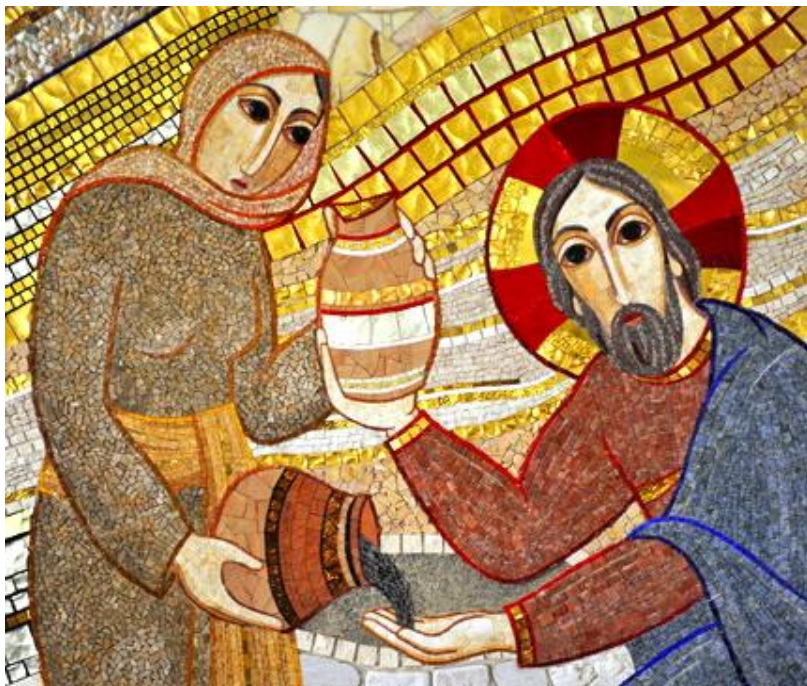


*Venite a me, voi tutti, che siete affaticati  
e oppressi, e io vi ristorerò.*

## **Adorazione Eucaristica**

**III<sup>a</sup> Domenica di Quaresima “Anno A”**



*Cel. “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.” (Colletta)*

**G. Vivere da cristiani è assimilare progressivamente l'esperienza di Cristo sintetizzata nelle prime due domeniche di Quaresima: camminare nella fedeltà al Padre per raggiungere la meta della trasfigurazione gloriosa. L'itinerario è reso possibile a una condizione: ascoltare la Parola di Dio, radicarsi in essa, accettarne le esigenze. La Liturgia di questa domenica e delle due successive fa rivivere, nel mistero, al cristiano le grandi tappe attraverso cui i catecumeni erano, e sono, aiutati a scoprire le esigenze profonde della conversione a Cristo, nei segni dell'acqua (Samaritana), della luce (cieco nato), della vita (Lazzaro). Da qui l'itinerario "Battesimale" proposto dall'Anno "A" che stiamo percorrendo.**

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

*Dal Vangelo secondo Giovanni (Forma breve: Gv 4, 5-15.19b-26.39a.40-42)*

**In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. 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. 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». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? 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?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; 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». «Signore – gli dice la donna –, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua. Vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna**

adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. 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. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». Molti Samaritani di quella città credettero in lui. E quando giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola 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.*

### **Pausa di Silenzio**

**G.** Al centro della Liturgia odierna sta l'acqua come punto di convergenza e di incontro di due interlocutori: l'uomo e Dio. L'acqua diventa il simbolo che compendia ed esprime la richiesta dell'uomo e la risposta di Dio. L'esistenza umana rivela aspirazioni sconfinata: sete di amore, ricerca della verità, sete di giustizia, di libertà, di comunione, di pace... Sono desideri spesso inappagati; la domanda di totalità riceve in risposta solo piccoli frammenti; piccoli sorsi che lasciano inappagata la sete. Dal profondo del suo essere l'uomo muove verso un "di più", un assoluto capace di acquietare e di estinguere la sua sete in modo definitivo. Ma dove trovare un'acqua che plachi ogni inquietudine e appaghi ogni desiderio? La risposta è data da Gesù nell'incontro con la Samaritana.

### **Tutti**

**Dal Salmo 94: Rit.** *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. **Rit.**

Entrate: prostràti, 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. **Rit.**

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

### **Pausa di Silenzio**

**1L.** Le letture della terza domenica di Quaresima, ci pongono di fronte a due atteggiamenti possibili nella nostra relazione con il Padre. Nella prima lettura incontriamo il popolo di Dio che nel deserto dimentica tutti i benefici ricevuti dal Signore e mormora contro Mosè:

**2L.** «Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?».

**1L.** Gli israeliti non credono più che il Signore sia in mezzo a loro e si lasciano vincere da un atteggiamento che possiamo descrivere come quello della «disperazione».

**2L.** L'atteggiamento opposto ci è invece offerto nella lucida confessione di fede di Paolo che, alla tentazione della disperazione, risponde con un elogio straordinario della «speranza»:

**1L.** «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».

**2L.** «La speranza non delude», perché alla nostra sete ha risposto il Padre, versando il suo Spirito Santo nei nostri cuori, dove ci consola, ci dà la forza, ci insegna a pregare, ci rivela le profondità di Dio, ci aiuta a entrare nella vita divina.

**1L.** In questo tempo di Quaresima, in questo deserto nel quale ci siamo inoltrati per aver seguito Gesù, possiamo ritrovarci anche noi a un bivio tra la disperazione e la speranza.

**2L.** È offerta anche per noi l'occasione di aprirci a questa «speranza che non confonde», cioè a osare continuare a contare sul Signore anche contro ogni evidenza contraria.

**1L.** Questo è ciò che il vangelo di oggi chiama adorazione: «Viene l'ora», dice Gesù, «in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità».

**2L.** Che cos'è l'adorazione se non questa capacità di rientrare in noi stessi e scoprire che zampilla in noi una fonte di acqua viva, la fonte dello Spirito Santo che è stato versato nei nostri cuori?

**1L.** L'adorazione è qualcosa che abbiamo bisogno di imparare prima di tutto lasciandoci condurre nel deserto, dove siamo provocati dalla nostra sete a cercare dove dissetarla.

**2L.** Solo grazie a questo pungolo cerchiamo il cammino dell'adorazione, ci lasciamo condurre per mano dalla paziente pedagogia di Gesù. Il popolo di Israele era stato condotto nel deserto per poter adorare Dio.

**1L.** Quando Mosè infatti chiese al faraone di poter condurre il popolo nel deserto, la ragione che diede fu proprio questa: per condurlo in un luogo nel quale potesse adorare il Signore.

**2L.** Ed effettivamente se il popolo restò quaranta anni nel deserto fu perché era un popolo idolatra, che non sapeva adorare il Signore.

**3L.** Il Signore ebbe bisogno di un ricambio generazionale totale perché apparisse una generazione nuova di israeliti, non contaminati dall'idolatria, che sapessero riconoscere nel Signore il loro tutto. Quanto è successo nella storia di Israele si ripete in ciascuna delle nostre storie.

**4L.** Il Signore conduce ognuno di noi nel deserto per sedurci e per parlare al nostro cuore, come fa con la donna samaritana. Prima le chiede da bere. La donna risponde con una certa sorpresa e all'inizio non capisce cosa voglia Gesù.

**3L.** Ma Gesù con questa donna parla: «Sono io, che parlo con te», si rivela apertamente e le proclama:

**4L.** «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».

**3L.** Gesù compie esattamente ciò che Dio annuncia nel libro di Osea: seduce questa donna, la conduce nel deserto e là parla al suo cuore.

**4L.** Quando la donna gli chiede del Messia, la risposta di Gesù non è solo «sono io il Messia» ma «sono io, che parlo con te».

**3L.** Il nostro Dio non resta nel cielo, dicendoci quello che dobbiamo fare attraverso la Parola, attraverso mediazioni umane come quelle della Chiesa, per poi lasciarci alla nostra iniziativa.

**4L.** Il nostro è un Dio che ci viene incontro e ci parla, perché l'amore di Dio, lo Spirito Santo, cioè Dio stesso, «è stato riversato nei nostri cuori».

**3L.** Se vogliamo incontrarlo è nel nostro cuore che dobbiamo ritornare, perché - come dice ancora Gesù in questa pagina del vangelo: «viene l'ora, ed è questa, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità».

**4L.** Che cos'è adorare Dio, se non ritrovare le ragioni della nostra speranza non fuori di noi stessi, ma nel nostro cuore?

**3L.** Il senso profondo dell'itinerario quaresimale si schiuderà per noi se sapremo ritagliarci, nelle nostre giornate, piccoli momenti nei quali entrare nella nostra camera e chiudere la porta, là dove il Padre ci scruta, ci vede nel segreto, e là pregarlo.

**4L.** Pregarlo semplicemente con le parole del Padre nostro, capite, meditate, gustate.

**3L.** Pregharlo per riconoscerlo presente, per sperimentare che la sua non è una presenza vuota, ma pacificante, consolante, vivificante. È la presenza del Dio che ci dichiara:

**4L.** «Sono io che parlo con te. Sono io che parlo al tuo cuore».

### **Tutti**

La sete, Signore, è il simbolo  
di un bisogno intimo, vitale.  
C'è una sete profonda in ogni uomo.  
Aiutaci a capire  
che non bastano le cose per spegnerla,  
che non bastano i beni di consumo,  
ma che abbiamo bisogno dei valori  
che la tua parola ci offre, e del tuo Spirito  
che ce li rende comprensibili e desiderabili.  
Signore, la radice profonda della nostra sofferenza  
è nella nostra sete non placata, è la delusione  
per quanto ci viene abitualmente offerto da troppe parti,  
che è abitualmente lontano da ciò che cerca il nostro cuore.  
La tua presenza, donata nella Eucaristia,  
rinnovi per noi il miracolo dell'acqua viva,  
il dono, cioè, del tuo Spirito, capace di rispondere  
alle nostre attese più vere.

**Canto:**

### **Pausa di Silenzio**

**5L.** Il Vangelo mostra oggi Gesù come straniero fra i Samaritani, fra gente d'altra tradizione e religione.

**6L.** Come agisce Gesù? Gesù incontra, ascolta e parla, chiede e offre, instaura un dialogo vero.

**5L.** In questo suo andare libero e fecondo fra gli stranieri, Gesù è maestro di umanità. Lo è per tutti, qui dove ci troviamo noi ora, e nelle nostre città.

**6L.** Lo è con il suo superare le barriere: le barriere tra uomo e donna, le barriere tra gente del luogo e forestieri:

**5L.** «Come mai tu, che sei forestiero, chiedi da bere a me?»,

**6L.** la barriera fra religione e religione

**5L.** «Dove si deve adorare Dio, sul nostro monte o sul vostro?».

**6L.** È maestro di vita, perché fonte di nascite. Fa nascere un dialogo e un incontro là dove sembrava impossibile: tra un rabbi giudeo e una donna, e non era lecito. Lo fa a partire dalla sua povertà:

**5L.** «Ho sete!».

**6L.** Dobbiamo imparare a dare come dà Gesù, come un povero che riceve, a dare ai poveri, ai migranti non con la superiorità di un ricco, ma con l'umiltà di un povero che sa che può molto ricevere se solo li considera persone e non braccia.

**5L.** Gesù fa nascere una donna nuova. Quando parla con le donne va dritto al cuore, conosce il loro linguaggio, il linguaggio del desiderio, del sentimento, della ricerca di ragioni forti per vivere:

**6L.** «Va' a chiamare l'uomo che ami».

**5L.** L'amore è la porta di Dio, ed è Dio in noi.

**6L.** «Dice Gesù: «Hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito».

**5L.** Gesù non giudica la Samaritana, non la umilia, anzi sottolinea:

**6L.** «Hai detto il vero».

**7L.** E non pretende neppure che interrompa la sua convivenza, che si metta in regola, prima di affidarle l'acqua viva, e neppure di essere lui a decidere del suo futuro.

**8L.** È il Dio di suprema delicatezza, il Dio di suprema umanità, è il volto bellissimo di Dio.

**7L.** C'è un mezzo, l'unico, per attingere al pozzo profondo di ciascuno, e non è il rimprovero, la critica, l'accusa, ma far gustare un «di più» di vita, di bellezza, di bontà, di primavera:

**8L.** «Ti darò un'acqua che diventa sorgente».

**7L.** Cos'è l'acqua? Prima di tutto è vita, energia di vita, che io ricevo quando mi metto in connessione con la fonte inesauribile della vita che è Dio.

**8L.** Gesù dona alla Samaritana di ricongiungersi alla sua sorgente per diventare lei stessa sorgente.

**7L.** Un'immagine bellissima, di un'acqua che va, che tracima, che dilaga, un torrente di vita che è molto di più di ciò che serve solo alla tua sete: è anche per la sete d'altri. La sorgente non è possesso, è fecondità.

**8L.** La donna di Samaria capisce che non placcherà la sua sete bevendo a sazietà, ma placando la sete d'altri; che si illuminerà illuminando altri, che riceverà gioia donando gioia.

**7L.** Diventare sorgente: bellissimo progetto di vita, sorgente di speranza, di accoglienza, di amore.

**8L.** Ed ecco che la donna di Samaria abbandona la brocca come fosse un vecchio vestito, la vecchia vita, e corre in città e ferma tutti per strada:

**7L.** «C'è uno al pozzo, uno che fa nascere e rinascere, uno che dice tutto quello che c'è nel tuo cuore, che fa nascere sorgenti».

**8L.** Corre, chiama, testimonia, profetizza, contagia d'azzurro, e intorno a lei nasce la prima comunità di discepoli stranieri. C'è uno, Gesù, che dice tutto di te.

**7L.** Lui sa che cosa c'è nel nostro cuore: c'è il bene più forte del male, c'è il bene più antico del male, c'è il bene possibile più importante del male presente.

**8L.** C'è un lago di luce, ed è la sua presenza in noi che diventa sorgente.

**7L.** E allora, dove andrò per adorare Dio? Non su un monte, non nel tempio, ma in me: sono io il monte di Dio, io il suo tempio. È lui la sorgente delle mie sorgenti.

**8L.** Anche noi, come la donna di Samaria, che va al pozzo mendicante d'acqua e ne ritorna ricca di cielo, se accogliamo dentro di noi quel Dio che fa nascere e rinascere, che abbatte barriere, allora sentiremo sgorgare fra le mani il canto di una sorgente.

### **Tutti**

Comincio appena a cercarti, o Cristo,  
e tu mi sei vicino; il tuo sguardo mi infonde pace,  
sento il peccato ferito a morte,  
rinnovato è il cuore nell'amore.  
Dall'arsura della mia colpa mi hai liberato, fatto nuovo,  
tu sei giustizia, fonte fresca.  
Grande è la tua misericordia.  
Nella paura, tu sei vita;  
nelle tenebre, tu sei luce;  
per chi cerca cibo, nutrimento.  
In te, o Cristo, abbiamo tutto:  
tu sei la risposta per il cuore,  
tu sei la forza di oggi e domani.  
Gesù, fa' di me una sorgente.

### **Pausa di Silenzio**

**Canto:**

**Meditazione**

**Preghiere spontanee**

**Padre Nostro**

**G.** Sotto il sole cocente di mezzogiorno giungesti al pozzo che Giacobbe aveva costruito e ti mettesti a sedere sul suo muro non solo perché eri stanco, o Signore, ma perché aspettavi qualcuno che certo non pensava

**di incontrarti. E proprio a questa donna, dal cuore sciupato e sporco, venuta ad attingere l'acqua, facesti conoscere che tu sei la sorgente dell'acqua viva che disseta in eterno. Fa', o Signore, che anch'io possa incontrarti in un'ora durante la quale il cuore è rivolto a tante altre cose. Fa' che abbia il coraggio, quando ti incontro, di mettere in discussione ciò che penso e ciò che faccio, confrontandomi con la tua Parola. Fa' che possa anch'io lasciar cadere la brocca del mio peccato così da sentirmi interiormente rinnovato ed essere poi capace di annunziare a tutti la grande misericordia che hai riversato in me, peccatore per troppo tempo.**

### **Tutti**

#### **Preghiera per le vocazioni sacerdotali**

Obbedienti alla tua Parola, ti chiediamo, Signore:

“manda operai nella messe”.

Nella nostra preghiera, però,

riconosci pure l'espressione di un grande bisogno:

mentre diminuiscono i ministri del Vangelo,

aumentano gli spazi dov'è urgente il loro lavoro.

Dona, perciò, ai nostri giovani, Signore,

un animo docile e coraggioso perché accolgano i tuoi inviti.

Parla col Tuo al loro cuore e chiamali per nome.

Siano, per tua grazia, sereni, liberi e forti;

soltanto legati a un amore unico, casto e fedele.

Siano apostoli appassionati del tuo Regno,

ribelli alla mediocrità, umili eroi dello Spirito.

Un'altra cosa chiediamo, Signore:

assieme ai “chiamati” non ci manchino i “chiamanti”;

coloro, cioè, che, in tuo nome,

invitano, consigliano, accompagnano e guidano.

Siano le nostre parrocchie segni accoglienti

della vocazionalità della vita e spazi pedagogici della fede.

Per i nostri seminaristi chiediamo perseveranza nella scelta:

crescano di giorno in giorno in santità e sapienza.

Quelli, poi, che già vivono la tua chiamata

- il nostro Vescovo e i nostri Sacerdoti -,

confortali nel lavoro apostolico, proteggili nelle ansie,

custodiscili nelle solitudini, confermali nella fedeltà.

All'intercessione della tua Santa Madre,

affidiamo, o Gesù, la nostra preghiera.  
Nascano, Signore, dalle nostre invocazioni  
le vocazioni di cui abbiamo tanto bisogno. Amen.  
(✠ *Marcello Semeraro Vescovo di Albano*)

**Canto: Tantum Ergo**

Tantum ergo Sacramentum	Genitori Genitoque
Veneremur cernui	Laus et jubilatio
Et antiquum documentum	Salus, honor, virtus quoque
Novo cedat ritui	Sit et benedictio.
Praestet fides supplementum	Procedenti ab utroque
Sensuum defectui.	Compar sit laudatio.

**V** Hai dato loro il pane disceso dal cielo.

**R** Che porta con sé ogni dolcezza.

**S**ignore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**A**men.

**Elevazione del Santissimo Sacramento e Benedizione Eucaristica. Al termine: Acclamazioni:**

Dio sia benedetto.

Benedetto il Suo Santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero Uomo.

Benedetto il Nome di Gesù

Benedetto il suo Sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo Preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.

Benedetta la sua Santa ed Immacolata Concezione

Benedetta la sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto San Giuseppe suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.