



Meditazioni



Festa della Luce

Gesù dice ai suoi discepoli: “Voi siete la luce del mondo. Non può restare nascosta una città collocata sopra un monte nè si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perchè illumini tutti quelli che sono nella casa”. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perchè vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli. (Mt 5,14-16)

Gli antichi consideravano la luce del sole quanto di più utile vi fosse al mondo. Forse è per questo che Gesù chiama i suoi discepoli sale della terra e luce del mondo. Gesù dice loro: “Voi siete la luce del mondo”. I discepoli di Gesù devono essere una luce per il mondo. Come? Innanzitutto, la vera luce è Gesù che ci dice: “Io sono la luce del mondo; chi segue me non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita” (Gv 8,12). Quando il discepolo segue Gesù, diventa, egli stesso, luce di Cristo per gli altri.

In concreto? Una persona che conduce una vita onesta mostra agli altri che una vita simile è possibile anche in un mondo corrotto; un lavoratore che svolge il suo lavoro con coscienza, anche quando nessuno lo osserva, è un punto luminoso all’orizzonte; chi sa aiutare gli altri in modo disinteressato, dimostra che non tutto deve essere ridotto a una questione di denaro. I discepoli di Cristo, spesso discreti, fedeli al Vangelo e senza fare rumore o clamore, sono senza dubbio una luce – per il loro microcosmo familiare, professionale e quotidiano, ma anche per il mondo - Grazie a loro, la luce di Cristo continua ad illuminare le tenebre di un mondo tormentato e mantiene viva la speranza della vittoria del bene. Fede e Luce ci aiuti a diventare luce di Cristo Gesù e luce per gli altri.

Padre Pawel Zalewski

Assistente spirituale della Provincia Polonia Centro-Est.



Preparato da Marta e Marcin Wierzchosławscy
Fede e Luce Polonia – gennaio 2026

Attività per la Festa della Luce

Scenetta sul tema

«La luce di Cristo nelle nostre vite»

1. Benvenuto!

- **Il coordinatore:** dà il benvenuto a tutti e spiega il significato della Festa della Luce.
- **Invito alla preghiera comune:**
«Chiediamo a Dio che la sua luce illumini i nostri cuori. Signore Gesù, Tu sei la Luce del mondo. Vieni a noi, illumina i nostri cuori e donaci di rallegrarci nella tua presenza.» – preghiera spontanea.

2. Introduzione simbolica: la luce di Cristo

- In silenzio, si accende la candela della comunità, che rappresenta Cristo.
- Ogni partecipante può accendere la propria piccola candela dalla candela comune.
- **Breve momento di riflessione:** Come la fiamma di una candela illumina l'oscurità che la circonda, così Cristo illumina le nostre vite. Anche noi possiamo essere luce per gli altri.

3. Presentazione degli angeli

- Alcune persone sono scelte e vestite da angeli (ad esempio con tuniche bianche, ali leggere o elementi luminosi).
- **Ruolo degli angeli:**
 - Distribuiscono piccoli cartoncini a forma di fiamma o di cuore con le parole: «La luce di Cristo per te».
 - Possono muoversi lentamente nella stanza accompagnati da una musica dolce e calma (arpa, tastiera, campanelli).
- **Il coordinatore dice:** «Gli angeli ci ricordano che Dio è presente e ci ama. Ci aiutano a riconoscere la luce di Cristo nella nostra vita quotidiana.»

4. Luce nel cuore – Riflessione

- I partecipanti si siedono in cerchio.
- Il coordinatore pone domande semplici:
 1. «Quando provo gioia?»
 2. «Quando posso essere luce per gli altri?»
- Ognuno può dire una frase ad alta voce oppure riflettere in silenzio.

Breve preghiera nel cerchio:

«Signore Gesù, riempi i nostri cuori della tua luce. Aiutaci a dividerla con gli altri. Amen.»



5. Breve scenetta: l'ombra e la luce

Materiale: un telo scuro e torce oppure candele.

- Il coordinatore spiega che il telo scuro simboleggia la tristezza e la paura.
- Una persona tiene la luce (torcia o candela) e la muove sopra il telo.
- **Il coordinatore dice:**
«Così Cristo scaccia le tenebre dalle nostre vite.»

Cosa fanno i partecipanti:

- Tutti muovono la propria luce (torcia o candela) sopra il telo.
- Si ripete il ritornello: «La luce di Cristo brilla nel mio cuore!»

6. La luce in noi – Preghiera

- I partecipanti si dispongono in cerchio.
- Ognuno tiene una candela in mano.
- **Rito semplice:** si alza la candela e ci si gira dolcemente su se stessi ripetendo il ritornello:
«La luce di Cristo brilla in me,
la luce di Cristo brilla in te,
la luce di Cristo illumina il mondo!»
- Si ripete più volte, perché ciascuno possa sentire il ritmo e la presenza della luce.

7. Conclusione – Benedizione

- Il coordinatore o l'assistente spirituale impartisce la benedizione:
«Cristo, nostra Luce, illumini la vostra vita e rischiari il vostro cammino ogni giorno. Andate in pace, nella luce dell'amore di Dio. Amen.»

Cosa fanno i partecipanti:

- Ognuno posa le mani sul proprio cuore e dice dolcemente:
«Io sono la luce di Cristo.»
- Le candele vengono spente in silenzio, con una musica dolce in sottofondo.