

### III DOMENICA DI QUARESIMA

---

*Benvenuto. Sii benedetto tu che cerchi il Signore in questo tempo difficile. Sii benedetto tu che cerchi il Signore nel giorno in cui Egli ci convoca.*

*Oggi non celebriamo l'eucarestia, non possiamo farlo; ma questo non significa che sarai solo nella preghiera. Saremo fratelli senza toccarci, prossimi senza abbracciarci. Il male non ci separerà da Dio, il male non potrà dividere la comunità.*

*Trova il tuo posto, silenzioso, distante da tutti. Sarà il luogo del tuo incontro con Dio. Dopo un breve momento per fare silenzio dentro di te inizia la preghiera*

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

*Fai l'esame di coscienza portando al Signore la fragilità tua e dell'umanità. Non pensare solo a te, chiedi perdono per tutti:*

Signore che comandi di perdonarci prima di venire all'altare, abbi pietà di noi... **Signore pietà**

Signore che sulla croce hai invocato il perdono per i peccatori, abbi pietà di noi ... **Cristo pietà**

Signore che affidi alla tua Chiesa il ministero della riconciliazione, abbi pietà di noi ... **Signore pietà**

### PRIMA LETTURA (Es 17,3-7)

---

#### Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, <sup>3</sup>il popolo soffriva la sete per mancanza di acqua; il popolo mormorò contro Mosè e disse: «Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?». <sup>4</sup>Allora Mosè gridò al Signore, dicendo: «Che cosa farò io per questo popolo? Ancora un poco e mi lapideranno!». <sup>5</sup>Il Signore disse a Mosè: «Passa davanti al popolo e prendi con te alcuni anziani d'Israele. Prendi in mano il bastone con cui hai percossa il Nilo, e va'! <sup>6</sup>Ecco, io starò davanti a te là sulla roccia, sull'Oreb; tu batterai sulla roccia: ne uscirà acqua e il popolo berrà». Mosè fece così, sotto gli occhi degli anziani d'Israele. <sup>7</sup>E chiamò quel luogo Massa e Meriba, a causa della protesta degli Israeliti e perché misero alla prova il Signore, dicendo: «Il Signore è in mezzo a noi sì o no?».

### SALMO RESPONSORIALE (Sal 94)

---

#### Ascoltate oggi la voce del Signore: non indurite il vostro cuore.

Venite, cantiamo al Signore,  
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.  
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,  
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Entrate: prostrati, adoriamo,  
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.  
È lui il nostro Dio  
e noi il popolo del suo pascolo,  
il gregge che egli conduce.

Se ascoltaste 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».

## SECONDA LETTURA (Rm 5,1-2.5-8)

---

### Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, <sup>1</sup>giustificati dunque per fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo. <sup>2</sup>Per mezzo di lui abbiamo anche, mediante la fede, l'accesso a questa grazia nella quale ci troviamo e ci vantiamo, saldi nella speranza della gloria di Dio.

<sup>5</sup>La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato.

<sup>6</sup>Infatti, quando eravamo ancora deboli, nel tempo stabilito Cristo morì per gli empi. <sup>7</sup>Ora, a stento qualcuno è disposto a morire per un giusto; forse qualcuno oserebbe morire per una persona buona. <sup>8</sup>Ma Dio dimostra il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi.

## VANGELO (Gv 4,5-42)

---

### Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù <sup>5</sup>giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: <sup>6</sup>qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. <sup>7</sup>Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». <sup>8</sup>I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. <sup>9</sup>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. <sup>10</sup>Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». <sup>11</sup>Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? <sup>12</sup>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?». <sup>13</sup>Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup>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». <sup>15</sup>«Signore – gli dice la donna –, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». <sup>16</sup>Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». <sup>17</sup>Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: "Io non ho marito". <sup>18</sup>Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». <sup>19</sup>Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! <sup>20</sup>I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». <sup>21</sup>Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. <sup>22</sup>Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. <sup>23</sup>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. <sup>24</sup>Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». <sup>25</sup>Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». <sup>26</sup>Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

<sup>27</sup>In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». <sup>28</sup>La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: <sup>29</sup>«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». <sup>30</sup>Uscirono dalla città e andavano da lui.

<sup>31</sup>Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». <sup>32</sup>Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». <sup>33</sup>E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». <sup>34</sup>Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. <sup>35</sup>Voi non dite forse: "Ancora quattro mesi e poi viene la mietitura"? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. <sup>36</sup>Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. <sup>37</sup>In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. <sup>38</sup>Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».

<sup>39</sup>Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». <sup>40</sup>E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. <sup>41</sup>Molti di più credettero per la sua parola <sup>42</sup>e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

## SPUNTI PER UNA RIFLESSIONE

---

Tutti a quel tempo si andava al pozzo, non esisteva il rubinetto di casa, e il pozzo diventava inevitabilmente il luogo degli incontri, forse dell'incontro che cambia la vita. Quante storie d'amore iniziate al pozzo! Questa mattina la samaritana è ancora una volta venuta a cercar acqua, a cercar vita, lei e la sua brocca; infondo si accontenta di poco, un po' d'acqua per tirare a campare. Donna inquieta questa samaritana, cinque mariti, mai soddisfatta. Gli esegeti ci raccontano che rappresentano gli idoli che i samaritani adoravano al posto dell'unico Dio, unico Signore adorato nell'unico tempio, quello di Gerusalemme. Certo poche figure del vangelo ci rappresentano bene come la samaritana, noi divisi dentro, sedotti ora da questo ora da quello, ma mai contenti, mai convinti, una felicità a pezzi, piccoli sorsi attinti da una povera brocca.

Gesù, innamorato degli uomini, viene al pozzo a cercare uomini assetati di Dio, viene a cercare te. Ti offre una sorgente di acqua viva che zampilla dentro, una relazione con Dio tuo Padre che puoi incontrare nel silenzio della preghiera, una comunione così forte che diventa il motivo per cui vivere, il centro propulsivo della tua vita. Ma un passaggio è necessario: se vuoi il Dio dentro devi tirare fuori al tua verità, se vuoi la sua acqua devi abbandonare la tua brocca. SE davvero vuoi che Dio sia il centro della tua vita devi abbandonare gli idoli cui corri dietro.

Dio si è innamorato di me, che bella giornata, che bella notizia (vangelo)! Tu sei innamorato Lui?

## PREGHIERA DEI FEDELI

---

**“Chi berrà dell'acqua che io gli darò non avrà più sete in eterno”**

O Signore Gesù,  
noi tutti abbiamo fame e sete di vita, di felicità, di infinito...  
Fa che ci abbeveriamo alla sorgente della tua Parola  
e che ci nutriamo alla mensa dell'Eucarestia  
per non avere più fame e sete in eterno,  
preghiamo...

**“Viene l'ora in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in Spirito e Verità”**

O Signore Gesù,  
aiutaci a trovare, durante la giornata,  
alcuni momenti di silenzio, di raccoglimento, di intensa preghiera  
nei quali adorare Dio Padre con sincerità, in Spirito e Verità,  
preghiamo...

**“Il mio cibo è fare la volontà di Colui che mi ha mandato”**

O Signore Gesù,  
aiutaci a conoscere ed a fare la volontà di Dio Padre  
pensando come pensavi Tu,  
credendo come credevi Tu,  
pregando come pregavi Tu,  
amando come amavi Tu,  
preghiamo...

**“Noi stessi abbiamo udito e sappiamo  
che questi è veramente il salvatore del mondo”**

O Signore Gesù,  
in questo nostro tempo siamo tutti preoccupati, sfiduciati e provati  
per il contagio provocato dal “corona virus”.  
Infondi in noi la virtù della speranza cristiana  
e donaci la serenità del cuore e la pace  
che derivano dalla fede in Te, unico salvatore del mondo,  
preghiamo...

*aggiungi le tue preghiere, dedica un po' di tempo a pensare alla tua famiglia, ai tuoi cari, alle persone che in questi giorni non puoi incontrare, alla tua comunità, ai tuoi morti.*

Con tutta la chiesa recita il **PADRE NOSTRO**

## **ORAZIONE**

---

O Dio, sorgente della vita, tu offri all'umanità riarsa dalla sete l'acqua viva della grazia che scaturisce dalla roccia, Cristo salvatore; concedi al tuo popolo il dono dello Spirito, perché sappia professare con forza la sua fede, e annunci con gioia le meraviglie del tuo amore. Per Cristo nostro Signore

## **COMUNIONE**

---

*Ora accostai all'altare e un ministro ti permetterà di fare la comunione, mentre cammini preparati recitando:*

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo abbi pietà di me  
Agnello di Dio che togli i peccati del mondo abbi pietà di noi  
Agnello di Dio che togli i peccati del mondo dona a noi la pace

*Avvicinati all'altare dalla parte dell'assemblea, il ministro dicendoti “il corpo di Cristo” deporrà l'ostia sulla patena e tu potrai far la comunione rispondendo “Amen”*

*Torna al tuo banco e in un momento di adorazione, ringrazia il Signore. Poi in pace torna a casa.*

**Tutto andrà bene.** Buona domenica