



---

# MI METTO IN CAMMINO CON TE, GESÙ...

---

PROPOSTA DI PREGHIERA  
PERSONALE PER GIOVANI

**#terzadomenica #quaresima**



TERZA DOMENICA  
15 MARZO 2020

---



---

Il nostro cuore è pieno di **desideri** e **attese**: **abbiamo una sete che non si può facilmente spegnere**. I nostri desideri sono incolmabili. Più spesso cerchiamo di spegnerli con stratagemmi che non ci accontenteranno mai (**vangelo**) o che non saranno sufficienti quando il cammino si inoltra in zone deserte, nei momenti in cui non ci sono soddisfazioni (**1a lettura**). In quei momenti si offusca la speranza e cala la gioia di vivere. Ci riteniamo perduti finché non ci accorgiamo che il Signore è capace di ridarci speranza, proprio a partire dal momento in cui noi siamo più deboli (**2a lettura**) perché abbiamo bisogno di un'acqua che solo Dio è capace di darci e in modo misterioso: **Dio viene a dissetarci** quando ci ricordiamo che siamo deboli e smettiamo di cercare di arrangiarci

*DON FEDERICO ZANETTI*



# MI METTO IN PREGHIERA



- Spengo il mio cellulare o quello che mi disturba
- Chiudo gli occhi, mi concentro sul momento presente, libero la mente da preoccupazioni e pensieri, esprimo interiormente il mio desiderio di stare alla presenza del Signore
- Entro in preghiera con un **Segno di Croce**



*Fatti aiutare anche della scelta di un luogo tranquillo; magari accendi una candela o stai davanti ad un crocifisso.*

# MI METTO IN PREGHIERA

- Posso farmi aiutare dalla musica

LAUREN DAIGLE – RESCUE  
**ASCOLTA**



*...non c'è distanza  
che non può essere  
coperta di nuovo e  
di nuovo*

*non sei senza  
difesa sarò il tuo  
scudo sarò la tua  
armatura...*



# SALMO 94

Venite, cantiamo al Signore,  
acclamiamo la roccia  
della nostra salvezza.  
Accostiamoci a lui  
per rendergli grazie,  
a lui acclamiamo con canti di  
gioia.

Entrate: prostrati, 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.

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».



*Leggi con calma il Salmo 50 e sottolinea  
la parola/frase che più ti ha colpito*

# DAL VANGELO DI GIOVANNI



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?».

# DAL VANGELO DI GIOVANNI



**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». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: "Io non ho marito". Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, 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».

# DAL VANGELO DI GIOVANNI



Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorarete 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». 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?». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». Uscirono dalla città e andavano da lui.

# DAL VANGELO DI GIOVANNI



Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». Gesù disse loro: «**Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera.** 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. Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica». Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani 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».**

# MEDITA

(CON L'AIUTO DI DON MAURIZIO GIROLAMI)



L'incontro tra Gesù e la Samaritana è straordinario per diversi motivi. Il primo è che si tratta di una donna e il secondo di una samaritana. Non era assolutamente comune che le donne potessero entrare in dialogo con i maestri del loro popolo. Di più, le lotte secolari tra Giudei e Samaritani avevano fatto sì che ci fossero pregiudizi e odi così radicati da rendere impossibile ogni forma di riconciliazione e di pace. Gesù, però, è un missionario che supera confini e barricate e cerca riconciliazione e pace ovunque. Non c'è odio o pregiudizio che lo possa fermare. E, passando, Gesù trasforma le cose.

Quando egli incontra le persone, prigioniere dei loro rancori e inganni, le libera e le abilita a diventare portatori del perdono reso possibile e concreto. Così sarà di questa donna che annuncerà Gesù ai suoi connazionali invitandoli a conoscere lui, fonte di pace. Nel tempo di Quaresima, nel quale siamo chiamati a conversione e penitenza, fa bene sapere che Gesù non teme nessun odio o rancore, ma a tutti viene incontro per cercare la pace attraverso il dialogo e l'ascolto.

# MEDITA

(CON L'AIUTO DI DON MAURIZIO GIROLAMI)



Il brano del vangelo si concentra in **tre momenti**: il dialogo al pozzo sul tema della sete; un secondo momento sul luogo dell'adorazione, che era il motivo di controversia tra Giudei e Samaritani; un terzo momento sulla trasformazione della donna che annuncia Gesù e chiama a seguirlo come profeta e salvatore del mondo. Il dialogo con la donna comincia con la domanda di Gesù: "Dammi da bere". Egli **siede presso un pozzo**, molto famoso perché costruito dal patriarca Giacobbe. **Gesù è stanco del viaggio** e, forse, anche fiaccato dal non trovare accoglienza presso i giudei, cioè i membri del popolo a cui appartiene. Seduto al pozzo, però, Gesù non è così deluso dal non portare avanti la sua opera di dialogo con tutti gli uomini e le donne del suo tempo. È da questa richiesta di Gesù che prende le mosse il confronto sul bisogno di avere un'acqua che disseta veramente togliendo ogni sete.

# MEDITA

(CON L'AIUTO DI DON MAURIZIO GIROLAMI)



La sete di Gesù è sì la sete di uno che è stanco del viaggio, ma è anche la sete di chi cerca la fede delle persone, affinché, dandogli fiducia, scoprano che **Dio davvero ama stare nel cuore ogni uomo**. Non è infatti in un luogo specifico che bisogna adorare Dio, ma in **'SPIRITO E VERITÀ'**, dice Gesù, **cioè nel cuore dell'uomo dove lo spirito e la verità abitano volentieri**. La vera sete dell'uomo non è quella del corpo, ma è la sete della verità, perché è solo la verità che rende belle tutte le cose, può soddisfare i nostri desideri più profondi. **L'incontro con Gesù per questa donna è stato motivo di gioia grande**, perché, pur messa di fronte alla verità della propria vita un po' fuori dalle righe, ella si è sentita cercata da colui che si è definito Via, Verità e Vita ed è stata abilitata a portare agli altri tale annuncio di salvezza. Incontrare Gesù è lo scopo della vita cristiana. È lui che ci domanda la libera risposta alla sua amicizia; un'amicizia che ci libera da ogni pregiudizio e odio, dandoci la **gioia di sentirci figli dello stesso Padre che è nei cieli**.

# ASCOLTO

(STORIA A CURA DEL CENTRO MISSIONARIO DIOCESANO)

## *Con l'acqua dell'accoglienza dentro*

Avevamo camminato tutto il giorno. Il caldo Brasiliano del mese di gennaio era insopportabile. Passavamo di casa in casa per visitare le famiglie più povere, fare una preghiera insieme e raccogliere le varie necessità. Ero stanca, camminando lentamente per raggiungere la casa successiva, una piccola baracca fatiscente. Mario era seduto fuori, sul marciapiede. Non aveva a maglietta e questo mostrava la sua magrezza e il logorio dell'età. Non mi sentivo sicura ad avvicinarlo da sola, non capivo se fosse sobrio. Sono passata oltre studiandolo un po', poi ho vinto la paura e mi sono avvicinata. Mario stava leggendo la Bibbia, non me n'ero accorta. Mi ha raccontato la sua storia: povertà, droga, qualche furto, la prigione dove ha incontrato la Parola. "Oggi è lei che mi guida" - dice Mario. "Sono fragile e cado ancora in tante cose sbagliate, ma la Parola è la mia luce, è lei che mi dà la forza di accogliere chi è più povero di me". E di fatto Mario accoglie. Accoglie tutti! Soprattutto quelli che nessuno accoglie e condivide il poco che ha. In quel momento stava accogliendo nella sua casa una ragazza con problemi mentali che nessuno voleva in paese. La mezz'ora passata con lui mi ha fatto capire che Dio abita in noi, non solo nei belli, nei buoni, nei giusti, ma in tutti. Mario ha incontrato questa presenza dentro di lui, che non gli ha tolto le imperfezioni frutto della sua storia complessa e dura, ma l'ha fatto peccatore riconciliato capace di amare alla maniera di Gesù. Grazie Mario, santo della periferia.



# MI RACCOLGO QUALCHE MOMENTO IN SILENZIO



- Rileggo il Vangelo: secondo te, cosa ti voleva dire Gesù con quelle parole?
- Provo a visualizzare la scena, il luogo in cui avviene, i personaggi principali, le parole che si scambiano, il tono delle voci, i gesti. E lascio affiorare il mio sentire, senza censure, senza giudizi.
- Come un amico fa con un amico, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui oggi o in questo periodo...

- **Di cosa «ha sete» la tua vita?**
- **Cosa vuol dire per te «adorare il Padre in spirito e verità»?**



*Sarebbe bello lasciare la Bibbia aperta nella pagina del Vangelo di oggi (Gv 4, 5-42) sul proprio comodino e magari «sbirciarla» anche durante la settimana.*

# TERMINO LA MIA PREGHIERA

- Prego il **PADRE NOSTRO**

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 Cristo nostro Signore. *Amen.*

- Saluto il Signore con il **Segno della Croce**



*Non esco in maniera brusca dalla preghiera ma mi lascio con un sorriso con il Signore*



IL TEMPO  
TI CAMBIA FUORI

L'AMORE <sup>TI</sup> CAMBIA  
DENTRO

BASTA METTERSI  
AL FIANCO <sup>INVECE</sup>  
<sup>DI</sup>  
STARE AL  
CENTRO!

- SIMONE CRISTICCHI





SEGUICI SU TELEGRAM



**<https://t.me/PGconcordiaPN>**

OGNI MATTINA IL VANGELO DEL GIORNO CON UNA MEDITAZIONE  
E L'ESAME DI COSCIENZA ALLA SERA