



UOMO DI POCA FEDE, PERCHÈ HAI DUBITATO?

CENACOLO GAM

XIX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO 9 AGOSTO 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 -

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

UOMO DI POCA FEDE, PERCHÈ HAI DUBITATO?

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di san Matteo 14,22-33

Contempliamo Gesù che calma la tempesta sul lago.

Padre nostro...

1ª AVE MARIA

Dopo che la folla ebbe mangiato, subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla.

Un pericolo nell'evangelizzazione è quello di legarsi umanamente e fare una specie di nicchia lì, dove si è evangelizzato. Invece *Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca*. Gesù ci vuole sempre in cammino, ci vuole popolo itinerante: la Chiesa è un popolo in cammino verso la Patria celeste.

Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO: Fattasi sera per l'altra riva,
remavano i discepoli.
Mosso era il mare per il gran vento,
quando scorsero Gesù
che camminava sul mare
e alla barca si avvicinava;
ebbero paura, ma Egli disse loro:
«Sono io, non temete;
Sono io, non temete» (Bis).

2ª AVE MARIA

Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

Gesù salì sul monte a pregare. La parola pregare, domina, muove, regge e dirige tutto l'episodio della burrasca sul lago. Questo episodio, che è centrale nel vangelo di Matteo, si riferisce alla Chiesa; si può dire, che è una parabola in azione: infatti rispecchia la situazione di burrasca che la Chiesa si è trovata e si troverà sempre a vivere nel corso dei secoli. Ma *Gesù ha pregato per i suoi perché le porte degli inferi non prevalgano.*

Ave, o Maria... - Canto

3ª AVE MARIA

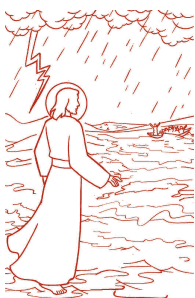
La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. È notte fonda; i discepoli stanno



attraversando il mare quando li coglie la tempesta. Eccoli privi di qualsiasi aiuto, abbandonati a se stessi. Non si tratta di una folla, ma solo del gruppetto dei discepoli; anch'essi, senza Gesù, sono dei poveri derelitti: solo da lui possono sperare aiuto.

Ave, o Maria... - Canto

4ª AVE MARIA



Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare.

Gesù cammina sulle acque. La tempesta prelude al cammino di Gesù sulle acque per raggiungere i suoi. I discepoli che avevano conservato il sangue freddo di pescatori, davanti all'assalto del mare e del vento, furono spaventati dall'apparizione di ciò che ritenevano un fantasma.

Ave, o Maria... - Canto

5ª AVE MARIA

Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!».

Io sono, *egò eimi*, è il nome ineffabile di Dio. Sono io, sono Dio, non abbiate paura! Ecco la raccomandazione di Gesù ai discepoli in quell'istante: *Non abbiate paura, non temete!* Istintivamente noi proviamo paura perché il contatto con il soprannaturale ci spaventa.

Ave, o Maria... - Canto

6ª AVE MARIA

Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque».

Si tratta di un miracolo che serve a illustrare la situazione del discepolo. Qui viene posta in primo piano la figura di Pietro, a cui nei capitoli seguenti l'evangelista Matteo assegna una parte di rilievo.

Ave, o Maria... - Canto

7ª AVE MARIA

Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù.

In Pietro, capo degli apostoli, si delinea il dramma del credente: quando guarda Gesù e gli si abbandona, è forte; quando, minacciato dal pericolo, guarda a sé stesso, è fragile e affonda. Se noi guardiamo a Dio, anche quando tutte le porte sono chiuse allora andiamo avanti. Ecco la fede:

guardare Gesù, ascoltare Gesù. Invece noi non facciamo che guardare noi stessi, ascoltare noi stessi.

Ave, o Maria... - Canto

8ª AVE MARIA

Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!».

I discepoli, di fronte a Gesù che mostra una sicurezza unica, appaiono divisi tra la fede e il timore. La fede di Pietro assume perciò l'aspetto di un'invocazione disperata: *Signore, salvami!* Dove c'è poca fede, c'è molta paura, dove c'è tanta fede, c'è poca paura; dove c'è tutta fede c'è niente paura.



Ave, o Maria... - Canto

9ª AVE MARIA

E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

L'atteggiamento del credente di fronte a Dio non può essere diverso: egli infatti, fonda la propria salvezza sulla fedeltà di Dio. *Gesù tende la mano e salva Pietro.* Credere significa vivere giorno per giorno ancorati e aggrappati alla fedeltà di Dio che ci ama e non viene mai meno.

Ave, o Maria... - Canto

10ª AVE MARIA

Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

Gesù è Figlio di Dio, della stessa natura di Dio, Dio come il Padre. Il miracolo di Gesù li lascia sgomenti, perché Gesù è totalmente Dio, ma è anche totalmente uomo. Gesù comanda alle forze della natura e le forze della natura gli obbediscono. Al vedere questo i discepoli lo riconoscono come Figlio di Dio e prostrati lo adorano.

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

LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Cerco momenti di silenzio per pregare?
- Credo che Gesù è Figlio di Dio?
- Lo prego? Lo adoro?
- Riconosco il suo *venire* negli avvenimenti della giornata?
- Mi fido di Dio? Mi abbandono a lui con fiducia filiale?
- Lo prego con umiltà e perseveranza?

SALMO 84

MOSTRACI, SIGNORE, LA TUA MISERICORDIA

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Cristo Gesù è diventato per noi sapienza, giustizia, santificazione e redenzione (1ª Corinzi 1,3).

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO Pace e giustizia si incontreran e si baceran.
Dalla terra poi la tua verità germoglierà.
Donaci, Signor, la tua salvezza e amor,
ed il nostro cuor si rallegrerà.
E tu, dolce Vergine, gli occhi tuoi,
volgi su di noi ed il cuor godrà.

TESTO DEL SALMO

Signore, sei stato buono con la tua terra,
hai ricondotto i deportati di Giacobbe.
Hai perdonato l'iniquità del tuo popolo,
hai cancellato tutti i suoi peccati.
Hai deposto tutto il tuo sdegno
e messo fine alla tua grande ira.

(Canto) - selà -

Rialzaci, Dio, nostra salvezza,
e placa il tuo sdegno verso di noi.
Forse per sempre sarai adirato con noi,
di età in età estenderai il tuo sdegno?
Non tornerai tu forse a darci vita,
perché in te gioisca il tuo popolo?
Mostraci, Signore, la tua misericordia
e donaci la tua salvezza.

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:
egli annunzia la pace
per il suo popolo, per i suoi fedeli,
per chi ritorna a lui con tutto il cuore.
La sua salvezza è vicina a chi lo teme
e la sua gloria abiterà la nostra terra.
Misericordia e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.

(Canto) - selà -

La verità germoglierà dalla terra
e la giustizia si affaccerà dal cielo.
Quando il Signore elargirà il suo bene,
la nostra terra darà il suo frutto.
Davanti a lui camminerà la giustizia
e sulla via dei suoi passi la salvezza.

(Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

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

LETTURA CON ISRAELE

- * Il salmo 84 dei figli di Core è uno dei più caratteristici dell'intero Salterio. Ispirato chiaramente dai profeti Isaia e Zaccaria nelle prospettive messianiche, il salmo 84 supera e scavalca l'avvenimento storico (non sappiamo quale) che ne fu l'origine e si proietta in una visione più ampia.
- * Comincia con un ringraziamento per il ritorno dall'esilio: «*Signore, hai ricondotto i deportati di Giacobbe*». Il salmo sottolinea l'amore misericordioso di Dio.
- * «*Non tornerai tu forse, Signore, a darci vita perché in te gioisca il tuo popolo?*», dice il versetto 7 del salmo 84. I reduci sognano una nuova terra palestinese, restaurata e rinnovata dopo la bufera che aveva travolto tutto Israele.
- * Il salmo 84 è una variazione del libro della consolazione del profeta Isaia che dice (dal capitolo 40 al 55): «*Consolate, consolate il mio popolo, dice il vostro Dio. Parlate al cuore di Gerusalemme e gridatele che è finita la sua schiavitù, è stata scontata la sua iniquità*» (Isaia 40,1-2).

(Canto)

LETTURA CON GESÙ

- * «*Misericordia e verità s'incontreranno, giustizia e pace si baceranno*». Tutto questo è avvenuto in Gesù, il Figlio unico del Padre-Dio e di Maria, il «pieno di grazia e di verità». L'amore appassionato di Dio e la fedeltà all'Alleanza da parte del popolo si abbracciano in Gesù; la giustizia e la pace si baciano in Gesù; la verità germoglia da Gesù come in una rinnovata primavera e la giustizia si affaccia dal cielo ed è scesa per iniziare il suo cammino sulla terra, procurando salvezza.
- * «*La nostra terra darà il suo frutto*»: «Quando Gesù apparve nel mondo (commentava lo studioso Calmet) uscì come un germe dal seno della terra e come un puro dono del cielo; uscì dal seno del Padre Celeste e nacque dal seno verginale di Maria. Maria è come la terra vergine che produce il suo frutto».

(Canto)

LETTURA GAM, OGGI

- * Giovane, un predicatore carismatico di questo secolo diceva: «Ho fatto un sogno: che verrà giorno in cui la giustizia scorrerà come l'acqua e il diritto come un fiume potente». Quanto sono sensibili i giovani del terzo millennio a questo sogno! Utopia, gridano alcuni. Più l'uomo è grande,

più il suo sogno è ardito, rispondono altri. Ma non vedi che è questo il sogno stesso del Cuore di Dio, come lo esprime il bel salmo 84?

- * «Ero uscito di casa per saziarmi di sole - racconta poeticamente il vescovo della TV statunitense, mons. Fulton Sheen. - Trovai un Uomo che si dibatteva nel dolore della crocifissione. Mi fermai e gli dissi: Permetti che io ti aiuti a staccarti dalla croce? Ma Lui rispose: Lasciami dove sono, i miei chiodi nelle mani e nei piedi, le mie spine intorno al capo, la mia lancia nel cuore. Io dalla croce da solo non scendo. Io non scendo dalla croce fino a quando sopra vi spasimano i miei fratelli uomini. Io dalla croce non scendo fino a quando per distaccarli non si uniranno tutti gli uomini. Gli dissi: Che cosa vuoi che io faccia per te? Mi rispose: Va' per il mondo e di' a coloro che incontrerai che c'è un Uomo inchiodato sulla croce».

(Canto)

«Signore, se sei tu,
comandami di venire verso di te sulle acque»



LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO

PER I RAGAZZI



LA FEDE CHE VINCE LA PAURA

• Mt 14, 22-33 •

Dopo che la folla ebbe mangiato, subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.



La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero:



Pietro allora gli rispose:



Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò:



E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse:



Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

Cosa mi insegna il Vangelo

-  Gesù vuole aiutare i discepoli a **FIDARSI** di lui anche in quelle situazioni in cui hanno **PAURA**.
-  Pietro cammina verso Gesù perché vuole fidarsi di Lui ma quando la paura diventa **PIÙ FORTE DELLA FEDE** inizia ad **AFFOGARE**.
-  Anche nella nostra vita ci sono delle **TEMPESTE** cioè delle situazioni che ci fanno paura; la paura non è un sentimento sbagliato ma va **AFFRONTATO** nel modo giusto.



-  Pregare per chiedere a Gesù di aumentare la nostra fede e fidarsi di lui;
-  Chiedere aiuto ai tuoi genitori, ad un amico o una persona di cui ti fidi;
-  Agire con coraggio per fare la cosa giusta.



-  non vergognarti delle tue paure;
-  non cercare di risolvere tutto da solo;
-  non chiuderti nel silenzio;
-  non dimenticarti che anche a te Gesù dice "Coraggio, non avere paura!"

il mio **PROPOSITO**

Il modo migliore per superare le proprie paure è iniziare a conoscerle. Leggi il salmo 27 e scrivi nelle barchette le tue paure.



☐ FATTO ☐ NON ANCORA



TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA

La parola di Papa Leone XIV

VEGLIA DI PREGHIERA - BARCELLONA

3. Buonasera, Santo Padre. Provengo da una famiglia di un quartiere molto povero di Barcellona. Quando ero piccola, mio padre ha cercato di uccidere mia madre, che si è salvata solo grazie all'intervento di un ragazzo che ha perso la vita. Mio padre è finito in prigione e mia madre è caduta nel mondo della droga. A dieci anni i servizi sociali mi hanno presa in custodia e mi hanno portata al centro di accoglienza minorile di San José de la Montaña.



All'inizio è stata dura, perché mi ero costruita un muro per proteggermi, dove non lasciavo entrare nessuno. Ma a poco a poco ho sperimentato per la prima volta l'amore di una famiglia, e il mio cuore si è aperto. Lì mi hanno parlato di Gesù, ho iniziato a pregare e ho ricevuto il Battesimo. Ma durante l'adolescenza mi sono ribellata a Dio molte volte. Mi hanno invitata a un ritiro e lì, per la prima volta, ho sperimentato l'amore di Dio. Ma sono passati alcuni mesi e faccio ancora fatica a perdonare mio padre. E a volte alzo gli occhi al cielo e gli chiedo: «Dov'eri quando ero bambina?». Santo Padre, come posso perdonare mio padre, che stava per lasciarmi senza madre? Come posso riconciliarmi veramente con Dio?

Grazie per la tua testimonianza e grazie anche per la domanda sul perdono. È davvero un segno della grazia di Dio che questa domanda sorga da un passato così segnato dalla sofferenza e che, nonostante il dolore, si abbia il coraggio di chiedersi come sia possibile perdonare chi ci ha fatto del male. Vorrei dire anche qui due cose.

La prima completa ciò che dicevo prima sulla presenza di Dio nei momenti della nostra sofferenza; in fondo anche tu esprimi questa domanda riguardo alla tua infanzia, ma il contesto in cui si sono svolti gli eventi della tua vita ci chiede di ampliare il raggio della nostra domanda: dobbiamo chiederci “dov'era Dio” o dobbiamo interrogarci sull'uomo e sull'umanità, su come a volte siamo prigionieri del male fino a diventare violenti con gli altri, su come non riusciamo a coltivare l'amore e a rispettare gli altri nella loro dignità e libertà?

Tante notizie di cronaca nera, ancora oggi, riflettono un clima avvelenato nei rapporti familiari, caratterizzato da abusi e oppressioni, e in particolare dalla violenza contro le donne, che purtroppo spesso sfocia anche in femminicidi.

Dobbiamo imparare a considerare il perdono, potente rimedio contro il male che guarisce le nostre ferite interiori, come parte di un processo, di un cammino.

Continua...

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

VIVEVA DI ATTESA

Don Carlo non solo parlava del Cielo, ma viveva dell'attesa del Cielo. E si capiva che la sua vita era tutta illuminata da questa realtà, quando diceva: *«La nostra vita - come quella di Gesù - è una parabola racchiusa in queste parole: "Io sono uscito dal Padre e son venuto nel mondo; adesso lascio il mondo e vado al Padre" (Gv 16,28)».*



«Si intuiva che aveva nostalgia del Cielo - affermano le Suore non vedenti di Torino -; sembrava immerso già nel Paradiso. Attendeva solo che il filo si spezzasse». E mancava ormai poco.

Don Carlo sembrava avvertirlo chiaramente e intensificava sia i Cenacoli che il lavoro di stampa. Gli premeva anche di completare i Salmi. Ne aveva già preparati alcuni volumetti in stile GAM per la preghiera dei giovani e del popolo di Dio, «chiamato ad essere - come lui sottolineava - un popolo liturgico, che canta le lodi al Signore». *«Vedrete i giovani, come ameranno i Salmi - diceva -. I Salmi sono tutta Parola di Dio, sono la preghiera di Gesù e della Chiesa».*

Era felice quando poteva proseguire nel comporre le musiche e i commenti. Diceva con la gioia innocente di un fanciullo: *«Quando in passato volevo comporre qualche canto, non usciva niente, non mi veniva proprio! Adesso invece per i Salmi nascono delle musiche così belle... Si vede che è proprio la Mamma a fare. È dono suo».*

Quando, di ritorno dai Cenacoli, lo si invitava a riposare un po', rispondeva sempre: *«Dobbiamo lavorare per il Regno di Dio, perché presto si va a Casa».* Queste allusioni alla Casa del Padre diventavano così frequenti che, anche se parlava al plurale (sfumatura di umiltà che usava abitualmente per nascondersi e non parlare di sé), si intuiva ormai che lo riguardavano da vicino.

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.
