Diocesi di Novara

Ufficio Famiglia
Ufficio Catechesi e Liturgia

In preghiera

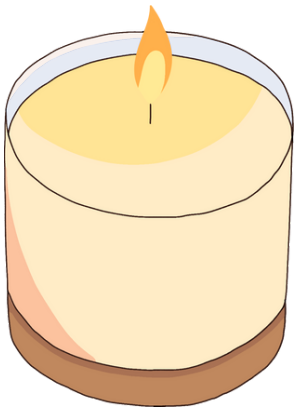
MOMENTO DELLA LUCE

in famiglia

In ascolto

Istruzioni per l'uso

Appunti



Cos'è il Momento della Luce?

Si tratta di un tempo da vivere in famiglia per condividere, riflettere, pregare, ascoltare. L'idea che vi proponiamo viene dalla Diocesi di Roma, a cui va il merito di aver inventato lo schema di cui vi riproponiamo i momenti e il metodo. Vorremmo provare ad offrirvi una schema ogni due mesi con un brano biblico e alcune domande per favorire il dialogo sulla pagina della Sacra Scrittura. Potete usarlo una o più volte, secondo il ritmo della vostra vita famigliare e le esigenze della vostra spiritualità.

Da chi e per chi?

Le schede sono il frutto della collaborazione dei responsabili dell'Ufficio Famiglia e del settore Catechesi dell'Ufficio Catechesi e Liturgia della Diocesi di Novara. È pensato in particolare per le famiglie che hanno figli in età "da catechismo", ma chiunque può usarlo e adattare le fasi e i contenuti alla propria vita facendosi guidare dallo Spirito Santo.

Come iniziare?

La preparazione richiesta è poca. Per prima cosa occorre trovare un momento in cui la famiglia si può riunire, poi scegliere un luogo comodo, magari attorno al tavolo o seduti sul tappeto oppure sui divani. L'importante è che TV e telefonini non ci distraggano per il tempo della condivisione. È necessario avere lo schema della preghiera che vi suggeriamo e una candela: questa è la richiesta minima, potete creare il vostro angolo della preghiera come volete, aggiungendo la Bibbia o i Vangeli, un crocifisso, un'icona, un'immagine di Maria o la statuina di santi a cui siete particolarmente legati. Se avete tempo, potreste anche decorare la candela che userete per questi Momenti della Luce in modo che sia un segno di questo tempo particolare che vivete insieme.

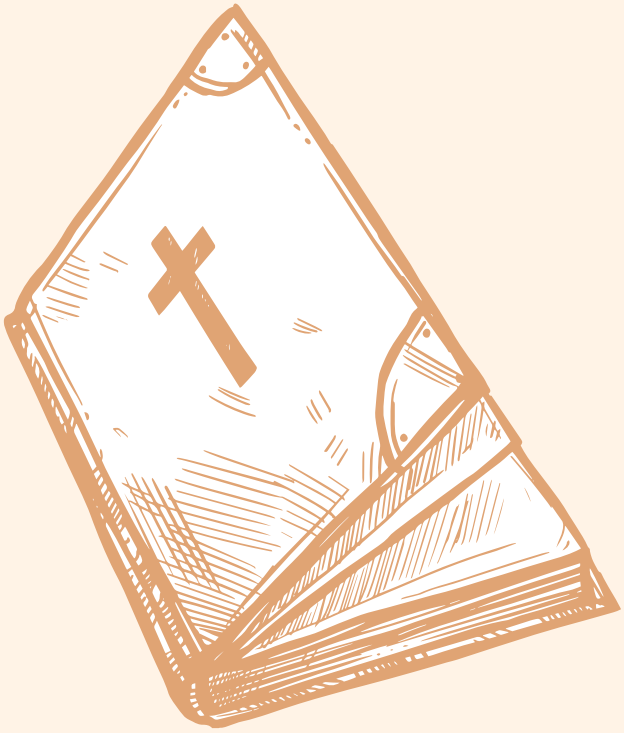
Quanto dura?

In realtà, siete voi a stabilire la durata, però consigliamo di considerare 20\30 minuti come un buon tempo. Se diventa troppo lungo, farete probabilmente fatica a rifarlo con serenità e i figli potrebbero finire con l'annoiarsi.

Quale ruolo per i genitori?

Sono i genitori che guidano la preghiera, ma ne sono anche partecipi allo stesso modo dei figli. A nessuno è richiesto di correggere o insegnare, ma di accogliersi reciprocamente, ascoltandosi e ascoltando la Parola di Dio che interpella il cuore di tutti. Se si evita di giudicare o di commentare, è probabile che tutti si sentano più sereni nel condividere la propria opinione e le proprie esperienze. È buona cosa che inizino sempre i genitori a rispondere alle domande proposte per dare l'esempio e spronare così i figli a non essere timidi. Per i genitori può essere utile fermarsi poi a considerare com'è andata l'esperienza in una sorta di verifica per ripetere eventualmente un altro Momento della Luce.

Buon cammino!



Un passo dopo l'altro

Le fasi del Momento della Luce

Inizio del momento di preghiera

Condivisione: come va? parliamone insieme

In **ascolto** della Parola di Dio

Le **domande** che ci aiutano a pensare

un po' di **silenzio** per ascoltare la voce dello Spirito

La **preghiera** che Gesù ci ha insegnato: Padre nostro...

Concludiamo la preghiera per tornare nel quotidiano

Un momento di **verifica** per i genitori: per non perdere le cose buone e per migliorare sempre

Inizio

Accendere la candela.
Fare il segno della croce “Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo”

Condivisione

Partire dall’esperienza del quotidiano da portare nella preghiera e chiedere ad ognuno di condividere brevemente:
- un momento, un’esperienza, un incontro che mi ha fatto stare bene, essere felice…
- un momento, un’esperienza, un incontro che mi ha causato tristezza, paura, preoccupazione…

Ascolto della Parola di Dio

Si legge a voce alta il brano suggerito,
con calma e con chiarezza.
Se è necessario un aiuto per capire il testo, si possono leggere le righe del "Focus sul brano"

Le domande di lavoro

Si risponde uno per volta alla domanda, dialogando con la Parola di Dio. Per primi condividono i genitori, poi i figli.

Una pausa di silenzio

Un genitore invita tutti a rimanere per un momento in silenzio, pregando gli uni per gli altri

La preghiera comunitaria

Al termine del silenzio, un genitore inizia "Padre Nostro…" e tutti si uniscono alla preghiera, eventualmente tenendosi per mano

Conclusione

Si fa il segno della croce "Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo"
I genitori possono fare un piccolo segno di croce sulla fronte dei figli chiedendo la benedizione del Signore "Dio ti benedica (nome)"
Si spegne la candela

Verifica

Se è possibile, suggeriamo che i genitori cerchino un momento per confrontarsi su come è andata l'esperienza, sia a livello personale di ognuno, sia per gli altri membri della famiglia: il tema è stato comprensibile? Arricchente? I tempi sono stati a misura di famiglia? I figli si sono sentiti coinvolti? Com'era il clima durante il Momento? Cosa si può migliorare o correggere per la prossima volta?

Diocesi di Novara

www.diocesinovara.it

Elisa e Alessandro Sacchetti

Direttori
Ufficio Famiglia

Monica Prandi

Responsabile diocesana
del Settore Catechesi
Uffcio Catechesi e
Liturgia

Si ringrazia per il disegno
sul brano biblico:

don Alessandro Cosotti

Scriveteci

famiglia@diocesinovara.it

catechistico@diocesinovara.it