



**HO CONTEMPLATO  
LO SPIRITO DISCENDERE  
E POSARSI SU DI LUI**

CENACOLO GAM  
DOMENICA 18 GENNAIO 2026  
II DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

A Gesù

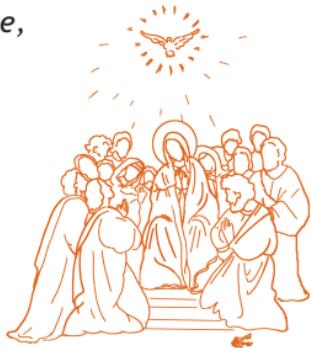


per Maria

Ave, Mamma, piena di grazia,  
Madre di Dio e della Chiesa

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*Venne all'improvviso dal cielo un fragore,  
quasi unvento  
che si abbatte impetuoso,  
e riempì tutta la casa dove stavano.  
Apparvero loro lingue come di fuoco,  
che si dividevano,  
e si posarono su ciascuno di loro,  
e tutti furono colmati  
di Spirito Santo (At 2).*



**Lo Spirito Santo è l'Amore con cui Dio ama ciascuno di noi**

- Servo di Dio don Carlo De Ambrogio -

### Lettura corale

1 Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.  
Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Canto

2 Consolatore perfetto  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.  
Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.

Canto

3 O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Canto

4 Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.  
Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò ch'è sviato.

Canto

5 Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.  
Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna. Amen.

Canto

# HO CONTEMPLATO LO SPIRITO DISCENDERE E POSARSI SU DI LUI

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di san Giovanni 1,29-34

Meditiamo la testimonianza del Battista che contempla lo Spirito descendere su Gesù di Nazaret. *Padre nostro...*

## 1<sup>a</sup> AVE MARIA

In quel tempo, Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui. Giovanni Battista vede venire Gesù verso di lui. L'iniziativa è sempre di Dio: Dio ci ama per primo. Anche nella nostra vita Gesù viene verso ciascuno di noi. Come? Nella sua parola, nell'Eucarestia e negli avvenimenti. Tocca a noi vederlo e riconoscerlo attraverso la fede. La fede ci fa vedere l'invisibile.

Ave, o Maria...



[Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo](#)

**Canto:** Giovanni, vedendo Gesù che veniva a lui, gli diede testimonianza e annunciò così:  
«Ecco l'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo». «Ecco l'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo». Gesù anche a te oggi viene, ti chiama con amore, ti invia ad annunciare, nel nome suo dirai:  
«Ecco l'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo» (bis).

## 2<sup>a</sup> AVE MARIA

Disse: «Ecco l'agnello di Dio che toglie il peccato del mondo.

L'immagine dell'agnello applicata a Gesù è collegata a due immagini profetiche dell'Antico Testamento: l'agnello immolato e l'agnello espiatorio. Gesù come agnello pasquale immolato esprime un'offerta totale di sé stesso fino alla morte, e come agnello di espiazione si è addossato tutte le nostre infermità e colpe: *il Figlio di Dio mi ha amato e sacrificato per me*. Non ci può essere amore senza sofferenza. Ave, o Maria... - Canto -

## 3<sup>a</sup> AVE MARIA

Egli è colui del quale ho detto: Dopo di me viene un uomo che è davanti a me perché era prima di me.

Il Battista riconosce umilmente la superiorità infinita di Gesù e annuncia a chiare lettere: lui mi supera e mi trascende, perché esisteva prima di me. Richiama qui i primi versetti del prologo di san Giovanni: *In principio era il Verbo*: il Verbo fatto carne, la Parola, non ha inizio: egli è dal principio, da tutta l'eternità. Ave, o Maria... - Canto -

#### 4<sup>a</sup> AVE MARIA

**Io non lo conoscevo.**

Giovanni dichiara di non conoscere abbastanza Gesù. In un primo tempo egli pensava che il Messia sarebbe stato il grande giudice di Israele. Ma quando lo vide passare uomo tra gli uomini e ricevere il battesimo di penitenza, quando capì che prendeva i peccati dell'umanità su di sé, pronto a lasciarsi immolare come agnello, annunciò la misericordiosa tenerezza di Dio con le parole: *ecco l'agnello di Dio che toglie il peccato del mondo.*

*Ave, o Maria... - Canto -*

#### 5<sup>a</sup> AVE MARIA

**Ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele».**

L'evangelista Luca chiama manifestazione la visita di Dio a Israele. Questa visita, questa rivelazione è una



manifestazione della bontà, della misericordia, della tenerezza di Dio, di quanto Dio ci ama. Il battesimo di Giovanni, è una preparazione a questa manifestazione: è un segno di conversione, un segno esteriore di pentimento, di riconoscimento del proprio peccato.

*Ave, o Maria... - Canto -*

#### 6<sup>a</sup> AVE MARIA

**Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito descendere come una colomba dal cielo.**

La colomba è simbolo dell'aleggiare dolce e amoroso dello Spirito Santo, dello svolio di quello stesso Spirito che librava sulle acque all'inizio dei tempi e che ora si posa su Gesù. La colomba fu il segno della fine del diluvio e del peccato perdonato, e nel battesimo di Gesù è il segno dell'amore misericordioso di Dio e della grazia divina che ci viene donata dallo Spirito di Gesù.

*Ave, o Maria... - Canto -*

#### 7<sup>a</sup> AVE MARIA

**E rimanere su di lui.**

Giovanni Battista fonda queste affermazioni sconvolgenti sull'esperienza da lui fatta subito dopo il battesimo di Gesù: ha visto lo Spirito scendere e rimanere su di lui. Cioè ha capito che Gesù, possedendo la pienezza lo Spirito, poteva a sua volta effonderlo sugli uomini. Chi può donare lo Spirito Santo se non Dio solo? Questa è la scoperta di Giovanni e quindi la sua testimonianza più alta: *ho contemplato lo Spirito rimanere su di lui.*

*Ave, o Maria... - Canto -*

## 8<sup>a</sup> AVE MARIA

**Io non lo conoscevo.**

Per due volte il Battista fa questa dichiarazione. Giovanni è il testimone che deve annunciare la presenza fino allora ignota di Gesù in mezzo agli uomini. Dalla conoscenza nasce l'amore. Non si può amare una persona che non si conosce. Nasce quindi l'importanza di crescere nella conoscenza e nell'amore del Signore Gesù. Occorre avere la passione di conoscere Gesù!

*Ave, o Maria... - Canto -*

## 9<sup>a</sup> AVE MARIA

**Ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo".**

Giovanni riconosce che è lo Spirito Santo che scende e dimora su Gesù. Mentre gli altri profeti lo avevano solo profetizzato, Giovanni vede lo Spirito discendere su Gesù e ne dà testimonianza. Gesù viene esaltato da Giovanni Battista come l'uomo su cui lo Spirito Santo è disceso e si è posato: Gesù è l'Unto, il Consacrato di Dio, il Messia, il pieno di grazia e di verità.

*Ave, o Maria... - Canto -*

## 10<sup>a</sup> AVE MARIA

**E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».**

Si avverte nelle parole di Giovanni una confessione di fede in Gesù straordinariamente ricca e profonda. Nei titoli vertiginosi che il Battista applica a Gesù si coglie la sorpresa e la gioia intima del testimone innamorato, felice di rivelare a tutti ciò che ha visto e udito: *Gesù è il Figlio di Dio!*

*Ave, o Maria... - Canto - Gloria al Padre...*

## LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Credo che Gesù è il Figlio di Dio?
- Come cristiano, ho il coraggio di testimoniare la mia fede in Gesù, oppure mi vergogno?
- Credo nello Spirito Santo?
- Sono docile alla sua azione nella mia vita?



## CONSACRAZIONE ALLA MAMMA CELESTE

*Ave, Mamma, piena di grazia, Madre di Dio e della Chiesa,  
noi ci consacriamo al tuo Cuore Immacolato e Addolorato.*

*Tienici sempre amorosamente per mano.*



# SALMO 39

## RINGRAZIAMENTO E DOMANDA DI AIUTO

### SPUNTO DI MEDITAZIONE

*Entrando nel mondo Cristo dice: Tu non hai voluto né sacrificio, né offerta, un corpo invece mi hai preparato (Ebrei 10,5).*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**CANTO** Sacrificio e offerta tu non vuoi,  
ma gli orecchi, o Signor, tu m'hai aperto.  
Non hai voluto né vittima e olocausto,  
allora io ho detto: lo vengo, ecco Me.  
Sul gran libro del Piano tuo d'amor,  
c'era il Sì d'una Donna al suo Creator:  
«Sì, ecco me, questo solo io voglio;  
la tua volontà è tutta nel mio Cuor».

### TESTO DEL SALMO

Ho sperato: ho sperato nel Signore  
ed egli su di me si è chinato,  
ha dato ascolto al mio grido.  
Mi ha tratto dalla fossa della morte,  
dal fango della palude;  
i miei piedi ha stabilito sulla roccia,  
ha reso sicuri i miei passi.  
Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,  
lode al nostro Dio.  
Molti vedranno e avranno timore  
e confideranno nel Signore.  
Beato l'uomo che spera nel Signore  
e non si mette dalla parte dei superbi,  
né si volge a chi segue la menzogna.  
Quanti prodigi tu hai fatto, Signore Dio mio,  
quali disegni in nostro favore:  
nessuno a te si può paragonare.  
Se li voglio annunziare e proclamare  
sono troppi per essere contati.  
Sacrificio e offerta non gradisci, gli orecchi mi hai aperto.  
Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa.  
Allora ho detto: "Ecco, io vengo.  
Sul rotolo del libro di me è scritto, di compiere il tuo volere.  
Mio Dio, questo io desidero,  
la tua legge è nel profondo del mio cuore". (Canto) - selà -  
Ho annunziato la tua giustizia nella grande assemblea;  
vedi, non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai.  
Non ho nascosto la tua giustizia in fondo al cuore,  
la tua fedeltà e la tua salvezza ho proclamato.

**Non ho nascosto la tua grazia  
e la tua fedeltà alla grande assemblea.  
Non rifiutarmi, Signore, la tua misericordia,  
la tua fedeltà e la tua grazia mi proteggano sempre,  
poiché mi circondano mali senza numero,  
le mie colpe mi opprimono  
e non posso più vedere.**

(Canto) - selà -

**Sono più dei capelli del mio capo,  
il mio cuore viene meno.**

**Degnati, Signore, di liberarmi;  
accorri, Signore, in mio aiuto.**

**Esultino e gioiscano in te quanti ti cercano,  
dicano sempre: "Il Signore è grande"  
quelli che bramano la tua salvezza.**

**Io sono povero e infelice; di me ha cura il Signore.**

**Tu, mio aiuto e mia liberazione,  
mio Dio, non tardare.**

(Canto) - selà -

### **DOSSOLOGIA**

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo...*

### **LETTURA CON ISRAELE**

\* Il salmo 39 è un salmo composto da un canto di riconoscenza e da una supplica di implorazione. Comincia con l'esprimere la situazione passata: «Io soffrivo, io speravo, ho gridato a Dio, mi ha salvato e adesso lo ringrazio». Il ringraziamento viene significato in tre modi: con la lode; con il praticare scrupolosamente e generosamente la Legge, cioè la Parola di Dio, la sua volontà; e con il proclamare pubblicamente i grandi benefici ricevuti da Dio. E infine una nuova supplica: «Io soffro ancora, o Signore; commetto ancora dei peccati, vieni ancora in mio aiuto; si allontanino tutti quelli che cercano di farmi del male; siano invece nella gioia tutti quelli che cercano te, o, Signore; io sono povero, infelice, ma tu pensi a me, son sicuro che mi libererai, ma non tardare, o mio Dio!».

\* Il salmo 39 ha delle immagini stupende: «Il Signore mi ha tratto dal fango della palude»: i rabbini disponevano di 7 nomi per indicare l'inferno: la perdizione; la fossa della morte; il pozzo dell'abisso; il fango della palude; l'ombra di morte; lo sheòl; gli inferi o il paese sotto terra.

\* «Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo»: è una maniera tutta semitica per dire che Dio, liberandolo, ha fornito al salmista una nuova motivazione per cantargli una lode di ringraziamento. Il canto nuovo comincerà con le parole: «Beato l'uomo che spera nel Signore». Sant'Agostino commenta: «Nulla fa sentire l'anima al sicuro come il canto. Fate come i viandanti che cantano, e perfino cantano di notte, quando dal buio salgono rumori sinistri o si leva un silenzio sepolcrale.

(Canto)

## LETTURA CON GESÙ

- \* La Lettera agli Ebrei, nel Nuovo Testamento, meditando sull'oblazione, cioè sull'offerta sacrificale che Gesù fece di se stesso, cita le parole stesse di questo salmo 39: «Entrando nel mondo Cristo dice: Tu non hai voluto né sacrificio, né offerta, un corpo invece mi hai formato (era questa la versione corrente nella Bibbia greca dei Settanta, a quel tempo; l'ebraico invece dice: gli orecchi mi hai aperto, per ascoltare). Tu non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa. Allora ho detto: Ecco, io vengo. *Sul rotolo del Libro* (cioè in questo salmo 39) di me è scritto di compiere il tuo volere» (Ebrei 10,5-7). Così la Lettera agli Ebrei, ispirata da Dio, ci fa conoscere che Gesù pregava questo salmo 39 con predilezione; vi aveva trovato una delle espressioni più felici per significare il suo dono di sé, la sua oblazione permanente al Padre e ai suoi fratelli uomini, fino al «Tutto è compiuto» sulla croce.
- \* Gesù si esprime anche con queste parole mutuate dal salmo 39: «Mio cibo è fare la volontà del Padre» (Giovanni 4,34). E nel Getsemani Gesù ripete, quasi come un'eco del salmo 39: «Padre, non la mia volontà, ma la tua» (Matteo 26,39). (Canto)

## LETTURA GAM OGGI

- \* «*Ho annunziato la tua giustizia nella grande assemblea; vedi, non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai*». Sadia, un mauritano mussulmano che accompagnava un giovane ufficiale europeo nel deserto del Sahara, alle prime luci dell'alba disse stendendo il braccio verso l'orizzonte: Dio è grande. «La sua voce tremava un po' - raccontò l'ufficiale. - Quel mattino non ci scambiammo più alcun'altra parola». Giovane, Dio è grande: dillo non soltanto davanti alla maestà della natura. Dillo nel più profondo delle tenebre, quando «il cuore viene meno». Dillo anche quando hai l'anima macchiata dalle colpe e «i peccati opprimono». Dillo che Dio è grande verso i piccoli e verso i poveri che l'invocano. Allora conoscerai la gioia.
- \* «*Mio Dio, questo io desidero: la tua Legge è nel profondo del mio cuore*». Il giovane vuol essere autentico; si è autentici solo nel profondo del cuore. È lì che Gesù attende il nostro sì di risposta alla sua Parola così esigente e impegnativa. Un indù scrisse queste frasi a Dio: «Signore, in mezzo agli uomini e nella giungla selvaggia non ho che te; nel mio cuore e nei miei occhi non ho che te. Tu sei la mia famiglia, il mio padre e la mia madre; tu solo sei il mio amico e la mia gioia». Santa Teresa del Bambino Gesù diceva: «La santità consiste in una disposizione del cuore che ci rende umili e piccoli tra le braccia di Dio, coscienti della nostra fragilità e fiduciosi fino all'audacia nella sua bontà di Padre». Solo così si è autentici al cento per cento.

(Canto)

## **TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA**

*La parola di Papa Leone XIV*

La nascita fra noi del Figlio di Dio ci chiama alla vita di figli di Dio: la rende possibile, con un movimento di attrazione sperimentato fin dalla notte di Betlemme dalle persone umili come Maria, Giuseppe e i pastori. Ma quella di Gesù e di chi vive come Lui è anche una bellezza respinta: proprio la sua forza calamitante ha suscitato, fin dall'inizio, la reazione di chi teme per il proprio potere, di chi è smascherato nella sua ingiustizia da una bontà che rivela i pensieri dei cuori (cfr Lc 2,35). Nessuna potenza, però, fino a oggi, può prevalere sull'opera di Dio. Dovunque nel mondo c'è chi sceglie la giustizia anche se costa, chi antepone la pace alle proprie paure, chi serve i poveri invece di sé stesso. Germoglia allora la speranza, e ha senso fare festa malgrado tutto.



Nelle condizioni di incertezza e di sofferenza del mondo attuale sembrerebbe impossibile la gioia. Chi oggi crede alla pace e ha scelto la via disarmata di Gesù e dei martiri è spesso ridicolizzato, spinto fuori dal discorso pubblico e non di rado accusato di favorire avversari e nemici.

Il cristiano però non ha nemici, ma fratelli e sorelle, che rimangono tali anche quando non ci si comprende.

Il Mistero del Natale ci porta questa gioia: una gioia motivata dalla tenacia di chi già vive la fraternità, di chi già riconosce attorno a sé, anche nei propri avversari, la dignità indelebile di figlie e figli di Dio. Per questo Stefano morì perdonando, come Gesù: per una forza più vera di quella delle armi. È una forza gratuita, già presente nel cuore di tutti, che si riattiva e si comunica in modo irresistibile quando qualcuno incomincia a guardare diversamente il suo prossimo, a offrirgli attenzione e riconoscimento. Sì, questo è rinascere, questo è venire nuovamente alla luce, questo è il nostro Natale!

Preghiamo ora Maria e la contempliamo, benedetta fra tutte le donne che servono la vita e oppongono la cura alla prepotenza, la fede alla sfiducia. Maria ci porti nella sua stessa gioia, una gioia che dissolve ogni paura e ogni minaccia come si scioglie la neve al sole.

# LA PAGINA DEI BUCANEVE

## IL VANGELO PER I RAGAZZI



### IL VANGELO DELLA DOMENICA

• GIOVANNI 1, 29-34 •

Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui, disse:



EGLI È COLUI  
DEL QUALE HO DETTO:  
"Dopo di me viene un uomo  
che è avanti a me, perché  
era prima di me". Io non lo  
conoscevo, ma sono venuto a  
battezzare nell'acqua, perché  
egli fosse manifestato a Israele.  
Ho contemplato lo Spirito  
discendere come una colomba  
dal cielo e rimanere  
su di lui.



# Cosa mi insegna il Vangelo

## MA TU, GESÙ CHI SEI?

Giovanni spiega chiaramente ai suoi discepoli chi è Gesù: il Figlio di Dio.

### MA PER TE CHI È GESÙ?

Barra con una X le frasi che spiegano meglio chi è per te Gesù e poi falle vedere alla tua catechista e parlatene insieme. La tua catechista può aiutarti a chiarire alcuni dubbi e a spiegarti meglio chi è Gesù.

- Gesù è un personaggio storico vissuto tanto tempo fa che ha detto e fatto cose giuste.
- Gesù è il centro della mia vita: il mio migliore amico, il mio Signore e salvatore.
- Gesù è la persona che mi sarà sempre accanto e sulla quale potrò contare sempre.
- Gesù è quello di cui si parla a catechismo ma non lo conosco molto bene.
- Gesù è qualcuno di lontano, anche perché non lo vedo e non lo sento.



### COME CONOSCERE VERAMENTE GESÙ

- attraverso la preghiera parlando con Lui ogni giorno di tutte le cose che ti capitano: quelle belle e quelle brutte, senza aver paura di chiedere quello che desideri!
- attraverso atti di carità aiutando gli altri, soprattutto chi ha bisogno a cominciare dai tuoi genitori e dai tuoi compagni.

# IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

## UN PACCHETTO GAM PER IL PAPA

Era vivo e costante desiderio di don Carlo poter presentare il GAM al Papa, averne la sua benedizione e il suo incoraggiamento; fargli sentire che, nella desolante solitudine in cui a volte si trovava, poteva contare sui giovani che lo amavano come il "dolce Cristo in terra, ne ascoltavano la parola, gli giuravano fedeltà assoluta, pronti a difenderlo anche con la vita. Più volte cercò di far giungere a sua Santità Paolo VI le pubblicazioni GAM. Una volta il tentativo riuscì in maniera inaspettata. All'aeroporto di Torino fu affidato un pacchetto contenente la serie dei 5 messalini GAM a una persona diretta a Roma che si era impegnata a consegnarlo a chi l'avrebbe fatto pervenire al Santo Padre. Non si sa per quali motivi invece il pacchetto fu abbandonato su una panchina nei pressi del Vaticano. Lo scorse la polizia che, dopo averlo esaminato con gli appropriati radar di controllo, lo consegnò a una suora addetta a particolari mansioni in Vaticano. Il pacco giunse così in mano a Sua Santità Paolo VI.



## CHI È IL FONDATORE?

Più tardi, nel '79, don Carlo avrà la gioia di vedere un gruppo di giovani GAM accolti in udienza privata dal Papa Giovanni Paolo II che canterà con loro: "Ave Mamma", "T'ho incontrato", rimanendo particolarmente colpito da "Viene l'ora", un canto che parla di martirio e di Cielo. Come sempre Don Carlo rimarrà nell'ombra.

- Chi è il Fondatore di questo Movimento? chiese il Papa. - La Madonna, risposero in coro i giovani.
- La Madonna..., sì, sì, sì, sorrisse il Papa. Ma di chi si è servita la Madonna? Solo allora i giovani accennarono a don Carlo. Poi aggiunsero che con lui c'era anche don Bruno.

Il Papa allora raccomandò: «Portate loro la mia benedizione». E regalò per loro due coroncine. In seguito, i giovani GAM affiancheranno il Papa nelle sue tappe di evangelizzazione, non solo nelle Parrocchie romane, ma anche nelle varie città d'Italia, con il volantinaggio e i Cenacoli.