

III domenica di Quaresima

**DOMENICA 15 MARZO**

III settimana di Quaresima - III settimana del salterio

## 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 (FRATTOCCHIE)

*Verga che frange  
la roccia riarsa,  
sopra il deserto  
arido del legno  
acqua sorgiva  
ha fatto scaturire,  
il vino buono, simbolo di vita.*

*Saliamo a dissetarci  
a questa fonte;  
ci sarà dato in dono  
un cuore nuovo,  
impareremo cosa sia amore,  
l'uomo che soffre  
per noi sarà segno.  
Andremo incontro  
con le mani aperte*

*a chi ha fame,  
a chi soffre la sete,  
a chi è solo  
con il suo tormento  
e non ha più  
la gioia di sperare.*

### Salmo CF. SAL 106 (107)

Altri, stolti  
per la loro condotta ribelle,  
soffrivano per le loro colpe;  
rifiutavano ogni sorta di cibo  
e già toccavano  
le soglie della morte.

Nell'angustia gridarono  
al Signore, ed egli li salvò  
dalle loro angosce.

Mandò la sua parola,  
li fece guarire  
e li salvò dalla fossa.  
Ringrazino il Signore  
per il suo amore,

per le sue meraviglie  
a favore degli uomini.  
Offrano a lui  
sacrifici di ringraziamento,  
narrino le sue opere  
con canti di gioia.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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»  
(Gv 4,10).

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

### Lode e intercessione

Rit.: **Signore, guarda la nostra sete e abbi pietà!**

- Il nostro cuore teme di morire di solitudine e non fa che mettere alla prova l'altro: resta davanti a noi finché da questa roccia non uscirà l'acqua vitale della relazione.
- Il nostro cuore è il contenitore in cui hai riversato il tuo amore: donaci di sperare nella nostra debolezza, della quale hai voluto avere sete sulla croce.
- Il nostro cuore non ha marito e ha molta sete di verità: aiutaci a chiedere da bere a te, per conoscere il tuo dono di restituirci a noi stessi e all'altro trasparenti della tua vita.

### 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, <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 percosso 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?».

– *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** 94 (95)

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

<sup>1</sup>Venite, cantiamo al Signore,  
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.

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

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

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

Se ascoltaste oggi la sua voce!  
<sup>8</sup>«Non indurite il cuore come a Meriba,  
come nel giorno di Massa nel deserto,  
<sup>9</sup>dove 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, <sup>1</sup>giustificati 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. – *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 <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 adorarete 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». – *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**

**Siamo in pace**

Dopo una fugace escursione sul monte Tabor, abbagliati dalla bellezza di Cristo e dalla forza penetrante della sua parola, in questa terza domenica di Quaresima veniamo ricondotti nuovamente nel deserto. L'esperienza di Israele che, durante l'esodo verso la terra promessa, soffre una terribile arsura, anticipa e prefigura quella del Signore Gesù, assetato e «affaticato per il viaggio» (Gv 4,6) nella sua ricerca dell'uomo in esilio da se stesso.

In questa domenica siamo così messi a confronto con la «sete», quel bisogno fondamentale di cui tutti facciamo quotidiana esperienza, che può addirittura spingerci a tirare fuori il peggio di noi stessi quando non è adeguatamente soddisfatto. Il popolo di Israele nel deserto, soffrendo «per mancanza di acqua», si mette a mormorare contro Mosè: «Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?» (Es 17,3). La donna che incontra il Signore Gesù al bordo del pozzo di Giacobbe non mormora, eppure sembra ugualmente rassegnata alla necessità di dover ogni giorno tornare a ripetere gli stessi gesti senza sentirsi mai del tutto appagata. Di fronte alla richiesta d'acqua di questo sconosciuto appena incontrato, la donna non si ritrae, ma entra in dialogo, fino a scoprire che dietro alla sua richiesta si nasconde in realtà una singolare offerta: «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» (Gv 4,10).

Spesso non riusciamo a scorgere dietro alle domande e alle provocazioni che ci interpellano la forma ordinaria con cui Dio, dentro la realtà, verifica la nostra disponibilità ad aprirci a una speranza più grande. Quella speranza che secondo l'apostolo «non delude» (Rm 5,5), perché non si fonda più soltanto sul bisogno ma anche sul desiderio della promessa di Dio: «Dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua» (Gv 4,15). Dopo aver innescato un desiderio

di vita e riacceso la speranza di poterlo anche esprimere, Gesù conduce gradualmente questa donna a manifestare serenamente tutta la verità di se stessa: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui» (4,16).

Prendendola quasi per mano, il Signore aiuta la donna con estrema delicatezza a riconoscere di non essere ancora riuscita a estinguere la sete più profonda presente nel suo cuore: «Io non ho marito» (4,17). Solo l'ammissione di questa fragilità permette alla samaritana di incontrare finalmente nella carne del Verbo tutto «l'amore di Dio [...] riversato» (Rm 5,5) nel cuore della nostra esperienza umana, fino a riconoscere in lui «un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto» (Gv 4,29). Questo, però, viene percepito senza alcuna forzatura e senza inutile imbarazzo, anzi come l'esperienza di poter ricevere ancora un inatteso regalo di pace: «Fratelli, giustificati per fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo. 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» (Rm 5,1-2).

Il dialogo tra Gesù e questa donna è così fresco ed emozionante da essere in grado di rimettere in circolo tutta la speranza già versata anche nei nostri cuori mediante lo Spirito, fin dal giorno del nostro battesimo. La monotonia dei nostri andirivieni quotidiani, nei quali cerchiamo di estinguere la sete che resta, è continuamente spezzata dalla Parola del Signore, capace di farci

tornare alla nostra sorgente interiore all'unico prezzo di essere disposti a riconoscere la verità di noi stessi. Il primo passo verso questo desiderabile incontro lo compie sempre il Signore, che ci consente di confessare la nostra fragilità solo dopo aver dichiarato la verità del suo desiderio d'amore per noi. Ne siamo sicuri perché, «mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi» (5,8), non per sentito dire, non perché così altri hanno detto, ma «perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo» (Gv 4,42).

*Signore Gesù, siamo in pace quando possiamo ammettere la nostra sete davanti a qualcuno che si ferma con noi nel nostro deserto. Oggi tu riversi nella nostra conclamata fragilità una speranza nuova: questo è il dono di Dio che non delude e per questo siamo in pace. Tu che conosci la nostra sete e ci ami nella verità, Kyrie eleison!*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici, anglicani e luterani**

III domenica di Quaresima.

### **Ortodossi e greco-cattolici**

Il domenica di Quaresima; Agapio di Cesarea e compagni, martiri (303); Arsenio, vescovo (1409); Ambrogio Chelalaia, patriarca (1927).

### **Copti ed etiopici**

Dioscoro di Alessandria, martire (VII-VIII sec.); Teodoto di Ancira, martire (303).

### **Luterani**

Gaspares Oleviano, teologo (1587).