

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO



SVILUPPO
UMANO
INTEGRALE

TERZA
DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

8 marzo



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026



SPUNTI DI MEDITAZIONE PER LA CELEBRAZIONE DELLA SANTA MESSA

Introduzione

Fratelli e sorelle, in questa terza domenica entriamo nel cuore del cammino battesimale. La parola chiave è la Semplicità: spogliarsi delle complicazioni inutili per riconoscere la nostra sete più profonda. Come la Samaritana, siamo invitati a un incontro imprevedibile con Cristo, che rompe i nostri schemi e trasforma il deserto della nostra anima in un giardino fiorito.

Canti suggeriti

- Chi ha sete, Rns
- Gesù e la samaritana, Rns
- Quanta sete nel mio cuore, Stefani
- L'acqua viva, Marco Frisina
- Come una cerva, Cori



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia un pozzo di Giacobbe moderno, dove ogni uomo e donna, specialmente chi si sente escluso o giudicato, possa trovare ascolto gratuito e l'acqua della speranza. Preghiamo.
2. **Per i governanti e la pace:** Perché ascoltando il grido di chi è indifeso e dei più deboli cerchino le vie per la giustizia e la pace. Preghiamo.
3. **Per chi è in ricerca:** Per chi ha sete di senso, di amore e di speranza e non sa dove cercare. Preghiamo.
4. **Per i giovani e i catecumeni:** Perché sappiano fare silenzio per ascoltare l'unica Voce che non delude e scoprano la gioia di essere "dissetati" dall'Acqua Viva. Preghiamo.
5. **Per noi qui riuniti:** Perché impariamo a fermarci ai "pozzi" della nostra città e ascoltare chi ha sete e fame, chi è solo ed emarginato. Preghiamo.
- 6.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore Gesù, che ti sieda accanto ai pozzi della nostra vita, donaci la Semplicità di riconoscerci assetati. Toglici le false sicurezze e donaci l'Acqua Viva della Tua grazia, affinché il nostro cuore diventi una sorgente che zampilla per la vita eterna.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo ci presenta Gesù seduto accanto a un pozzo. Non corre, non accusa, non esige: aspetta.

La Samaritana arriva con una sete visibile, ma Gesù la conduce verso una sete più profonda: quella del cuore. Non si spaventa di una vita ferita o incompleta. Non comincia correggendo, ma ascoltando.

Questa Quaresima è un tempo favorevole per riconoscere di che cosa abbiamo davvero sete.

Spesso cerchiamo di placarla con relazioni, impegni, compensazioni che non bastano. Continuiamo a tornare allo stesso pozzo, anche se sappiamo che non ci disseta. Gesù non umilia questa sete, la prende sul serio. E cambimii invita a lasciarci incontrare da Lui, l'unico che può trasformarla in sorgente.



Approccio biblico

L'incontro al pozzo di Sicar rivela un Dio imprevedibile. Dio non aspetta grandi gesti, ma si siede stanco sul bordo della nostra vita e ci chiede: "Dammi da bere".

Gesù diventa ponte tra cielo e terra: porta le cose di Dio nella quotidianità più ordinaria. Ma per ricevere l'acqua viva, la Samaritana deve avere il coraggio di lasciare l'orcio, simbolo delle vecchie sicurezze.

La vera adorazione non è legata a un luogo o a una forma, ma a una vita vissuta in spirito e verità, dove la grazia agisce lentamente, senza rumore, trasformando il deserto in giardino.

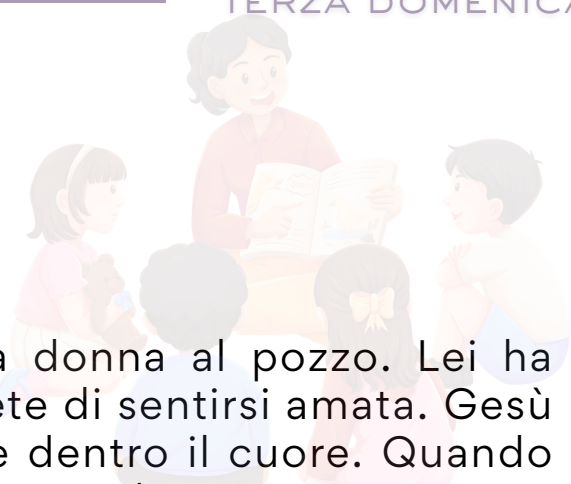


Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER I BAMBINI



Riflessione: Oggi Gesù incontra una donna al pozzo. Lei ha tanta sete, ma non solo d'acqua: ha sete di sentirsi amata. Gesù le regala un'acqua speciale che nasce dentro il cuore. Quando parliamo con Gesù e quando siamo gentili con i compagni, quella sorgente di acqua viva zampilla dentro di noi.

Attività:

- **L'angolo della preghiera:** Collocare una brocca d'acqua. Ogni settimana i bambini possono aggiungere un po' d'acqua fino all'orlo, per confermare che l'amore di Gesù riempie la nostra vita.
- **Il gioco della gentilezza:** Far scrivere ai bambini su un cartellone tutte le frasi gentili che vengono loro in mente, le parole che possono dire per far sentire bene gli altri e quelle che fanno sentir bene loro. Possono essere, come impegno settimanale, "missionari di gentilezza" tra i loro amici, a scuola, in famiglia.

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Sei un giovane "light" o un cercatore di verità? Qual è il tuo "pozzo"? Dove cerchi di calmare la tua sete di felicità? Dio abita i tuoi desideri più profondi, li conosce. Come la Samaritana sei chiamato a incontrare Gesù (che ti cerca) e a ricevere da Lui una chiamata, la vocazione. La donna al pozzo la scoprì dopo una lunga chiacchierata in cui Gesù la fece sentire "conosciuta e amata" e dopo diventò "missionaria" tra i suoi vicini.



Attività:

- Fare **silenzio** per 10 minuti spegnendo il cellulare. Chiedersi: "Cosa passa per la mia mente quando non sono connesso? Ascolto la voce di Dio o le mie paure?" Cosa mi dice?
- **Revisione di vita:** analizzare personalmente e in gruppo le scelte di studio o lavoro per vedere se sono coerenti con i valori del Vangelo e se sono pensate a favore degli altri o solo per me stesso.



MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

Gesù si siede accanto al pozzo e attende la Samaritana. Le parla, la ascolta con pazienza, fino a farle riconoscere la sete e il bisogno che abita il suo cuore. Anche noi siamo chiamati all'“Apostolato dell'orecchio”: l'elemosina più bella è sedersi ad ascoltare qualcuno per mezz'ora senza guardare l'orologio: possono essere i propri figli, i colleghi, un parente che vive solo, un amico, un vicino. Ascoltare la sete altrui può dissetare gli altri e anche noi stessi.

Attività:

- **L'incontro informale:** Intercettare intenzionalmente un vicino di casa o un collega che attraversa un momento di "deserto" e offrirgli tempo, non solo soluzioni.
- **Esame di coscienza:** Qual è oggi il pozzo dove continuo a tornare, pur sapendo che non mi disseta?



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della
Fondazione Hilton, nell'ambito del *Sister's Project*