisogno di una stella. Non sono più solo a Betlemme, ma sono qui, dove sei tu. Forse non sai della mia presenza durante le celebrazioni. Bisogna guardare oltre i negozi e le decorazioni. Prenditi un momento nonostante le cose da fare, chiudi gli occhi e recita una preghiera. Io ti aspetto qui. È proprio con te che io desidero stare. È per te che sono venuto! E mi troverai nella quiete, dove sussurrerò il tuo nome.»
Così, ovunque siamo nel mondo e dopo tutte le celebrazioni natalizie,

ricordiamoci che la storia continua. Gesù conosce ogni nostra minima preoccupazione e desidera ardentemente confortarci e diventare quel vero amico di cui abbiamo bisogno.

Egli colmerà i nostri cuori con la sua pace. Amen

Preghiera del povero

Che io sia felice o triste, Gesù è sempre con me.

E fino al prossimo incontro

Ci impegneremo ad organizzare un evento al quale tutti potranno partecipare, in modo da favorire così l'unità e la fraternità (gioco, teatro, partita di calcio, gita divertente o culturale...)

Canzoni

Mbotama ya Yésu / Canzone di Natale africana

Stille Nacht, Notte Santa



5

Trovare la guarigione nell'unità



La parola del mese

Nel Vangelo di Marco, sono numerosi i racconti di guarigione che mettono in evidenza l'attenzione particolare di Gesù verso i malati e le persone disabili e anche l'importanza della fede. Restituendo la salute fisica agli infermi, Gesù evidenzia la sua capacità di ristabilire anche la loro salute spirituale, offrendo così la riconciliazione con Dio e il loro rinnovamento interiore.

In questo particolare racconto del Vangelo, Gesù incontra alcuni scribi intenti a parlare con i discepoli, mentre intorno a loro si è formata una grande folla. Un uomo si avvicina a Gesù, e gli spiega che suo figlio è posseduto da uno spirito che lo rende muto e lo scuote con terribili convulsioni. Aggiunge di avere chiesto ai discepoli di scacciare questo spirito, ma ogni loro sforzo è stato vano. Gesù allora esprime la sua delusione di fronte all'incredulità di quelle persone e chiede che il ragazzo posseduto, sia portato da lui per essere guarito. Il padre del ragazzo, rendendosi conto della propria mancanza di fede, chiede al Signore di venire in suo aiuto. Questa umile richiesta mette in evidenza la relazione tra la fede, la possibilità di ricevere la guarigione e la Grazia di Gesù.

Il brano ci invita a riconoscere i nostri limiti. A volte, ci troviamo di fronte a situazioni difficili che non possiamo affrontare da soli. Siamo chiamati a rafforzare la nostra fede e a pregare rivolgendoci a Gesù perché ci aiuti a superare i nostri dubbi e le nostre debolezze, per accogliere la sua guarigione, sia essa fisica, emotiva o spirituale.

A seguito di questo evento, i discepoli si interrogano sulla loro incapacità di guarire il ragazzo. Gesù risponde loro: *«Spiriti come questo, possono essere scacciati solo con la preghiera»*. Sottolineando così l'importanza della preghiera, Gesù incoraggia i discepoli a coltivare un rapporto profondo con Dio e a cercare il suo sostegno in tutte le situazioni, anche le più difficili.

La preghiera del Padre Nostro insegnataci da Gesù, ci invita all'unità, e a rivolgerci a Dio in un unico spirito. Recitando questa preghiera comune, uniti attorno alle stesse parole e alle stesse intenzioni, mettiamo da parte le differenze esistenti tra le nostre rispettive Chiese, per concentrarci invece su ciò che ci unisce: la fede in Dio e la nostra relazione con Lui, come Padre. È così che prendiamo coscienza del nostro legame fraterno di figli di Dio, membri di una stessa famiglia spirituale. Forti della nostra fiducia nella promessa di Cristo: **«Dove due o tre sono riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro»**, uniamoci nella preghiera rivolta a Gesù e chiediamo allo Spirito di Dio di rafforzare la nostra fede e di portare pace nei nostri cuori.

Testo di riferimento: Marco 9, 14-29

Accoglienza e incontro

Accogliamo i membri della comunità consegnando un cartoncino su cui ciascuno scriverà il proprio nome. I cartoncini saranno poi fissati intorno al cuore di Gesù, disegnato al centro di un pannello. Eventualmente, si può utilizzare una cordicella per rappresentare il legame d'amore che irradia dal cuore di Gesù verso ciascuno di noi.

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo di Marco 9,14-29.

In piccoli gruppi

- Dio guarisce ancora oggi? Se sì, come?
- Cosa facciamo quando incontriamo delle difficoltà?
- Che cosa ci impedisce di presentare le nostre preoccupazioni a Gesù e aprirgli il nostro cuore?

Atelier

Costruiamo una seggiolina di carta (vedi pag. 76). Grazie alle 4 gambe, la sedia può mantenersi in equilibrio. Allo stesso modo, in una comunità

di Fede e Luce ogni membro è importante per il sostegno reciproco e l'armonia del gruppo. Le quattro gambe simboleggiano la diversità dei doni e delle qualità all'interno della comunità cristiana.

Festa

Il gioco dei nomi: Zip-Zap

I giocatori si dispongono in cerchio, intorno all'animatore. Questo indica un giocatore dicendo **Zip!** Il giocatore designato deve dire il nome del vicino alla sua destra, velocemente. Se l'animatore dice **Zap!**, il giocatore deve pronunciare il nome del vicino alla sua sinistra. Quando l'animatore dice **Zip Zap!**, tutti i giocatori si scambiano di posto e formano un nuovo cerchio, in modo da avere vicini diversi. Se un giocatore sbaglia, prende il posto dell'animatore fino a quando un altro giocatore non sbaglierà.

Preghiera

La nostra fede a volte è così debole e fragile, Signore, rendici più forti nei momenti di scoraggiamento, insegnaci a condividere il peso dei nostri fardelli nelle le nostre comunità di Fede e Luce e ad accettare coloro che sono diversi da noi. Amen.

La preghiera del povero

Gesù, aiutami ad approfondire la mia fede e a renderla più salda.

E fino al prossimo incontro

Preghiamo per i membri della comunità assenti a questo incontro e per la guarigione dei nostri cuori.

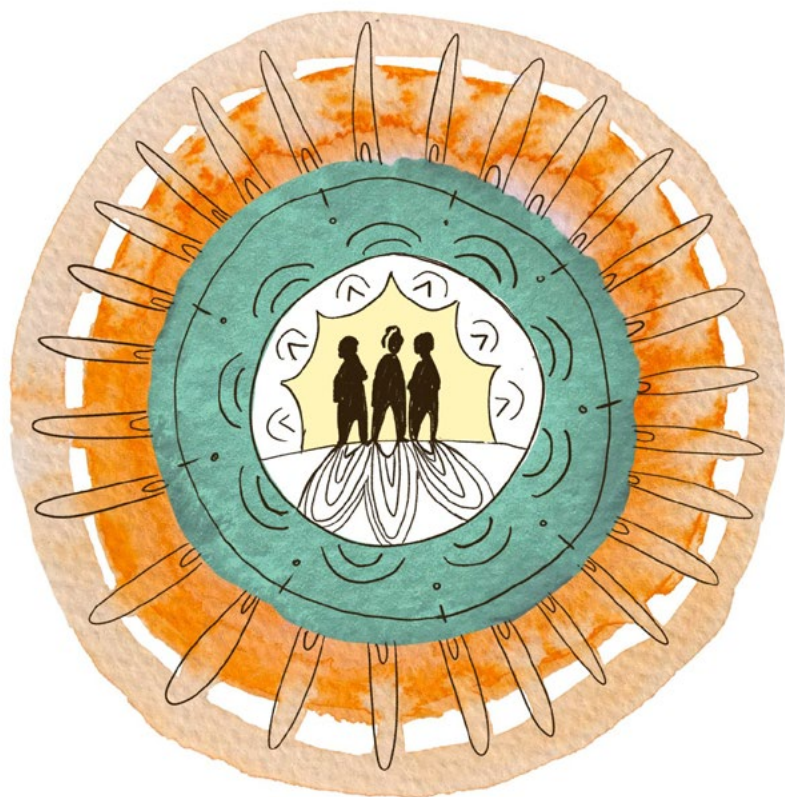
Canti

Ho deciso di seguire Gesù / La Nuova Via. James Manjackal
Se hai fede (granello di senape) / David Prigent



6

Camminiamo nella luce



La parola del mese

Il Vangelo di Giovanni, inizia parlando di Gesù come colui che è la Parola eterna di Dio e la Luce. Camminare nella luce significa riconoscere le nostre colpe quando il Signore ce le rivela, riconoscerle davanti a Lui e talvolta anche davanti agli altri, per essere confermati nel nostro cammino di fede. Giacomo scrive: **«Confessate i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri, affinché possiate essere guariti.»** Gesù, che assume su di sé la nostra natura umana, eccetto il peccato, si è fatto prossimo a noi, aderendo alla volontà del Padre e si offre in sacrificio per il perdono dei nostri peccati.

Ci riesce facile parlare del peccato degli altri; se invece di vedere i difetti altrui, ognuno riconoscerà sinceramente i propri, potremo assistere a guarigioni: in famiglia, tra fratelli e sorelle, tra genitori e figli, in una coppia... Il primo che riconosce il suo peccato per amore della verità, permette alla Grazia di guarirlo.

Camminare nella luce, significa vivere la propria vita secondo la Parola di Dio e seguire Cristo: **«Io sono la luce del mondo, chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita».** (Gv 8: 12). La luce è l'amore presente in noi: illumina noi e tutto ciò che ci circonda.

Gesù ha sintetizzato così la legge del Signore: **«Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il primo e il più grande dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso»** (Mt 22,37-39).

Allora, se ti lasci guidare dall'amore di Cristo, camminerai con Lui nella Luce. Il peccato offusca la visione di noi stessi e del mondo, ma il perdono del Signore dissipa questo cono d'ombra e di tenebre e ci ridona una nuova luce.

Tocca a noi trasmettere la Luce di Cristo nel mondo e in particolare ai nostri figli, ai nostri fratelli e sorelle con una disabilità. Possiamo essere noi i testimoni della buona novella del Vangelo! Fonte della gioia di saperci amati, accolti e perdonati! Dio opera nel mondo e i credenti sono la sua bocca, le sue braccia e le sue mani che agiscono concretamente nella realtà. È in questo senso che san Paolo ci dice: **«Voi siete il corpo di Cristo e siete sue membra»** (1 Cor 12,27).

Testo di riferimento: 1 Giovanni 2, 1-11 e Luca 18, 42

Accoglienza e incontro

Ognuno riceve un cerino acceso ed entra in processione nella sala semibuia. Cantiamo tutti insieme “Cammina nella luce”, fino a raggiungere l’angolo della preghiera, dove poseremo i nostri cerini.

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo di Luca 18, 42 che racconta la guarigione del cieco nato. Donandogli la vista, Gesù mostra di avere il potere di dissipare le tenebre fisiche e spirituali e di portare luce nelle nostre vite.

In piccoli gruppi

- Quali sorgenti di luce conosciamo? A cosa serve la luce?
- Perché Gesù è la luce della nostra vita?
- Quale aspetto della nostra vita permettiamo a Gesù di illuminare?

Atelier

Puzzle del logo di Fede e Luce (vedi pag. 76).

Festa

Canzone-gioco: il contadino nel suo prato

I giocatori si mettono in cerchio tenendosi per mano e iniziano a cantare mentre fanno il girotondo. La persona che ha il ruolo del contadino sta al centro, mentre gli altri cantano “il contadino nel suo prato”. Quan-

do inizia la seconda strofa “il contadino prende sua moglie”, questi sceglie la moglie dal girotondo e lei lo raggiunge al centro.
Il gioco continua fino alla strofa del formaggio.

Testo

Il contadino nel suo prato BIS Ohé ohé ohé Il contadino nel suo prato
Il contadino prende sua moglie BIS Ohé ohé ohé Il contadino prende
sua moglie

La moglie prende il suo bimbo BIS Ohé ohé ohé La moglie prende il
suo bimbo

Il bimbo prende la sua balia BIS Ohé ohé ohé Il bimbo prende la sua
balia

La balia prende il cane BIS Ohé ohé ohé La balia prende il cane

Il cane prende il gatto. BIS Ohé ohé ohé Il cane prende il gatto

Il gatto prende il topo. BIS Ohé ohé ohé Il gatto prende il topo

Il topo prende il formaggio BIS Ohé ohé ohé Il topo prende il formaggio

Il formaggio è cremoso... BIS Ohé ohé ohé Il formaggio è cremoso.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=l2UXqfi7Rqg>

Preghiera

Signore, tu sei la luce che ci allontana dal peccato e ci avvicina a te.
Aiutaci a condividere la tua luce con coloro che soffrono, affinché possiamo contribuire all'avvento del tuo Regno. Amen.

La preghiera del povero

Grazie, Signore, per la luce che ci doni ogni giorno.

E fino al prossimo incontro

Non lasciamo spegnere la luce che Gesù ha acceso in noi. Accendiamo i nostri cerini durante la preghiera e apriamo i nostri cuori alla sua Parola.

Canti

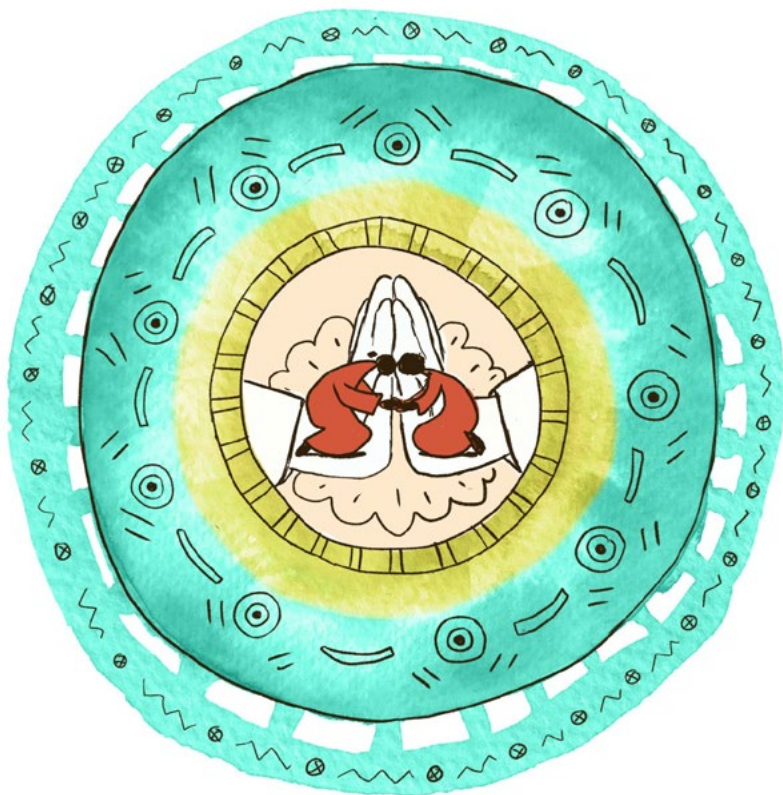
Cammina nella luce / J. Godard

Attraverso di te vive la comunità / Fede e Luce

Aprire le mani, cogliere la luce / H. Bourel

7

Uniamo le nostre preghiere



La parola del mese

«In verità, ve lo dico ancora: se due di voi sulla terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà. Perché, dove due o tre sono riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Matteo 18,19-20)

Da questi versetti potremo trarre diversi insegnamenti. Nel Vangelo, Gesù ci dice: **«Dove due o tre sono riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro»**. Per rivolgerci a Dio, abbiamo bisogno degli altri: quando vacilliamo di fronte alle difficoltà della vita, quando la nostra preghiera si impoverisce, affidiamoci alla presenza dei fratelli e delle sorelle della nostra comunità! Allora potremo sperimentare la forza della preghiera con i nostri figli e amici, con i nostri fratelli e sorelle con disabilità. Come possiamo amare questo Cristo presente, ma invisibile? Ecco la risposta più semplice: **«Ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.»** (Mt 25,40). Possa Cristo fortificarci nel nostro impegno.

Gesù è in mezzo a noi quando siamo riuniti nel suo nome e quando ci amiamo gli uni gli altri. Con questa parola, Gesù invita tutti i cristiani a pregare insieme, indipendentemente dalle diverse confessioni e Chiese cristiane di oggi. La preghiera del Padre Nostro che Gesù ci ha insegnato, sottolinea l'unità e la comunione tra i cristiani e fa di tutti gli uomini dei figli di uno stesso Padre.

Il nostro impegno in opere caritative, come la pastorale dei malati e delle persone con disabilità, apre il nostro cuore. Noi siamo talmente amati da Dio, che non possiamo fare a meno di lasciar debordare questo amore che ci invade.

Nella sinagoga di Nazaret, Gesù aveva scelto questo passo del libro del profeta Isaia, rivelando la missione affidatagli dal Padre (Lc

4,18-19): **«Lo Spirito del Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione, e mi ha mandato ad annunziare ai poveri un lieto messaggio, a proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; a rimettere in libertà gli oppressi, e a predicare un anno di grazia del Signore».**

Così, con la testimonianza della nostra vita, le persone percepiscono Gesù come colui che libera dalla sofferenza e dall'oppressione, come una luce che libera dal non senso e dalla disperazione.

Testo di riferimento: Matteo 18, 19-20

Accoglienza e incontro

Formiamo dei piccoli gruppi di tre persone con le spalle intrecciate tra loro. Una persona passa in mezzo ad ogni gruppo con un'immagine di Gesù, dicendo *«là dove due o tre persone sono riunite nel mio nome, Io sono in mezzo a loro»*. Poi tutti cantano “Padre, uniscici tutti”.

Condivisione

Insieme

Un membro della comunità rilegge questo versetto del Vangelo di Matteo: *«Se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà»*. Noi possiamo offrire preghiere di supplica, di fatto nella preghiera del Padre Nostro Gesù ci ha insegnato a iniziare con: *«Sia fatta la tua volontà»*. Chiediamo allo Spirito Santo il dono di aiutarci a comprendere la volontà di Dio.

In piccoli gruppi

- Che importanza attribuite alla preghiera in comunità?
- Come riconoscere che siamo amati dagli altri?
- Quali sono i diversi modi di pregare?
- Dio ci risponde? Come?

Atelier

Realizziamo una ghirlanda di cuori (vedi pag. 76).

Festa

Gioco: aria - terra - mare: ognuno ha il suo posto nella creazione.

I giocatori formano un grande cerchio. Il primo giocatore lancia la palla pronunciando una delle tre parole: aria, terra o mare. La persona che riceve la palla deve nominare un animale che vive nell' ambiente ricordato. Ad esempio, se la parola è "aria", dovrà dire il nome di un uccello. Se è "terra", dirà il nome di un animale terrestre, ecc. Se la persona sbaglia, tutti i giocatori cambiano posto. Se invece risponde correttamente, lancerà lei la palla.

Preghiera

Signore, guidaci a vivere nell'amore e nella comunione, formando così un solo corpo di cui tu sei il capo e noi siamo le membra.

Preghiera del povero

Signore Gesù, grazie per gli amici che ci dai.

E fino al prossimo incontro

Siamo invitati a pregare in famiglia o con amici.

Canti

Padre, uniscici tutti / Rick Ridings

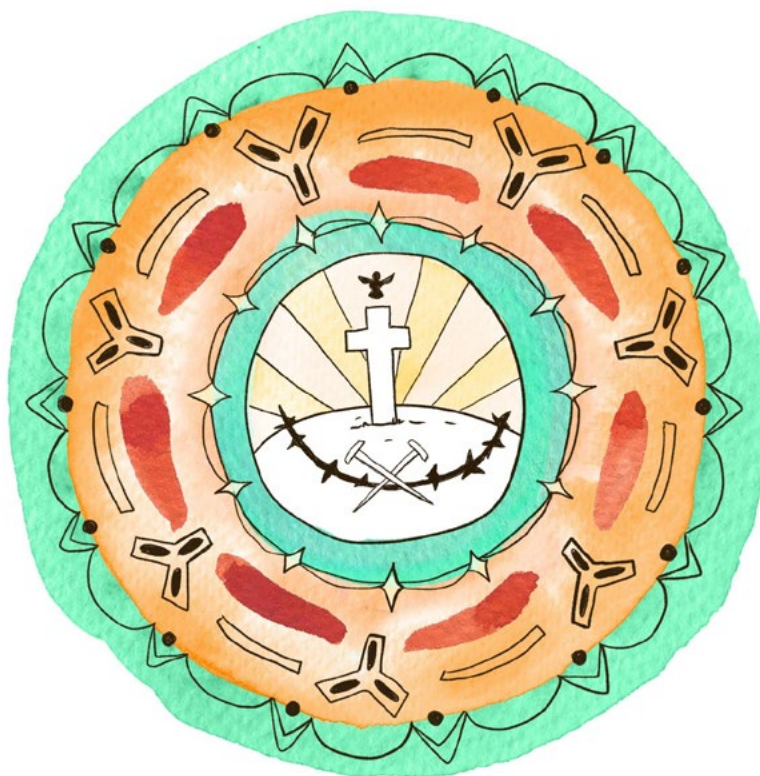
La pace avrà il tuo volto / Rey Bernard

Possa la mia anima vivere per lodarti / Emmanuel Music



8

Una nuova vita in Gesù



La parola del mese

La domenica di Pasqua è un giorno di grande gioia! La parola “Pasqua” (in ebraico: Pesach) ci evoca un viaggio diverso da qualsiasi altro, ci riporta ad un passaggio difficile che però ha un lieto fine. La morte e la risurrezione di Gesù sono i pilastri fondamentali della fede cristiana. Senza questi due fondamentali eventi, non ci sarebbe la base su cui costruire la nostra fede. Il Venerdì Santo, i cristiani di tutte le confessioni commemorano la passione e la crocifissione di Cristo, e la domenica di Pasqua celebrano la sua risurrezione con immensa gioia e gratitudine.

La risurrezione di Gesù Cristo rappresenta la vittoria sulla morte, la sofferenza e il peccato, offrendo la speranza di una nuova vita in Dio e la redenzione per tutti i credenti. Nelle nostre comunità di Fede e Luce, viviamo questo tempo con grande fervore ed entusiasmo; questa speranza ci dona la forza di perseverare nonostante le difficoltà e le sfide della vita.

Da sempre, la Chiesa ci invita a celebrare questo evento. Questa notte di primavera ci ricorda che la luce prevarrà sulle tenebre, che è stata rinnovata l'alleanza tra il Signore e tutta l'umanità, e che il Cristo vivente ne è il segno. Per questo, le campane possono riprendere a suonare e il cero pasquale rimane acceso durante tutto il giorno di Pasqua. I canti gioiosi tornano nelle nostre celebrazioni con l'“Alleluia” che si fa di nuovo sentire.

Così, ogni domenica dell'anno, invitiamo il Cristo risorto nelle nostre vite e non abbiamo paura di procedere con fiducia verso il futuro. Ringraziamo Dio per le sue benedizioni e la sua grazia, così ogni domenica sarà per noi un giorno di gioia!

Testo di riferimento: Luca 24, 1-6

Accoglienza e incontro

Formiamo due gruppi. Il primo proclama «*Cristo è risorto, alleluia*». Il secondo gruppo risponde: «*È veramente risorto, alleluia*». Poi si intona un canto pasquale, per esempio «*Vittoria, Alleluia*».

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo secondo Luca 24, 1-12

In piccoli gruppi

- Condivido un'esperienza in cui ho capito che Cristo ha agito attraverso di me.
- Ho abbandonato cattive abitudini per scegliere di essere più vicino a Gesù?
- Quali iniziative proporre nella nostra parrocchia per testimoniare l'amicizia che ci unisce in Fede e Luce?

Atelier

Realizziamo una base per cerino a forma di fiore (vedi pag. 77).

Festa

Gioco: Caccia alle uova

Prima dell'incontro, in sala o all'esterno qualcuno nasconde delle uova di Pasqua comprate o fatte in casa, decorate o semplicemente di cioccolato. I nascondigli delle uova devono essere accessibili a tutti.

Ogni partecipante riceve una busta in cui mettere le uova di Pasqua e la caccia può iniziare. L'animatore del gioco conta per 5 o 10 minuti e alla fine tutti devono avere trovato le uova. Chi ne ha trovate molte, condividerà parte della raccolta con chi ne ha meno.

Preghiera

Gesù, noi possiamo contare su di te senza paura e senza riserve, vieni nei nostri cuori. Ti chiediamo di darci la forza di vivere e di amare. Signore, Tu sei risorto! Sei veramente risorto!

La preghiera del povero

Signore, fa' di me un uomo nuovo/ una donna nuova.

E fino al prossimo incontro

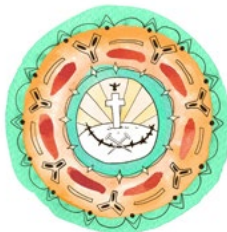
Chiediamo allo Spirito Santo di ispirarci azioni caritatevoli che potremo fare concretamente per aiutare una persona bisognosa.

Canti

Vittoria, Alleluia / La Nuova Via

Come non lodarti / Padre Aurélien Saniko

Esultate, gridate di gioia! / J.B. du Jonchay





Lo Spirito di Gesù ci unisce



La parola del mese

Dopo la sua resurrezione, Gesù aveva promesso ai discepoli che avrebbe inviato lo Spirito Santo (Luca 24, 49). Dio ha scelto la festa ebraica di Pentecoste, cinquanta giorni dopo la Pasqua, per inviare su di loro lo Spirito Santo, mentre erano riuniti in preghiera con Maria, nel Cenacolo. Quel giorno, gli apostoli impauriti furono trasformati in coraggiosi testimoni del Cristo Risorto. Ricevettero la grazia di parlare senza timore, in diverse lingue e questo segnò l'inizio dell'attività missionaria con l'annuncio del Vangelo.

Essi partirono per diffondere questa buona notizia che non potevano più trattenere solo per loro. In brevissimo tempo, migliaia di persone ricevettero il battesimo e questo segnò la nascita della Chiesa che lo Spirito Santo continua a guidare ancora oggi. La Pentecoste simboleggia quindi non solo l'unità dei credenti, ma anche l'inizio della loro missione di evangelizzazione e di trasformazione del mondo mediante la grazia di Dio.

Nella nostra comunità di Fede e Luce, come nella nostra vita, siamo chiamati a cercare questo linguaggio comune: il linguaggio dell'amore e del perdono. È bello ritrovarsi con le persone che amiamo e con chi ha le nostre stesse idee o convinzioni, ma è necessario andare anche incontro agli altri e testimoniare la fede che ci dà vita. Come ci ha ricordato Papa Francesco in occasione del 50° anniversario di Fede e Luce, *«In seno alle comunità cristiane vi invito ad avere lo stile evangelico del lievito: non isolatevi e non chiudetevi, ma partecipate alla vita della Chiesa nelle parrocchie e nei quartieri, per portare la vostra esperienza e testimoniare la scelta di Dio per gli ultimi, i piccoli e gli esclusi. Lo spirito di comunione e di amicizia, che fa parte del vostro carisma, faccia sempre di voi degli strumenti di riconciliazione e di pace, soprattutto là dove ci sono conflitti e divisioni»*.

Testi di riferimento: Luca 24, 49, Romani 8, 14-16 e 26-27, Galati 5, 22-26

Accoglienza e incontro

All'arrivo, ognuno riceverà una bella immagine dello Spirito Santo, che porterà a casa.

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo di Luca 24, 13-49. Gesù risorto incontra i pellegrini di Emmaus e annuncia implicitamente ai discepoli la venuta dello Spirito Santo.

In piccoli gruppi

- Tra i frutti dello Spirito citati nel testo di S. Paolo ai Galati, di quale ho più bisogno?
- Cosa posso fare per coglierlo e custodirlo?

Atelier

Origami con i frutti dello Spirito (vedi pag. 77).

Un giocatore sceglie un numero compreso tra 1 e 10, l'altro giocatore apre e chiude l'origami tante volte quanto il numero indicato. Quindi il primo giocatore sceglie uno dei 4 disegni che compaiono al centro dell'origami. Aprite sotto il disegno scelto e leggete cosa vi è scritto (comparirà il nome di uno dei frutti dello Spirito).

Festa

Gioco: Il Soffio dello Spirito Santo (vedi pag. 77).

Pregiera

Spirito di Dio, Spirito di amore, di pace e di unità, veglia sulla nostra famiglia, sulla nostra comunità di Fede e Luce, sulla nostra Chiesa e su tutta l'umanità. Rendici uniti nella fede e aiutaci a superare le divisioni, perché possiamo pregarti insieme e trovare il coraggio di superare le prove della vita. Amen.

Pregiera del povero

Ti ringraziamo, Signore, perché il tuo Spirito ci riunisce in un solo corpo.

E fino al prossimo incontro

Scegliamo uno dei frutti dello Spirito e chiediamo a Dio di aiutarci a coltivarlo.

Canti

Vieni Spirito di santità / André Gouzes

Soffio imprevedibile / Claude Bernard





Rivestiamoci dell'armatura di Dio



La parola del mese

Il messaggio di Paolo nella lettera agli Efesini, è diretto anche a ciascuno di noi, membri di Fede e Luce. Il Signore ci ha mandato lo Spirito Santo per sostenerci e ci ha fornito della sua armatura per proteggerci dalle forze del Male.

Con la **cintura della verità**, aspiriamo ogni giorno alla verità nelle nostre parole ed azioni.

Rivestiamo la **corazza della giustizia** di Dio e cerchiamo di vivere una vita retta e giusta per proteggerci dagli attacchi e dalle ferite. Camminiamo con fiducia, senza paura, perché lo **scudo della fede** arresta le frecce del male, e l'**elmo della salvezza** protegge la nostra mente dai cattivi pensieri.

Non lasciamoci distrarre dal nemico della nostra anima e restiamo concentrati su Cristo.

Non deponiamo la **spada dello Spirito** cioè la Parola di Dio perché noi confidiamo nel suo valore.

Calziamo lo zelo, per annunciare il Vangelo della pace, chiedendo aiuto allo Spirito Santo.

A volte, possiamo sentirci ancora soli e scoraggiati, nonostante tutte le protezioni che l'armatura e lo Spirito di Dio ci offrono. Per questo, San Paolo ci incoraggia a perseverare nella preghiera e a restare costantemente alla presenza di Dio.

Sempre vigili, preghiamo in ogni circostanza, non solo per noi, ma per tutti, ovunque nel mondo. Sappiamo che le comunità di Fede e Luce pregano le une per le altre, rafforzando così la loro unità e il loro legame con Dio. Chiediamo allo Spirito Santo di rivestirci della sua armatura di protezione divina per renderci testimoni dell'Amore del Signore, in modo che le comunità possano continuare a vivere e a diffondersi in tutti i continenti. Ricordiamoci che formiamo tutti una sola famiglia in Gesù Cristo.

Testo di riferimento: Efesini 6, 11-17

Accoglienza e incontro

Mentre arrivano i primi membri della comunità, iniziamo a cantare “Riuniti nella Casa del Padre”. È un canto che si può intonare anche per accogliere i fedeli all’inizio di una celebrazione per creare così un clima di comunione.

Condivisione

Insieme

Mimiamo ogni parte dell’armatura di Dio.

- Cintura della verità: poni le mani intorno alla vita come se stessi allacciando una cintura.
- Corazza della giustizia: metti una mano sul cuore e l’altra sull’addome, come se stessi mettendo un’armatura sul petto.
- Lo zelo ai piedi per annunciare il Vangelo di pace: fai il gesto di infilarti le scarpe o di allacciare gli stivali, poi fai un passo avanti per simboleggiare il cammino.
- Scudo della fede: allunga un braccio davanti a te con il palmo aperto come se avessi uno scudo per proteggerti.
- Elmo della salvezza: poni le mani sulla testa come se stessi indossando un elmo.
- Spada dello Spirito, che è la parola di Dio: fingi di estrarre una spada dal fianco e di tenerla davanti a te.

In piccoli gruppi

A cosa serve l’armatura di Dio?

Di quali parti è composta?

Ho il coraggio di chiedere a Gesù di aiutarmi?

Atelier

Costruiamo l’armatura di Dio (vedi pag. 78).

Festa

Gioco: Corsa a staffetta con l’armatura

Si formano delle squadre. Il primo giocatore di ogni squadra deve infilarsi un cappello, un paio di scarpe, una cintura, una giacca, prendere un cucchiaino e tenervi in equilibrio una pallina da ping-pong. Deve quindi camminare (cercando di non far cadere la pallina) fino a un punto indicato dall'animatore e girarci intorno. Poi torna alla base, dove passa i suoi vestiti al compagno successivo. Il gioco continua fino a quando tutti i giocatori hanno partecipato.

Pregghiera

Signore nostro Dio, aiutaci a rivestirci dell'armatura della nostra vita spirituale. La verità sia la nostra cintura e che la giustizia ci serva da bandiera. Proteggici con lo scudo della fede e l'elmo della salvezza, e difendici sempre con la tua parola e il tuo Spirito. Amen.

Pregghiera del povero

Tu sei grande, mio Dio.

E fino al prossimo incontro

Impegniamoci ad ascoltare attentamente e lasciamoci pervadere dalla Parola di Dio. È la spada dello Spirito, che ci rafforza veramente. *«Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù».* Filippesi 4, 6-7.

Canti

Riuniti nella casa del Padre.

Giorno di gioia, giorno di vittoria (canzone gestuata) / Mady Ramos
Possa la mia anima vivere per lodarti / Bénédicte Ducatel (l'Emmanuel)



L'acqua fonte di vita



La parola del mese

Il nostro Dio è un Dio di vita; l'acqua è la fonte e la condizione di ogni vita. Il mistero dell'acqua ricorre continuamente nelle Scritture. In principio, quando Dio creò il cielo e la terra, il suo Spirito aleggiava sulle acque, mentre tutto era informe e vuoto. Poi, durante il diluvio, mentre le acque coprivano la terra, Dio salvò l'Arca che riparava Noè, la sua famiglia e le coppie di animali, sollevandola al di sopra dell'acqua.

In seguito, Dio preparò il suo profeta Mosè, salvato dalle acque, e lo costituì pastore del popolo ebraico. Nel deserto del Sinai, a Massa e Meriba, Mosè dissetò il suo popolo, facendo scaturire l'acqua dalla roccia. Poi, lo guidò all'asciutto attraverso il Mar Rosso, liberandolo dal paese della schiavitù d'Egitto per condurlo verso la terra promessa della libertà.

Il profeta Ezechiele condivide con noi la visione di un fiume la cui sorgente sgorga dalla soglia del santuario e le cui acque fanno rinverdire il deserto e purificano il Mar Morto. Questo fiume d'acqua viva, il Giordano, si getterà nel Mar Morto e gli ridarà vita (Ez 47,1-12). Il Giordano era l'ultimo passaggio prima di entrare nella Terra Promessa, dove scorrono latte e miele. È un fiume di confine che simboleggia la separazione tra la morte e la vita. Immergendosi in esso, Gesù lascia il mondo della morte e apre la strada al "Regno" e alla pienezza della Vita. Con l'immersione nelle acque del Giordano, Giovanni Battista propone alla folla un rito di purificazione, un atto di conversione e la confessione dei peccati. Al contrario, Gesù, il Salvatore, immergendosi nel Giordano, prende su di sé tutto il peccato dell'umanità. Egli ha vinto il peccato del mondo con l'acqua e il sangue!

Per i cristiani, il battesimo diventa l'ingresso ad una nuova vita, dove la morte non è più il termine ultimo della vita.

Al pozzo di Giacobbe, Gesù ha promesso alla Samaritana l'acqua viva che sgorga come fonte di vita. Anche la Samaritana ha sete di amare e di essere amata, ma ignora che solo Cristo può colmare il suo cuore. L'acqua viva che Gesù offre alla Samaritana è lui stesso (Gv 4,1-43).

Sulla Croce, dal costato trafitto di Cristo sgorgarono acqua e sangue a simboleggiare i principi di vita. Ben presto, i primi teologi e, nei secoli successivi, la teologia cattolica, videro in essi i sacramenti del battesimo e dell'eucaristia: il primo purifica, il secondo nutre. Questi sono i segni visibili della Grazia e della Misericordia di Dio.

L'acqua è un elemento costante della nostra vita e del nostro cammino di fede. Nella barca di Fede e Luce navighiamo insieme attraverso le acque tempestose della vita; sosteniamoci a vicenda nei momenti difficili e custodiamo la fiducia in Dio, che ci guida e ci protegge.

Testi di riferimento: Es 17, 1-7, Gv 5, 5-9

Accoglienza e incontro

Preparate un contenitore con acqua pulita per lavarsi le mani, una bacinella e un asciugamano. Procuratevi anche acqua potabile e bicchieri. All'arrivo, i membri della comunità sono invitati a lavarsi le mani e a rinfrescarsi con un bicchiere d'acqua in segno di benvenuto.

Condivisione

Insieme

Riviviamo il Vangelo di Giovanni 4, 1-30 - Gesù e la Samaritana
«Chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna» dice Gesù. È in Gesù che possiamo trovare il senso della nostra vita, la

gioia e la pace del cuore, il coraggio e la fiducia di fronte alle difficoltà; egli è l'acqua viva che estingue ogni nostra sete e soddisfa ogni nostro desiderio più profondo. Per attingere a questa fonte abbiamo la preghiera, un cuore a cuore con Dio.

In piccoli gruppi

- L'acqua è importante?
- Possiamo farne a meno?
- È ancora un simbolo di vita?

Riflettete insieme per qualche istante sui benefici spirituali dell'acqua del Battesimo. Condividete testimonianze sui Sacramenti.

Atelier

Una piccola zattera facile da realizzare (vedi pag. 78).

Festa

Gioco sull'acqua

A turno, ogni giocatore cerca di mimare diversi modi di usare o consumare l'acqua in tutte le sue forme (bere, innaffiare le piante, lavarsi, attingere acqua dal pozzo, fare palle di neve, lavare le calze, dare da bere agli animali, rompere il ghiaccio, costruire un igloo, ecc.). Gli altri membri della comunità cercano di indovinare.

Una persona elenca tutti gli usi dell'acqua per sottolinearne l'importanza vitale.

Preghiera

Signore nostro Dio, fin dal momento della creazione il tuo Spirito aleggiava sulle acque. Quest'acqua, dono prezioso, è fonte di vita: ci purifica, ci disseta, fa crescere le nostre piante e ci dona la vita attraverso il battesimo. Amen.

La preghiera del povero

Signore, sii benedetto per il dono dell'acqua e per la bellezza della natura.

E fino al prossimo incontro

Dimostrerò il mio amore per i miei cari con attenzioni speciali.

Canti

Ascolta la sorgente che è in te / L. M. Grimaud / ed. Viard

Andiamo alla fonte / J.B. du Jonchay



Celebrare l'unità



La parola del mese

Questa lettura dal Vangelo di Giovanni ci presenta una preghiera molto commovente che Gesù rivolge al Padre poco prima di essere arrestato e crocifisso. Egli prega che i discepoli rimangano uniti nonostante le sfide future; affermando che l'unità tra loro è essenziale affinché il mondo creda che Dio lo ha inviato. Il brano mette in evidenza l'importanza fondamentale dell'unità nella testimonianza cristiana e nella missione della Chiesa.

La grande famiglia di Fede e Luce è composta da circa 1250 comunità, presenti in 86 paesi del mondo. Siamo tutti fratelli e sorelle, uniti attorno alle persone con disabilità mentale, profondamente amate da Dio. Nelle nostre comunità siamo invitati ad accogliere l'altro così com'è, con i suoi doni, le sue fragilità e le sue differenze. Condividendo l'amicizia, la preghiera e il servizio, ci accorgiamo di come l'unità possa trascendere le barriere culturali, sociali e religiose. Le comunità sono una testimonianza vibrante dell'amore di Dio e della varietà della sua creazione.

Chiediamo quindi allo Spirito Santo di continuare a mostrarci il cammino dell'unità, fortificandoci nella nostra fede e nell'impegno in seno alle nostre comunità, aiutandoci ad accogliere le nostre differenze, avvicinandoci gli uni agli altri, in uno spirito di fraternità e di riconciliazione. Lo Spirito rinnovi i nostri cuori e le nostre menti, donandoci la saggezza necessaria per lavorare instancabilmente a favore dell'unità desiderata da Gesù per la sua Chiesa.

Preghiamo per la Chiesa, sparsa in tutti i Paesi del mondo, in particolare per i cristiani che sono perseguitati o non sono liberi di praticare la loro fede. Imploriamo il Signore perché conceda loro forza e protezione; chiediamogli anche la grazia della pace e della giustizia affinché tutti possano vivere la loro fede in piena libertà e sicurezza.

Preghiamo infine anche per le nostre famiglie e le nostre comunità, dove impariamo che l'essenziale è amarci gli uni gli altri, come Cristo ci ha chiesto di fare. Restiamo sempre uniti, nei momenti felici come in quelli più difficili.

Testo di riferimento: Giovanni 17: 18-23

Accoglienza e incontro

In kinyarwanda e in kirundi, lingue parlate in Ruanda e in Burundi, il termine “hobe” è usato come forma di saluto amichevole, che corrisponde a “buongiorno” in italiano.

Quando tutti sono arrivati, formiamo un grande cerchio. Una persona inizia dicendo “hobe” al suo vicino, dandogli una pacca sulla spalla con un bel sorriso. Quindi ognuno a turno ripete, uno dopo l'altro, questo gesto con il suo vicino.

Condivisione

Insieme, riviviamo il Vangelo

Poco prima della sua Passione, Gesù prega per i suoi discepoli e li invita all'unità, frutto dell'amore. Nella nostra società e nelle nostre famiglie vi sono molte divisioni. Siamo pronti a lottare contro tutto ciò che ci spinge alla divisione? Come possiamo diventare artigiani di comunione e di pace nella nostra vita quotidiana?

In piccoli gruppi

Nel corso di quest'anno con il nostro Carnet de route abbiamo camminato insieme nell'unità:

- Chi unisce i membri della nostra comunità?
- Come possiamo rafforzare l'unità e la coesione nella nostra comunità?
- Quali attività possono favorire le condivisioni?

Atelier

Un girotondo di personaggi da colorare (vedi pag. 79).

Festa

La danza degli amici

L'animatore fa partire la musica e tutti ballano. Quando la musica si ferma, egli nomina un membro del corpo (ad esempio il braccio sinistro o la gamba destra). I giocatori devono fermarsi e sollevare immediatamente l'arto nominato. Attenzione, se dice "gamba sinistra e gamba destra", i giocatori dovranno sedersi per sollevare entrambe le gambe!

Preghiera

Signore nostro Dio, ci hai permesso di vivere quest'anno tutti insieme. Ti chiediamo di custodire nella fede e nell'unità nonostante le nostre differenze. Abbiamo condiviso bei momenti, ci siamo ascoltati a vicenda, Gesù ci ha colmati della sua pace e abbiamo camminato nella sua luce. Ti affidiamo le nostre gioie, i dubbi, le povertà, le nostre preoccupazioni; sappiamo che ci ami e che ci aiuterai a crescere nella fede. Amen.

Preghiera del povero

Signore Gesù, tu sei la nostra unità.

E fino al prossimo incontro

Visiteremo le famiglie della comunità portando loro un piccolo regalo (ad esempio, un cestino di frutta in segno di condivisione ed amicizia).

Canti

Fate festa in ogni terra/ canzone originale in inglese "Celebrate in every land" di Kirt Bromley, tradotta in francese da Joëlle Kielwasser
Amici da tutto il mondo / Patrick Richard



Allegati ● Meditazioni

Natale

Molti di noi amano il Natale con tutte le sue luci, lo scambio dei regali, la gioia dei bambini, il buon umore degli amici e gli incontri di famiglia.

Festeggiare il Natale significa celebrare l'amore infinito di Dio, che si fa bambino vulnerabile per vivere la nostra umanità in tutta la sua fragilità. Questo fatto divino trascende le semplici festività e ci invita a contemplare la profondità dell'amore di Dio per tutti gli uomini.

La Chiesa primitiva non celebrava la nascita di Gesù, ma il sacrificio di Cristo, vero agnello pasquale. A partire dal Medioevo, il mistero dell'Incarnazione, in cui il Verbo si faceva carne, ha iniziato a suscitare la devozione. Così, la vita di Gesù cominciò ad essere conosciuta meglio.

Nel XIII secolo, tre anni prima della sua morte, Francesco d'Assisi celebrò il Natale in modo nuovo e profondo, nel piccolo villaggio montuoso di Greccio, in Italia. Preparò una mangiatoia con il fieno; furono portati lì un bue e un asino e invitò gli abitanti del villaggio a unirsi a lui. Al loro arrivo presso la mangiatoia, tutta la creazione cantò di gioia, e la notte divenne luminosa, solenne, piena di luce e di inni di lode. Il cielo e la terra vibrarono in unità d'amore durante la celebrazione del Natale.

Si narra che Francesco fosse "bagnato di lacrime" quando rimase presso la mangiatoia, convinto che Dio fosse presente negli alberi, nelle stelle, nell'asino, nel bue e in tutte le persone lì riunite. Francesco, vestito da diacono, cantò il Vangelo di Giovanni: *«In principio era il Verbo, e il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi»* (Gv 1,1).

Forse, l'acquisto dei regali per i nostri cari ci preoccupa troppo? Oppure siamo troppo esigenti riguardo la preparazione del cenone? Natu-

ralmente è importante organizzare questi tempi di festa, ma l'essenza della notte di Natale è altrove...

La celebrazione del Natale è un invito ad entrare in una relazione profonda con Dio, con gli altri e con tutta la creazione. È un tempo per rinnovare la nostra fede in Gesù venuto a salvarci, un'occasione per ricordarci la sua promessa di redenzione e salvezza attraverso di Lui.

«Dio si umilia per amore e ci innalza perché possiamo essere là dove Lui è», ci ricorda san Bonaventura.

Dio è venuto in mezzo a noi, è con noi oggi e sempre e questa è la nostra speranza.

**Père Dick O'Riordan,
Père Benozzo Gozzoli**
Città del Capo

Festa della Luce

«Io sono la luce del mondo» Matteo 4:16

Il 2 febbraio celebriamo la “Presentazione del Bambino Gesù al Tempio” da parte di Maria e Giuseppe. Questa festa chiude il tempo liturgico di Natale. Si accendono i ceri, portati poi in processione per accogliere Cristo, luce che illumina le nazioni.

Preghiamo: *«Il Signore verrà con grande potenza, illuminerà gli occhi di tutti coloro che lo servono».*

Quaranta giorni fa, abbiamo celebrato la nascita del nostro Salvatore Gesù Cristo. Oggi, ricordiamo il giorno santo in cui egli è stato presentato al tempio, adempiendo la legge di Mosè, andando incontro al suo popolo fedele. Guidati dallo Spirito, Anna e Simeone andarono al tempio, riconobbero Cristo come il loro Salvatore e Lo proclamarono con gioia. Come non essere toccati dalla grande fede e pazienza di Simeone e Anna?

Poi abbiamo pregato: *«Uniti dallo Spirito, possiamo ora tornare alla casa di Dio per accogliere il Signore. Là, lo riconosceremo nell'atto di spezzare il pane finché non ritornerà nella gloria».*

Questa festa della luce mi ricorda i giorni che precedono il Natale, quando mia madre accendeva un cero e la metteva sul davanzale della finestra, di fronte alla strada. In questo modo, indicava ai passanti che c'era “posto alla locanda”: li invitava a tavola, offriva loro un dolce natalizio e una bevanda.

Penso anche alla mia amica Patrizia, qui a Cape Town che prepara il suo delizioso cibo italiano e poi lo porta alle persone che vivono in strada. Conosce i loro nomi e la loro vita. È una storia d'amore.

Il Sudafrica conta numerose persone senz'atetto e affamate. A volte, quando porto loro del cibo, mi dicono spesso: "Dio vi benedica".

Io rimango senza parole.

Solo allora si comprende che una parte della luce è stata condivisa.

Gesù è la luce del mondo, grazie alla quale Lui ci unisce al di là delle nostre differenze, nel servizio gli uni degli altri.

Père Dick O'Riordan

Città del Capo

Allegati ● Meditazioni

Pasqua

Era stato predetto nelle Scritture dell'Antico Testamento che Gesù, figlio d'Israele, sarebbe morto e risorto in tre giorni perché si adempissero le profezie della prima alleanza. *«Bisogna che si compia Tutto ciò che è stato scritto su di me nella Legge di Mosè, nei Profeti e nei Salmi»* (cf. Lc 24,35-48)

Celebrare la risurrezione di Gesù è oggi una grande festa per i cristiani, un evento fondamentale, fonte di gioia e di pace. Ma a quel tempo, la Pasqua era per gli apostoli e i loro compagni, un tempo di incredulità e di dubbio.

Il terzo giorno dopo la sua morte, quando gli undici discepoli seppero che il corpo di Gesù non era più nel sepolcro dove era stato deposto, pensarono che tutto ciò fosse assurdo e non vi credettero. Anche Pietro, che era corso al sepolcro e aveva visto il sudario vuoto, era tornato a casa chiedendosi cosa fosse successo.

Quello stesso giorno, sulla via di Emmaus, Gesù risorto si avvicinò a due dei suoi discepoli, li ascoltò a lungo e spiegò loro il significato del compimento delle Scritture riguardo a “quel Gesù”, aprendo gradualmente la loro mente e il loro cuore.

I due discepoli raccontarono allora agli undici apostoli spaventati ciò che era accaduto lungo la via e come avevano riconosciuto il Signore nello spezzare il pane. Mentre ne parlavano, Gesù risorto apparve in mezzo a loro. Tutti erano molto spaventati, perché pensavano di vedere un fantasma. Allora Gesù mostrò loro le mani e i piedi con i segni dei chiodi, e poi mangiò un pesce davanti a loro. Essi furono pieni di meraviglia e di gioia nel riconoscerlo. Credettero allora nella Sua promessa e in ciò che aveva cercato di far loro capire: secondo le Scritture, *«Gesù doveva risorgere dai morti»*.

Ricordiamo che i dodici Apostoli hanno testimoniato la risurrezione di Gesù durante tutta la loro vita e che quasi tutti sono morti martiri a causa dell'annuncio di questa verità al mondo intero.

Questa fede nella risurrezione di Gesù dai morti è al centro della nostra vita cristiana, indipendentemente dalla nostra confessione religiosa. Ed è a Pasqua che noi celebriamo questo evento con la gioia nel cuore, con la certezza che Gesù è vivo e cammina con ciascuno di noi, ovunque ci troviamo.

Stuart Munro

Predicatore laico della Chiesa metodista
(Sudafrica)

Pentecoste

Ammiriamo l'opera dello Spirito Santo nella storia. Vediamo **il Soffio** (ru'ah/pneuma) **di Dio** all'inizio della creazione: si libra sulle acque, distingue e discerne ogni cosa, quando la terra è ancora vuota e incompleta, tohu - bohu come dice la Bibbia (Gen 1,2). Dio creò il cielo e la terra, con **la sua Parola, il suo soffio e il suo Spirito** (Gen 1,1-2,4). *«Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con il fango tratto dal suolo; insufflò nelle sue narici l'alito della vita, e l'uomo divenne un essere vivente».* (Genesi 2:7)

Ammiriamo lo Spirito di Dio che ispirò e guidò i profeti nel trasmettere i messaggi di Dio al popolo. Nell'Antico Testamento, profeti come Mosè, i Giudici, i Re, Samuele, Isaia, Geremia, ecc. sono descritti come visionari, che hanno ricevuto rivelazioni e istruzioni da Dio, sotto l'impulso dello Spirito Santo. Quei messaggi profetici avevano lo scopo di insegnare, avvertire, incoraggiare o correggere il popolo di Israele.

Anche nel Nuovo Testamento ci sono riferimenti allo Spirito Santo che agisce attraverso i profeti. Ad esempio, l'apostolo Pietro cita il profeta Gioele mentre parla del dono dello Spirito Santo nel giorno di Pentecoste (At 2,16-18).

Allo stesso modo, l'apostolo Paolo parla di come lo Spirito Santo elargisca doni profetici ad alcuni membri della Chiesa per edificare la comunità (1 Corinzi 12,4-11): il dono della sapienza, della scienza, della fede, della guarigione... I figli di Dio sono incoraggiati ad utilizzare questi doni per manifestare l'amore di Dio nel mondo.

Invochiamo lo Spirito Santo e chiediamogli la sua luce, affrettiamoci a coglierne i frutti così come ci sono presentati da san Paolo: **«carità, gioia, pace, longanimità, aiuto, benevolenza, fiducia negli altri, mietezza, dominio di sé»** (Gal 5,22-23).

Viviamo già delle *«primizie dello Spirito Santo»* (Rm 8,23); lo Spirito Santo, che ci è stato insufflato dal nostro concepimento nel grembo materno, è presente in ogni essere umano e rivela a ciascuno di noi la chiamata ad essere figlio di Dio (Rm 8,16). È così che possiamo chiamare Dio “Abbà, Padre”.

Lo Spirito continua la sua opera **a sostegno della nostra debolezza**, per insegnarci a pregare meglio. È bene per noi ricordare costantemente le benedizioni di Dio ricevute, per poter crescere nella fede e credere nell’amore. Invochiamo spesso l’aiuto dello Spirito Santo Creatore, lo Spirito di amore, di comunione e di pace, che santifica i figli di Dio, fratelli e sorelle di Gesù Cristo.

Non è mai troppo tardi per convertirsi e tornare al Signore, al perdono e alla riconciliazione, alla pace, alla verità, alla libertà dei figli di Dio. Dio non dispera mai dei suoi figli: *«tu sei prezioso ai miei occhi e io ti amo»*, dice il Signore al suo popolo.

Padre Guillaume Ndayishimiye, sj.
Provincia Africa Est.

Il Santuario Mariano di Kibeho, Ruanda

Dal 28 novembre 1981 al 28 novembre 1989, a Kibeho, un piccolo villaggio situato nel sud-ovest del Ruanda, la Beata Vergine Maria, presentandosi con il nome della **Madre del Verbo, Nyina wa Jambo**, apparve a tre studentesse ruandesi: **Alphonsine Mumureke** (ora suora in Italia), **Nathalie Mukamazimpaka** (ancora oggi presente nel territorio) e **Marie-Claire Mukangango** (sposata nel 1987, morta nel genocidio contro i Tutsi nel 1994).

Quest'ultima disse di aver ricevuto rivelazioni sul "Rosario dei Sette Dolori della Vergine Maria". La Vergine desidera che sia onorato e diffuso nella Chiesa.

Il 15 maggio 1982 Maria disse ai suoi veggenti, in particolare a Nathalie: "Nessuno arriva in cielo senza soffrire". La sofferenza può essere un modo per partecipare alle sofferenze di Cristo per la salvezza del mondo. Kibeho è quindi un richiamo allo spazio che la croce occupa nella vita del cristiano e della Chiesa.

In conformità con i desideri di Maria, nel 1992 è stata autorizzata la costruzione di una cappella. Il riconoscimento delle apparizioni nel 2001 da parte di Mons. Misago, Vescovo di Gikongoro, rafforza la già grande popolarità di Kibeho tra i pellegrini di tutto il mondo. Nonostante la guerra civile che avrebbe travagliato tutto il decennio successivo, i frutti del pellegrinaggio a Kibeho sono molti e vari: conversioni, guarigioni e tante vocazioni religiose...

L'accesso a questo santuario è ora facile. Da Kigali (la capitale del Ruanda), è raggiungibile in auto in tre ore e mezza. La strada è completamente asfaltata. E Kibeho si trova a 28 km dalla città di Huye (precedentemente chiamata Butare) nella provincia meridionale del Ruanda, che confina con il Burundi settentrionale.

Père Guillaume Ndayishimiye Bonja, sj

Atelier degli artisti

Le immagini possono essere scaricate qui:
www.fedeeluce.it/carnet

1 / L'unità attraverso le nostre differenze

Il pupazzo da ricostruire

Materiali: disegni dell'uomo e volti stampati su fogli A4 bianchi, forbici, matite colorate, colla o nastro adesivo.

- Distribuite i due fogli da disegno a ciascuna persona.
- Ritagliate i pezzi del pupazzo e un volto a scelta.
- Colorate.
- Disponete le diverse parti del pupazzo su un foglio colorato.

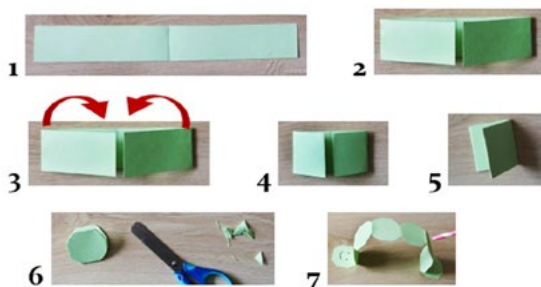


Gioco: Paper Crawler Race

Materiali: fogli di carta di diversi colori, forbici, penna, righello, cannuce. Da realizzare in più copie...

Come realizzarlo: <https://www.youtube.com/watch?v=Yss3-upCVWM>

Tagliate una striscia di 14 cm per 3 cm di carta tipo Canson.



Per far strisciare il bruco, bisogna soffiare delicatamente con una cannuccia sul terzo segmento!

2 / Fare musica insieme

Tamburo africano

Materiali: disegno del tamburo stampato su fogli bianchi, pastelli o pennarelli, spago grande, mollette o nastro adesivo.

- Distribuite un disegno a tutti da colorare.
- Create una ghirlanda appendendo tutti i disegni a una corda tesa tra due punti della sala per decorare la stanza.



Realizzare un Kazoo

Materiali: tubi di cartoncino (carta igienica), carta sottile (carta velina, carta pergamena, ecc.), elastici, forbici, pennarelli per decorazione.

- Ritagliate un pezzo di carta e fissatelo a un'estremità con uno o due elastici. La carta deve essere stretta, ma non troppo stretta per poter vibrare.
- Praticate una piccola apertura con le forbici.
- Parlate o canta nel tubo, l'aria fa vibrare la carta e la voce esce distorta dall'apertura!



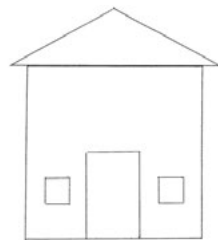
3 / Ascoltarsi a vicenda

Il disegno misterioso

Materiali: carta bianca, matite o pennarelli colorati.

Distribuite un foglio di carta a ciascuno e 4 matite di colore diverso. Tutti dovranno disegnare secondo le seguenti istruzioni:

- Disegnate un grande quadrato al centro della pagina.
- Con un altro colore, disegnate all'interno del quadrato grande, due quadrati più piccoli a sinistra e a destra.
- Scegliete un altro colore e poi disegnate un rettangolo verticale tra i due quadratini.



- Quindi disegnate un grande triangolo nella parte superiore del primo quadrato grande. Riconosciamo il disegno di una casa. Tutti potranno colorarlo e aggiungere un giardino, personaggi, nuvole, animali, una recinzione, ecc. Quindi, i disegni verranno appesi per essere ammirati.

Gioco: Il telefono



Materiali: 2 vasetti vuoti di cartoncino o plastica per yogurt, 1 spago di almeno 3 metri (cotone, lenza, filo metallico sottile), forbici, spillo.

- Fate un piccolo foro sul fondo del vasetto dello yogurt con una spilla da balia o la punta di un compasso.
- Infilate lo spago attraverso ogni foro e fate un nodo per fermare il filo. Tendete saldamente la corda tra i due vasetti e non toccatela. Non parlate troppo forte.

Potete divertirvi a far indovinare al vostro partner il suono della mosca, della rana, del campanello della bicicletta, ecc.

4 / Gesù Cristo, Principe della Pace

Stelle decorative di Natale

Materiali: cartoncino, sagome a stella, forbici, tempera bianca e pennelli (o penna bianca).

- Trasferite i modelli a stella sul cartoncino e ritagliateli.
- Decorate con dei motivi natalizi utilizzando un pennello fine e tempera bianca.

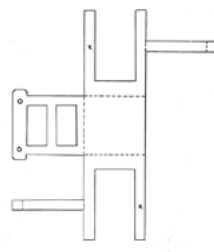


5 / *Trovare la guarigione nell'unità*

Fate una sedia di carta

Materiali: stampate lo schema della sedia su più fogli di cartoncino A4 se possibile, forbici, colla, matite colorate o pennarelli o decorazioni da incollare.

- Ritagliate il contorno della sedia.
- Ripiegate le linee tratteggiate.
- Attaccate le barre della sedia con un punto di colla.
- Decorate la sedia con colori, adesivi o altri adesivi...



6 / *Camminare nella luce*

Puzzle della barca di Fede e Luce

Materiali: grande supporto per il puzzle in cartoncino, logo in bianco e nero stampato su diversi fogli A3 di grandi dimensioni, matite colorate o pennarelli, forbici, nastro adesivo.

- Tagliate i fogli in più parti e distribuiteli a ciascuno per colorarli.
- Mettete insieme il puzzle sul supporto in cartoncino per ricostruire l'intero logo.



7 / *Uniamo le nostre preghiere*

La ghirlanda di cuori

Materiali: fogli di carta A4 in diversi colori, cucitrice o colla.

- Tagliate strisce di 2 cm per 30 cm di lunghezza.
- Piegate la striscia a metà e segnate bene la piega.
- Piegate le due estremità libere verso l'interno e pinzate dall'esterno verso l'interno. Attenzione, prima di pinzare passate ogni striscia all'interno della precedente.



8 / Una vita nuova in Gesù

Portacenerino a forma di fiore

Materiali: cartoncini quadrati 15 x 15 cm, pennarelli colorati, colla, cerini.

- Su un pezzo di carta, disegnate un primo cerchio al centro delle dimensioni del cerino, fate dei cerchi intorno ad esso per i petali e quindi disegnate le foglie.
- Colorate il fiore e le foglie, ritagliate il contorno e incollate la candela al centro.



9 / Lo Spirito di Gesù ci unisce

Origami dei frutti dello Spirito

Materiali: modello stampato su fogli A4 bianchi, forbici, pennarelli o matite colorate.

- Distribuite un foglio di carta a tutti. Ritagliate il contorno per ottenere un quadrato, colorate la frutta.
- Piegate secondo lo schema e operate con le dita di entrambe le mani.



Gioco: il soffio dello Spirito Santo

Materiali: bicchierini con una fessura per fare una porta aperta, forbici, un sacchetto di ceci.

- Formate più squadre.
- Posizionate le tazze capovolte su un tavolo.
- Disponete sulla tavola 10 ceci per ogni squadra.
- I giocatori devono soffiare con una cannucchia sui ceci per farli entrare nel bicchierino.

Il gioco consiste nell'inserire più ceci nel bicchierino della propria squadra!

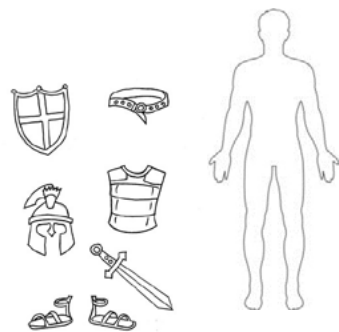


10 / Rivestiamoci dell'armatura di Dio

Costruzione dell'armatura di Dio

Materiali: fogli stampati della sagoma e parti di armatura (spada, elmo, pettorale, cintura, scudo, scarpe), forbici, colla, pastelli o pennarelli colorati.

- Distribuite gli accessori dell'armatura tra le persone per colorarli.
- Scrivete su ciascun accessorio la virtù corrispondente.
- Incollate ogni parte sulla sagoma per ricostruire l'armatura di Dio.



Elmo del Centurione

Materiali: fogli di cartoncino A3, forbici, colla o nastro adesivo, elastici.

- Riproducete il modello su un grande pezzo di cartoncino.
- Ritagliate i contorni, attaccate un elastico alle 2 estremità.
- Si possono aggiungere fogli di alluminio o altre decorazioni.



11 / L'acqua come fonte di vita

Piccola zattera facile da realizzare

Materiali: diversi tappi di sughero, carta colorata, forbici, elastici, spiedini di legno, colla, adesivi.

- Incollate 3 tappi insieme.
- Posizionate 2 elastici attorno ai tappi per fissarli ulteriormente.
- In un foglio di carta colorata, ritagliate la vela della barca (alta circa 10-12 cm).
- Fate due piccoli fori sulla vela: uno in alto e l'altro in basso.



- Inserite la vela sul luccio come da foto. La parte più larga della vela in basso. Posizionate l'albero tra i tappi.
- Incollate gli adesivi sulla vela.
- Ritagliate un triangolo di carta colorata per creare la bandiera della barca e incollatelo in cima all'albero.

12 / Celebrare l'unità

Striscia di sagome da colorare

Materiali: fotocopiate il modello flock su fogli A4 in più copie, forbici, pennarelli o matite colorate, nastro adesivo o cucitrice.

- Date a tutti una banda
- Iniziate a piegare come da disegno
- Piegare la fisarmonica
- Ritagliate il contorno della silhouette lungo l'intero spessore (attenzione, non tagliate le braccia)
- Aprite delicatamente la fisarmonica e rimuovete le mezze figure rimanenti
- Ognuno colora i suoi tre personaggi e scrive il suo nome su quello al centro.
- Quando tutti hanno finito, incollate insieme i gruppi ottenuti per crearne uno grande e decorare l'angolo di preghiera.



Preghiera di Fede e Luce

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

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

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

Noi vogliamo dirti di «sì».

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

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

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

Insegnaci a seguirti sulle strade del Vangelo.

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

Ella è stata la prima ad accoglierti.

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

Aiutaci a vivere della tua Resurrezione.

Amen.