



**L'UOMO VIVRÀ DI OGNI
PAROLA CHE ESCE
DALLA BOCCA DI DIO**

CENACOLO GAM
DOMENICA 22 FEBBRAIO 2026
I DOMENICA DI QUARESIMA

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 riempì 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.

- 4 Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.
- 5 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.
- 6 Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.

L'UOMO VIVRÀ DI OGNI PAROLA CHE ESCE DALLA BOCCA DI DIO

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di San Matteo 4,1-11

Meditiamo il mistero di Gesù tentato da satana nel deserto.

Padre nostro...

1^a AVE MARIA

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame.

Lo Spirito conduce Gesù nel deserto per essere tentato dal diavolo. Gesù digiuna quaranta giorni e quaranta notti. Questa è la durata della preparazione prima di incominciare la sua opera. Nel digiuno l'uomo si umilia davanti a Dio per implorare il suo aiuto.

Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

Canto: Il Signore fu il mio sostegno,
mi liberò perché mi vuol bene,
mi portò al largo e mi salvò.
E la Madre del mio Gesù
mi fu vicina perché mi vuol bene,
per me pregò e mi salvò.

2^a AVE MARIA

Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane».

Satana invita Gesù a compiere un miracolo, proponendogli un messianismo, fondato sul prodigo e sul facile consenso della folla. Il diavolo, l'avversario di Dio, vuole cogliere in fallo Gesù con le sue insidie diaboliche: con ipocrita compassione, con inganno e magia e con alterazione della Sacra Scrittura. Gesù viene spinto da Satana a disobbedire a Dio.

Ave, o Maria... - Canto -



3^a AVE MARIA

Ma egli rispose: «Sta scritto: “Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”».

Gesù risponde dimostrando che la fiducia in Dio deve essere assoluta e totale, nonostante le difficoltà. L'uomo deve cercare il pane con le proprie forze alla luce della Parola di Dio. Gesù dice che si deve chiedere a Dio la sua parola; al pane Dio ha già provveduto affidando la terra all'uomo.

Ave, o Maria... - Canto -

4^a AVE MARIA

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù;

Satana conduce Gesù sul pinnacolo del tempio e gli dice: *dimostra che sei il Figlio di Dio facendo spettacolo di te;* rispondi alle attese del popolo buttandoti da quella altezza vertiginosa sul piazzale del tempio, come dice la Scrittura, Dio manderà i suoi angeli a soccorerti, daresti la prova che sei il Figlio di Dio.

Ave, o Maria... - Canto -

5^a AVE MARIA

Sta scritto infatti: «Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra»».

Gesù potrebbe richiedere il servizio degli angeli, ma non lo fa, non cede alla tentazione del demonio, non ha bisogno delle provocazioni del demonio o di spettacoli per manifestarsi. La protezione divina, Dio Padre gliela darà quando lo richiederanno le vie tracciate da lui.



Ave, o Maria... - Canto -

6^a AVE MARIA

Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: «Non metterai alla prova il Signore Dio tuo»».

Quel *non metterai alla prova il Signore Dio tuo*, vuol dire non condizionare Dio. Fidati, non imporre i tuoi punti di vista al Signore, ma accetta tutto ciò che il Signore dispone, perché il Padre celeste ha cura dei suoi figli. Occorre dire come Gesù: Sì, Padre, perché così piace a te! Questa è fede, questo è abbandono totale.

Ave, o Maria... - Canto -

7^a AVE MARIA

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai».

L'ultima tentazione ricorda Mosè quando sale sul monte Sinai per incontrare Dio: siccome Mosè sta a lungo sul monte, gli ebrei, impazienti costruiscono il vitello d'oro e lo adorano. Gesù è venuto a iniziare il Regno di Dio in terra, ma il demonio, che

non è il padrone del mondo ed è bugiardo, gli offre tutti i suoi regni della terra subito, senza alcuna fatica.

Ave, o Maria... - Canto -

8^a AVE MARIA

Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana!

Anche Pietro sarà chiamato satana perché attende un Messia di questo tipo e non il crocifisso. Quanti messia satanici che rispondono ai nostri deliri di potenza! Il potere di satana sul mondo si farà sempre più forte. Cristo lo vincerà sulla croce. La stessa Chiesa sua sposa, lo vincerà quando sarà disposta a condividere la sorte del suo con-sorte.

Ave, o Maria... - Canto -

9^a AVE MARIA

Sta scritto infatti: “Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”».

Gesù smaschera e scaccia il demonio riaffermando: *Dio è l'unico Signore*, non avrai altro Dio fuori di lui. La vera e unica tentazione è l'idolatria. Il sogno di Gesù è che noi adoriamo Dio, il Signore e che lo amiamo con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutta la volontà. *Nel Regno di Dio tutti i popoli lo adoreranno e a lui solo renderanno culto.*

Ave, o Maria... - Canto -

10^a AVE MARIA

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

Gli angeli lo servirono: Gesù riceve dagli angeli, e in definitiva da Dio, il nutrimento che gli ha promesso Satana *se prostrato lo avesse adorato*. Gesù insegnerà ai suoi discepoli a mettere Dio al primo posto, a chiedere e ad aspettarsi dal Padre *il pane quotidiano*.

Ave, o Maria... - Canto



Gloria al Padre...

LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Mi lascio condurre dallo Spirito Santo?
- Sono docile alla sua azione?
- Cerco il sostegno nella preghiera?
- Adoro il Padre in Spirito Santo e in Gesù Verità?
- Condiziono Dio mettendolo alla prova con ricatti?
- Mi abbandono a Dio Padre con fede e amore?

SALMO 50

PIETÀ DI ME O SIGNORE

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Rinnovatevi nello spirito della vostra mente e rivestite l'uomo nuovo (cfr Efesini 4,23-24).

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO *Abbi di me sempre pietà; abbi pietà, Signor!*

Da tutte le mie colpe, purifica il mio cuore
da tutti i miei peccati, tu lavami o mio Signor! Rit.

O Vergine Maria, ottieni a me da Dio
un cuore di fanciullo, più bianco della neve al sol. Rit.

TESTO DEL SALMO

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nel tuo grande amore cancella il mio peccato.

Lavami da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;
perciò sei giusto quando parli,
retto nel tuo giudizio.

(Canto) - selà -

Ecco, nella colpa sono stato generato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu vuoi la sincerità del cuore
e nell'intimo m'insegni la sapienza.

Purificami con issopo e sarò mondato;
lavami e sarò più bianco della neve.

Fammi sentire gioia e letizia,
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo Spirito.

Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.

Insegnerò agli erranti le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.

Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

(Canto) - selà -

Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode;
poiché non gradisci il sacrificio

e, se offro olocausti, non li accetti.
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,

un cuore affranto e umiliato, tu, o Dio, non disprezzi.

**Nel tuo amore fa grazia a Sion, rialza le mura di Gerusalemme.
Allora gradirai i sacrifici prescritti,
l'olocausto e l'intera oblazione,
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.** (Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

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

LETTURA CON ISRAELE

- * Il merito principale del salmista è di aver dato un'anima alla parola più preziosa del linguaggio dei peccatori: contrizione, dolore. Il salmo 50 è stato definito «doctrina confessionis», cioè un manuale per ben confessarsi.
- * Mai il peccato, il proprio personale peccato è stato pianto con più strazianti e più puri singhiozzi, come in questo salmo.
- * Il salmo 50 ebbe all'origine un canto del re Davide sul proprio pentimento, ma poi quel canto fu rifiuto e ripensato da un penitente dell'epoca dei profeti, alla luce di una teologia morale più evoluta sulla dottrina del peccato, sulla contrizione o dolore, e sul perdono.
- * Il perdono che purifica è un puro dono della bontà di Dio. E la bontà di Dio è specificata in tre termini della lingua ebraica: *Hanàñ*, la grazia, il gesto di commiserazione di Dio sull'uomo; *Hésed*, che è l'amore sincero e profondo di Dio per l'uomo; *Rakamín*, che è l'affettuosa tenerezza di una mamma per il bimbo che porta nel suo «rèkem», nel suo seno.
- * In linea con questo salmo, il Talmùd definisce Israele: «il popolo della compassione; questo popolo è all'incrocio della misericordia divina con la contrizione umana».
- * Dio non chiede altro all'uomo se non che riconosca la propria colpa e gli dica: «Ho peccato». Ma quando l'uomo dice: «ho peccato», nessun angelo sterminatore lo può più toccare.
- * Il sacramento della Confessione (o Riconciliazione) diventa allora un salvataggio doloroso e un entrata nella gioia di Dio.

(Canto)

LETTURA CON GESÙ

- * Fin dall'origine del cristianesimo, la preoccupazione primordiale fu che i fedeli non accedessero «con cattiva coscienza» alla preghiera dell'Assemblea o all'Eucaristia, ma cominciassero sempre col confessare i loro peccati, perché è questo «il cammino della vita».
- * Occorre avere un sentimento vivissimo dell'offesa fatta a Dio col peccato, del colpo di lancia inferto al suo cuore con il peccato che è «un delitto di lesa Maestà». «L'anima - dice San Giovanni Crisostomo - deve giudicare più grave l'offendere Dio che l'esserne punita». «La santità - scrive padre Faber - non cresce più quando è separata da un rincrescimento costante di aver peccato».

- * Prima di essere un'ingiuria o un'ingiustizia fatta all'uomo, il peccato è anzitutto un tradimento fatto a Dio: «contro te solo ho peccato». E il figlio prodigo dice: «Ho peccato contro il cielo e contro te» (Luca 15,18).
- * L'assoluzione, cioè la sentenza di scomparsa e cancellazione del peccato, diventa una specie di risurrezione.
- * Occorre un cuore nuovo, un cuore puro; occorre cioè che il Cuore di Dio passi nel cuore dell'uomo per installarvi l'amore che vi mancava. Il cardinale Newman dice che la grazia di Dio viene «innestata» da Dio nel cuore dell'uomo.
- * Dio fa del peccatore un essere nuovo, come se nessun peccato l'avesse mai macchiato. Gli ridà tutto il candore e tutta la freschezza dell'innocenza. Gli basta un attimo per fare del criminale più nero l'anima più bianca. Questo improvviso trapasso da peccatore a innocente è uno dei prodigi più sbalorditivi dell'Onnipotenza divina. La comunicazione da parte di Dio della sua stessa santità espelle e distrugge il peccato. Il peccatore cessa di essere peccatore perché diventa santo e figlio di Dio. Questa conversione del cuore è il primo atto dell'instaurazione del Regno di Dio nel mondo. L'uomo, così trasfigurato, entra nell'oceano di un amore che ha dappertutto la sua riva e in nessuna parte il suo fondo.
- * Ne consegue la gioia: come Dio è il vero tesoro dell'anima, così l'anima diventa il tesoro di Dio. Gesù dà all'uomo redento, come Mamma, la sua stessa Mamma.

(Canto)

LETTURA GAM OGGI

- * Scrive magnificamente Bossuet: «Fra tutti quelli che piangono, i primi a essere consolati sono quelli che piangono i loro peccati. Dappertutto il dolore non è affatto un rimedio al male, ma un additivo al male; il peccato invece è l'unico male che guarisce quando lo si piange. Il perdono dei peccati è il frutto di queste dolci lacrime».
- * Hai mai provato la gioia di riconoscere e di confessare la tua colpa? Hai mai provato la gioia di vedere Dio aprirti le braccia come il padre del figlio prodigo? Andare a confessarsi vuol dire andare a farsi amare di più da Dio; vuol dire sentirsi ripetere da Dio: Figlio mio, io ti amo.
- * Preghiamo: «O Dio della mia salvezza, accetta e gradisci il mio cuore affranto e umiliato, e nel tuo grande amore cancella il mio peccato; così con un cuore puro io potrò, a lode della Santissima Trinità, gustare la gioia di sentirmi amato dal Padre, redento dal Figlio e fortificato dallo Spirito Santo, con Maria madre di Gesù e della Chiesa. Amen».

(Canto)

LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO PER I RAGAZZI



IL VANGELO DELLA DOMENICA

Mt 4,1-11

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse:



Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse:



Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse:



Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.

Cosa mi insegna il Vangelo

COME SI RESISTE ALLE TENTAZIONI?

Sai perché cadiamo nelle tentazioni e finiamo per fare o dire cose che non sono buone né per noi né per gli altri? Perché la tentazione è un inganno, cioè ci fa vedere cose cattive come se fossero buone, cose brutte come se fossero belle. E noi spesso ci caschiamo.

Come si fa a resistere? Ce lo insegna Gesù come si fa, perché anche Lui è stato tentato, come succede a tutti gli esseri umani. Gesù conosce la verità, è questo il suo segreto. A ogni tentazione Lui risponde con le parole della Bibbia (il Vangelo non era stato ancora scritto!).

Se qualcuno venisse a raccontarti una frottola su una storia o una persona che conosci bene, tu non ci cascheresti. Se tu sai come sono andate le cose nessuno può venire a raccontarti che sono andate diversamente.

Ecco, il nostro segreto è conoscere Gesù, conoscere come pensa, come agisce e rispondere alle tentazioni insieme a Lui, facendo affidamento su quello che Lui ci ha insegnato e ha predicato. Se ti viene la tentazione di parlare male di qualcuno, pensa al Vangelo: ama il prossimo tuo come te stesso.



Se non hai voglia di fare i compiti, pensa a san Paolo quando dice che chi non lavora non deve nemmeno mangiare. Formerai così, pian piano, la tua coscienza a guidarti verso il bene.



LO SAPEVI CHE... ?

Non farti ingannare dal nome: quando fai l'esame di coscienza nessuno ti giudica e ti mette un voto! Si chiama "esame", ma è un esercizio, in cui insegniamo alla nostra coscienza a riconoscere se abbiamo preso una decisione buona o se ci siamo fatti ingannare da una tentazione. Così, impariamo a discernere le decisioni future.



TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA

La parola di Papa Leone XIV - GESÙ CRISTO NOSTRA SPERANZA

La Pasqua come approdo del cuore inquieto

...È nel cuore che si conserva il vero tesoro, non nelle casseforti della terra, non nei grandi investimenti finanziari...

È importante riflettere su questi aspetti, perché nei numerosi impegni che di continuo affrontiamo, sempre



più affiora il rischio della dispersione, talvolta della disperazione, della mancanza di significato, persino in persone apparentemente di successo. Invece, leggere la vita nel segno della Pasqua, guardarla con Gesù Risorto, significa trovare l'accesso all'essenza della persona umana, al nostro cuore: *cor inquietum*. Con questo aggettivo "inquieto", Sant'Agostino ci fa comprendere lo slancio dell'essere umano proteso al suo pieno compimento. La frase integrale rimanda all'inizio delle Confessioni, dove Agostino scrive: «*Signore, ci hai fatti per te e il nostro cuore è inquieto, finché non riposa in te*» (I, 1,1).

L'inquietudine è il segno che il nostro cuore non si muove a caso, in modo disordinato, senza un fine o una meta, ma è orientato alla sua destinazione ultima, quella del "ritorno a casa". E l'approdo autentico del cuore non consiste nel possesso dei beni di questo mondo, ma nel conseguire ciò che può colmarlo pienamente, ovvero l'amore di Dio, o meglio, Dio Amore. Questo tesoro, però, lo si trova solo amando il prossimo che si incontra lungo il cammino: i fratelli e le sorelle in carne e ossa, la cui presenza sollecita e interroga il nostro cuore, chiamandolo ad aprirsi e a donarsi. Il prossimo ti chiede di rallentare, di guardarla negli occhi, a volte di cambiare programma, forse anche di cambiare direzione.

Carissimi, ecco il segreto del movimento del cuore umano: tornare alla sorgente del suo essere, godere della gioia che non viene meno, che non delude. Nessuno può vivere senza un significato che vada oltre il contingente, oltre ciò che passa. Il cuore umano non può vivere senza sperare, senza sapere di essere fatto per la pienezza, non per la mancanza.

Gesù Cristo, con la sua Incarnazione, Passione, Morte e Risurrezione ha dato fondamento solido a questa speranza. Il cuore inquieto non sarà deluso, se entra nel dinamismo dell'amore per cui è creato.

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

UNA SEMINA A TAPPETO

I giovani facevano proprio così, distribuivano i volantini - e continuano tuttora nelle buche delle lettere, sui tergilavori delle auto in sosta, ai passanti, tra le corsie degli ospedali, all'uscita delle chiese, delle scuole, delle fabbriche, nelle case circondariali ecc. Don Carlo lanciava l'iniziativa; e l'inventiva dei giovani, guidati dalla Mamma celeste, faceva il resto.



Quando si ritrovavano con lui non finivano più, di raccontare le loro esperienze - così come facevano i discepoli attorno a Gesù dopo una missione -: una signorina raccogliendo da terra un volantino GAM bagnato di cui rimaneva visibile ancora l'indirizzo, scrive perché le venga spedito; un signore rimane colpito da quei commenti e ritorna in chiesa dopo molti anni; una giovane riprende a pregare; un parroco li richiede per la sua parrocchia ecc. Episodi a non finire in cui i giovani toccavano con mano che davvero «il Vangelo è la potenza stessa di Dio» (Rm 1,16)

UNO SCHIAFFO E UNA CONQUISTA

Una giovane GAM di Roma che deponeva il "Per me Cristo" nelle buche delle lettere del suo condominio, si sentì investire dalle furie di un signore che non ne voleva sapere "di quella roba" e le mollò addirittura uno schiaffo in viso. La ragazza non disse nulla e scoppiò in pianto.

Qualche giorno dopo, quel signore suonò alla sua porta. Non sapeva come fare a scusarsi e la pregò di portargli sempre quel volantino che non aveva mai letto prima, ma che adesso aveva scoperto come un piccolo tesoro...



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.