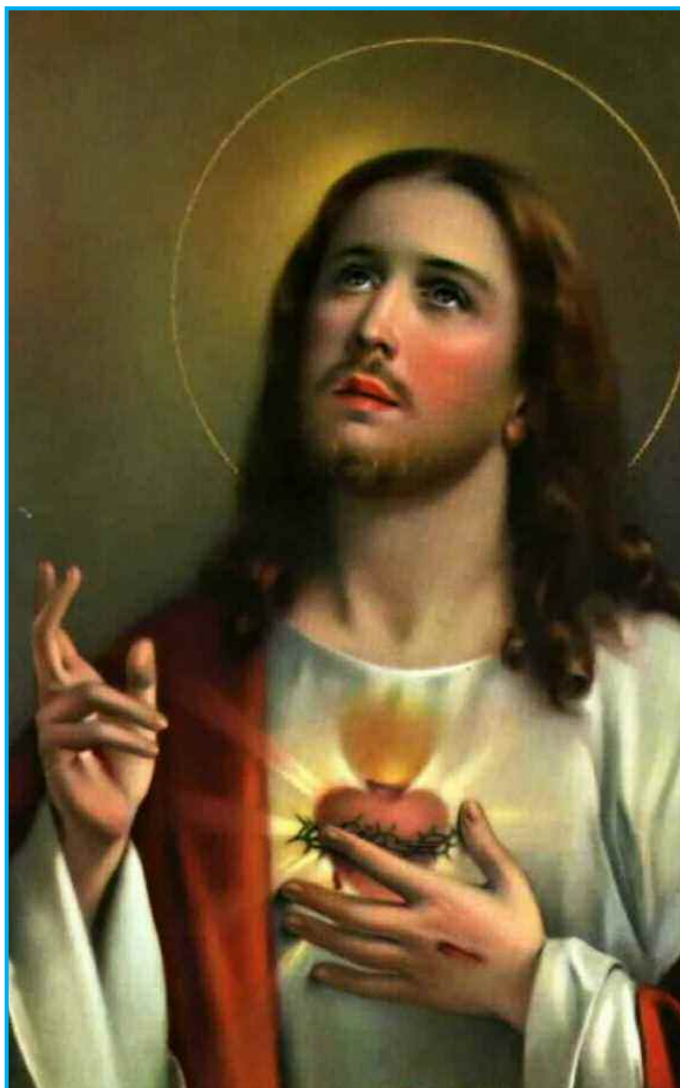


G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



**IMPARATE DA ME CHE SONO  
MITE E UMILE DI CUORE**

**CENACOLO GAM  
XIV DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO 5 LUGLIO 2026**

A Gesù



per Maria

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

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*Tutti quelli che sono guidati  
dallo Spirito di Dio,  
questi sono figli di Dio.  
E voi non avete ricevuto uno spirito  
da schiavi per ricadere nella paura,  
ma avete ricevuto lo Spirito  
che rende figli adottivi,  
per mezzo del quale gridiamo:  
«Abbà! Padre!» (Rm 8).*



**La “conoscenza” del Padre e del Figlio si chiama Spirito Santo. Egli è il soffio di Vita eterna in noi.**

- Servo di Dio don Carlo De Ambrogio -

### Letture corali

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | Vieni, Santo Spirito,<br>manda a noi dal cielo<br>un raggio della tua luce.<br>Vieni, padre dei poveri,<br>vieni, datore dei doni,<br>vieni, luce dei cuori. | Senza la tua forza,<br>nulla è nell'uomo,<br>nulla senza colpa. | <i>Canto</i>  |
| 2 | Consolatore perfetto<br>ospite dolce dell'anima,<br>dolcissimo sollievo.<br>Nella fatica, riposo,<br>nella calura, riparo,<br>nel pianto, conforto.          | 4   | Lava ciò che è sordido,<br>bagna ciò che è arido,<br>sana ciò che sanguina.<br>Piega ciò che è rigido,<br>scalda ciò che è gelido,<br>drizza ciò ch'è sviato. |
| 3 | O luce beatissima,<br>invadi nell'intimo<br>il cuore dei tuoi fedeli.  | 5   | Dona ai tuoi fedeli<br>che solo in te confidano<br>i tuoi santi doni.<br>Dona virtù e premio,<br>dona morte santa,<br>dona gioia eterna. Amen.                |
- Canto*

# IMPARATE DA ME CHE SONO MITE E UMILE DI CUORE

*Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di san Matteo 11,25-30*

Contempliamo il mistero del Padre celeste che rivela i misteri del regno dei cieli ai piccoli.

*Padre nostro...*

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

**Ti rendo lode, Padre.**

Questo è il piccolo inno di giubilo di Gesù, ed è un capolavoro, qualche cosa di bello: è un gioiello! Gesù rende grazie al Padre perché ai piccoli sarà rivelato il mistero del regno dei cieli.

*Ave, o Maria...*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**CANTO:** Io ti benedico, Padre Dio del Cielo e della terra, hai rivelato i tuoi misteri ai piccoli.

Io ti benedico, Padre Dio del Cielo e della terra, sulla tua Ancella il tuo sguardo da sempre hai posato: Sì, Padre così è piaciuto a te.

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

**Signore del cielo e della terra.**



Ecco una meravigliosa preghiera di Gesù al Padre. *Signore del cielo e della terra:* Dio è creatore di tutto l'universo, dell'infinito cosmo. Ed è Padre di ciascuno di noi. Nessuno è padre, nessuno è madre come Dio.

*Ave, o Maria... - Canto*

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

**Perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti.**

I misteri del regno dei cieli, il Vangelo, la parola di Gesù, queste cose, il Padre le ha tenute nascoste, le ha rese incomprensibili ai sapienti e agli intelligenti di scienza propria, agli intelligenti orgogliosi, pieni di sé e autosufficienti.

*Ave, o Maria... - Canto*

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

**E le hai rivelate ai piccoli.**

I piccoli sono i suoi discepoli, gli umili. Gesù ci vuole piccoli, ci vuole umili e totalmente abbandonati all'amore del Padre, come i bimbi. Dio si rivela agli umili. Maria era la più piccola, la più umile di tutte le creature. Per questo era la più accogliente alla parola di Dio, per questo è la Madre del Verbo fatto carne.

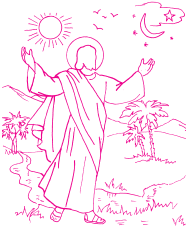
*Ave, o Maria... - Canto*

## 5ª AVE MARIA

**Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza.** Questa è la giaculatoria di Gesù. Vi si sente il suo stato d'animo sempre sulla stessa lunghezza d'onda del Padre Celeste, in sintonia con lui e con il suo piano di amore. Gesù si dichiara sempre pronto ad abbracciare in tutto la volontà del Padre.  
*Ave, o Maria... - Canto*

## 6ª AVE MARIA

**Tutto è stato dato a me dal Padre mio, nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.**



Gesù è un ricevere totale dal Padre, in assoluta dipendenza da lui. E vuole che anche noi lo siamo. Gesù è il rivelatore del Padre, ne è la perfetta immagine e trasparenza. La conoscenza del Padre e del Figlio si chiama Spirito Santo.

*Ave, o Maria... - Canto*

## 7ª AVE MARIA

**Venite a me, voi tutti che siete affaticati e stanchi, e io vi darò ristoro.**

Ecco un dolcissimo invito di Gesù: *venite a me!* Gesù ci vede curvi sotto il peso della fatica, del dolore e del peccato. Dove cercare conforto? Gli uomini deludono, ingannano e tradiscono. Gesù solo può perdonare, ristorare, consolare, risanare e salvare una vita.

*Ave, o Maria... - Canto*

## 8ª AVE MARIA

**Prendete il mio giogo su di voi.**

Il giogo, nell'antichità, univa due buoi per trascinare un carico. Qui il giogo è la dottrina di Gesù. Gesù propone di legarsi a lui, di non portare il peso da soli. Gesù chiede di accogliere la sua parola e lasciarsi guidare da lui.

*Ave, o Maria... - Canto*

## 9ª AVE MARIA

**Imparate da me che sono mite e umile di cuore.**

Ecco che cosa imparare da Gesù: la bontà, la misericordia, la mitezza. Mitezza vuol dire misericordia. Avere un cuore misericordioso, umile: umiltà nel cuore e nei pensieri. Non accettare mai pensieri contro la carità, non fermarsi mai su pensieri di adorazione di se stessi.

*Ave, o Maria... - Canto*



Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero. Troverete riposo alle anime vostre.

Questo vi metterà nella pace, nella calma. Non accettare mai pensieri di un domani che non si verificherà. Non inquietarsi del domani, vivere intensamente l'oggi. Come si fa a vivere intensamente l'oggi? Fare attenzione a ciò che si fa, alle persone che ci avvicinano. Avere l'attenzione centrata e decentrarsi da se stessi.

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

### LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Accolgo l'invito di Gesù: *venite a me?*
- Accolgo il giogo, la dottrina di Gesù, la sua parola?
- Imparo da Gesù, mite e umile di cuore, ad essere misericordioso?
- Le mie scelte di vita sono secondo il Vangelo?



\*\*\*\*\*

### 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 144

## LODE ALLA MAESTÀ DIVINA

### SPUNTO DI MEDITAZIONE

*Imperscrutabili sono le ricchezze di Cristo. Si manifesta per mezzo della Chiesa la multiforme sapienza di Dio, secondo il disegno eterno che ha attuato in Cristo nostro Signore*

(cfr Efesini 3,8-11).

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

### CANTO

O Dio, mio Re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.  
O Dio, mio Re, ricco di grazia  
e paziente verso tutti, misericordioso e buono.  
Rallegrati Maria, piena di grazia,  
Immacolata sei Regina, Madre di misericordia

### TESTO DEL SALMO

*(Lodi. Di Davide).*

O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.

Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

Grande è il Signore e degno di ogni lode,  
la sua grandezza non si può misurare.

*(Canto) - selà -*

Una generazione narra all'altra le tue opere,  
annunzia le tue meraviglie.

Proclamano lo splendore della tua gloria  
e raccontano i tuoi prodigi.

Dicono la stupenda tua potenza  
e parlano della tua grandezza.

Diffondono il ricordo della tua bontà immensa,  
acclamano la tua giustizia.

*(Canto) - selà -*

Paziente e misericordioso è il Signore,  
lento all'ira e ricco di grazia.

Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature.

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.

Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza,  
per manifestare agli uomini i tuoi prodigi  
e la splendida gloria del tuo regno.

Il tuo regno è regno di tutti i secoli,  
il tuo dominio si estende ad ogni generazione. (Canto) - selà -  
Fedele è il Signore in tutte le sue parole,  
santo in tutte le sue opere.  
Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.  
Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa  
e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.  
Tu apri la tua mano  
e sazi la fame di ogni vivente.  
Giusto è il Signore in tutte le sue vie,  
santo in tutte le sue opere.  
Il Signore è vicino a quanti lo invocano,  
a quanti lo cercano con cuore sincero.  
Appaga il desiderio di quelli che lo temono,  
ascolta il loro grido e li salva.  
Il Signore protegge quanti lo amano,  
ma disperde tutti gli empì.  
Canti la mia bocca la lode del Signore.  
Ogni vivente benedica il suo nome santo,  
in eterno e sempre. (Canto) - selà -

## DOSSOLOGIA

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

## LETTURA CON ISRAELE

- \* Il salmo 144 è una gioiosa lode al Signore esaltato come un sovrano amoroso e tenero, preoccupato per tutte le sue creature. Il Signore è invocato e descritto come re. Il centro spirituale di questo canto è una celebrazione intensa e appassionata della regalità divina.
- \* Nella prima parte il salmo esalta la pietà, la tenerezza, la fedeltà e la bontà divina che si estendono a tutta l'umanità, coinvolgendo ogni creatura. Nella seconda parte il salmista punta la sua attenzione sull'amore che il Signore riserva in modo particolare al povero e al debole. Dio esprime la sua regalità nel chinarsi sulle creature più fragili e indifese.
- \* Dio è prima di tutto un padre che sostiene quelli che vacillano e *fa rialzare coloro che sono caduti nella polvere dell'umiliazione*. Gli esseri viventi sono, in conseguenza, tesi verso il Signore quasi come mendicanti affamati ed *Egli offre, come un genitore premuroso, il cibo a loro necessario per vivere.* (Canto)

## LETTURA CON GESÙ

- \* Il regno di Dio è la sede di una manifestazione di pietà, di tenerezza, di bontà, di grazia, di giustizia, come si ribadisce a più riprese nel flusso dei versetti che contengono la lode.
- \* *Il Signore è lento all'ira e ricco di grazia. C'è qui una preparazione alla professione di fede di San Giovanni apostolo che, nei confronti di Dio, dice semplicemente che Egli è Amore: Deus Caritas est (1 Giovanni 4,8.16).*
- \* La sua misericordia è superiore a tutte le sue opere. La misericordia riempie il cielo, riempie la terra. Ecco perché la grande, generosa, unica, misericordia di Cristo, che riservò ogni giudizio per un solo giorno, assegnò tutto il tempo dell'uomo alla tregua della penitenza. Ecco perché il profeta Davide si affida tutto alla misericordia, lui che non aveva fiducia nella propria giustizia: *Abbi pietà di me, o Dio per la tua grande misericordia.* (Canto)

## LETTURA GAM, OGGI

- \* Giovane, ad un discepolo che gli esprimeva il desiderio di ricercare le cause delle diverse tentazioni che l'avevano assalito, Barsanufio, un asceta del VI secolo, rispondeva: "Fratello, non temere nulla delle tentazioni che sono sorte contro di te per provarti, perché il Signore non ti lascia in preda ad esse. Quando ti viene una di queste tentazioni, non affaticarti a scrutare di che cosa si tratta, ma grida il nome di Gesù: Gesù, aiutami. Ed egli ti ascolterà perché è vicino a quanti lo invocano. Non scoraggiarti, ma corri con ardore e raggiungerai la mèta, in Cristo Gesù Signore nostro".
- \* Giovane, non sei in balia di forze oscure, né sei solo con la tua libertà: Gesù è con te. Affidati all'azione potente del Signore che ti ama e che ha su di te un meraviglioso disegno di Salvezza. Con te vuol preparare il Regno del Figlio dell'Uomo, la civiltà dell'amore e la primavera della Chiesa. (Canto)

*"Rimanete nel mio amore" (Gv 15), rimanere, perdurare ogni giorno nel mio amore, ci invita Gesù. L'amore è lo Spirito Santo; "nel mio amore" vuol dire nell'amore verso di me.*

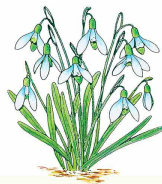
*Gesù dev'essere la forza di tutta l'esistenza, deve dare una vibrazione intensa alla vostra vita.*

*- Servo di Dio don Carlo De Ambrogio-*

# LA PAGINA DEI BUCANEVE

## IL VANGELO

### PER I RAGAZZI



## ABBANDONARSI A GESÙ

• Mt 11, 25-30 •

In quel tempo Gesù disse:

TI RENDO LODE, PADRE, SIGNORE DEL CIELO E DELLA TERRA, PERCHÉ HAI NASCOSTO QUESTE COSE AI SAPIENTI E AI DOTTI E LE HAI RIVELATE AI PICCOLI. SÌ, O PADRE, PERCHÉ COSÌ HAI DECISO NELLA TUA BENEVOLENZA.



TUTTO È STATO DATO A ME DAL PADRE MIO; NESSUNO CONOSCE IL FIGLIO SE NON IL PADRE, E NESSUNO CONOSCE IL PADRE SE NON IL FIGLIO E COLUI AL QUALE IL FIGLIO VORRÀ RIVELARLO.



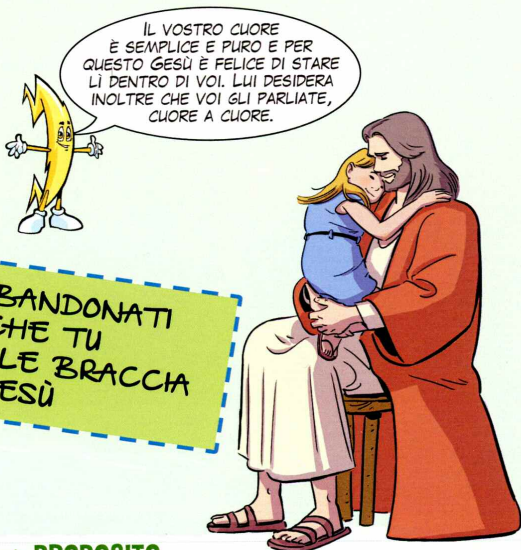
VENITE A ME, VOI TUTTI CHE SIETE STANCHI E OPPRESSI, E IO VI DARÒ RISTORO. PRENDETE IL MIO GIOGO SOPRA DI VOI E IMPARATE DA ME, CHE SONO MITE E UMILE DI CUORE, E TROVERETE RISTORO PER LA VOSTRA VITA. IL MIO GIOGO INFATTI È DOLCE E IL MIO PESO LEGGERO.



# Gosa mi insegna il Vangelo

## cosa mi insegna il VANGELO

- 🍷 In questo brano del Vangelo Gesù ci fa vedere come deve essere la preghiera: un **DIALOGO D'AMORE SPONTANEO**.
- 🍷 Gesù si rende conto durante la sua predicazione che coloro che accolgono i suoi insegnamenti non sono tanto le persone colte che pensano di sapere già tutto, ma le **PERSONE SEMPLICI**, piccole per il mondo ma che hanno un **CUORE BUONO E PURO**.
- 🍷 Gesù dice che bisogna fidarsi di Lui, andare da Lui ogni volta che abbiamo bisogno e amarlo con la **SEMPLICITÀ DI UN BAMBINO** che ascolta quello che dicono i genitori e **SI ABBANDONA** nelle loro braccia senza preoccuparsi di nulla.



### il mio PROPOSITO

Questa sera racconterò a Gesù che cosa ho fatto, lo ringrazierò delle cose belle e gli chiederò scusa per il bene che non ho fatto.

FATTO  NON ANCORA



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

*La parola di Papa Leone XIV*

### VEGLIA DI PREGHIERA CON I GIOVANI - SPAGNA

*\* Che cosa Lei pensa che potrebbe aiutarci a riconoscere la voce di Dio in mezzo a tante altre voci?*

*\* Come possiamo noi, che pure siamo in ricerca, accompagnare altri nel loro percorso di scoperta della bellezza della fede?*



Anzitutto, possiamo parlare di come ascoltare questa voce di Dio: come discernere se è veramente Dio che sta parlando o un altro, un'altra attrazione, un'altra difficoltà.

Per riconoscere la voce di Dio, può aiutarci anzitutto il silenzio. Penso che sia molto importante che ciascuno di noi cerchi di sviluppare la capacità di stare in silenzio. Molte volte camminiamo con le cuffie, ascoltiamo musica, siamo distratti e non sappiamo stare in silenzio. Penso che molte volte sia proprio in questa esperienza di silenzio che Dio può parlarci: lì possiamo discernere la voce di Dio.

Quando cerchiamo il silenzio, decidiamo che cosa non ascoltare e da quali rumori non essere distratti. Liberandoci dal frastuono di mille voci, riconosciamo che alcune illudono i nostri desideri, altre ci comprano senza nutrirci, altre parlano per tor-naconto. Nel silenzio capiamo che le ideologie passano, mentre la verità resta.

Qui vorrei anche sottolineare l'importanza di cercare la verità, perché molte voci, molte cose nei social ci ingannano e ci raccontano menzogne. Cercate sempre la verità! Dio è verità! Se qualcosa ti allontana da Dio, non è verità! Non dimenticatelo!

In secondo luogo, state certi che Dio conosce bene la tua voce, la vostra voce: Egli vi ascolta e vi risponderà. Non abbiate paura di esprimere quel che sentite nel cuore. C'è un salmo che dice: «*Chi ha fatto l'orecchio, forse non sente?*» (Sal 94,9). Questo nostro discorso interiore diventa una preghiera, una lode, una domanda quando viene affidato all'unico che lo può ascoltare. La preghiera, infatti, è una voce libera proprio perché non parla per rendere conto, per far vedere che siamo preparati o per farci sentire importanti. Quando noi stessi diventiamo preghiera, il Signore ci risponde con il suo Verbo, diventato uomo per noi, affermando che ci ama con tutto sé stesso.

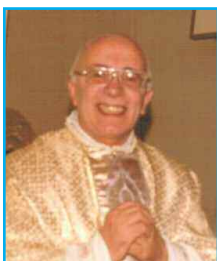
In terzo luogo, dunque, per riconoscere la voce di Dio occorre ascoltare la Parola. La Parola di Dio è viva, perché è Cristo, la cui voce continua a risuonare nella Chiesa che è il suo Corpo.

# IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

## UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

### CINQUE PANI E DUE PESCI

Dei discepoli è detto nel Vangelo di Marco: «Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore operava insieme con loro e confermava la parola con i prodigi che l'accompagnavano» (Mc 16,20). Qualcosa di simile si può forse dire per tutti questi giovani che, agli ordini della Condottiera, partono per annunciare il Vangelo. E i prodigi più grandi sono la risposta in massa della gente e le numerosissime conversioni che avvengono.



Davvero il Signore si serve di «cinque pani e due pesci» offerti da un ragazzo per sfamare di Parola di Dio le folle che attendono (cf Gv 6,9.11). I giovani fanno così esperienza della loro vocazione cristiana che è per sua natura una chiamata alla testimonianza e all'annuncio. Così infatti aveva profetizzato Isaia: «Tutti i tuoi figli saranno discepoli del Signore» (54,13). E così si esprime il Concilio: «L'apostolato dei laici è partecipazione alla stessa missione di salvezza della Chiesa, e a questo apostolato sono tutti destinati dal Signore stesso per mezzo del Battesimo e della Confermazione» (Lumen Gentium, 33).

*«La Parola di Dio - commentava Don Carlo - li rende forti, toglie loro il rispetto umano e li rende generosi. È una gioventù fresca e pura che sta arrivando, immersa nella preghiera, nella vita sacramentale e nella vita ecclesiale».*

Ai seicentomila giovani giunti da tutto il mondo a Santiago de Compostela (Spagna) per la giornata mondiale della gioventù il 20 agosto 1989 - tra essi era presente un nucleo di giovani GAM di varie parti d'Italia - il Papa Giovanni Paolo II dirà: «Cari giovani, incamminiamoci con Maria; impegniamoci a seguire Cristo Via, Verità e Vita. Saremo così ardentimessaggeri della nuova evangelizzazione e generosi costruttori della civiltà dell'amore».



*Se pregate con amore, i giovani apprezzeranno l'importanza della preghiera. Se siete ardenti di fede, trasmetterete il suo vivo fuoco.*

Papa Leone XIV