

G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



**SE TU CONOSCESSI
IL DONO DI DIO!**

CENACOLO GAM
DOMENICA 8 MARZO 2026
III 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 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. | Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa. |
| 2 Consolatore perfetto
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto. | 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. |
| 3 O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli. | 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. |

SE TU CONOSCESSI IL DONO DI DIO!

Rosario e Parola di Dio

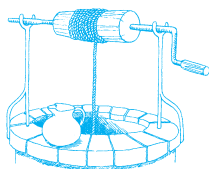
dal Vangelo di San Giovanni 4,5-15.19b-26.39a.40-42

Meditiamo il mistero della rivelazione di Gesù come Messia alla donna samaritana. *Padre nostro...*

1ª AVE MARIA

In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno.

Dalla Giudea alla Galilea c'erano due strade: una era comoda, sicura e breve; l'altra era lunga e pericolosa. Gesù ritiene *sia necessario* passare dalla Samaria. A Sicar, Gesù nel caldo torrido del mezzogiorno *stanco per il cammino* si ferma al pozzo di Giacobbe.



Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

Canto: Come la cerva anela sempre ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio!
L'anima mia ha sete di Dio;
quando verrò e vedrò il suo volto?
Come la cerva anela sempre ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio!
La dolce Madre di Cristo Signore
sempre anelava al Cielo col cuore.

2ª AVE MARIA

Giunse una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere!». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani.

Una donna viene ad attingere acqua: il sole caldissimo calcina le pietre, perciò nessuno esce di casa a quell'ora ad attingere acqua. *Gesù stanco e assetato le dice: dammi da bere!* Gesù inizia il colloquio e per di più invita la donna samaritana ad un atto di gentilezza, di carità.

Ave, o Maria... - Canto -

3ª AVE MARIA

Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: “Dammi da bere!”, tu stessa avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva».

Gesù spazia in un piano soprannaturale, parlandole dell'acqua viva. Gesù sin dall'inizio introduce senza ulteriori spiegazioni, il tema del dono messianico: *Se tu conoscessi il dono di Dio e*

chi è colui che ti sta davanti! Il dono del Padre è Gesù, la sua parola, è lui l'acqua viva che sgorga per la vita eterna.
Ave, o Maria... - Canto -

4ª AVE MARIA

Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna».

Gesù parla di un'acqua che fluisce e scroscia in eterno per estinguere la sete spirituale dell'uomo: è l'acqua viva della grazia, è la pienezza dello Spirito Santo. Solo Gesù comprende e può soddisfare la nostra sete incolmabile di vita, di amore, di verità, di gioia e di pace: noi siamo viandanti alla ricerca di qualcosa di infinitamente bello: questo infinitamente bello si chiama Gesù. *Ave, o Maria... - Canto -*

5ª AVE MARIA

«Signore -gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua.

Signore, dammi di quest'acqua: ecco la nostra preghiera, il nostro desiderio di Dio. Succede così anche per noi. Ci afferra un'irresistibile nostalgia di Dio, perché noi siamo oggetto di una nostalgia infinita da parte del Padre celeste. Quando noi cerchiamo Dio è perché Dio, prima di noi ci ha cercati.



Ave, o Maria... - Canto -

6ª AVE MARIA

Vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare.

Vedo che sei profeta: visto che la donna non comprendeva, Gesù affonda di più il suo sguardo in lei, le tocca il cuore: *Va' a chiamare tuo marito e torna qui.* La donna samaritana riconosce la sua posizione e gli dice: *vedo che sei un profeta;* che vuol dire è vero, è così, la mia posizione è questa: il marito che ho adesso non è mio marito, ammetto di aver sbagliato.

Ave, o Maria... - Canto -

7ª AVE MARIA

Voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre: Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei.

La donna cambia discorso e chiede una spiegazione: dove

bisogna rendere culto a Dio? Dove adorare Dio? A Gerusalemme o sul monte Garizim? E Gesù risponde chiedendo prima di tutto la fede: *Credimi donna!* Quante volte Gesù ci chiede di credergli, di lasciare che la sua parola penetri in noi, e che ci cambi; Gesù chiede di fidarci di lui e di quello che ci dice. Credere vuol dire dare il proprio cuore a Gesù.

Ave, o Maria... - Canto -

8ª AVE MARIA

Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità».

Poi Gesù spiega che l'adorazione di Dio non è esclusivo privilegio di qualche popolo, ma è per tutti. E lancia una frase lampeggiante: *I veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità*: l'adorazione vera è trinitaria. Che cos'è l'adorazione? È l'estasi dell'amore. È uscire da sé stessi per tuffarsi nel tu di Dio. Occorre chiedere allo Spirito Santo il dono di diventare veri adoratori del Padre in Spirito Santo e in Gesù Verità.

Ave, o Maria... - Canto -

9ª AVE MARIA

Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia; chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

La donna ha un'intuizione: il Messia che noi attendiamo, ci spiegherà tutte queste cose che tu mi stai dicendo! E Gesù le dice: *Sono io il Messia, io che parlo con te!* Si rivela come Dio, il Messia: *Io Sono che parlo con te*: che è il nome ineffabile di Dio. Tutta la scena ha il suo culmine in questa rivelazione messianica e divina nello squarcio bellissimo dell'adorazione trinitaria. *Ave, o Maria... - Canto -*

10ª AVE MARIA

Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregarono di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

La fede dei Samaritani è nata dalla testimonianza di una donna. La donna è per missione evangelizzatrice. La vera vocazione della donna è la sua maternità spirituale: *“Vi ho generati attraverso il Vangelo”* dice san Paolo. Il mondo deve essere illuminato dalla Parola di Dio, perciò ciascuno di noi deve *splendere come fiaccole nel mondo, tenendo alta la Parola di Vita.*

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



SALMO 94

INVITO A LODARE DIO

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Esortatevi a vicenda ogni giorno, finché dura «quest'oggi» (Ebrei 3,13).

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO Applaudiamo, orsù, al Signor, acclamiamo.
Noi siam popolo del suo pascolo,
il suo gregge noi siam: acclamiam.
Vergine dal dolce sorriso, Madre di Cristo,
Madre sei di Dio, Madre sei di noi,
tu ci conosci, tu ci comprendi!

TESTO DEL SALMO

Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.
Poiché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dèi.
Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti. (Canto) - selà -
Suo è il mare, egli l'ha fatto,
le sue mani hanno plasmato la terra.
Venite, prostrati adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce. (Canto) - selà -
Ascoltate oggi la sua voce: «Non indurite il cuore,
come a Meriba, come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova, pur avendo visto le mie opere.
Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione
e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato,
Non conoscono le mie vie;
perciò ho giurato nel mio sdegno:
Non entreranno nel luogo del mio riposo». (Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

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

LETTURA CON ISRAELE

* Questo salmo 94, col quale monache e sacerdoti iniziano ciascuna delle loro giornate, è un inno processionale, forse cantato alla liturgia dei Tabernacoli ed è chiamato «invitatorio», cioè salmo di invito alla preghiera.

* Il salmo 94 si articola in due parti, precedute da un'esortazione: «Venite, acclamiamo, accostiamoci a lui...» e «Venite, prostrati adoriamo...».

- * La folla dei fedeli nella prima parte risponde: «*Grande Dio è il Signore*»: Dio è creatore dei monti e degli abissi (verticale), creatore del mare e della terra (orizzontale).
- * La folla nella seconda parte risponde: «*Egli è il nostro Dio*»; è il pastore di Israele che guida il suo popolo in tutte le sue vicende storiche.
- * Alla fine, Dio interviene in persona con una parola di invito alla rinascita nella conversione e nella fede. (Canto)

LETTURA CON GESÙ

- * Gesù ha rivissuto il tempo del deserto, luogo della prova, della tentazione e della contestazione a Dio (Meriba e Massa); e l'ha rivissuta per quaranta giorni che evocano i quarant'anni del deserto. Fu tentato nelle stesse tre forme di prove: la tentazione della fame, la tentazione degli idoli, la tentazione dei segni prodigiosi e del successo.
- * «Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato». Gesù ripeteva quasi le stesse parole quando diceva: «Perché questa generazione domanda un segno? Non sarà dato alcun segno a questa generazione» (Marco 8,12). «Generazione malvagia e adultera che domanda un segno» (Matteo 12,39).
- * Il Signore lancia un appello di conversione: «Non indurite il cuore». Israele, ritornando a Dio, gusterà ancora la gioia e il riposo nella Terra promessa. La lettera agli Ebrei fa del luogo di riposo il simbolo del sabato eterno, sabato (shabàt = riposo) cosmico, festa eterna: «Affrettiamoci dunque a entrare in quel riposo, perché nessuno cada nello stesso tipo di disobbedienza» (Ebrei 4,11). (Canto)

LETTURA GAM OGGI

- * Giovane, pregando questo salmo 94 hai sentito martellante l'invito di «venire», di «entrare», di «gridare di gioia», di «acclamare». Ricorda che nessun uomo è un'isola. Oggi la gioventù sta riscoprendo i valori comunitari. Il grande anonimato delle città provoca una solitudine spaventosa. La liturgia attuale valorizza la partecipazione comunitaria. Perché la Chiesa ci convoca tutti insieme, alla stessa ora, nello stesso luogo? Per una preghiera insieme, appunto: venite, entrate, gridate di gioia, acclamate, cantate!
- * Il salmo 94 va pregato ogni mattina, suggerisce la Chiesa. Che bel messaggio mattiniero! Oggi tutto è possibile. Il passato è passato... il male di ieri è finito. Comincia una nuova giornata, è sorta una nuova aurora: Dio farà cieli nuovi e terra nuova e renderà noi tutti «creature nuove». Non ti sembra bello tutto questo? (Canto)

LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO

PER I RAGAZZI



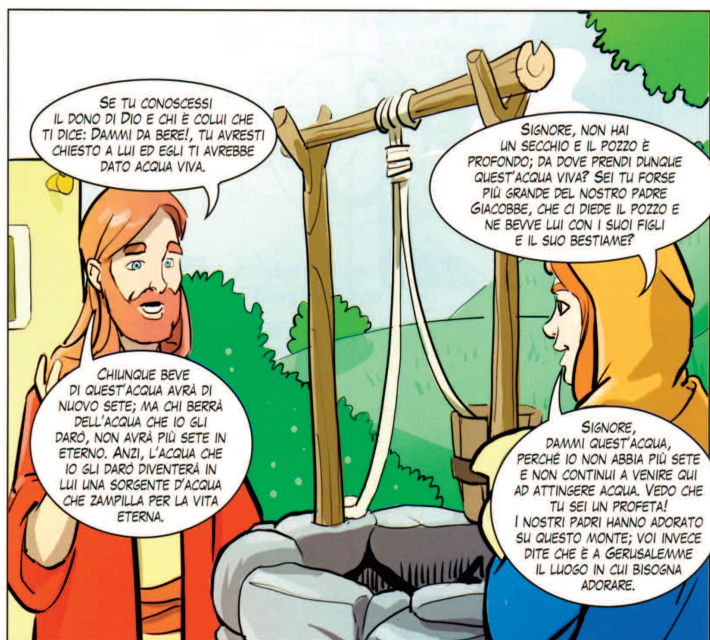
IL VANGELO DELLA DOMENICA

Giovanni 4, 5-15.19b-26.39a.40-42 (forma breve)

In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù:



I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani.





Molti Samaritani di quella città credettero in lui. E quando giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano:



Cosa mi insegna il Vangelo

IO E GESÙ

Il Vangelo di questa domenica ci racconta una storia davvero speciale: uno di quegli incontri di Gesù che lascia davvero il segno in tante persone.

Gesù conosce il cuore di questa donna: sa che non è perfetta e che ha tanta strada da fare ma non ha paura di incontrarla e di stare con lei, non ha paura di parlare con lei e non ha paura che lei poi parli di Lui, testimoniandolo ai suoi amici.

E il rapporto tra te e Gesù come sta andando durante questa Quaresima?

TEST

di metà Quaresima

STAI CON GESÙ ?

Ci tieni ad andare a Messa ogni domenica?

Sì ☐ No ☐

Prima di fare qualcosa ti chiedi se Gesù la farebbe con te?

Sì ☐ No ☐



PARLI CON GESÙ?

Ti ricordi di pregare al mattino?

Sì ☐ No ☐

Gli racconti le tue cose durante la giornata?

Sì ☐ No ☐

TESTIMONI GESÙ ?

Prima di mangiare fai il segno della croce?

Sì ☐ No ☐

Ti vergogni di dire ai tuoi compagni che sei un suo amico?

Sì ☐ No ☐



TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA

La parola di Papa Leone XIV - I DOCUMENTI DEL CONCILIO VATICANO II. COSTITUZIONE DOGMATICA DEI VERBUM.

1. Dio parla agli uomini come ad amici

Le parole del Signore Gesù che abbiamo ricordato - “vi ho chiamato amici” - sono riprese proprio nella Costituzione Dei Verbum, che afferma: «Con questa Rivelazione, infatti, Dio invisibile (cfr Col 1,15; 1Tm 1,17) nel suo grande amore parla agli uomini come ad amici (cfr Es 33,11; Gv 15,14-15) e si intrattiene con essi (cfr Bar 3,38), per invitarli e ammetterli alla comunione con sé» (n. 2).



Il Dio della Genesi già si intratteneva con i progenitori, dialogando con loro (cfr Dei Verbum, 3); e quando con il peccato questo dialogo si interrompe, il Creatore non smette di cercare l'incontro con le sue creature e di stabilire di volta in volta un'alleanza con loro. Nella Rivelazione cristiana, quando cioè Dio per venire a cercarci si fa carne nel suo Figlio, il dialogo che si era interrotto viene ripristinato in maniera definitiva: l'Alleanza è nuova ed eterna, niente ci può separare dal suo amore.

La Rivelazione di Dio, dunque, ha il carattere dialogico dell'amicizia e, come accade nell'esperienza dell'amicizia umana, non sopporta il mutismo, ma si alimenta dello scambio di parole vere.

La Costituzione Dei Verbum ci ricorda anche questo: Dio ci parla. È importante cogliere la differenza tra la parola e la chiacchiera: quest'ultima si ferma alla superficie e non realizza una comunione fra le persone, mentre nelle relazioni autentiche, la parola non serve solo a scambiarsi informazioni e notizie, ma a rivelare chi siamo. La parola possiede una dimensione rivelativa che crea una relazione con l'altro. Così, parlando a noi, Dio ci rivela sé stesso come Alleato che ci invita all'amicizia con Lui.

In tale prospettiva, la prima attitudine da coltivare è l'ascolto, perché la Parola divina possa penetrare nelle nostre menti e nei nostri cuori; allo stesso tempo, siamo chiamati a parlare con Dio, non per comunicargli ciò che Egli già conosce, ma per rivelare noi a noi stessi.

Di qui la necessità della preghiera, nella quale siamo chiamati a vivere e a coltivare l'amicizia con il Signore.

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

RIPORTARE DIO NELLE FAMIGLIE

Nella sua passione per il Regno di Dio, don Carlo diceva: «I giovani sentono fortemente il futuro di Dio, sono proiettati al futuro: intendono costruire la civiltà dell'Amore e vogliono assolutamente rinnovare il mondo. C'è in loro una forza misteriosa: è lo Spirito Santo che guida i tempi nuovi. La gioventù è la punta avanzata della società, è la più sensibile al vento nuovo che soffia. Attraverso i giovani si arriva a rinnovare la società che attualmente è in sfacelo, perché sono in crisi i tre protagonisti principali di essa. In crisi è la donna e quindi la famiglia è dissacrata; in crisi è l'insegnante e quindi la scuola è scombinata; in crisi è il prete e il religioso e quindi ecco le sofferenze della Chiesa.



La famiglia è a terra, perché non prega più insieme. Da quando è entrata la televisione, non c'è più tempo per pregare. È un problema fondamentale: bisogna riportare la famiglia a pregare. Come? Con la stessa tecnica che ha usato la Madonna e che ha adoperato Gesù. «Maria entrò in casa di Zaccaria e salutò Elisabetta» (Lc 1,40). Gesù entrava nelle case dei peccatori: «Zaccheo, scendi, oggi bisogna che entri in casa tua. Oggi in questa casa è entrata la salvezza» (Lc 19,1-10). Lo accusavano di entrare nelle case dei peccatori e dei pubblicani. Anche i primi cristiani entravano nelle case.

È la «*Chiesa domestica*»; è qui che bisogna arrivare con i Cenacoli in famiglia. Sono i giovani e i bambini che portano a pregare. Pregano il Rosario con la Parola di Dio. È uno stile nuovo che usano i giovani: ad ogni Ave Maria si medita qualcosa del Vangelo e poi segue il canto.

Attraverso il Rosario, si adora la Parola di Dio per mezzo del Cuore Immacolato di Maria. Il Rosario con la Parola di Dio è la catechesi più stupenda, perché è adorazione di questa Parola, che diventa preghiera.

Tutto questo, attraverso l'azione materna di Maria che è la Madre, attorno alla quale si riuniva a pregare la prima Comunità cristiana nel Cenacolo (Atti 1,14)».