

# **Meditazioni: 3<sup>a</sup> domenica di Quaresima (ciclo A)**

Riflessioni per meditare nella terza domenica di Quaresima. I temi proposti sono:

Attraversare i momenti di prova con Dio, La sete di Gesù, Il bisogno della samaritana.

- Attraversare i momenti di prova con Dio.

- La sete di Gesù.

- Il bisogno della samaritana

Forse passata la gioia per la liberazione dalla schiavitù, il popolo d'Israele, torturato dalla sete, comincia a mormorare contro Mosè: «Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?» (*Es 17, 3*). Sebbene abbiano assistito alle meraviglie di Dio, la sua presenza diventa meno evidente e, con il passare del tempo, sono assaliti dai dubbi: «Il Signore è in mezzo a noi sì o no?» (*Es 17,7*). Sono alla ricerca di prove sensibili che li confermino nel loro cammino, hanno bisogno di rafforzare la loro fede. Il Signore allora dice a Mosè di colpire una roccia, dalla quale «uscirà acqua e il popolo berrà» (*Es 17,6*).

Nella vita di ogni persona ci sono momenti difficili. Vorremmo che tutto filasse liscio senza che eventi imprevisti sconvolgersero i nostri piani, ma la realtà non è così. Come il popolo d'Israele, possiamo

attraversare situazioni in cui ci sembra che Dio si sia ritirato. Allora siamo sopraffatti da ostacoli esterni o da una tristezza interiore. Ma possiamo trarre conforto dal sapere che nessuna prova è più grande della forza del Signore. Per quanto forte possa essere la nostra sete di pace, tranquillità o sicurezza, Dio non smetterà di vegliare su ciascuno dei suoi figli. «A volte, quando ci capita il contrario di quello che desideriamo, ci viene spontaneo alle labbra: “Signore, tutto crolla, tutto, tutto...!”. È questo il momento di rettificare: “Con te, avanzi sicuro, perché Tu sei la forza stessa *quia tu es, Deus, fortitudo mea*”»<sup>[1]</sup>.

Anche se può non essere molto facile rendersi conto di come opera la provvidenza, soprattutto in mezzo alle tribolazioni, Dio è sempre all'opera dentro di noi. «La desolazione provoca uno “scuotimento dell'anima”: quando

uno è triste, è come se l'anima si scuotesse; mantiene desti, favorisce la vigilanza e l'umiltà e ci protegge dal vento del capriccio. Sono condizioni indispensabili per il progresso nella vita, e quindi anche nella vita spirituale»<sup>[2]</sup>. Dietro ogni prova c'è qualcosa che il Signore vuole dirci, proprio come la sete ha permesso agli israeliti di crescere nella loro fiducia in Dio.

---

Come il popolo d'Israele, anche Gesù sperimenta la sete. Dopo essere partito per la Galilea, deve passare per la Samaria. Mentre i discepoli sono alla ricerca di cibo, il Signore, «affaticato per il viaggio» (Gv 4, 6), siede vicino a un pozzo. Una donna samaritana viene a prendere acqua e le dice: «Dammi da bere» (Gv 4, 7). Inizia una conversazione che cambia la vita della donna.

Gesù era stanco e assetato. Tuttavia, è interessante notare che in nessun punto del racconto si parla di acqua da bere. Quando i suoi discepoli arrivano con il cibo, egli dice loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete. (...) Fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera» (Gv 4, 32-34). Di fronte a un bisognoso, Dio non può contenere la sua sete, che è più grande della sua sete fisica. Gesù poteva soddisfare la sua fatica e la sua fame solo annunciando il suo Vangelo a coloro che incontrava e cercava lungo il cammino. In fondo, era per questo che era venuto sulla terra. «Quella di Gesù era sete non tanto di acqua, ma di incontrare un'anima inaridita. Gesù aveva bisogno di incontrare la Samaritana per aprirle il cuore: gli chiede da bere per mettere in evidenza la sete che c'era in lei stessa»<sup>[3]</sup>.

Spesso può capitare a noi come a Gesù. Dopo una giornata di lavoro impegnativa, siamo stanchi e desiderosi di un meritato riposo. Ma sulla strada di casa incontriamo persone che hanno bisogno di noi: il coniuge o un figlio che merita tutta la nostra attenzione e le nostre cure, un fratello o una sorella che ha bisogno del nostro aiuto, un amico che ci cerca per parlare... In questi momenti può essere legittimo il desiderio di proteggere una buona parte del nostro spazio personale e del nostro tempo. Tuttavia, *l'acqua* che ci soddisfa veramente è l'amore e il servizio alle persone che ci stanno vicino. Gesù ci dà così la vera gioia, quella che viene dalla condivisione della nostra vita con gli altri<sup>[4]</sup>.

---

Durante quel dialogo al pozzo, la Samaritana riconobbe in Gesù il

Messia. Per questo, appena lo seppe, «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?"» (Gv 4, 28-29). In seguito, il Vangelo ci racconta che «Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna» (Gv 4, 39).

In nessun momento leggiamo che Gesù invitò la samaritana a proclamare la sua presenza; non le diede un incarico esplicito o una missione speciale, come avrebbe fatto con altre persone, a partire dagli apostoli. L'annuncio di ciò che aveva vissuto era semplicemente qualcosa che scaturiva dal cuore della donna. Sentiva il bisogno di comunicare alla sua gente la meraviglia di cui era stata testimone, la pace di sapere che Dio la conosceva come nessun altro al mondo, e per questo l'aveva raggiunta: «Mi ha detto tutto quello

che ho fatto» (Gv 4, 39). Il panorama che Gesù le ha aperto la spinse ad andare incontro ai suoi conoscenti. «L'ideale dell'amore di Dio e per gli altri – scrisse il prelado dell'Opus Dei – ci porta a coltivare l'amicizia con molte persone: non facciamo apostolato, siamo apostoli! Così va la "Chiesa in uscita" della quale il Papa ci parla spesso, ricordandoci l'importanza della tenerezza, della magnanimità, del contatto personale»<sup>[5]</sup>.

Tuttavia, non fu la donna a cambiare il resto dei samaritani. Ciò che fece fu portare Gesù alla sua gente. E loro, quando incontrarono il maestro di Galilea, gli chiesero di rimanere più a lungo. «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» (Gv 4, 41-42). Questa è la



missione dell'apostolo: mettere le persone davanti a Gesù e mettere se stesso in secondo piano. E questo è ciò che fa anche nostra Madre: «A Gesù si va e si “ritorna” sempre per Maria»<sup>[6]</sup>.

---

[1] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 213.

[2] Francesco, Udienza, 16-XI-2022.

[3] Francesco, Angelus, 23-III-2014.

[4] cfr. san Josemaría, *Forgia*, n. 591.

[5] Mons. Fernando Ocáriz, Lettera pastorale 14-II-2017, n. 9.

[6] San Josemaría, *Cammino*, n. 495.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/meditation/  
meditazioni-domenica-della-3a-  
settimana-di-quaresima/](https://opusdei.org/it-it/meditation/meditazioni-domenica-della-3a-settimana-di-quaresima/) (15/01/2026)