

LA PREGHIERA

Introduzione

O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen.

Inno (CL1)

*Nell'ora in cui il sole
raggiunge
del suo corso il punto
più alto,
stanco un uomo
siede presso un pozzo
per dire «Ho sete».*

*Colei che non ha
un vero sposo
incontrandolo
accoglie il suo dono:
il suo amore,
acqua senza fine,
ricolma la vita.
Sorgente che non si esaurisce
dal suo cuore*

*zampilla l'annuncio:
svela il volto amato
dell'Atteso che giunge alle nozze.
«Tu sei il Salvatore del mondo»,
nello Spirito noi ti adoriamo,
pozzo nuovo
per la nostra lode
che sale al Padre!*

Salmo CF. SAL 26 (27)

Il Signore è mia luce
e mia salvezza:
di chi avrò timore?
Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura?
Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:

abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per contemplare la bellezza
del Signore e ammirare
il suo santuario.

Il mio cuore
ripete il tuo invito:
«Cercate il mio volto!».
Il tuo volto, Signore,
io cerco.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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» (Gv 4,14).

Cantico di Zaccaria o di Maria o di Simeone (vedi bandella)

Lode e intercessione

Rit.: **Donaci l'acqua del tuo Spirito, o Signore!**

- Spesso la nostra vita è come un deserto arido incapace di portare il frutto dello Spirito: fa' scorrere in esso l'acqua viva del tuo amore perché tutta la nostra vita diventi feconda.
- Quante volte speriamo di trovare l'acqua che ci disseta nelle cisterne screpolate delle nostre illusioni: guidaci alla sorgente del tuo Spirito dove tu ci doni un'acqua che zampilla per la vita eterna.
- Spesso ti accosti a noi come medicante nascosto sotto il volto di chi ci chiede un bicchiere d'acqua: donaci la grazia di scoprirti presente nei poveri e di ricevere proprio da essi l'acqua viva che ci disseta.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO

SAL 24 (25),15-16

I miei occhi sono sempre rivolti al Signore,
perché libera dal laccio i miei piedi.
Volgiti a me e abbi misericordia, Signore,
perché sono povero e solo.

COLLETTA

O Dio misericordioso, fonte di ogni bene, tu ci hai proposto a rimedio del peccato il digiuno, la preghiera e le opere di carità fraterna: guarda a noi che riconosciamo la nostra miseria e, poiché ci opprime il peso delle nostre colpe, ci sollevi la tua misericordia. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure:

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 annunzi con gioia le meraviglie del tuo amore. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA Es 17,3-7

Dal libro dell'Èsodo

In quei giorni, ³il 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?».

⁴Allora Mosè gridò al Signore, dicendo: «Che cosa farò io per questo popolo? Ancora un poco e mi lapideranno!».

⁵Il Signore disse a Mosè: «Passa davanti al popolo e prendi con te alcuni anziani d'Israele. Prendi in mano il bastone con cui hai percosso il Nilo, e va' ⁶Ecco, 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. ⁷E 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?».

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 94 (95)

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

¹Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.

²Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia. **Rit.**

⁶Entrate: prostràti, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.

⁷È lui il nostro Dio
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce. **Rit.**

Se ascoltaste oggi la sua voce!
⁸«Non indurite il cuore come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,
⁹dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova
pur avendo visto le mie opere». **Rit.**

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

SECONDA LETTURA RM 5,1-2.5-8

Dalla lettera di San Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, ¹giustificati per fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo. ²Per 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.

⁵La 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. ⁶Infatti, quando eravamo ancora deboli, nel tempo stabilito Cristo morì per gli empi. ⁷Ora, a stento qualcuno è disposto a morire per un giusto; forse qualcuno oserebbe morire per una persona buona. ⁸Ma Dio dimostra il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi. – *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO CF. GV 4,42.15

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

Signore, tu sei veramente il salvatore del mondo;
dammi dell'acqua viva, perché io non abbia più sete.

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

VANGELO GV 4,5-42 (LETT. BREVE 4,5-15.19B-26.28-29.39.40-42)

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù ⁵giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: ⁶qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno.

⁷Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». ⁸I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. ⁹Allora 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.

¹⁰Gesù 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». ¹¹Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest’acqua viva? ¹²Sei 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?».

¹³Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest’acqua avrà di nuovo sete; ¹⁴ma 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». ¹⁵«Signore – gli dice la donna –, dammi quest’acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». [¹⁶Le dice: «Va’ a chiamare tuo marito e ritorna qui». ¹⁷Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: “Io non ho marito”. ¹⁸Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero».

¹⁹Gli replica la donna: «Signore,] vedo che tu sei un profeta! ²⁰I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». ²¹Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l’ora in cui né su

questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. ²²Voi adorarete ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei.

²³Ma 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. ²⁴Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». ²⁵Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». ²⁶Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

[²⁷In 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?».] ²⁸La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: ²⁹«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». [³⁰Uscirono dalla città e andavano da lui. ³¹Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». ³²Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». ³³E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?»].

³⁴Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. ³⁵Voi 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. ³⁶Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. ³⁷In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. ³⁸Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».]

³⁹Molti Samaritani di quella città credettero in lui [per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto».] ⁴⁰E quando [i Samaritani] giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. ⁴¹Molti di più credettero per la sua parola ⁴²e 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». – *Parola del Signore.*

Credo

p. 342

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Per questo sacrificio di riconciliazione perdona, o Padre, i nostri debiti, e donaci la forza di perdonare ai nostri fratelli. Per Cristo nostro Signore.

PREFAZIO

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Signore, Padre santo, Dio

onnipotente ed eterno, per Cristo nostro Signore. Egli chiese alla Samaritana l'acqua da bere, per farle il grande dono della fede, e di questa fede ebbe sete così ardente da accendere in lei la fiamma del tuo amore. E noi ti lodiamo e ti rendiamo grazie e uniti agli angeli celebriamo la tua gloria. **Santo...**

ANTIFONA ALLA COMUNIONE Gv 4,13-14

«Chi beve dell'acqua che io gli darò», dice il Signore,
«avrà in sé una sorgente che zampilla fino alla vita eterna».

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

O Dio, che ci nutri in questa vita con il pane del cielo, pegno della tua gloria, fa' che manifestiamo nelle nostre opere la realtà presente nel sacramento che celebriamo. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Il pozzo e la brocca

Nell'itinerario spirituale che la liturgia quaresimale ci propone, siamo come introdotti, attraverso progressive tappe, a una conoscenza sempre più profonda del volto di Cristo e del suo mistero di morte e risurrezione. Tre simboli scandiscono le tappe che finora abbiamo percorso: il deserto, il luogo in cui l'uomo fa esperienza della sua radicale solitudine e fragilità nella scoperta

della verità del proprio volto e nella lotta contro il fascino del male; il monte, il luogo in cui l'uomo è reso capace di fissare il suo sguardo sulla bellezza del volto di Dio in Gesù, allargando l'orizzonte della sua vita verso l'aurora della Pasqua; e il pozzo, il luogo dell'incontro, in cui l'uomo si fa bisognoso e mendicante, assetato, per aprirsi al dono della vita piena. E oggi la liturgia della Parola ci invita a sostare proprio presso il pozzo per metterci in ascolto di un dialogo in cui stupore, nostalgia, desiderio, fatica, bisogno di salvezza, fede si intrecciano e aprono strade impensate. È un dialogo singolare tra Gesù e una donna, una samaritana, uno di quei dialoghi che solo Gesù può intessere e a cui lui solo può dare svolte improvvise.

E subito ci sentiamo coinvolti in questo dialogo. Perché? Quella donna, con il suo cammino faticoso e pieno di chiusure e resistenze, ma anche disponibile alla ricerca della verità, rappresenta ciò che ognuno di noi profondamente desidera: diventare libero in un cammino di vita piena nell'incontro con colui che è il dono della vita vera. «Chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno» (Gv 4,14): ecco la promessa di Gesù a quella donna. Ed è una parola che fa scaturire in lei il desiderio profondo della vita: «Dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua» (4,15). Infatti in quella donna c'è un radicale bisogno di salvezza e forse, senza saperlo, la cerca, la desidera. La fatica di attingere ogni giorno l'acqua al pozzo nasconde proprio quel bisogno di

vita mai appagato. Quanti pozzi si scavano nella vita per cercare acqua e con delusione ci si accorge che essa presto si esaurisce! Solo una domanda inaspettata può orientare alla ricerca di una fonte inesauribile. Ed è una domanda paradossale che mette a nudo la nostra povertà. È la domanda di uno sconosciuto che chiede: «Dammi da bere» (4,7). Da questa domanda può iniziare un lungo percorso: altre domande, altri cammini, sempre più in profondità. Finché, ormai spogliati di tutte quelle certezze, quei pozzi con cui ci illudevamo di trasformare la nostra vita in un giardino lussureggiante, scopriamo l'aridità del nostro essere più profondo. Siamo simili a Israele che nel deserto «soffriva la sete per mancanza di acqua» (Es 17,3). E allora disperati siamo noi a gridare la nostra sete. Come quella donna, all'improvviso (ma dopo un lungo cammino) scopriamo nel volto di colui che ci domandava l'acqua, nella sua parola, nel suo sguardo, la sorgente dell'acqua viva ed essa silenziosamente comincia a zampillare in noi. La lunga ricerca trova un approdo in quella parola che diventa la fonte inesauribile: «Le dice Gesù: "Sono io, che parlo con te"» (Gv 4,26). Il cammino è giunto alla meta e il desiderio di vita è stato appagato. E ora abita in noi, perché quell'acqua zampillante non è altro che l'amore di Dio che Gesù ci rivela e che è «riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato» (Rm 5,5).

Quella donna, partendo dal pozzo, dopo l'incontro con Gesù abbandona la brocca. Essa non serve più a contenere quella sor-

gente che ormai zampilla nel cuore. Ma guai a disprezzare quella piccola brocca! Che strana sorte! È lei che ha provocato l'incontro con Gesù, anzi ha provocato la domanda di Gesù alla donna, rivelando così un Dio che domanda per donare. E ora deve essere abbandonata. Ma, nel cuore di chi ha incontrato il Signore, essa rimane come memoria di un Dio che si fa mendicante per colmarci di vita.

Dacci acqua da bere, o Signore: il cammino nel deserto è ancora lungo e la nostra vita è come terra riarsa. Fa' sgorgare una fonte nel nostro cuore, o Signore, perché in essa zampilli la vita. Riversa in noi, o Signore, l'acqua del tuo Spirito perché possiamo adorarti nella verità della nostra esistenza.

Cattolici e anglicani

III domenica di Quaresima.

Ortodossi e greco-cattolici

III di Quaresima: Adorazione della Croce; memoria dei santi martiri Crisante e Daria (sotto Numeriano, 283-284).

Copti ed etiopici

Ritrovamento della Croce gloriosa; Takasta Berhan, monaco (XIV sec.).