

III DOMENICA DI QUARESIMA

domenica 8 marzo 2026

In questa domenica, in cui si celebra il primo degli scrutini di preparazione al Battesimo per i catecumeni, si utilizzi il formulario proprio (MR, p. 764). Per la celebrazione si possono utilizzare la croce astile e l'Evangelario. Per favorire l'ascolto e la meditazione della Liturgia della Parola, si valorizzi il silenzio prima e dopo le letture. L'acclamazione conclusiva «Parola di Dio» e la risposta del popolo «Rendiamo grazie a Dio» possono essere cantate (MR, pp. 1123; 1148), come pure il saluto al Vangelo, l'acclamazione e la risposta del popolo (MR, pp. 1124-1125; 1148-1149).

INTRODUZIONE

Attraverso il dialogo con Gesù, la samaritana arriva a riconoscere i suoi peccati e a chiedere l'acqua viva che può rigenerarla. Ogni giorno Dio ci aspetta e ci interpella, si presenta come mendicante e assetato per suscitare in noi la sete e il desiderio di Lui, poiché egli viene per restaurarci e rinnovarci, e lo fa attraverso la sua parola d'amore, dandoci la sua grazia.

Se viviamo una comunione profonda con il Signore e cresciamo nell'amore per Lui, cresce anche l'amore per i fratelli: non possiamo trattenere egoisticamente un amore così grande e diventiamo noi stessi canali perché il dono della vita si comunichi a molti. (Canopi)

SALUTO

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Amen.

Il Dio della speranza, che ci riempie di ogni gioia e pace nella fede per la potenza dello Spirito Santo, sia con tutti voi.

E con il tuo spirito.

ATTO PENITENZIALE

- Tu che nell'acqua e nello Spirito ci hai rigenerato a tua immagine, Kyrie, eleison.
- Tu che nel tuo Spirito crei in noi un cuore nuovo, Christe, eleison.
- Tu che nello Spirito Santo ci raduni in un solo corpo, Kyrie, eleison.

COLLETTA

O Dio, fonte di misericordia e di ogni bene,
che hai proposto a rimedio dei peccati
il digiuno, la preghiera e le opere di carità fraterna,
accogli la confessione della nostra miseria
perché, oppressi dal peso della colpa,
siamo sempre sollevati dalla tua misericordia.
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

Oppure:

O Dio, sorgente della vita,
che offri all'umanità l'acqua viva della tua grazia,
concedi al tuo popolo di confessare
che Gesù è il salvatore del mondo
e di adorarti in spirito e verità.
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

LITURGIA DELLA PAROLA

PRIMA LETTURA

Dacci acqua da bere.

Dal libro dell'Esodo

Es 17,3-7

In quei giorni, il popolo soffriva la sete per mancanza di acqua; il popolo mormorò contro Mosè e disse: «Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?».

Allora Mosè gridò al Signore, dicendo: «Che cosa farò io per questo popolo? Ancora un poco e mi lapideranno!». Il Signore disse a Mosè: «Passa davanti al popolo e prendi con te alcuni anziani d'Israele. Prendi in mano il bastone con cui hai percosso il Nilo, e va! Ecco, io starò davanti a te là sulla roccia, sull'Oreb; tu batterai sulla roccia: ne uscirà acqua e il popolo berrà».

Mosè fece così, sotto gli occhi degli anziani d'Israele. E chiamò quel luogo Massa e Merìba, a causa della protesta degli Israeliti e perché misero alla prova il Signore, dicendo: «Il Signore è in mezzo a noi sì o no?».

Salmo Responsoriale

Dal Sal 94 (95)

Salmista, poi Assemblea

R) A-scol-ta-te og - gi la vo-ce del Si - gno - re: non in-du - ri-te il vo-stro cuo - re.

R. Ascoltate oggi la voce del Signore: non indurite il vostro cuore.

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

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. R.

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». R.

SECONDA LETTURA

L'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito che ci è stato dato.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Rm 5,1-2.5-8

Fratelli, giustificati per fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo. Per mezzo di lui abbiamo anche, mediante la fede, l'accesso a questa grazia nella quale ci troviamo e ci vantiamo, saldi nella speranza della gloria di Dio.

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.

Infatti, quando eravamo ancora deboli, nel tempo stabilito Cristo morì per gli empi. Ora, a stento qualcuno è disposto a morire per un giusto; forse qualcuno oserebbe morire per una persona buona. Ma Dio dimostra il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi.

ACCLAMAZIONE AL VANGELO

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

Signore, tu sei veramente il salvatore del mondo;

dammi dell'acqua viva, perché io non abbia più sete. (Cf. Gv 4,42.15)

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

VANGELO

Sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna.

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 4,5-42

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». 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». 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».

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.

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».

PROFESSIONE DI FEDE

Per sottolineare il carattere battesimale si utilizzi il Simbolo degli Apostoli (MR, p. 323).

PREGHIERA UNIVERSALE

Fratelli e sorelle, in questa terza tappa del nostro cammino quaresimale ci ritroviamo davanti al mistero di un Dio che non si stanca di cercare l'uomo. Nel deserto, dove il popolo mormora e ha sete, Egli fa scaturire acqua dalla roccia. Nel cuore, spesso indurito e distratto, ci invita ancora e ripete: “Ascoltate oggi la mia voce”. E nel Vangelo, presso il pozzo di Giacobbe, si siede accanto alla nostra sete e ci offre l'acqua viva dello Spirito. Con fiducia, lasciamo che la nostra preghiera salga a Lui come un desiderio che si apre alla grazia. Ripetiamo insieme: **Donaci, Signore, la tua acqua.**

1. Per la Chiesa, pellegrina nella storia come Israele nel deserto: non ceda alla tentazione della sfiducia, ma riconosca ogni giorno l'acqua che Dio continua a far sgorgare nelle sue ferite e nelle sue fatiche. Preghiamo.
2. Per chi vive un tempo di aridità o di smarrimento: lo Spirito, che riversa nei nostri cuori l'amore sovrabbondante di Dio, apra varchi di consolazione e restituisca la forza di ricominciare. Preghiamo.
3. Per le donne e gli uomini che, come la Samaritana, portano nel cuore domande inascoltate e desideri inespressi: nell'incontro con Gesù, trovino uno sguardo che non giudica ma libera, e una parola che illumina la verità della loro esistenza. Preghiamo.
4. Per noi qui riuniti: la Quaresima diventi un tempo di purificazione dello sguardo, di ascolto vero e di preghiera “in spirito e verità”, capace di rinnovare relazioni, scelte e stili di vita. Come la donna di Sicar, dopo aver incontrato il Signore,

possiamo lasciare le nostre anfore di paura e di abitudini, e correre ad annunciare che Cristo è davvero il Salvatore del mondo. Preghiamo.

5. Signore Gesù, che presso il pozzo hai atteso la Samaritana per offrirle l'acqua viva che non finisce, accogli i nostri fratelli defunti nella tua pace. Tu conosci la sete del cuore umano: dissetalo ora con la tua misericordia, compi ogni desiderio di bene e fa' che riposi nel tuo amore senza tramonto.

O Padre, fonte inesauribile di vita, che nel tuo Figlio ci vieni incontro come acqua viva che disseta e trasforma, accogli le preghiere che ti abbiamo presentato. Fa' che il nostro cuore non si indurisca, ma si apra alla tua voce e alla tua grazia, perché possiamo diventare segni della tua presenza nel mondo. Per Cristo nostro Signore.

LITURGIA EUCARISTICA

Per la preparazione dei doni si mantenga la forma processionale (OGMR, n. 73). Se lo si ritiene opportuno, il rito può svolgersi in silenzio.

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Per l'invito alla preghiera sulle offerte si può utilizzare la formula: **«Pregate, fratelli e sorelle, perché, portando all'altare la gioia e la fatica di ogni giorno, ci disponiamo a offrire il sacrificio gradito a Dio Padre onnipotente».**

SULLE OFFERTE

Per questo sacrificio di riconciliazione, o Padre,
rimetti i nostri debiti
e donaci la forza di perdonare ai nostri fratelli.
Per Cristo nostro Signore.

PREGHIERA EUCARISTICA

Per la Liturgia Eucaristica si suggerisce di utilizzare il Prefazio di Quaresima IV con la Preghiera Eucaristica II, poiché mette in luce l'azione santificatrice di Dio Padre, quale fonte di ogni santità, alla quale la Chiesa risponde compiendo il servizio sacerdotale (cfr. Anamnesi della PE II).

DOPO LA COMUNIONE

IN MUSICA

PER CRUCEM

369

M.: J. Berthier (1923-1994)

Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Per cru - - - cem et pas - si - o - nem tu - am.

Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Li-be-ra nos Do-mi-ne, li-be-ra nos Do-mi-ne, li-be-ra nos Do-mi-ne, Do-mi-ne.

9 Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Per cru - - - cem et pas - si - o - nem tu - am.

13 Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Li-be-ra nosDo-mi-ne, li-be-ra nosDo-mi-ne, li-be-ra nos Do-mi-ne, Do-mi-ne.

17 Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Per sanc - - - tam re-sur-rec-ti-o-nem tu-am.

21 Dm Gm C F B $\flat$ E dim A Dm

Li-be-ra nosDo-mi-ne, li-be-ra nosDo-mi-ne, li-be-ra nos Do-mi-ne, Do-mi-ne.

IN POESIA

Sei la Sorgente del mio desiderio.
Nessun'acqua potrà dissetarmi,
se non viene da te.

Guardo la vita scorrermi fra le dita
e tutto ciò che resta,
è la Parola, Signore.

Ho fuggito paure e molte verità
nelle falde sotterranee della mia vita.
E mi lascio assorbire
nei gesti d'abitudine
che non mi evocano né gusto né vita.

Ma con te voglio scavare
e rintracciare la fonte
fino alla roccia intima
da cui gocciola la chiara acqua
della tua Parola.

E riconoscere il luogo unico
dove si può adorarti:
quel luogo che scaviamo
per sete di Verità.

M. Muller-Colard

DOPO LA COMUNIONE

O Dio, che ci nutri in questa vita
con il pane del cielo, pegno della tua gloria,
fa' che manifestiamo nelle nostre opere
la realtà presente nel sacramento che celebriamo.
Per Cristo nostro Signore.

ORAZIONE SUL POPOLO

Nel Tempo di Quaresima è opportuno che, alla fine della Messa e prima della benedizione finale, si faccia l'Orazione sul popolo, oppure si utilizzi la Benedizione solenne nella Quaresima (MR, pp. 458-459).

Il diacono o, in sua assenza, lo stesso sacerdote può invitare i fedeli con queste parole o con altre simili:

Inchinatevi per la benedizione.

Quindi il sacerdote, rivolto verso il popolo, stendendo le mani, dice:

Guida, o Signore, i cuori dei tuoi fedeli:
nella tua bontà concedi loro la grazia
di rimanere nel tuo amore e nella carità fraterna
per adempiere la pienezza dei tuoi comandamenti.
Per Cristo nostro Signore.

Dopo l'orazione, il sacerdote conclude:

E la benedizione di Dio onnipotente,
Padre e Figlio e Spirito Santo,
discenda su di voi e con voi rimanga sempre.