



# DIOCESI FROSINONE VEROLI FERENTINO

## Ufficio catechistico

### SUSSIDIO ADULTI

III domenica di Quaresima – 8 marzo 2026

Es 17,3-7

Sal 94

Rm 5,1-2.5-8

Giovanni 4,5-42



Meditiamo la Parola

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».

Il Vangelo di questa domenica, terza di Quaresima, ci presenta il dialogo di Gesù con la Samaritana. L'incontro avvenne mentre Gesù attraversava la Samaria, abitata da gente che i Giudei disprezzavano, ritenendola scismatica ed eretica. Mentre i discepoli vanno nel villaggio a procurarsi da mangiare, Gesù rimane presso un pozzo e chiede da bere a una donna, venuta lì ad attingere l'acqua. E da questa richiesta comincia un dialogo. «Come mai un giudeo si degna di chiedere qualcosa a una samaritana?». Gesù risponde: se tu sapessi chi sono io, e il dono che ho per te, saresti tu a chiedere e io ti darei "acqua viva", un'acqua che sazia ogni sete e diventa sorgente inesauribile nel cuore di chi la beve.

Andare al pozzo ad attingere acqua è faticoso e noioso; ma Gesù parla di un'acqua diversa. Quando la donna si accorge che l'uomo con cui sta parlando è un profeta, gli confida la propria vita e gli pone questioni religiose. La sua sete di affetto e di vita piena non è stata appagata dai cinque mariti che ha avuto, anzi, ha sperimentato delusioni e inganni. Perciò la donna rimane colpita dal grande rispetto che Gesù ha per lei e quando Lui le parla addirittura della vera fede, come relazione con Dio Padre "in spirito e verità", allora intuisce che quell'uomo potrebbe essere il Messia, e Gesù - cosa rarissima - lo conferma: «Sono io, che parlo con te». L'acqua che dona la vita eterna è stata effusa nei nostri cuori nel giorno del nostro Battesimo, trasformandoci e riempiendoci della sua grazia. Allora questo Vangelo è proprio per noi! Gesù ci parla come alla Samaritana. Certo, noi sappiamo chi è Gesù, ma forse non lo abbiamo ancora incontrato personalmente. Questo tempo di Quaresima è l'occasione buona per avvicinarci a Lui, incontrarlo, ascoltarlo nella preghiera in un dialogo cuore a cuore. È l'occasione buona per vedere il suo volto nel volto di tanti fratelli e così scoprire anche la gioia di diventare artefici di riconciliazione e strumenti di pace nella vita quotidiana.

**PAROLA CHIAVE**  
**DIALOGO**



## LA PAROLA

... diventa vita

Rendici sensibili  
alla tua sete,  
Signore



... diventa preghiera

Ti ringrazio e ti benedico,  
Signore, che non smetti  
mai di sorprenderti.

Quando si tratta di far  
conoscere la tua misericordia  
senza limiti, ti vanno bene  
anche le persone che  
sembrano meno adatte.

Per ogni persona tu  
conosci il pozzo accanto  
al quale l'aspetti per farle  
trovare gratuitamente  
quello che per anni ha  
cercato e rincorso con affanno.

Più che le labbra assetate,  
alla ricerca di ristoro, spesso  
è il mio cuore che cerca una  
acqua impossibile per estingue-  
re un'indefinibile arsura.

Ecco, allora, che tu mi offri una  
acqua che non osavo sperare.

Mi hai donato te stesso,  
acqua che non ristagna,  
acqua che disseta per sempre.

Presso quel pozzo,  
quando tu mi hai parlato,  
sono cadute le tenebre,  
il mio cuore si è sentito  
ricolmo di gioia, io mi  
sono sentito rinascere.

Tutto questo ha fatto la tua  
grazia che, d'ora in poi, voglio  
far conoscere a tutte  
le persone che ti cercano,  
senza saperlo, in ogni briciola  
di gioia che il tempo offre.

(Gianfranco Venturi)



ESORTAZIONE APOSTOLICA

# DILEXI TE

DEL PAPA LEONE XIV

SULL' AMORE VERSO I POVERI

## CAPITOLO SECONDO: DIO SCEGLIE I POVERI

### *La misericordia verso i poveri nella Bibbia*

29. Nella prima comunità cristiana il programma di carità non derivava da analisi o da progetti, ma direttamente dall'esempio di Gesù, dalle parole stesse del Vangelo. La Lettera di Giacomo dedica molto spazio al problema del rapporto tra ricchi e poveri, lanciando ai credenti due appelli fortissimi che mettono in questione la loro fede: «A che serve, fratelli miei, se uno dice di avere fede, ma non ha le opere? Quella fede può forse salvarlo? Se un fratello o una sorella sono senza vestiti e sprovvisti del cibo quotidiano e uno di voi dice loro: “Andatevene in pace, riscaldatevi e saziatevi”, ma non date loro il necessario per il corpo, a che cosa serve? Così anche la fede: se non è seguita dalle opere, in sé stessa è morta».

31. Quello della Parola rivelata «è un messaggio così chiaro, così diretto, così semplice ed eloquente, che nessuna ermeneutica ecclesiale ha il diritto di relativizzarlo. La riflessione della Chiesa su questi testi non dovrebbe oscurare o indebolire il loro significato esortativo, ma piuttosto aiutare a farli propri con coraggio e fervore.

Perché complicare ciò che è così semplice? Gli apparati concettuali esistono per favorire il contatto con la realtà che si vuole spiegare e non per allontanarci da essa».

33. Quando Paolo andò a Gerusalemme a consultare gli Apostoli «per non correre o aver corso invano», gli fu chiesto di non dimenticare i poveri. Egli pertanto organizzò diverse collette per aiutare le comunità povere. Tra le motivazioni che offre per tale gesto va sottolineata la seguente: «Dio ama chi dona con gioia». A quanti di noi sono poco inclini ai gesti gratuiti, senza alcun interesse, la Parola di Dio indica che la generosità verso i poveri è un vero bene per chi la esercita: infatti, comportandoci così, veniamo amati da Dio in modo speciale. In effetti, le promesse bibliche rivolte a chi dà con generosità sono molte: «Chi ha pietà del povero fa un prestito al Signore, che gli darà la sua ricompensa». «Date e vi sarà dato: [...] con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio». «Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto». I primi cristiani ne erano convinti.

34. La vita delle prime comunità ecclesiali, narrata nel canone biblico e giunta a noi come Parola rivelata, ci viene offerta come esempio da imitare e come testimonianza della fede che opera per mezzo della carità, e rimane quale monito permanente per le generazioni a venire. Nel corso dei secoli, queste pagine hanno sollecitato il cuore dei cristiani ad amare e a generare opere di carità, come semi fecondi che non smettono di produrre frutti.

Dall'Esortazione Apostolica viviamo in questo periodo di quaresima il gesto del **DONARE** con amore al povero che il Signore ci fa incontrare.