



DIOCESI MASSA CARRARA - PONTREMOLI
Ufficio EVANGELIZZAZIONE E CATECHESI

Terza Veglia di Quaresima

TERZA SETTIMANA 12 marzo – 18 marzo



DISSETARE

Carissimi amici ed amiche,

con il mercoledì delle Ceneri, ha inizio la Quaresima, tempo così significativo dell'anno liturgico che ci richiama a vivere e a partecipare al dolore di Cristo e ci preannuncia la gioia della Resurrezione.

“Ecco il tempo propizio, ecco i giorni della salvezza”.

Con tale esortazione la liturgia ci introduce in questo santo kairos, invitandoci a viverlo in "novità di vita" e a riflettere sia personalmente sul disegno di amore di Dio, rivelato in Cristo, sia come Chiesa che si lascia purificare da Lui, nostro sposo.

Il tempo quaresimale ci ricorda i quaranta giorni che il Signore ha trascorso nel deserto, dopo il Suo battesimo nel Giordano e prima del Suo ministero pubblico e pone in luce due Sacramenti che sono il fulcro della celebrazione quaresimale: il Battesimo e la Riconciliazione. Il primo evidenzia il nostro incontro con Cristo che ci eleva alla vita divina, vita che dobbiamo mantenere e perfezionare attraverso una fede convinta e praticata, così da resistere alle seduzioni del male; la seconda è il ritorno consapevole a Lui con propositi di bene.

Il Signore nella Sua misericordia ci aspetta con pazienza, ci chiama, ci giustifica e conforta, ci dona la Sua pace; e con la pace nel cuore possiamo divenire, a nostra volta, portatori di pace là dove Dio ci chiama.

Rinnoviamo allora il desiderio di migliorarci ed impegnarci a seguire Cristo con tenace fedeltà, affidandoci a Lui e al Suo Vangelo che trasforma ed illumina: nella Sua persona abbiamo la Parola definitiva di Dio, la Verità e l'esempio a cui ispirare tutta la nostra vita. Teniamo sempre presente che il Signore "dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato. [...] Quanti sperano nel Signore mettono le ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi"(Is 40,29.31).

*Per dare a tutti la possibilità di una partecipazione comunitaria alla Quaresima e nella fiducia che per molti fedeli questo tempo possa assumere il rilievo voluto dalla Chiesa, come commissioni dell'Ufficio Evangelizzazione e Catechesi che si occupano della Catechesi Adulti, dello 0-6 anni e dell'Inclusione, proponiamo un itinerario composto da **cinque veglie di preghiera** così da vivere insieme, anche se in diversi modi e momenti, il cammino che ci porta alla santa Pasqua in continuità con quello già intrapreso in Avvento.*

“È GESÙ LA NOSTRA SPERANZA DI PACE” è il tema per questa Quaresima. *A sottolineare che nell'attuale momento storico contraddistinto da guerre sempre più feroci e da situazioni sociali ed umane insostenibili, il cristiano è chiamato a testimoniare che questa speranza di pace trova risposta solo in Gesù.*

“Sono in pace con l'altro perché ho incontrato il Signore ed allora ho scoperto che l'altro è mio fratello”.

Queste veglie vogliono essere un'opportunità, un'opportunità di prendere in esame

il nostro rapporto con Dio e di quanto i nostri cuori battano all'unisono con il Suo. Perché come diceva san Giovanni Paolo II «Dove il cuore dell'uomo si riempie dell'Amore di Dio, si apre all'amore del fratello e diventa capace di costruire la storia secondo il disegno divino!»¹.

Tenendo presenti le letture del vangelo proposte per le cinque domeniche di quaresima, i temi per le veglie ci aiuteranno ad interiorizzare che Gesù:

- 1. attraverso il resistere alle tentazioni*
- 2. attraverso l'ascolto*
- 3. dissetandoci*
- 4. aprendoci gli occhi*
- 5. facendoci fare esperienza di vita*

riesce a ristabilire l'ordine che gli uomini, allontanandosi dal vangelo, perdono.

La struttura delle 5 veglie è molto semplice:

- Canto
- Introduzione al tema
- Invocazione allo Spirito Santo (*preghiera o canto*)
- Lettura di un brano del Vangelo (*i vangeli delle 5 domeniche di Quaresima*)
- Momento di riflessione (*attraverso episodi della vita di santi*) intervallata da momenti di silenzio
- Salmo che apre alla lode da recitare a cori alterni (*liberamente tratti da Salmi d'oggi di Sergio Carrarini*)
- Preghiere spontanee
- Padre Nostro
- Preghiera finale
- Canto

All'interno delle veglie saranno indicati dei canti, ma ogni comunità è libera di scegliere i canti che ritiene più adatti al momento e/o più noti dalla comunità stessa.

Proponiamo inoltre alcuni segni che, accompagnando l'ascolto degli episodi di vita dei santi, ne sottolineino e ne rafforzino il messaggio.

Sottolineamo inoltre che nella preparazione delle veglie è stata data particolare attenzione all'inclusione attraverso l'uso di un linguaggio scritto che aiuti la lettura.

Questa proposta vuole semplicemente essere uno strumento a servizio delle

¹ GIOVANNI PAOLO II, *Lettera per la XXIV Convocazione Nazionale del Rinnovamento nello Spirito Santo*, Roma, 28 aprile 2001.

parrocchie. In prospettiva sinodale, segno di una Chiesa che cammina insieme verso la Santa Pasqua, ogni singola comunità e/o gruppo associativo potrà adattare le veglie ai percorsi già programmati.

SETTIMANA	PERIODO	VANGELO	TEMA
I settimana	26 febbraio – 4 marzo	Mt 4,1-11 <i>Le tentazioni nel deserto</i>	Resistere alle tentazioni
II settimana	5 - 11 marzo	Mt 17,1-9 <i>La Trasfigurazione</i>	Ascolto
III settimana	12 - 18 marzo	Gv 4,5-42 <i>La Samaritana</i>	Dissetare
IV settimana	19 - 25 marzo	Gv 9,1-41 <i>Il cieco nato</i>	Aprire gli occhi
V settimana	26 marzo - 1 aprile	Gv 11,1-45 <i>La resurrezione di Lazzaro</i>	Vita

🎵 🎵 **CANTO: Gesù e la Samaritana (RnS) oppure Acqua viva (Frisina)**

INTRODUZIONE AL TEMA

La sete è un bisogno che accompagna inevitabilmente le nostre giornate. Nel viaggio, lungo la strada, ci possono mancare tante cose, ma niente è più necessario come l'acqua. Ormai è diventata persino una moda: dopo il cellulare sempre in mano, adesso è la volta della borraccia sempre nello zaino.

Questa volta però potrebbe essere una bella immagine della nostra vita: ci sono cose di cui non possiamo fare a meno.

“Quante volte ho sperato che la brocca (il mio passato) scivolasse dalle mie spalle e si spaccasse.

Almeno avrei avuto la coscienza a posto e la schiena alleggerita.

Giravo per casa e ti ritrovavo sempre tra i piedi.

Ti guardavo, mentre giacevi lì muta, in attesa di essere riempita, proprio come me.

Somigli tanto al mio cuore, vuoto e pesante.

Sei come la mia storia: piena di crepe che non so più riparare.

Sono tutti pronti a giudicare questa mia vita sbagliata, ma nessuno ascolta il dolore che mi porto dentro.

Ogni volta che ti getto in quel pozzo sento il rumore della mia vita che sprofonda.

Cerchi l'acqua come io cerco la vita.”

La presenza di Gesù sconvolge i piani di questa donna: se qualcuno va a prendere l'acqua a mezzogiorno, probabilmente non vuole incontrare nessuno. Questa donna non vuole essere vista, altrimenti non si sottoporrebbe alla fatica di uscire a mezzogiorno e di portarsi addosso, sotto il sole cocente, il peso di un'anfora piena d'acqua. E del resto non correrebbe il rischio evidente di portarsi a casa un'acqua ormai calda dopo aver camminato sotto il sole di mezzogiorno.

Pur di incontrarci, Gesù è disposto a farsi povero e mendicante davanti a noi.

Si fa maestro di dialogo, perché a volte per raggiungere il cuore di una persona, devi accettare di farti vedere bisognoso.

Gesù rinuncia a farsi vedere autosufficiente, chiede a questa donna di

prendersi cura di Lui. È un modo per lasciare che si avvicini, senza spaventarsi.

E infatti la donna samaritana mostra le sue armi: “Tu non hai un secchio per attingere e il pozzo è profondo”. È un modo per dire: in questo momento io sono più forte di te, ti tengo in pugno, hai bisogno di me.

Nell'incontro con Gesù, Egli si fa conoscere, ma inevitabilmente anche noi siamo svelati a noi stessi.

Gesù fa emergere la storia di questa donna non per giudicarla, ma perché finalmente la presenti a Lui. Egli vuole farne una storia guarita.

Gesù fa emergere il desiderio profondo di questa donna. La aiuta a comprendere ciò che le manca, sebbene non abbia il coraggio di riconoscere ciò che veramente desidera.

Nell'intento di gridare la sua gioia, la donna lascia la brocca ai piedi di Gesù: quella brocca è il suo passato.

Solo chi ha fatto l'esperienza di sentirsi amato nella sua debolezza può annunciare veramente Cristo come Salvatore.

p. Gaetano Piccolo SJ

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Per entrare in clima di preghiera bisogna prima di tutto svuotarsi: dimenticare cioè tutti quei pensieri in più, quelle preoccupazioni, fare silenzio, molto silenzio, perché è nel silenzio che si riesce ad ascoltare chiaramente la Sua voce.

Vi sono dei momenti Signore, in cui si spengono i rumori, in cui cessano le parole, in cui rimane solo la voce del silenzio, che è la Tua voce, Signore.

È l'ora in cui mi attendi; è l'ora in cui mi chiami; è l'ora in cui mi parli, in cui fai risuonare nel mio intimo il Tuo messaggio.

Quello che, nel rumore troppo intenso non sono riuscito a sentire, Tu lo dici ora e Ti fai comprendere.

Che il tempo del silenzio e del raccoglimento mi colmi di Te.

Che il mio silenzio sia accoglienza alla Tua parola, accoglienza alla Tua presenza.

Che possa diventare un'espressione d'amore, dell'amore che tace.

Signore, questo tempo di preghiera sia davvero un'occasione per conoscerTi sempre più attraverso per giungere così alla contemplazione del Tuo volto.

PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

Sono qui per elevare, insieme ai fratelli, la comune preghiera al Signore. Desideriamo affidarci a Lui, che è via, verità e vita, per imparare ad amarLo di più e per imparare a coltivare in noi l'amore, colonna portante del comandamento nuovo che Gesù ci ha lasciato prima di morire.

Invochiamo insieme lo Spirito Santo perché apra la nostra mente alla comprensione della Parola di Dio e ci introduca in un clima di preghiera

Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito Consolatore,
vieni e consola il cuore di ogni uomo
che piange lacrime di disperazione.

Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito della luce,
vieni e libera il cuore di ogni uomo
dalle tenebre del peccato.

Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito di verità e di amore,
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo
che senza amore e verità non può vivere.

Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito della vita e della gioia,
vieni e dona ad ogni uomo la piena comunione con Te,
con il Padre e con il Figlio,
nella vita e nella gioia eterna,
per cui è stato creato e a cui è destinato.

Amen.

s. Giovanni Paolo II

IN ASCOLTO DELLA PAROLA DEL VANGELO: Gv 4,5-42

⁵Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che

Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: ⁶qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno.

⁷Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». ⁸I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi.

⁹Allora 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.

¹⁰Gesù 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».

¹¹Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? ¹²Sei 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?».

¹³Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ¹⁴ma chi berrà dell'acqua che lo gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che lo gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna».

¹⁵«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

¹⁶Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui».

¹⁷Gli risponde la donna: «Io non ho marito».

Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». ¹⁸Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero».

¹⁹Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! ²⁰I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare».

²¹Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. ²²Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. ²³Ma 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. ²⁴Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità».

²⁵Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa».

²⁶Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

²⁷In 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?».

²⁸La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente:

²⁹«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». ³⁰Uscirono dalla città e andavano da lui.

³¹Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia».

³²Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete».

³³E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?».

³⁴Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. ³⁵Voi 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. ³⁶Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisce insieme a chi miete. ³⁷In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. ³⁸Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».

³⁹Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». ⁴⁰E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. ⁴¹Molti di più credettero per la sua parola ⁴²e 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».

⁹Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

CANONE: Misericordias Domine

RIFLESSIONE GUIDATA (brani tratti dagli scritti di san Josemaria Escrivà)

Leggiamo ora alcune riflessioni di san Josemaria Escrivà de Balaguer sul passo del Vangelo della samaritana.

Sacerdote, fondatore dell'Opus Dei, istituzione che ha il compito di contribuire

alla missione evangelizzatrice della Chiesa, Josemaria è stato beatificato nel 1992 e poi canonizzato nel 2002 da Papa Giovanni Paolo II. Nato nel 1902 in Aragona e morto a Roma nel 1975, viene ricordato come il santo dell'ordinario perché asseriva convintamente che tutti gli uomini possono raggiungere la santità compiendo il loro lavoro e gli impegni quotidiani con spirito cristiano.

Gesù si fa prossimo a ciascuno di noi e come scrive il santo "... più che la fatica del corpo, lo consuma la sete delle anime. Perciò, quando arriva la samaritana, una donna peccatrice, il cuore sacerdotale di Cristo si prodiga, infaticabile, per recuperare la pecora smarrita; dimentica la fatica, la fame, la sete".

"Dio ci aspetta ogni giorno. Sappiatelo bene: c'è qualcosa di santo, di divino, nascosto nelle situazioni più comuni, qualcosa che tocca ad ognuno di voi scoprire. Non vi è altra strada, figli miei: o sappiamo trovare il Signore nella nostra vita ordinaria o non lo troveremo mai. Non possiamo rifugiarsi nell'anonimato; la vita interiore è un incontro personale con Dio, altrimenti non esiste.

Dio ci cerca uno per uno. Noi dobbiamo rispondere, uno per uno: Eccomi, Signore, perché mi hai chiamato ? (cfr 1 Sam 3,5)

SEGNİ: *Acqua del Battesimo (anfora o brocca) e Olio dell'Unzione (ampollina)*

Tutta la vita cristiana prende l'avvio dal Battesimo e fondandosi su di esso tende alla santità, i suoi segni fondamentali sono l'Acqua e l'Olio consacrato (Crisma): la prima rappresenta la rinascita spirituale del cristiano e la sua purificazione, il secondo è il simbolo della fedeltà a Dio e della Sua capacità di rialzarci, vivificarci e santificarci.

BREVE PAUSA DI SILENZIO (*musica di sottofondo*)

Partendo dall'acqua materiale e dalla sete fisica, Gesù fa capire alla Samaritana che soltanto Dio può soddisfare la sua sete di felicità e non le attrazioni del mondo. Gesù le offre una vita nuova, diversa da quella che già possedeva e non raggiungibile con le sue sole forze: la vita dello Spirito

Santo. L'obiettivo del dialogo di Gesù con la samaritana è che la donna creda e accetti la salvezza che Egli le offre.

San José Maria continua la sua riflessione: “Perché chinarti a bere alle pozzanghere delle consolazioni mondane, se puoi saziare la tua sete nelle acque che saltano fino alla vita eterna? Gesù ci ha insegnato ad attendere tutto dal Padre, a cercare prima di ogni cosa il regno di Dio e la sua giustizia, perché tutto il resto ci sarà dato in sovrappiù, ed Egli sa bene di che cosa abbiamo bisogno. Nell'economia della salvezza, il Padre nostro dei Cieli si prende cura di ogni anima con amorosa delicatezza e ciascuno ha il proprio dono da Dio: se tu conoscessi il dono di Dio! (Gv 4,10), dice Gesù alla Samaritana!

E qual'è il dono che riceviamo da Dio? È Gesù stesso che diviene dono del Padre per noi!

Egli ci ama, è nostro difensore, nostro riconciliatore con Dio e per mezzo Suo diventiamo figli adottivi ed eredi del Padre; ascoltandoLo, praticando il Suo Vangelo e credendo in Lui riceviamo il sigillo dello Spirito Santo; per Lui abbiamo la vita eterna.

BREVE PAUSA DI SILENZIO (musica di sottofondo)

Ancora il santo aggiunge: “il cristiano è luce, sale, lievito del mondo, e un po' di lievito fa fermentare tutta la pasta (Gal 5,9). Proprio per questo ho sempre predicato che ci interessano tutte le anime - cento su cento -, senza discriminazione alcuna, con la certezza che Cristo ci ha redenti tutti per diffondere la salvezza. Un discepolo di Cristo non tratterà mai male nessuno : chiamerà errore l'errore ma correggerà con affetto chi sta sbagliando. Bisogna saper vivere con gli altri, bisogna capire, bisogna scusare, bisogna esercitare la fraternità, bisogna mettere amore dove non c'è amore, per raccogliere amore (Cfr. s. Giovanni della Croce) per santificarci e per santificare.”

“Tutti, dunque, siamo chiamati a realizzare il progetto che Dio ha su di noi. Abbiamo una guida: lo Spirito Santo. Abbiamo una stella polare, un punto di riferimento: Gesù, il Messia, il Figlio dell'uomo innalzato sulla croce per salvare il mondo.”

SILENZIO PER LA RIFLESSIONE (musica di sottofondo)

🎵 🎵 **CANONE: *Nulla ti turbi***

SALMO: *Ho sete*

Il salmo 41 è la preghiera di un levita in esilio. La sua malinconia deriva dal ricordo nostalgico della vita al Tempio e dall'incomprensione di chi lo circonda.

In particolari situazioni della vita, anche per tutti noi non mancano momenti di travaglio, vuoto, insoddisfazione,... La tentazione è di fuggirli cercando soddisfazioni che però non rendono felici.

Facciamo nostre e parole del salmista e con lui affidiamoci al Signore, per tornare a vivere e a lodarLo.

Come corre una cerva assetata
al torrente a lungo cercato,
così a Te la mia anima anela,
o Dio, che sei sorgente di vita.

Di quest'acqua ha sete il mio cuore,
di una fonte gorgogliante in eterno;
solo allora amore e consolazione
mi saranno concessi.

La mia vita ha sapore di pianto,
d'amarezza è impastato il mio pane;
come tarlo che rode la mente
il ricordo alimenta l'angoscia.

Perché tristezza coltivi, o mio cuore,
perché ansioso fremiti e ti agiti?
Affidati a Dio, affidati al Padre
e con gioia prendi a lodarLo.

Tuo Dio Egli è, il Padre Misericordioso,
di sorriso illumina il tuo volto
e nel cuore semina la pace.

Come macigno che pesa sul cuore
mi opprimono paure e tristezza;
tartassato da travagli e necessità
sono logorato nel profondo dell'anima.

Mia luce Tu sei, o Signore,
mia forza e sorgente di vita;
per questo voglio pregarTi
voglio aprirTi il mio cuore.

Perchè tristezza coltivi, o mio cuore,
perché ansioso fremiti e ti agiti?
Affidati a Dio, il Padre Misericordioso,
ed Egli ti consolerà e ti sosterrà.

Tuo Dio Egli è, il Padre Misericordioso,
di sorriso illumina il tuo volto
e nel cuore semina la pace.

PREGHIERE SPONTANEE

Incontriamo in preghiera il Signore cuore a cuore, parliamo con Lui, ascoltiamoLo. Dissetiamoci alla fonte della Sua Parola e del suo Santo Spirito. Impegnamoci a essere artefici di riconciliazione e strumenti di pace nella nostra vita di tutti i giorni.

Liberamente allora traduciamo in preghiera comunitaria ciò che il Signore ha donato a ciascuno perchè nella condivisione diventi preghiera di lode.

Ad ogni preghiera rispondiamo:

Signore, Padre Misericordioso, semina la pace nel mio cuore

PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO

PREGHIERA FINALE

Dammi da bere, Signore Gesù,
perché io viva,

perché altri vivano,
perché la vita,
come acqua fresca e zampillante,
possa scorrere nelle scelte di ogni giorno.

Dammi da bere, Signore Gesù,
ma non per riempire le mie anfore,
ma per far vivere,
per regalare sorsi di speranza.

Dammi da bere, Signore Gesù,
perché nelle ore più calde della vita
e di questa nostra storia
io possa essere in te acqua che disseta.
Amen.

(sr. Mariangela Tassielli fsp)

 **CANTO FINALE: Ave Maria (Verbum Panis)**