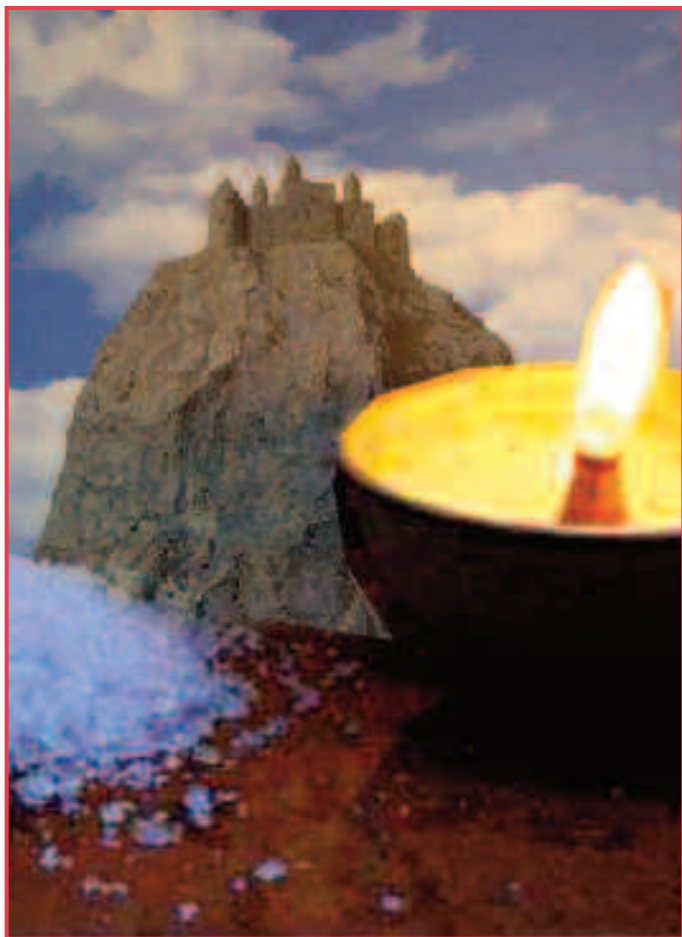


G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



# RISPLENDA LA VOSTRA LUCE DAVANTI AGLI UOMINI

CENACOLO GAM  
DOMENICA 8 FEBBRAIO 2026  
V 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  
rombo, come di vento che si abbatte  
gagliardo, e riempi tutta la casa  
dove si trovavano.*

*Apparvero loro lingue come di fuoco  
che si dividevano  
e si posarono su ciascuno di loro;  
ed essi furono tutti pieni  
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.
- 2 Consolatore perfetto  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.  
Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.
- 3 O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

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

# RISPLENDA LA VOSTRA LUCE DAVANTI AGLI UOMINI

*Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di San Matteo 5, 13-16*

Meditiamo l'invito di Gesù a essere luce del mondo e sale della terra.

*Padre nostro...*

## 1ª AVE MARIA

**In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:**

I discepoli sono quelli che Gesù ha chiamato e scelto perché stessero con Lui e diffondessero il Vangelo. Ecco la loro funzione specifica: stare con lui e diffondere il Vangelo. Il Battista si definirà *amico dello sposo che gli sta accanto e l'ascolta, ed è pieno di gioia quando ode la voce dello sposo.*

*Ave, o Maria...*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**Canto:** Voi siete il sale della terra,  
ma se il sale perde il suo sapore,  
dagli uomini verrà calpestato e gettato via.  
Voi siete la luce del mondo,  
splenda sempre la vostra luce  
davanti agli uomini, perché vedano  
le vostre opere e rendano gloria,  
*gloria, gloria al Padre vostro ch'è nei cieli (Bis).*

## 2ª AVE MARIA

**«Voi siete il sale della terra;**

Gesù definisce i suoi discepoli sale, perché devono dare sapore a tutta l'umanità. In che maniera i discepoli daranno sapore agli uomini? Seguendo Gesù, testimoniando, e annunciando la sua parola. È la parola di Gesù che dà profondo sapore a tutto.



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

## 3ª AVE MARIA

**Ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato?**

È impossibile rendere salato se il sale è senza sapore. I discepoli, soprattutto i consacrati, devono essere il sale della terra. Questa è un'immagine molto bella. Noi sappiamo che il sale anche se non si vede, nei cibi ha un effetto insostituibile: li rende saporosi. Così il discepolo di Gesù, anche se vive nel nascondimento ha un effetto insostituibile: dà sapore alla terra.

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

## 4ª AVE MARIA

**A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.**

Se il sale perde la sua qualità di dar sapore, è finita, perché

perdere il sapore vuol dire perdere la capacità di trasmettere la parola di Dio. *A null'altro serve che ad essere gettato via* perché non serve e per di più *viene calpestato dagli uomini* che si rivoltano contro perché chiedono di essere insaporiti da questo sale che è la parola di Dio.

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

### 5ª AVE MARIA

**Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte.**

La parola di Dio è sale che dà sapore e senso alla vita ma è anche luce che illumina il mondo, la terra, gli abitanti, l'umanità. La luce non può restare nascosta, la si vede dappertutto.

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



### 6ª AVE MARIA

**Né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro,**

La lampada accesa è la parola di Dio, che non può stare sotto il moggio, cioè non può essere misurata umanamente e razionalizzata, ma deve essere posta sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa e a tutta la comunità

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

### 7ª AVE MARIA

**Così fa luce a tutti quelli che sono nella casa.**

La Parola di Dio in voi deve diventare luce, deve splendere, deve irradiare luce, trapassare tutto l'involucro del vostro corpo, deve splendere. Dove si vede che splende? Negli occhi. L'occhio è la cellula fotoelettrica dell'anima, illumina, fa vedere immediatamente che cosa c'è nell'anima.

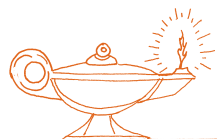
*Ave, o Maria... - Canto -*

### 8ª AVE MARIA

**Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini.**

*Risplenda la vostra luce, che tutti la vedono. Perché vedano le vostre opere buone.* La Parola di Dio, se è adorata e pregata, diventa di colpo efficace, perché creativa, operativa, efficace, perché crea ciò che dice.

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



### 9ª AVE MARIA

**Perché vedano le vostre opere buone.**

*Risplenda la vostra luce per tutti quelli che sono in casa.* La vostra lucerna splenda perché i vicini vedano le vostre opere e glorifichino il Padre che è nei cieli. Ecco, per questo dovete splendere.

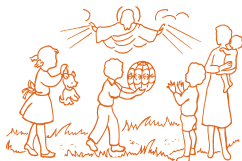
*Ave, o Maria... - Canto -*

E rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.

Un'augurio: che la Parola di Gesù illumini i vostri occhi il vostro sorriso, in modo che tutti quelli che vi avvicinano entrino in questo campo magnetico, siano portati ad amare e glorificare il Padre.

Ave, o Maria... - Canto

Gloria al Padre...



## LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Mi lascio illuminare dalla Parola di Gesù?
- Sono un esempio luminoso per chi incontro?
- Lascio negli altri il sapore della fede?

*Voi siete il  
sale della  
terra*

*e la luce del  
mondo*



## CONSACRAZIONE ALLA MAMMA CELESTE

Ave Mamma, piena di grazia,  
Madre di Dio e della Chiesa,  
noi ci consacrriamo  
al tuo Cuore Immacolato e addolorato.  
Tienici sempre amorosamente per mano.

# SALMO 111

## BEATITUDINE DELL'UOMO GIUSTO

### SPUNTO DI MEDITAZIONE

*Comportatevi come figli della luce: il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità (Efesini 5,8-9).*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**CANTO** Beato l'uomo che ama il Signore  
e trova gioia nella sua Parola;  
è buono, giusto e misericordioso,  
nelle tenebre splende come luce.  
*Saldo è il suo cuore, non temerà,  
la sua gloria per sempre sarà. (2 v.)*  
Sei tutta gioia, o Madre del Signore,  
che hai creduto alla sua Parola.  
La viva tua presenza in mezzo a noi  
nelle tenebre splende come luce.  
*Saldi staremo se tu con noi  
vincerai il nemico infernal. (2 v.)*

### TESTO DEL SALMO

Beato l'uomo che teme il Signore  
e trova grande gioia nei suoi comandamenti.  
Potente sulla terra sarà la sua stirpe,  
la discendenza dei giusti sarà benedetta.  
Onore e ricchezza nella sua casa,  
la sua giustizia rimane per sempre.  
Spunta nelle tenebre come luce per i giusti,  
buono, misericordioso e giusto.  
Felice l'uomo pietoso che dà in prestito,  
amministra i suoi beni con giustizia.  
Egli non vacillerà in eterno:  
il giusto sarà sempre ricordato.  
Non temerà annunzio di sventura,  
saldo è il suo cuore, confida nel Signore.  
Sicuro è il suo cuore, non teme,  
finché trionferà dei suoi nemici.  
Egli dona largamente ai poveri,  
la sua giustizia rimane per sempre,  
la sua potenza s'innalza nella gloria.  
L'empio vede e si adira,  
digrigna i denti e si consuma.  
Ma il desiderio degli empi fallisce.

*(Canto) - selà -*

*(Canto) - selà -*

### DOSSOLOGIA

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

## LETTURA CON ISRAELE

- \* Questo salmo sapienziale faceva parte della cerimonia con cui Israele rinnovava la sua Alleanza con Dio a Pasqua e nella festa delle Capanne.
- \* Si può comprendere che cosa fosse per Israele l'Alleanza con Dio se si pensa che, a quel tempo, tutti i popoli piccoli e deboli vivevano in un'atmosfera di paura e cercavano difesa alleandosi a nazioni numerose e forti. Israele sentiva tutta la sicurezza che gli veniva dall'appoggiarsi al suo Dio e Creatore, ma avvertiva anche la responsabilità di ricambiare un sì grande dono, osservando fedelmente la sua legge. Il salmo 111 è un incitamento e una guida a questa fedeltà di amore.
- \* Tutti gli impegni enumerati dal salmista possono riassumersi nell'amore verso Dio e verso il prossimo. A chi pratica questi due comandamenti sono promesse tre felicità: 1) una discendenza numerosa e benedetta; 2) la prosperità, la stima e l'onore del casato; 3) la certezza che quanto ogni fedele avrà seminato vivendo da uomo che teme il Signore, non andrà perduto, ma rimarrà per sempre e *sarà luce per chi cammina nelle tenebre.* (Canto)

## LETTURA CON GESÙ

- \* Gesù è l'Uomo-Dio che rispecchia in sé tutte le prerogative del Giusto di questo salmo. Egli trova una grande gioia nei comandamenti del Padre, tanto da poter dire: «Mio cibo è fare la volontà di Colui che mi ha mandato e portare a compimento la sua opera» (Giovanni 4,34); «Io so che il Suo comando è vita eterna» (Giovanni 12,50).
- \* *Nessuno più di Lui ha donato largamente ai poveri.* I poveri sono sempre stati le pupille dei suoi occhi, la porzione eletta del suo amore e del suo annuncio: «Lo Spirito del Signore è su di me, mi ha mandato ad evangelizzare i poveri» (Luca 4,18). Ciechi, storpi, lebbrosi, peccatori, emarginati e disprezzati riversano nel suo Cuore *buono e misericordioso ogni loro miseria.*
- \* *Egli non solo dà in prestito, ma ci partecipa la sua stessa eredità di figli di Dio.* «Padre, io ho dato loro la gloria che tu mi hai dato», dice Gesù nell'ultima Cena e poi andrà a morire perché tutti gli uomini abbiano la Vita e l'abbiano in abbondanza (Giovanni 10,10).
- \* *Per questo sarà sempre ricordato e la sua potenza s'innalza*

*nella gloria*, la gloria che il Padre gli dona rendendolo Re e centro di tutto l'universo, Giudice sovrano, Sommo Sacerdote, Mediatore e Pastore.

(Canto)

## LETTURA GAM OGGI

- \* Giovane, Gesù è davvero *la luce del mondo che spunta nelle tenebre*. La sua luce illumina, ci rende giusti e buoni. Ogni uomo, ogni cristiano è chiamato ad essere in Cristo luce del mondo con la sua vita integra e santa, in modo che risplenda la sua luce davanti agli uomini (Matteo 5,14.6). Ci pensi?
- \* Così è Maria, la Donna vestita di Sole (Apocalisse 12,1), prolungamento della luce di Gesù. Posseduta totalmente dallo Spirito Santo-Amore, «rifulge come modello di virtù davanti a tutta la comunità degli eletti» (Lumen Gentium, n. 65). «E noi guardiamo a Lei, l'Immacolata, come a Stella che ci indica il cammino» (san Giovanni Paolo II).
- \* Giovane, l'amore vero è sempre umile amore, una carità cioè avvolta di riserbo, di delicatezza, di gratuità assoluta e scomparsa. «Non fa stupore che uno che ha del pane ne dia un pezzo a un affamato - scrive Simone Weil - , ciò che stupisce è che egli sia capace di farlo con un gesto differente da quello con cui si compera un oggetto. L'elemosina, quando non è soprannaturale, è simile a un'operazione di acquisto, compera l'infelice...». La carità è autentica quando è amore di Dio in noi che trabocca nei fratelli.
- \* Allora tutto si rinnova, come quando cade la neve. Ogni fiocco fa aumentare tutto quel bianco mantello: scompare il sudiciume che c'è sotto. Il paesaggio acquista una lucentezza meravigliosa, diventa fiabesco, si ritrasforma. Così avviene in noi: «La carità - dice San Pietro - copre una moltitudine di peccati» (1 Pietro 4,8). Ogni gentilezza, ogni minimo atto di bontà, ogni preghiera è come un fiocco bianco che copre di candore ogni cosa. E la vita si rinnova.

(Canto)

*O Dio, che fai risplendere la tua gloria  
nelle opere di giustizia e di carità,  
dona alla tua Chiesa di essere  
luce del mondo e sale della terra,  
per testimoniare con la vita  
la potenza di Cristo crocifisso e risorto.*

-dalla Liturgia -





# LA PAGINA DEI BUCANEVE

## IL VANGELO

### PER I RAGAZZI



#### IL VANGELO DELLA DOMENICA

• MATTEO 5, 13-16 •

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:



MA SE IL SALE PERDESSE IL SAPORE, CON CHE COSA LO SI POTRÀ RENDERE SALATO? A NULL'ALTRO SERVE CHE AD ESSERE GETTATO VIA E CALPESTATO DAGLI UOMINI.

VOI SIETE LA LUCE DEL MONDO; NON PUÒ RESTARE NASCOSTA UNA CITTÀ COLLOCATA SOPRA UN MONTE



NÉ SI ACCENDE UNA LUCERNA PER METTERLA SOTTO IL MOGGIO, MA SOPRA IL LUCERNIERE PERCHÉ FACCI LUCE A TUTTI QUELLI CHE SONO NELLA CASA.



COSÌ RISPLENDA LA VOSTRA LUCE DAVANTI AGLI UOMINI, PERCHÉ VEDANO LE VOSTRE OPERE BUONE E RENDANO GLORIA AL VOSTRO PADRE CHE È NEI CIELI.

# Cosa mi insegna il Vangelo

## SALE E LUCE

Gesù nel Vangelo di questa domenica ci ricorda la nostra missione: **essere sale e luce** per la vita degli altri!

Ma perché usa proprio questi due elementi?

Cosa stanno a significare?

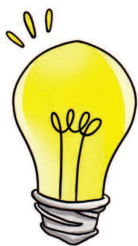
### IL SALE



Il sale è quella cosa che **da sapore a tutto** ma **non si vede**; ma se manca... si sente! Così anche noi siamo chiamati a dare sapore alla nostra vita e a quella degli altri; **essere sale** della terra vuol dire **mettere a frutto tutti i nostri talenti** per offrire un gusto unico e irripetibile, un gusto che solo noi possiamo dare alle cose e alle persone che ci circondano; essere sale della terra è l'invito di Gesù ad aiutarlo a costruire il **Suo Regno!**

### LA LUCE

**La luce** ci consente di vivere, ci permette di vedere dove siamo, di vedere gli altri, il mondo. La luce **è vita**. Gesù stesso è la luce per eccellenza, ma anche noi possiamo essere **luce per gli altri**. Come cristiani infatti siamo chiamati a risplendere della stessa luce di Gesù e con **la nostra testimonianza** possiamo illuminare la via per molti che ancora non conoscono l'amore di Dio, diventando **luce del mondo**.



### MISSIONE

Preparate con il vostro gruppo del catechismo dei sacchetti con del sale benedetto dal vostro parroco. Accanto ad ogni sacchetto scrivete la frase "Voi siete il sale della terra, voi siete la luce del mondo" (Mt 5, 13) e distribuiteli una domenica al termine della Santa Messa. Sarà un modo per ricordare a tutti questa chiamata importante che Gesù fa ad ogni cristiano.



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

*La parola di Papa Leone XIV - GESÙ CRISTO NOSTRA SPERANZA*

*La Pasqua di Gesù Cristo: risposta ultima  
alla domanda sulla nostra morte*

Molte visioni antropologiche attuali promettono immortalità immanenti, teorizzano il prolungamento della vita terrena mediante la tecnologia. È lo scenario del transumano, che si fa strada nell'orizzonte delle sfide del nostro tempo. La morte potrebbe essere davvero sconfitta con la scienza? Ma poi, la stessa scienza potrebbe garantirci che una vita senza morire sia anche una vita felice?



L'evento della Risurrezione di Cristo ci rivela che la morte non si oppone alla vita, ma ne è parte costitutiva come passaggio alla vita eterna. La Pasqua di Gesù ci fa pregustare, in questo tempo colmo ancora di sofferenze e di prove, la pienezza di ciò che accadrà dopo la morte.

L'evangelista Luca sembra cogliere questo presagio di luce nel buio quando, alla fine di quel pomeriggio in cui le tenebre avevano avvolto il Calvario, scrive: «*Era il giorno della Parasceve e già risplendevano le luci del sabato*» (Lc 23,54).

Questa luce, che anticipa il mattino di Pasqua, già brilla nelle oscurità del cielo che appare ancora chiuso e muto. Le luci del sabato, per la prima ed unica volta, preannunciano l'alba del giorno dopo il sabato: la luce nuova della Risurrezione. Solo questo evento è capace di illuminare fino in fondo il mistero della morte. In questa luce, e solo in essa, diventa vero quello che il nostro cuore desidera e spera: che cioè la morte non sia la fine, ma il passaggio verso la luce piena, verso un'eternità felice.

Il Risorto ci ha preceduto nella grande prova della morte, uscendone vittorioso grazie alla potenza dell'Amore divino. Così ci ha preparato il luogo del ristoro eterno, la casa in cui siamo attesi; ci ha donato la pienezza della vita in cui non vi sono più ombre e contraddizioni.

Grazie a Lui, morto e risorto per amore, con San Francesco possiamo chiamare la morte "sorella". Attenderla con la speranza certa della Risurrezione che ci preserva dalla paura di scomparire per sempre e ci prepara alla gioia della vita senza fine.

# IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

## UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

### GIOVANI EVANGELIZZATORI

Intanto la Condottiera delineava sempre più chiara la missione specifica dei suoi giovani GAM: l'evangelizzazione, oltre alla preghiera sulla Parola di Dio e la vita sacramentale. Occorreva portare agli altri la luce ricevuta. *"Contemplata aliis tradere"* dice san Tommaso e l'Evangelii Nuntiandi afferma: *«Ogni evangelizzato deve diventare a sua volta evangelizzatore»*.



Le Parole di Gesù sono chiare e precise: *«Evangelizzate ogni creatura»* (Mc 16,15). *«Voi siete la luce del mondo... non si accende una lucerna per metterla sotto il moggio»* (Mt 5,14.15).

La Madonna che aveva acceso questa luce, sapeva quando e come metterla sul lucerniere, perché facesse luce nella sua Chiesa e nel mondo. E dopo due anni di soli Cenacoli di preghiera e testimonianza, inizierà a guidare i primi passi dei suoi giovani GAM anche nell'annuncio esplicito del Vangelo. Un annuncio fatto *«con parresia»*, cioè con coraggio e con gioia.

L'inizio avvenne nei Cenacoli GAM di Formula 1: duravano abitualmente un giorno. Erano Cenacoli indimenticabili di Cielo, in cui, oltre al commento sul Vangelo di san Giovanni, di san Luca, dell'Apocalisse, dei Salmi, Don Carlo tracciò le linee - ispirandosi sempre al Vangelo - per preparare i giovani ad animare i Cenacoli in famiglia, coi fanciulli, i malati... Si avvertiva una presenza tutta particolare della Mamma Celeste. E tutti quei giovani partivano trasformati e con un desiderio ardente di annunciare il Vangelo.

*«Sta arrivando una gioventù splendida - diceva Don Carlo -; è il mondo nuovo di domani e vedrete che società preparano! I giovani prepareranno la civiltà dell'Amore e la primavera della Chiesa. Ci rimetteranno. E tanto! Ma ci riusciranno»*.

*«Mi ha colpito in Don Carlo - dice una giovane GAM dei primi tempi - il fatto che ha lanciato noi giovani all'annuncio del Vangelo con una fiducia immensa e unica. Anche avanzando poi negli anni, non se ne può più fare a meno. Magari arrivati a una certa età, può cambiare la forma, ma si continua a sentire dal di dentro l'urgenza di annunciare, di evangelizzare»*.