



DIOCESI FROSINONE VEROLI FERENTINO

Ufficio catechistico

Sussidio ragazzi

III domenica di Quaresima – 8 marzo 2026

Dal Vangelo secondo Giovanni 4,5-15.19b-26.39a.40-42

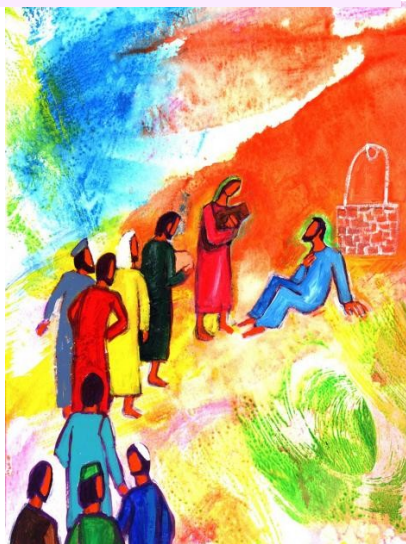
In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua.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

Comprendiamo il Vangelo

Siamo a metà del nostro cammino di preghiera, silenzio, carità, digiuno,... e tutto quello che ci aiuta a prepararci per arrivare alla Pasqua pronti per gridare a tutti: Gesù è vivo! È risorto! Che gioia! Ma noi stiamo cercando di cambiare qualcosa nella nostra vita per poter vivere la Pasqua per davvero? Oppure in realtà a parte qualche piccola rinuncia e il fatto di accorgerci che la chiesa è senza fiori e tutta addobbata di viola non è che le nostre giornate, i nostri pensieri e i nostri gesti siano diversi da quelli di tutti gli altri giorni dell'anno? Ecco, in questi giorni che ci avvicinano alla Pasqua dobbiamo fidarci di Dio che ci continua a ripetere: sono qui con Te, ti voglio bene, ascoltami! Fidati di me! (continua)



ImpegniAmoci

insieme

In questa settimana proviamo a vivere con più costanza l'ascolto di Gesù, attraverso la lettura e la meditazione della pagina del Vangelo che la liturgia ci propone.



ViviAmo insieme

Siamo a metà della Quaresima. Programmiamo con il nostro don un incontro di verifica personale del cammino vissuto fino ad ora, facendo anche una confessione.

Dobbiamo vincere la pigrizia e voler stare con il Signore! E qui ci aiuta la donna del Vangelo di oggi! Andava ogni giorno al pozzo a prendere acqua e, non essendo vista di buon occhio dal resto degli abitanti perché aveva fatto degli errori vistosi nella sua vita, ci andava a mezzogiorno, sotto il sole cocente quando tutti se ne stavano in casa. Però avrebbe potuto non accorgersi di Gesù, invece fa lo sforzo di guardarlo, di iniziare a dialogare con Lui, di dargli ascolto, di fidarsi di quello sguardo e di quella presenza speciale e di quell'incontro che sembrava avvenuto per caso. Gesù non aveva sete, aveva desiderio di incontrare questa donna per dirle che era amata da Dio, che la sua vita poteva diventare una festa, che poteva essere felice! Alla fine del racconto la donna non ha dato da bere a Gesù, vi siete accorti? Ha lasciato le sue brocche e se n'è andata tutta piena di gioia a raccontare a tutti che aveva incontrato il Messia! Ma c'è un'altra cosa che questa donna oggi ci invita a fare: guardiamo la nostra vita, le nostre giornate, i nostri rapporti con gli altri, a scuola, a casa,... La donna samaritana al pozzo ha incontrato Gesù e ha trovato la felicità, perché si sentiva triste, vuota, le mancava qualcosa di importante! Aveva sete di acqua viva, quella che ha Gesù e che vorrebbe dare ad ognuno di noi! Ma se noi passiamo le giornate senza nemmeno pensare di aver bisogno di qualcosa in più, che ci faccia gioire, che ci faccia andare a letto la sera contenti perché siamo riusciti a far sorridere qualcuno, a dire alle persone che abbiamo vicino che gli vogliamo bene, ad aiutare qualcuno, a fare bene il nostro dovere,... se tutto questo non ci interessa perché stiamo bene sul divano annoiati e pigri, Gesù non lo vediamo nemmeno se in persona si siede davanti a noi e ci offre una fetta di torta!

Ascoltiamo la Parola di Dio di oggi che ci dice di non indurire il cuore! Se il cuore diventa duro, si irrigidisce, non pompa sangue. E se un cuore non pompa sangue si muore. E a volte le nostre giornate sembrano morte. Indurire il cuore è avere Gesù seduto a fianco a noi e non vederlo perché non ci interessa, abbiamo altro da fare o da non fare, siamo pigri e abbiamo le orecchie chiuse perché ci va bene così. Ma non siamo fatti per fare i soprammobili! Dio ci ama e vuole vederci felici, attivi, pronti a correre a dire a tutti che è vivo! Siamo pronti allora? Pronti, partenza e via! Alziamoci e rimbocchiamoci le maniche perché vogliamo fare la Pasqua con il Signore!