

MOMENTO DELLA LUCE

Incontro di condivisione familiare

Quaresima 2024

Nel tempo di Quaresima il testo del Momento della luce prende l'avvio dai tre segni che la Chiesa propone di vivere: il digiuno, la preghiera, l'elemosina. Questi segni rimandano alle tre relazioni essenziali della nostra vita (con noi stessi, con Dio, con gli altri) e sono tre strumenti di conversione, cioè di cambiamento della nostra vita in meglio. Sono anche l'occasione per introdurre una domanda di condivisione su un tema di vita familiare: non bisogna temere di sceglierne solo uno oppure di discostarsene se ci sono altri temi o testi che rispondono meglio al momento che la famiglia sta vivendo.

Testi e domande per il punto 3 del “Momento della Luce”

1. Primo testo della Quaresima

Digiuno.

“Nel deserto, dopo aver digiunato a lungo, Gesù ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di’ che queste pietre diventino pane». Ma Gesù rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio»” (cfr. Mt 4,1-4).

Il primo segno della Quaresima è il digiuno, cioè non mangiare qualcosa quando abbiamo fame o non fare una cosa quando ne abbiamo voglia. Siamo abituati a mangiare se siamo affamati, a cercare di avere ciò che desideriamo, a fare una cosa quando vogliamo farla. Digiunare è un gesto di rinuncia, in cui impariamo a sopportare la fame o un desiderio insoddisfatto. Possiamo digiunare da ciò che non è necessario, dal superfluo, dal lusso. L'importante è che sia una cosa concreta. Digiunare serve per imparare a vivere sobriamente, a chiederci se abbiamo davvero bisogno di qualcosa e ad essere contenti di ciò che abbiamo. Il digiuno migliore è quello in cui rinuncio a qualcosa per fare un regalo a qualcun altro.

Domanda: Mi è capitato di rinunciare a qualcosa che desideravo? Cosa ho provato?

2. Secondo testo della Quaresima

Preghiera.

“Gesù disse ai suoi discepoli: «Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando, non dite tante parole inutili come fanno quelli che non conoscono Dio: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate»” (cfr. Mt 6,6-8).

Il secondo segno della Quaresima è la preghiera. Pregare non è solo dire una preghiera (come il Padre Nostro o l'Ave Maria), ma significa mettersi alla presenza di Dio, ascoltandolo e parlando con lui. Per pregare bisogna fermarsi un momento, fare silenzio e dedicare la propria attenzione a Dio. Non serve stare in un luogo particolare, basta che sia un posto tranquillo. Gesù dice che Dio nostro Padre è “nel segreto”, cioè dentro di noi, nel nostro cuore e che possiamo sempre trovarlo se lo cerchiamo là. Non serve nemmeno dire molte parole, perché Dio ci conosce e ci vuole bene. Se facciamo attenzione, scopriamo che Dio è già presente in noi e che non siamo mai soli.

Domanda: Mi capita di fermarmi per pregare? Riesco a sentire la presenza di Dio in me?

3. Terzo testo della Quaresima

Elemosina.

“Gesù disse ai suoi discepoli: «Non preoccupatevi per la vita, di quello che mangerete; né per il corpo, di quello che indosserete. Il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il suo regno, e queste cose vi saranno date in aggiunta. Vendete ciò che possedete e datelo in elemosina; fatevi borse che non invecchiano, un tesoro sicuro nei cieli, dove ladro non arriva e tarlo non consuma. Perché, dov'è il vostro tesoro, là sarà anche il vostro cuore»” (cfr. Lc 12,22-34).

Il terzo segno della Quaresima è l'elemosina, cioè regalare qualcosa di nostro a chi ne ha bisogno. Di solito sono cose materiali, a partire dai soldi, ma a volte gli altri hanno anche bisogno del nostro tempo, della nostra attenzione, del nostro aiuto. L'elemosina comincia dal nostro sguardo e dal nostro cuore, quando ci accorgiamo che c'è qualcuno che ha bisogno di qualcosa e che noi possiamo darglielo. Questo è quello che fa Dio con noi: ci guarda, sa di cosa abbiamo bisogno, e provvede a noi. Fare elemosina ci aiuta a ricordarci che siamo fratelli gli uni degli altri, e che ciò che abbiamo non è solo per noi. Condividere con gli altri ciò che abbiamo ci ricorda che il nostro vero tesoro non sono le cose che possediamo, ma le persone con cui ci vogliamo bene.

Domanda: Mi è capitato di accorgermi di qualcuno che aveva bisogno di qualcosa e di darglielo? Cosa ho provato?