

MOMENTO DELLA LUCE

Incontro di condivisione familiare

Carissime famiglie,
vi presentiamo uno schema di catechesi che chiamiamo “momento della luce” da vivere in famiglia nelle settimane di Avvento. Non vi spaventate della parola, non dovete fare i catechisti nel senso di spiegare cose particolari. Si tratta invece di vivere con i vostri figli un momento di condivisione in cui provate insieme ad ascoltarvi l’un l’altro e ad ascoltare il Signore.

Per questo vi proponiamo uno strumento molto semplice: è la traccia per un incontro familiare di circa 15/20 minuti, che non richiede da parte vostra alcuna particolare preparazione religiosa, ma solo il desiderio di provare a parlare in modo vero tra voi. Il “momento della luce” prevede una condivisione del vissuto, l’ascolto di un breve testo, una semplice preghiera. È un metodo sperimentato (anche da famiglie in cui uno dei genitori non è credente e da famiglie in cui c’è un solo genitore in casa) e può attivare un dialogo prezioso, che aiuta le relazioni.

La proposta è questa: a partire dall’ultima settimana di novembre (dal 23/11) e poi per le quattro settimane di Avvento trovate un momento settimanale di condivisione e preghiera della durata di 15/20 minuti. In tutto sono cinque incontri familiari. Sappiamo che non è poco chiedervi di trovare ogni settimana del tempo per stare tutti insieme in questo modo, ma siamo convinti che in questo periodo sia quanto mai necessario.

Lo schema dell’incontro ha 5 punti: inizio, condivisione, ascolto, preghiera, conclusione. Il punto 3 – la lettura di un breve testo e una domanda a cui rispondere – è ogni settimana diverso: i testi sono ispirati a un brano del vangelo e a una lettera che il Papa ha scritto l’anno scorso sul significato e il valore del presepe. Ogni settimana potrete così riflettere su un elemento del presepe e sul suo significato per la vostra famiglia, e nel frattempo cominciare concretamente a prepararlo.

Da questo schema essenziale in 5 punti non è opportuno togliere qualcosa. A seconda delle necessità della settimana o delle abitudini familiari, invece, potete aggiungere liberamente degli elementi nuovi: per esempio un simbolo particolare, una canzone che vi unisce (non necessariamente un canto religioso), oppure delle preghiere spontanee (al punto 4 prima del Padre Nostro), oppure un momento in cui ci si chiede perdono per qualcosa, un momento in cui ci si ringrazia per qualcosa, ecc.

Vi auguriamo un buon Avvento e Natale 2020: siamo sicuri che il Signore è con noi anche in questo tempo così difficile!

COME PREPARARE E VIVERE IL MOMENTO DELLA LUCE

Prima di iniziare

- Preparare una candela che sarà adoperata solo per questi momenti. *(Se volete potete preparare la “corona d’Avvento” composta da 4 candele da accendere una in più ogni settimana).*
- Scegliere un’ora adatta per tutti; spegnere le fonti di distrazione come il telefonino e la tv.
- Scegliere un luogo della casa in cui sia possibile stare seduti e guardarsi, per esempio attorno a un tavolo o sui divani, personalizzando l’ambiente di modo che ci sia un’atmosfera raccolta e calda.
- Si può mettere un segno della fede, come una Bibbia o un’immagine sacra o un crocifisso, e si possono disporre dei fiori o qualche altro abbellimento.

1. Inizio

- a. Si accende la candela.
- b. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

2. Condivisione

- a. Si condivide un sentimento positivo della settimana (introduce brevemente il momento uno dei genitori). Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: questa settimana sono stato contento quando... un momento bello è stato quando... ho provato gioia/serenità/speranza quando...
- b. Si condivide un sentimento negativo della settimana. Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: questa settimana sono stato triste quando... un momento brutto è stato quando... ho provato paura/ansia/rabbia quando...

3. Ascolto

- a. Si legge il brano proposto (può farlo un figlio in grado di leggere scorrevolmente).
- b. Si risponde uno per volta alla domanda. Per primi condividono i genitori, poi i figli.

4. Preghiera

- a. Un genitore introduce la preghiera silenziosa che ciascuno farà per sé: facciamo un momento di silenzio, nel quale preghiamo gli uni per gli altri e per...
- b. Al termine del silenzio, il genitore inizia: Padre Nostro... e tutti pregano il Padre Nostro.

5. Conclusione

- a. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.
- b. Poi un genitore fa un piccolo segno di croce sulla fronte degli altri membri della famiglia, dicendo: Dio ti benedica...
- c. Si spegne la candela.

N.B. E’ importante che la condivisione sia fatta sempre prima dai genitori e in modo autentico e personale, non concentrandosi tanto sulle idee (io penso che...), ma piuttosto sulle emozioni (mi sono sentito così...) e i vissuti che le hanno generate (...quando mi è successo questo). La condivisione dei genitori dà il tono a quella dei figli, che la imitano, senza bisogno di spiegare prima come si fa. Non è quindi un momento “per i figli” ma per tutta la famiglia. Non è un momento in cui i genitori devono insegnare o spiegare qualcosa a parole. E’ importante vivere tutti insieme una condivisione del cuore. Nella condivisione è essenziale provare ad ascoltare quello che l’altro vuole dire, accogliendolo con semplicità, senza criticare né replicare.

TESTI PER IL MOMENTO DELLA LUCE

PERCORSO DI AVVENTO 2020

Il percorso dell'Avvento 2020 si ispira, per i testi e le domande, al racconto evangelico della nascita di Gesù (Luca 2,1-20; Mt 2,1-6) e alla lettera di Papa Francesco sul significato e il valore del presepe (1 dicembre 2019). Scrive il Papa: "Cari fratelli e sorelle, il presepe fa parte del dolce ed esigente processo di trasmissione della fede. A partire dall'infanzia e poi in ogni età della vita, ci educa a contemplare Gesù, a sentire l'amore di Dio per noi, a sentire e credere che Dio è con noi e noi siamo con Lui, tutti figli e fratelli grazie a quel Bambino Figlio di Dio e della Vergine Maria. E a sentire che in questo sta la felicità. Alla scuola di San Francesco, apriamo il cuore a questa grazia semplice, lasciamo che dallo stupore nasca una preghiera umile: il nostro "grazie" a Dio che ha voluto condividere con noi tutto per non lasciarci mai soli".

Testi e domande per il punto 3 del "Momento della Luce"

1. Testo della prima settimana: da Giovedì 26 novembre a Mercoledì 2 dicembre

Il primo simbolo del presepe è la notte oscura nella quale si accende una luce.

"E subito nella notte apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste che lodava Dio e diceva: «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama»" (cfr. Lc 2,13).

Quando costruiamo il presepe usiamo come sfondo un cielo stellato, perché la nascita di Gesù avviene nel buio e nel silenzio della notte. Non è solo per fedeltà al racconto del Vangelo che lo facciamo così, ma anche per il significato che possiede.

L'oscurità della notte è un simbolo dei momenti oscuri della nostra vita, quelli in cui siamo in difficoltà, tristi, e non sappiamo dove andare perché non si vede nulla. Il buio fa paura, e a volte fa sentire soli. Ma nell'oscurità della notte si accendono delle luci: piccole luci come le stelle nel cielo, e poi luci più grandi, come la stella cometa per i re magi o, ancora di più, la luce dell'apparizione degli angeli per i pastori.

Queste luci sono per tutti loro un segno che non sono soli, che devono mettersi in cammino per raggiungere la grotta e incontrare il Signore. E anche per noi quando la vita è buia ci sono delle luci, che ci dicono che non siamo soli e c'è ancora un cammino da compiere.

Domanda: Quando in famiglia mi sento al buio e solo, e quando invece nella luce e insieme?

2. Testo della seconda settimana: da Giovedì 3 a Mercoledì 9 dicembre

Il secondo simbolo è la terra in cui Gesù nasce: Betlemme.

"Gesù nacque a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode...perché così è scritto per mezzo del profeta: E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero il più piccolo capoluogo di Giuda: da te uscirà infatti un capo che pascerà il mio popolo, Israele" (Mt 2,1.5-6).

Gesù nasce in un posto poco conosciuto, in un paesino. Eppure qui avviene un fatto significativo per l'intera umanità, che ancora attraversa il tempo e lo spazio: Dio si fa uomo. Betlemme era una cittadina piccolissima di Israele, il suo nome significa: "casa del pane" e questo significato evoca qualcosa di bello e familiare.

Spesso nelle nostre case capita che mamma o papà preparino un dolce, il pane, oppure un piatto speciale, e la casa si riempie di un odore buonissimo. Chi arriva da fuori sente subito il profumo e si sente "a casa". Betlemme ci aiuta a capire che nella nostra famiglia, piccola o grande che sia, in un momento facile o difficile, c'è un odore che caratterizza la nostra casa: è l'odore di casa, quello che ci fa sentire a casa, quello che fa essere la nostra famiglia come Betlemme "casa del pane"!

Domanda: Qual è l'odore che più mi piace nella mia famiglia, quello che mi fa sentire veramente a casa? A cosa mi fa pensare?

3. Testo della terza settimana: da Giovedì 10 a Mercoledì 16 dicembre

Il terzo simbolo del presepe sono i pastori e i re magi.

“C'erano in quella regione alcuni pastori che vegliavano di notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò davanti a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. I pastori poi se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro” (Lc 2,8-9.20).

“Alcuni Magi giunsero da oriente a Gerusalemme e domandavano: «Dov'è il re dei Giudei che è nato? Abbiamo visto sorgere la sua stella, e siamo venuti per adorarlo»” (Mt 2,1-2).

Questi personaggi, così diversi tra loro, sono il simbolo di tutte le persone che incontrano Gesù: i pastori erano le persone più povere e umili, mentre i magi erano degli stranieri ricchi e sapienti. I pastori ricevono l'annuncio degli angeli, i magi vedono la stella cometa, ma tutti si mettono in cammino verso la grotta. I pastori non devono camminare molto, perché erano vicini a Betlemme; i magi, invece, partono da un paese lontano e ci mettono tanto tempo per arrivare, ma alla fine giungono a incontrare

Dio fatto uomo. I pastori e i magi ci dicono che ognuno di noi, grande o piccolo, vicino o lontano, ricco o povero, può mettersi in cammino verso Gesù.

Domanda: In famiglia siamo tutti diversi: cosa mi piace della diversità di ciascuno?

4. Testo della quarta settimana: da Giovedì 17 a Mercoledì 23 dicembre

**Il quarto simbolo del presepe sono i personaggi che troviamo dentro la grotta:
Giuseppe, Maria, il bue e l'asinello.**

“I pastori andarono dunque senz'indugio e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, che giaceva nella mangiatoia. Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore” (Lc 2,16.19).

Nel presepe Maria è una mamma che contempla il suo bambino, lo cura e lo mostra a quanti vengono a visitarlo. Accanto a Maria, in atteggiamento di proteggere il Bambino e la sua mamma, c'è San Giuseppe, che in genere è raffigurato con il bastone in mano, e a volte anche mentre regge una lampada. San Giuseppe svolge un ruolo molto importante nella vita di Gesù e di Maria. Egli è il custode che non si stanca mai di proteggere la sua famiglia. Poi ci sono il bue e l'asinello, che con i loro corpi e il loro fiato facevano caldo nel freddo della notte. Il bue e l'asinello portano calore a Gesù, mentre Maria e Giuseppe lo proteggono e lo amano in modo speciale.

Domanda: Quando nella mia famiglia avverto calore e protezione e quando invece mi sento “al freddo”?

5. Testo della quinta settimana: da Giovedì 24 a Domenica 27 dicembre

Il quinto simbolo del presepe è Gesù bambino.

“Maria diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia” (Lc 2,7).

Nel presepe Gesù è l'ultima statua che collochiamo. Molte famiglie, di ritorno dalla messa della notte di Natale, si recano insieme al presepe, preparato durante l'Avvento, per porre Gesù nella mangiatoia, facendo compiere questo gesto al più piccolo della casa. Gesù è l'ultimo ad arrivare, perché c'è una lunga preparazione alla sua venuta, ma senza la sua venuta il presepe non avrebbe nessun valore. Tutto quel paesaggio, tutti quei personaggi, tutto è costruito per mettere il Bambinello nella mangiatoia e festeggiare che Dio è venuto a vivere in mezzo a noi per portare la gioia e la pace del cielo sulla terra.

Maria e Giuseppe, i pastori, i magi: tutti vedevano un bambino, ma in quel bambino percepivano la presenza di Dio. È così anche per la nostra famiglia: la presenza di Gesù nella nostra vita è invisibile ma reale. Guardandoci gli uni gli altri possiamo percepire che Dio è davvero in mezzo a noi.

Domanda: In quali momenti nella mia famiglia sento Gesù presente in mezzo a noi?