

G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



**QUESTI È IL MIO FIGLIO,
L'AMATO: ASCOLTATELO!**

16 MARZO 2025

II DOMENICA DI QUARESIMA

CENACOLO GAM

A Gesù



per Maria

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

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*La speranza non delude,
perché l'amore di Dio
è stato riversato
nei nostri cuori
per mezzo dello Spirito Santo
che ci è stato dato (Rm 5).*



**Lo Spirito Santo ci rivela Gesù. Più si ama lo Spirito Santo
più si conosce Gesù.** - 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 Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che è sanguina.
Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che 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.

QUESTI È IL MIO FIGLIO, L'AMATO: ASCOLTATELO!

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo secondo Luca 9,28b-36
Meditiamo il mistero della Trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor. *Padre nostro...*

1ª AVE MARIA

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare.

Gesù prende con sé Pietro, Giacomo e Giovanni come testimoni della trasfigurazione; gli stessi che avevano assistito al miracolo della risurrezione della figlia di Gairo e che saranno ammessi alla sua agonia nel Getsemani. Gesù e gli apostoli sono saliti sul monte a pregare. Gesù insiste sulla preghiera. La preghiera è la base di ogni attività, comanda e condiziona l'apostolato.

Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

Canto: Splendido tu sei, Potente, grande sei, Signor;
sbigottito tace il mondo quando parli tu.
La gran Madre di Gesù cantava un inno a te:
«Santo, santo è il tuo Nome, santo sei, Signor!».

2ª AVE MARIA

Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

Mentre pregava i suoi lineamenti cambiano come avverrà nella risurrezione; il suo volto si trasfigura, diventa di una bellezza meravigliosa, un incanto da mozzare il respiro. Il suo volto e il suo abito mutano completamente: sfolgorano di vivissima luce. Tutto viene irradiato dallo splendore della gloria divina: la preghiera di Gesù lo trasfigura. La preghiera ha questo effetto: ci trasfigura e ci illumina.

Ave, o Maria... - Canto

3ª AVE MARIA

Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria.

Mosè ed Elia che gli compaiono vicini, rappresentano la Legge e i Profeti. È un lampo, una fugace manifestazione del Regno di Dio nella sua gloria. L'Antica e la Nuova Alleanza partecipano alla gloria divina, nella trasfigurazione di Gesù. Ogni tenebra diventa luce, ogni sofferenza si muta in gloria. Essi parlano con Gesù: tutto fa centro a Gesù.



Ave, o Maria... - Canto

4ª AVE MARIA

E parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno;

*Parlavano del suo esodo, della prossima Pasqua di Gesù. Pietro, Giacomo e Giovanni erano oppressi dal sonno, dalla sofferenza del momento presente, da questa morte di ogni giorno che stanca perché si vede solo sofferenza e croce. Infatti qui, Mosè ed Elia *parlavano del suo transito che doveva compiersi in Gerusalemme*. Solo dopo la risurrezione e l'ascensione di Gesù in cielo, la trasfigurazione diventerà duratura ed eterna.*

Ave, o Maria... - Canto

5ª AVE MARIA

Ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Quel sonno indica anche l'intervento prodigioso di Dio. trasfigurazione che sarà di ciascuno di noi. Nonostante questo sonno, quando si svegliarono videro la sua gloria, videro il volto trasfigurato di Gesù e i due uomini che stavano con lui. Dobbiamo attendere con gioia il Signore che viene. Solo se avremo la speranza vedremo la sua gloria, vedremo il volto trasfigurato di Gesù. La risurrezione è svegliarsi dal sonno della morte per una vita eterna.

Ave, o Maria... - Canto

6ª AVE MARIA

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva.

Gli apostoli sono talmente stupiti che Pietro propone di allestire delle capanne, per prolungare la visione e rendere duraturo ciò che è transitorio. Negli istanti di cielo arriva la tentazione di dimenticarci che su questa terra noi siamo *stranieri e pellegrini* e ci illudiamo di aver già raggiunto il traguardo. È la tentazione dell'inerzia. Luca commenta: *non sapeva quello che diceva.*

Ave, o Maria... - Canto



7ª AVE MARIA

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra.

Dio è luce. La nube è teofanica e indica la presenza di Dio.. Gli apostoli si trovano coperti, avvolti dall'ombra dello Spirito Santo. Anche noi un giorno entreremo in questa Tenda divina, in Dio, nelle tende eterne. Gesù parlerà del cielo come di tende eterne. Per i nomadi la tenda indica la

dimora, la famiglia. Noi faremo parte di questa Famiglia Divina. *Ave, o Maria... - Canto*

8ª AVE MARIA

All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!».

La nube fa schermo al sole: La nube significa sia la presenza di Dio, e indica il buio che resta ancora da attraversare. Nel mistero di Dio si entrerà solo con la morte. La trasfigurazione, nella sua realtà, appartiene alla vita futura; la fede introduce in questa gloria. I discepoli il contatto col soprannaturale, all'entrare nella nube, ebbero paura. Poi la voce del Padre e l'invito a credere in Gesù, ad ascoltare Gesù: *Ascoltatelo!*



Ave, o Maria... - Canto

9ª AVE MARIA

Appena la voce cessò, restò Gesù solo.

La luce si è spenta, lo splendore è sbiadito, la voce si è andata a poco a poco perdendo: Silenzio, solitudine, pace. Solo la fede parla di Gesù, e fa comprendere quale splendore abiti in lui e verso quale gloria egli si diriga.

Ave, o Maria... - Canto

10ª AVE MARIA

Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Gli apostoli conservano il segreto di questa visione per sé, meditano nel loro cuore questo avvenimento. In questa scena si mescolano luce e tenebre, gloria e passione, vita eterna e morte temporanea, méta e via. Poco dopo, scendendo dal monte ascolteranno da Gesù il messaggio inaudito e sconcertante della sofferenza. Il Messia si manifesterà agli Apostoli come il Servo sofferente di Jahvè; eppure Gesù è il Figlio diletto e unico Dio.

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

LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Come Gesù, trovo il tempo per la preghiera personale e in famiglia?
- Mi lascio illuminare dalla sua presenza Eucaristica?
- Partecipo alla Santa Messa domenicale? Adoro Gesù nell'Eucaristia?
- Mi lascio guidare dalla Parola di Gesù? La accolgo nel mio cuore? La medito?
- Ringrazio Gesù per avermi amato fino all'estremo donando la sua vita per me?

SALMO 26

FIDUCIA IN DIO NEI PERICOLI

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Ecco la dimora di Dio con gli uomini (Ap 21,3).

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO Una cosa io ho chiesto, questa sola cercherò:
abitare nella casa del Signore notte e dì,
per gustare la dolcezza del Signore e il suo amor,
con la Vergine Maria che è la Madre di Gesù.
Gloria a te, Cristo Gesù! Maranathà, maranathà!

TESTO DEL SALMO

Il Signore è mia luce e mia salvezza, di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita, di chi avrò terrore?

Quando mi assalgono i malvagi

per straziarmi la carne,

sono essi, avversari e nemici,

a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito,

il mio cuore non teme;

se contro di me divampa la battaglia,

anche allora ho fiducia.

Una cosa ho chiesto al Signore, questa sola io cerco:

abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita,

per gustare la dolcezza del Signore

ed ammirare il suo santuario.

(Canto) - selà -

Egli mi offre un luogo di rifugio

nel giorno della sventura.

Mi nasconde nel segreto della sua dimora,

mi solleva sulla rupe.

E ora rialzo la testa sui nemici che mi circondano;

immolerò nella sua casa sacrifici di esultanza,

inni di gioia canterò al Signore.

Ascolta, Signore, la mia voce.

Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

Di te ha detto il mio cuore: "Cercate il suo volto";

il tuo volto, Signore, io cerco.

(Canto) - selà -

Non nascondermi il tuo volto,

non respingere con ira il tuo servo.

Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,

non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,

ma il Signore mi ha raccolto.

Mostrami, Signore, la tua via,

**guidami sul retto cammino, a causa dei miei nemici.
Non espormi alla brama dei miei avversari;
contro di me sono insorti falsi testimoni
che spirano violenza.
Sono certo di contemplare la bontà del Signore
nella terra dei viventi.
Spera nel Signore, sii forte,
si rinfranchi il tuo cuore e spera nel Signore.***(Canto) - selà -*

DOSSOLOGIA

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

LETTURA CON ISRAELE

- * Il salmo 26 è un salmo di fiducia; è un tuffo spirituale nell'incandescenza di Dio; è un canto mistico. Che cos'è la mistica? «È la caratteristica di un'anima tormentata da un amore totale» (Dostoevski). «È l'intensità e l'incandescenza dell'amore» (cardinale Journet).
- * Il salmo 26 parla di intimità silenziosa con Dio, di un cuore a cuore con Lui: «*Mi nasconde nel segreto della sua Dimora, mi solleva sulla rupe*».
- * Il salmo 26 parla di contemplazione carica di meraviglia: «*Il tuo volto, Signore, io cerco*».
- * Il salmo 26 parla di una luce deliziosa che avvolge tutta l'anima: «Il Signore è mia luce e mia salvezza, di chi avrò timore?». Il salmo 26 parla di una sete divorante: «abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita».
- * Il salmo 26 parla di un'esperienza di gioia: «*Sono certo di contemplare la bontà del Signore nella terra dei viventi*».
- * Ciò nonostante, il salmo 26 parla di un combattimento violento, di un corpo a corpo contro una moltitudine di nemici scatenati, quali sono i demòni; ma il salmista li affronta nella fiducia più serena: «*Se contro di me si accampa un esercito, il mio cuore non teme; se contro di me divampa la battaglia, anche allora ho fiducia*».
- * È mostruoso che un padre o una madre abbandonino il loro bimbo. Un animale non lo fa. Ma l'amore di Dio per noi non ci abbandona mai: questa evidenza riassume il messaggio del Deuteronomio, di Geremia, di Osea, di Isaia sull'amore indefettibile di Dio per Israele: «Una donna potrebbe abbandonare il bimbo che allatta? Può forse rifiutare il figlio del suo seno? Ma anche se ci fosse una donna che lo facesse, io mai - dice il Signore - ti potrò dimenticare» (Isaia 49,15). È questa l'unica cosa impossibile a Dio-Amore. *(Canto)*

LETTURA CON GESÙ

- * Gesù ha certamente pregato questo salmo 26, moltissime volte. Il Vangelo è fitto di allusioni:

- * *Mi assalgono i malvagi per straziarmi la carne: la flagellazione, la crocifissione.*
- * *Contro di me sono insorti falsi testimoni* (Matteo 26,59) nel processo.
- * *Abitare nella casa del Signore* richiama l'episodio di Gesù dodicenne a Gerusalemme: «Non sapevate che io devo essere nella casa del Padre mio?». (Luca 2,49).
- * *Una sola cosa io cerco... Cercate anzitutto il Regno dei Cieli* (Matteo 6,33).
- * *Se divampa la battaglia, anche allora ho fiducia...* «Le potenze dell'Inferno non prevarranno contro la mia Chiesa» (Matteo 16,18).
- * *Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato, ma il Signore mi ha raccolto.* Quando ogni appoggio umano l'abbandona, Gesù dice: «Voi mi lascerete solo, ma io non sono mai solo, il Padre è sempre con me» (Giovanni 16,32).
- * *Il Signore è mia luce...* «La luce è venuta nel mondo» (Giovanni 3,19). «Io sono la luce del mondo» (Giovanni 8,12 e 12,46).
- * *Sono certo di contemplare la bontà del Signore nella, terra dei viventi...* «Io vado al Padre» (Giovanni 14,28.) *(Canto)*

LETTURA GAM, OGGI

- * Giovane, in questo salmo 26 troverai dei temi di grande attualità: il tema della speranza. La speranza è una delle realtà spirituali di cui il mondo giovanile moderno ha estremamente bisogno. Il giovane, ogni giovane viene dal futuro e ha urgente bisogno di futuro; ma non di futuro umano (le tre M: moglie, macchina, moneta), bensì di futuro divino. Il giovane vuole e deve battersi per il futuro di Dio, per un mondo migliore, per creare la civiltà dell'amore, per diffondere il Vangelo. Diceva San Paolo: «Lottare e soffrire per il Vangelo è una grazia» (lettera ai Filippesi). La speranza non è una virtù caramellosa o facile; è un atteggiamento di coraggio e di forza, è un dono dello Spirito Santo; si radica nella preghiera, nel desiderio dell'intimità con Dio, «la sola cosa che io cerco», dice il salmista. È così anche per te?
- * Tema delle crisi. Il mondo è in crisi. La Chiesa è in crisi. La società è in crisi. Eppure il salmista, anche se la paura bussava alle porte, non teme: «se contro di me divampa la battaglia, anche allora ho fiducia». Claudel ha tradotto così il versetto 3 di questo salmo: «Mi dichiarino pur guerra, tanto meglio per la mia speranza. Aprite il fuoco; io grido: urrà! Dio è mia difesa, è mia salvezza: di chi avrò timore?». *(Canto)*

LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO PER I RAGAZZI



IL VANGELO DELLA DOMENICA

• Lc 9, 28-36 •

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme.



Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù:

MAESTRO, È BELLO PER NOI ESSERE QUI.
FACCIAMO TRE CAPANNE, UNA PER TE,
UNA PER MOSE E UNA PER ELIA



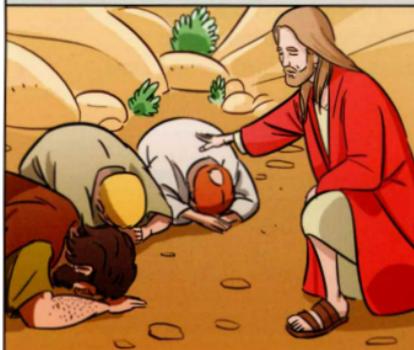
Egli non sapeva quello che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva:

QUESTI È IL FIGLIO
MIO, L'ELETTO;
ASCOLTATELO!



E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro.



Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.



Cosa mi insegna il Vangelo

VORRESTI VEDERE GESÙ?

I discepoli hanno avuto il grande privilegio di vivere accanto a Gesù e di vederlo agire, di sentirlo parlare, di mangiare e camminare con Lui.

Ma **non sempre questa vicinanza li ha aiutati a capire Gesù e quello che diceva.**

Un esempio è quando Gesù mostra ai discepoli il suo volto divino, trasfigurato, sul **Monte Tabor**: oro invece di essere felici, ne hanno quasi paura! Non sanno cosa dire, cosa fare, non capiscono bene quel che sta succedendo. Magari fossimo stati lì noi! Ci saremmo goduti quel momento, avremmo parlato anche noi forse con Mosè ed Elia...

In realtà, anche a noi Gesù si rivela, anche a noi che viviamo nel XXI secolo concede di vederlo e di sentire la sua presenza accanto a noi,

in modo un po' diverso, ma non meno reale. Possiamo incontrare Gesù ogni giorno nelle persone che credono in Lui, che ci parlano di Lui; possiamo incontrarlo nel Tabernacolo, nell'Ostia consacrata, nella lettura della Parola di Dio.

Non dobbiamo dimenticare che Gesù è vivo! Gesù è presente nella nostra vita, non come un fantasma, ma come una persona che accompagna il nostro cammino nel mondo. La sua storia non appartiene al passato, quel che ha predicato in Galilea vale ancora oggi per noi e per il tempo in cui viviamo.

Fermati a ricordare le occasioni in cui hai sentito la presenza di Gesù nelle parole di un'omelia, in un momento di preghiera e scrivi un breve ringraziamento. Rileggerlo ti aiuterà a ricordare e a sentire vivo Gesù accanto a te.



LO SAPEVI CHE... ?

L'episodio della trasfigurazione di Gesù non è un "miracolo", come quando Gesù guariva i malati o moltiplicava pani e pesci. Gesù è vero Dio e vero uomo e sul Monte Tabor mostra il suo volto divino che possiamo immaginare così bello e luminoso, che i discepoli rimangono quasi senza parole.



LA PAROLA DI PAPA FRANCESCO

VIDERO LA GLORIA DI GESÙ

Testimoni di questo straordinario avvenimento della Trasfigurazione sono gli apostoli Pietro, Giovanni e Giacomo, saliti sul monte con Gesù. Noi li immaginiamo con gli occhi spalancati di fronte a quello spettacolo unico. E certamente sarà stato così.



Ma l'evangelista Luca annota che «Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno» e che «*quando si svegliarono*» videro la gloria di Gesù. Il sonno dei tre discepoli appare come una nota stonata. Gli stessi apostoli, poi, si addormenteranno anche nel Getsemani, durante la preghiera angosciata di Gesù, che aveva chiesto loro di vegliare (cfr Mc 14,37-41). Stupisce questa sonnolenza in momenti tanto importanti.

Il tempo forte della Quaresima è un'opportunità in questo senso. È un periodo in cui Dio vuole svegliarci dal *letargo interiore*, da questa *sonnolenza* che non lascia esprimere lo Spirito. Perché – ricordiamolo bene – tenere sveglio il cuore non dipende solo da noi: è una grazia, e va chiesta.

Lo dimostrano i tre discepoli del Vangelo: erano bravi, avevano seguito Gesù sul monte, ma con le loro forze non riuscivano a stare svegli. Questo succede anche a noi. Però si svegliano proprio durante la Trasfigurazione. Possiamo pensare che fu la luce di Gesù a ridestarli.

Come loro, anche noi abbiamo bisogno della luce di Dio, che ci fa vedere le cose in modo diverso; ci attira, ci risveglia, riaccende il desiderio e la forza di pregare, di guardarci dentro, e di dedicare tempo agli altri. Possiamo superare la stanchezza del corpo con la forza dello Spirito di Dio. E quando noi non riusciamo a superare questo, dobbiamo dire allo Spirito Santo: «*Aiutaci, vieni, vieni Spirito Santo. Aiutami: io voglio incontrare Gesù, voglio stare attento, sveglio*». Chiedere allo Spirito Santo che ci tiri fuori da questa sonnolenza che ci impedisce di pregare.

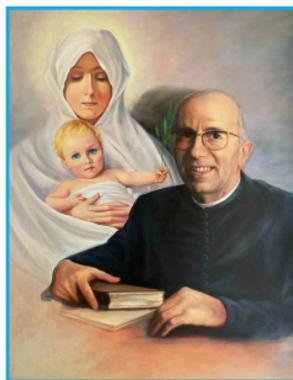
In questo tempo quaresimale, dopo le fatiche di ogni giornata, ci farà bene non spegnere la luce della stanza senza metterci alla luce di Dio. Pregare un pochino prima di dormire. Diamo al Signore la possibilità di sorprenderci e ridestarci il cuore.

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

IN OGNUNO È PRESENTE GESÙ

«L'umiltà - afferma Don Carlo - *sfocia necessariamente nella carità, come il fiume sfocia nel mare*». Una notte, mentre assisteva il papà all'ospedale, senti il lamento di un altro malato vicino. Don Carlo gli si accostò amorevolmente e comprese che in quelle condizioni non avrebbe potuto riposare. L'infermiere notturno, dovendo occuparsi di molti malati, rimandò quel servizio al mattino. Don Carlo allora con delicatezza materna se ne occupò lui: lo lavò, gli indossò indumenti puliti e gli rifece il letto con lenzuola fresche. Lo trattò come fosse suo padre. Quell'uomo che non aveva nessuno si commosse fino alle lacrime e non finiva di ringraziare per la bontà e la degnazione di quel "prete buono".



«L'amore vero - diceva sempre - *non si vergogna di nessun abbassamento. Non dice: "La mia dignità, il mio prestigio me lo proibiscono", no, guarda solo al bene degli altri. Ogni persona è qualcosa di stupendo. In ognuno è presente Gesù: In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me*" (Mt 25,40)».

POVERTÀ, SORELLA, POVERTÀ

«Donava sempre tutto» commenta la sorella Lucia. Anche la sorella Renata sottolinea la sua generosità senza limiti. Le rare volte che andava a farle visita a Torino gli regalava sempre un vassoietto di dolci. Ed egli li regalava subito, talvolta allo stesso tranviere per i suoi bambini.

Una Suora dell'Istituto "Figlie di S. Giuseppe" di Torino - dove per alcuni anni Don Carlo andava a confessare - ricorda di averlo visto portarsi là, in collina, sempre in bicicletta, con qualsiasi tempo, anche d'inverno. Un giorno una Suora gli disse: «Don Carlo, prenda almeno il tram!». E lui: «Povertà, Sorella, povertà».



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.

