



Nel deserto la Manna

- ❖ **Preparo l'Incontro col Signore** Sistemo uno spazio della casa con un crocifisso, una candela e la Bibbia. Assumo una posizione del che mi aiuta a raccogliermi e, con un momento di silenzio, respirando profondamente, mi metto alla presenza di Dio che desidera parlarmi. Faccio il segno della Croce...
- ❖ **Leggo con calma la pagina del Vangelo** Ascolto cosa mi dice il testo: sottolineo le parole che mi colpiscono, i verbi, i sentimenti, le azioni... mi chiedo *CHI È DIO?*
- ❖ **Attualizzo il messaggio** Lascio affiorare ciò che il testo dice a me. Evidenzio i collegamenti tra la Parola e la mia vita. *CHI SONO IO?*
- ❖ **Prego la Parola** Provo a parlare con il Signore. Gli parlo di ciò che ho sentito o scoperto in questo tempo di ascolto, gli racconto della mia vita, di chi vive attorno a me...
- ❖ **Esco dalla preghiera** Ringrazio il Signore per questo tempo passato a tu per tu e, se voglio, senza fretta, gustandone le parole, posso recitare un Padre nostro... perché la mia preghiera possa unirsi a quella degli altri e della Chiesa!

È IMPORTANTE non pensare di dover prendere in considerazione tutto il testo. Basta una frase, uno stralcio! Non devo spaventarmi delle distrazioni in cui cado durante la preghiera e, soprattutto, non devo cedere alla tentazione del credermi "incapace" di pregare così! Provo e riprovo e, quando mi sembra impossibile o inutile, offro semplicemente al Signore il mio essere lì per Lui e con Lui...

Prima tappa

PREPARO L'INCONTRO CON IL SIGNORE

Servono uno spazio e un tempo... solo con queste coordinate posso incontrare qualcuno. Rendere accogliente e confortevole per chi mi visita un angolo di casa è il primo passo: posso mettere in gioco la mia creatività, il mio stile, la mia cura nel fare le cose... il mio amore, insomma! Decido anche i giorni e l'orario che investirò per ascoltare la Parola. 10, 15, 20 minuti? Scelgo quel tempo che so di poter dedicare al Signore e, ogni volta, mi impegno a mantenerlo. Magari, trovandomi a mio agio nella preghiera, deciderò anche di prolungarlo. Ma con calma! Un passo alla volta

... e il cuore... Il cellulare e il computer non mi servono. C'è solo il silenzio e il mio desiderio di ascoltare cosa il Signore desidera dirmi. Se ci fosse con me una persona a cui tengo molto, non sarebbe normale essere attento solo a lei? Allo stesso modo trovo una posizione comoda e cerco di rilassarmi, allentando le mie tensioni interiori senza girare troppo attorno ai miei problemi. Faccio il segno della Croce, chiedo al Signore di vivere questo momento in pace, invocando lo Spirito Santo. E inizio ad ascoltare la Parola...

Domenica 15 marzo, III di Quaresima

Gv 4, 5-15.19b-26.39a.40-42

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?».

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. 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». Molti Samaritani di quella città credettero in lui. E quando 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».

Se vuoi, puoi confrontarti con questo commento alla Parola...

LASCIATI INCONTRARE ...

Le giornate che viviamo cariche di attese, speranze, sogni costituiscono lo spazio privilegiato nel quale Gesù si fa prossimo. In una città come tante, nel sole di mezzogiorno, Gesù incontra una delle tante donne della storia. Nel dialogo tra Gesù e la Samaritana, parola dopo parola, domanda dopo domanda, sguardo dopo sguardo, emergono bisogni, ricerca di identità, sete di felicità che la donna custodiva nel suo cuore. Ogni volta che ti lasci provocare da Gesù, il Suo sguardo, la Sua Parola, sono in grado di colorare di luce quanto di più profondo custodisci.

Anche oggi Gesù ti attende nei tanti pozzi della tua quotidianità per farti sperimentare la Sua paternità e renderti consapevole del tuo essere figlio di Dio. Nelle vicende complesse della tua esistenza la Parola di Dio, ancora una volta, ti spinge ad ascoltare quanto porti nel cuore: siamo cercatori di acqua buona per dissetare la sete del nostro cuore, siamo cercatori di ossigeno puro per rivitalizzare i desideri celati nelle profondità del nostro cuore. In questa domenica apriamo le nostre mani per accogliere Colui che può dare risposta alle tante domande di significato della nostra vita. Desiderio di comunione, ricerca di autenticità, sete di verità, trovano compimento nella relazione con Gesù: è lui che per primo ci aspetta nelle tante ore della nostra vita per fare alleanza con noi.

O Dio della vita, Signore del tempo e della storia, come la donna samaritana, anche io desidero gridare al mondo che tu sei veramente la fonte della salvezza!

fr. Marco, fraternità di Mantova

