

Tempo di digiuno

Quando digiuni, profumati

Introduzione:

P. Venite, fratelli confessiamo che Gesù è Dio, uno della Trinità (+)

T. che ci ha insegnato a invocare il Padre

P. da cui viene ogni dono perfetto.

T. Dio nostro Padre, gloria a te

P. e al Figlio tuo risuscitato

T. e al Soffio Santo che dà vita, già ora e per l'eternità. Amen.

P. Preghiamo.

Rivelaci, o Trinità Santa, il mistero della preghiera filiale di Cristo, nostro fratello e salvatore, e donaci lo Spirito, affinché invocandoti con fiducia e perseveranza, ogni uomo che chiede un Dio trovi il Padre, l'israelita che cerca il Padre trovi il Padre di Gesù e al cristiano che bussa alla porta del Figlio sia aperto il cuore dell'Abbà.

Segno

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.

Da diverse direzioni, con diverse storie, portiamo la nostra sete e la nostra acqua, ciò che non riesce a dissetarci, perché il Signore della Vita ci doni l'acqua viva che diventa in noi una sorgente inesauribile per la vita del mondo.

Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto

Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera

**Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:
non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.**

Salmo 118, 73-80 X (Iod)

Le tue mani mi hanno fatto e plasmato; *
fammi capire e imparerò i tuoi comandi.
I tuoi fedeli al vedermi avranno gioia, *
perché ho sperato nella tua parola.

Signore, so che giusti sono i tuoi giudizi *
e con ragione mi hai umiliato.
Mi consoli la tua grazia, *
secondo la tua promessa al tuo servo.

Venga su di me la tua misericordia e avrò la vita, *
poiché la tua legge è la mia gioia.
Siano confusi i superbi che a torto mi opprimono; *
io mediterò la tua legge.

Si volgano a me i tuoi fedeli *
e quelli che conoscono i tuoi insegnamenti.
Sia integro il mio cuore nei tuoi precetti, *
perché non resti confuso. *Gloria*

Salmo 58, 2-5. 10-11. 17-18

Domanda di protezione dagli aggressori

Il salmo riecheggia la preghiera piena di amore rivolta da Gesù al Padre (cfr. Eusebio di Cesarea).

Liberami dai nemici, mio Dio, *
proteggimi dagli aggressori.
Liberami da chi fa il male, *
salvami da chi sparge sangue.

Ecco, insidiano la mia vita, *
contro di me si avventano i potenti.

Signore, non c'è colpa in me, non c'è peccato; †
senza mia colpa accorrono e si appostano. *
Svegliati, vieni incontro e guarda.

A te, mia forza, io mi rivolgo; *
sei tu, o Dio, la mia difesa.
La grazia del mio Dio mi viene in aiuto, *
Dio mi farà sfidare i miei nemici.

Ma io canterò la tua potenza, †
al mattino esalterò la tua grazia
perché sei stato mia difesa, *
mio rifugio nel giorno del pericolo.

O mia forza, a te voglio cantare, †
poiché tu sei, o Dio, la mia difesa, *
mio Dio, tu sei la mia misericordia. *Gloria*

Salmo 59 Preghiera dopo la sventura

*Avrete tribolazione nel mondo... ma abbiate fiducia,
io ho vinto il mondo (Gv 16, 33).*

Dio, tu ci hai respinti, ci hai dispersi; *
ti sei sdegnato: ritorna a noi.

Hai scosso la terra, l'hai squarciata, *
risana le sue fratture, poiché sta crollando.
Hai inflitto al tuo popolo dure prove, *
ci hai fatto bere vino da vertigini.

Hai dato un segnale ai tuoi fedeli *
perché fuggissero lontano dagli archi.

Perché i tuoi amici siano liberati, *
salvaci con la destra e a noi rispondi.
Dio ha parlato nel suo tempio: †
«Esulto e divido Sichem, *
misuro la valle di Succot.

Mio è Gàlaad, mio è Manasse, †
Èfraim è la difesa del mio capo, *
Giuda lo scettro del mio comando.

Moab è il bacino per lavarmi, †
sull'Idumea getterò i miei sandali, *
sulla Filistea canterò vittoria».

Chi mi condurrà alla città fortificata, *
chi potrà guidarmi fino all'Idumea?
Non forse tu, o Dio, che ci hai respinti, *
e più non esci, o Dio, con le nostre schiere?

Nell'oppressione vieni in nostro aiuto *
perché vana è la salvezza dell'uomo.
Con Dio noi faremo prodigi: *
egli calpesterà i nostri nemici. *Gloria*

**Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:
non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.**

Canto al Vangelo

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».

Meditazione

Abbi anche tu un tuo pozzo

Il Signore nei vangeli spezza pochi pani, eppure quante migliaia di persone ristora e quanti canestri di avanzi rimangono (cfr. Mt 14,19-21)! Finché i pani sono interi, nessuno è saziato, nessuno è rifocillato e i pani stessi non sembrano cresciuti di numero. Considera ora quanto pochi pani spezziamo: non prendiamo che poche parole della Scrittura e quante migliaia di persone vengono saziati! Ma se questi pani non fossero stati spezzati, se non fossero stati ridotti a pezzetti dai discepoli, cioè se la lettera della Scrittura non fosse stata minutamente investigata e spezzettata, il suo significato non potrebbe arrivare a tutti. Quando invece avremo cominciato ad approfondire e trattare i vari argomenti uno per uno, allora anche le folle ne prenderanno per quanto potranno. Quello che non avranno potuto prendere, sarà raccolto e conservato perché nulla vada perduto... Ora, per quanto è possibile, mangiamo dei pani o attingiamo dai pozzi. Proviamo a fare anche noi quello che ci raccomanda la Sapienza quando dice: *Bevi le acque dalle tue fonti e dai tuoi pozzi e abbi la tua propria fonte* (Pr 5,15.18). Prova anche tu che ascolti ad avere un tuo pozzo e una tua fonte in modo che, quando prenderai il libro delle Scritture, comincerai a proporre una qualche interpretazione e come hai imparato in chiesa, cerca di bere anche tu, alla fonte del tuo spirito. Dentro di te vi è l'origine dell'acqua viva, ci sono rivoli perenni, correnti abbondanti di significato spirituale, purché non siano state ostruite dalla terra e dai detriti. Ma tu metti ogni impegno a scavare la tua terra e a eliminare la sporcizia, cioè, a rimuovere la pigrizia dalla tua mente e a scuotere il torpore del cuore... Perciò purifica il profondo del tuo cuore per bere finalmente anche tu dalle tue fonti (cfr. Pr 5,15) e attingere acqua viva dai tuoi pozzi (cfr. Gen 26,19). Se avrai raccolto in te la parola di Dio, se avrai ricevuto da Gesù l'acqua viva e l'avrai ricevuta con fede, essa diventerà in te una *fonte di acqua che zampilla per la vita eterna* (Gv 4,14).

Origene, *Omellerie sulla Genesi* 12,5

Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione

Invocazioni

Signore, Dio dell'universo, fa' che ritorniamo
- Fa' splendere il tuo volto: saremo salvi

R. Dio nostro Padre, ascoltaci!

Padre santo, rendici adoratori in Spirito e Verità,
capaci di santificare il tuo Nome. **R.**

Venga il tuo regno di giustizia e di pace
e venga il tuo Spirito Santo a purificarci. **R.**

Fa' che compiamo la tua volontà sulla terra
e saremo per Gesù fratelli, sorelle e madre. **R.**

Donaci oggi il pane di questo giorno,
la nostra opera sia credere in colui che hai mandato. **R.**

Rimetti a noi i nostri peccati,
perché prima di crearci tu conoscevi la nostra debolezza. **R.**

Perdona a tutti noi e ognuno perdoni l'altro,
affinché la carità reciproca sia l'unico debito. **R.**

Non abbandonarci alla tentazione del maligno,
perché come leone ruggente cerca una preda da divorare. **R.**

Padre Nostro

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, tuo Figlio, che è Dio,
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,
per tutti i secoli dei secoli.

Amen

Durante il Canto finale ciascuno si segna con l'acqua contenuta nell'anfora nel luogo della preghiera