



Chi trova, *racconta!* QUARESIMA 2026

TRACCE PER LA PREGHIERA NEI GRUPPI FAMIGLIA
a cura dell'Ufficio per la Pastorale della Famiglia e degli Anziani

QUARESIMA 2026

Quando la famiglia testimonia con desiderio
(PROVOCATA DALLA SAMARITANA)



Pregghiera

Iniziamo col segno di croce, dopo aver acceso una candela posta accanto alla Parola.

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

O Spirito Santo,
anima dell'anima mia,
in Te solo posso esclamare: Abbà, Padre.
Sei Tu, o Spirito di Dio,
che mi rendi capace di chiedere
e mi suggerisci che cosa chiedere.
O Spirito d'amore,
suscita in me il desiderio di camminare con Dio:
solo Tu lo puoi suscitare.
O Spirito di santità,
Tu scruti le profondità dell'anima nella quale abiti,
e non sopporti in lei neppure le minime imperfezioni:
bruciale in me, tutte, con il fuoco del tuo amore.
O Spirito dolce e soave,
orienta sempre Tu la mia volontà verso la Tua,
perché la possa conoscere chiaramente,
amare ardentemente e compiere efficacemente.
Amen.

(San Bernardo)



Dalla vita...

LABORATORIO

Quali sono i desideri importanti nella mia vita?
Di che cosa ho sete insaziabile?

Quali sono gli atteggiamenti che mi aiutano a vivere positivamente questi desideri in me e nella mia famiglia e quali gli ostacoli?

Si lasciano 10 minuti affinché ciascuno possa scrivere le proprie riflessioni. Al termine ciascuno condivide liberamente quanto scritto.

... Alla Parola ...

DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (4,5-42)

Giunse così 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».

COMMENTO

Gesù dialoga con la donna Samaritana. Entrambi hanno sete: Gesù ha sete della nostra sete; la Samaritana ha una sete insaziabile ma che non riesce a colmare. La donna si recava tutti i giorni ad attingere acqua ad un antico pozzo, risalente al patriarca Giacobbe, e quel giorno vi trovò Gesù, seduto, **“affaticato per il viaggio”** (Gv 4,6). Sant’Agostino commenta: “Non per nulla Gesù si stanca ... La forza di Cristo ti ha creato, la debolezza di Cristo ti ha ricreato ... Con la sua forza ci ha creati, con la sua debolezza è venuto a cercarci” (In Ioh. Ev. 15, 2). La stanchezza di Gesù, segno della sua vera umanità, può essere vista come un preludio della passione, con la quale Egli ha portato a compimento l’opera della nostra redenzione. In particolare, nell’incontro con la Samaritana al pozzo, emerge il tema della “sete” di Cristo, che culmina nel grido sulla croce: **“Ho sete”** (Gv 19,28). Certamente questa sete, come la stanchezza, ha una base fisica. Ma Gesù, come dice ancora Agostino, **“aveva sete della fede di quella donna”** (In Ioh. Ev. 15, 11), come della fede di tutti noi. Dio Padre lo ha mandato a saziare la nostra sete di vita eterna, donandoci il suo amore; ma per farci questo dono Gesù chiede la nostra fede. L’onnipotenza dell’Amore rispetta sempre la libertà dell’uomo; bussa al suo cuore e attende con pazienza la sua risposta. Nell’incontro con la Samaritana risalta in primo piano il simbolo dell’acqua, che allude chiaramente al sacramento del Battesimo, sorgente di vita nuova per la fede nella Grazia di Dio. La Samaritana esce trasformata da questo incontro, che porta i segni di una teofania, di un ‘sacramento’ che attraverso la parola e il ‘tocco’ di Gesù imprime alla nostra vita l’anelito a dissetarci di Lui e il desiderio di portare altri a questa Sorgente ‘d’acqua viva’. “Chi berrà dell’acqua che io gli darò – dice Gesù – non avrà più sete in eterno. Anzi, l’acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente d’acqua che zampilla per la vita eterna” (Gv 4,14). Infatti, “la donna 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). Molti Samaritani credettero per la parola della donna... Molti di più credettero per la Sua parola ...

La mia vita è alimentata da bisogni e da desideri. I primi rispondono a mancanze del corpo; i secondi ci permettono di dissetarci. Mi fermo ai bisogni o alimento i desideri che mi permettono di risalire alla Sorgente? Sento il desiderio di Dio? Lo cerco, lo riconosco, lo seguo?

Sono capace di lasciare l’anfora per essere anch’io, come la Samaritana, testimone e annunciatore di questa Acqua che il Signore ci dà e che ci disseta pienamente?

Si lasciano alcuni minuti di silenzio affinché ciascuno possa rileggere la parola offerta, farla propria e rispondere alle domande.

... Per tornare alla vita

TESTIMONIANZA DI VITA

Quando ci siamo sposati, più di trent'anni fa, abbiamo desiderato che alla base del nostro matrimonio ci fosse l'amore scambievole che si apre e si dona agli altri. Ci siamo resi conto però, fin dai primi mesi della nostra vita coniugale, di come fossimo diversi e di come l'amore che volevamo mettere alla base del nostro rapporto dovesse essere rinnovato in ogni momento. Bisognava ricominciare ogni volta che il nostro carattere o il nostro modo diverso di vedere le cose sembravano allontanarci. Questo amore reciproco costantemente rinnovato ci ha aiutato sicuramente anche nel difficile compito di essere genitori. Le nostre diversità, se ci confrontavamo in un dialogo costruttivo, potevano aiutarci nelle decisioni da prendere nei confronti dei figli. Qualche anno fa uno dei nostri tre figli, allora adolescente, ci ha chiesto di poter andare in discoteca con i suoi amici. Con le dovute raccomandazioni ci siamo accordati sull'orario e abbiamo dato il consenso. Mia moglie non riusciva a prendere sonno e, poiché il suo ritardo l'agitava, mi ha svegliato. Mentre parlavamo preoccupati, l'abbiamo sentito rientrare: lei, d'impeto, sarebbe andata da lui per sgridarlo e chiedere spiegazioni; io invece pensavo che avremmo rovinato tutto così agitati e arrabbiati. Amare, in quel momento, voleva dire stare in silenzio, salutarlo e basta. Il giorno dopo, a colazione, con la pace interiore, abbiamo chiesto spiegazioni e nostro figlio ci ha fatto partecipi di ciò che aveva fatto e del motivo del ritardo. Le cose che avevamo pensato alla notte non erano vere: se in quel momento avessimo parlato e ci fossimo arrabbiati, probabilmente avremmo rovinato il nostro rapporto di fiducia. Abbiamo constatato che l'amore vissuto in famiglia contagia e attrae. Quest'estate è venuto a trovarci un amico dei nostri figli. Si è presentato tutto sorridente con la sua fidanzata e ci ha invitato al loro matrimonio dicendoci che per lui siamo come parenti stretti. Lo conosciamo fin da bambino; ha sempre frequentato la nostra casa, in particolare quando i suoi genitori si sono separati e hanno attraversato momenti difficili. L'abbiamo sempre accolto con il calore della famiglia complici i nostri figli, condividendo con lui momenti conviviali, di festa e di vacanza. Quel pomeriggio d'agosto ci teneva a farci conoscere la sua fidanzata e a raccontarci la loro storia d'amore. L'esperienza negativa del matrimonio dei suoi genitori lo aveva fatto a lungo dubitare sul valore del matrimonio, quindi per noi è stata una gioia grande constatare che in lui aveva vinto la fiducia in un amore che sarebbe durato per sempre. Nella nostra famiglia i nonni hanno avuto un ruolo importante per la trasmissione dei valori e in particolare la presenza del padre di mia moglie, che si è trasferito a casa nostra dopo essere rimasto vedovo. Si sentiva valorizzato, si rendeva disponibile

per i piccoli servizi e condivideva con noi le sue giornate, i suoi libri, i suoi ricordi. I nostri figli gli hanno sempre voluto bene, lo ascoltavano quando raccontava della sua vita, lo rispettavano quando dava un consiglio, lo prendevano in giro ridendo di gusto quando storpiava le parole o dimenticava i nomi. Con l'avanzare dell'età e il peggioramento della sua salute sono aumentati l'impegno e il sacrificio da parte di tutti noi. In particolare per mia moglie, nell'accudirlo nelle sue necessità. Un giorno particolarmente difficile, in cui le sembrava di essere condizionata nella sua libertà, mia moglie è andata a messa e ha chiesto a Gesù di aiutarla. Le parole del Vangelo: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua» l'hanno aiutata a fare il passo. La situazione esterna non era cambiata, ma era cambiata lei interiormente. Quel periodo è stato per noi due e per i nostri figli un'opportunità: abbiamo rinunciato tante volte a noi stessi ai nostri programmi per amare il nonno e ciò ha contribuito sicuramente ad accrescere il rapporto tra noi. Uno dei nostri figli ha espresso molto bene in una lettera quello che ha ricevuto da questa esperienza: «“Amare, bisogna amare sempre, specialmente quelli che ti sono di impedimento”. Il nonno era seduto sul letto dell'ospedale e veniva da una notte non facile con gli infermieri e forse con se stesso. Dietro questa frase, detta in un momento, mi è sembrato subito di cogliere appieno il significato di quello che voleva dirmi. Di “impedimenti”, quando si è anziani, e magari anche malati, è naturale averne tanti. È stata una lezione di vita bellissima vedere come il nonno ha affrontato quotidianamente le piccole rinunce che gli si presentavano davanti. Dal non poter più guidare fino, negli ultimi mesi, a non poter più mangiare da solo, con nel mezzo decine forse centinaia di altri piccoli passi che gli sono stati chiesti. Ho potuto sperimentare quotidianamente anche quanto il nonno fosse attaccato alla vita; e ho avuto la fortuna di vivere con lui tanti momenti belli e meno belli durante la sua malattia. Vedevo il bene che la mamma e il papà volevano al nonno e sentivo la riconoscenza che il nonno aveva nei nostri confronti. Posso dire che il nonno mi ha dato un bellissimo esempio di come va affrontata la morte, cioè con rispetto e consapevolezza ma nella serenità e con la certezza che non è la fine. L'amore vivissimo, dopo 18 anni dalla sua morte, che aveva per la nonna, sono forse l'esempio più bello della profonda fede che aveva il nonno. Una fede, però, mai scontata che, se abbracciata con fiducia e profonda consapevolezza, porta come risultato all'Amore».

**(Tratto da “Famiglie in azione, un mosaico di vita.
Esperienze di famiglie in tutto il mondo su Amoris Laetitia”)**

Si lasciano alcuni minuti di silenzio affinché ciascuno possa rileggere la testimonianza e sottolineare le parti di maggiore interesse.

DOMANDE

Quali aspetti della testimonianza mi hanno colpito particolarmente? Perché?

Quale desiderio mi impegno a testimoniare nella mia famiglia e nella mia vita?

CONCLUDIAMO IN PREGHIERA

Aspettaci, Signore, al pozzo del convegno,
nell'ora provvidenziale che scocca per ognuno.

Presèntati e parlaci per primo,
tu mendicante ricco dell'unica acqua viva.

Distoglici, pian piano, da tanti desideri,
da tanti amori effimeri che ancora ci trattengono.

Sciogli l'indifferenza, i pregiudizi, i dubbi e le paure, libera la fede.
Scava in noi il vuoto, riempilo di desiderio.

Fa' emergere la sete, attraici con il tuo dono.
Dilata il nostro cuore, infiammane l'attesa.

Dà nome a quella sete che dentro ci brucia,
senza che sappiamo chiamarla con il suo vero nome.

Riportaci in noi stessi,
nel centro più segreto dove nessun altro giunge.

Tra le dure pietre dell'orgoglio,
il fango dei compromessi, la sabbia dei rimandi
scava tu stesso un varco al tuo Santo Spirito. Amen