

*Se dunque io ho lavato i vostri piedi...  
avere parte con Gesù*



## Canone di Esposizione

### Preghiamo

Credo, mio Dio, di essere dinanzi a Te  
che mi guardi e ascolti le mie preghiere.  
Tu sei tanto grande e tanto santo: io ti adoro.  
Tu mi hai dato tutto: io ti ringrazio.  
Tu sei stato tanto offeso da me: io ti chiedo perdono con tutto il cuore.  
Tu sei tanto misericordioso: io ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.  
(b. Giacomo Alberione)

### Invocazione allo Spirito Santo

*Tu sei sorgente viva, Tu sei fuoco sei carità,  
vieni Spirito Santo, vieni Spirito Santo.*

### Dal Vangelo di Giovanni (13,1-17)

*Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine. <sup>2</sup>Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo, <sup>3</sup>Gesù sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, <sup>4</sup>si alzò da tavola, depose le vesti e, preso un asciugatoio, se lo cinse attorno alla vita. <sup>5</sup>Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugatoio di cui si era cinto.*

*<sup>6</sup>Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». <sup>7</sup>Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci, ma lo capirai dopo». <sup>8</sup>Gli disse Simon Pietro: «Non mi laverai mai i piedi!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». <sup>9</sup>Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!». <sup>10</sup>Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto mondo; e voi siete mondi, ma non tutti». <sup>11</sup>Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete mondi». <sup>12</sup>Quando dunque ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Sapete ciò che vi ho fatto? <sup>13</sup>Voi mi chiamate Maestro e Signore e dite bene, perché lo sono. <sup>14</sup>Se dunque io, il Signore e*

*il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri. <sup>15</sup>Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi. <sup>16</sup>In verità, in verità vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un apostolo è più grande di chi lo ha mandato. <sup>17</sup>Sapendo queste cose, sarete beati se le metterete in pratica».*

**Risonanza** – Immagino di essere anch' io a cena con Gesù, partecipe della lavanda dei piedi: faccio risuonare la parola o l'espressione che più mi ha colpito...

**Canone**            *Dio è amore, osate vivere per amore.  
Dio è amore, non temete*

**Tempo di adorazione** – In silenzio, davanti a Gesù Eucaristia, gli chiediamo di comprendere, con la mente e con il cuore, il suo stile di amore, e di saperlo vivere...

### Spunti di riflessione

*“Signore, tu lavi i piedi a me?”*: quando pensiamo a Dio spesso guardiamo in alto, lontano... In questo brano di Vangelo Dio, in Gesù, si inginocchia di fronte a Pietro e quindi di fronte a ciascuno di noi per lavarci i piedi (non certo la parte di cui andiamo più fieri!). Si inginocchia, è disponibile ad entrare in intimità con noi, ad incontrarci nella nostra verità, forte e fragile allo stesso tempo, a confermarci la nostra dignità di persone amate e, per questo, servite... Ma come è difficile accogliere quei gesti concreti che ci dimostrano che qualcuno ci vuole bene e si interessa a noi!

Pietro, con la sua reazione, dà voce alla nostra resistenza a lasciarci amare, probabilmente non percepisce che quello di Gesù è un gesto di amore, lo vede soltanto come un qualcosa che stride con il suo ruolo di Maestro e Signore. Generalmente, infatti, pensiamo di dover essere noi a servire Dio, a metterci in ginocchio davanti a Lui. Accettare il contrario, accettare di essere amati da questa posizione è una grande rivoluzione che... cambia la vita!

✕ *Cosa provo se penso a Gesù inginocchiato ai miei piedi?*

*“Quello che io faccio lo capirai dopo”*: Gesù non si meraviglia dell'incomprensione di Pietro, ma gli chiede di non dire subito: “no”, di accettare di vivere fino in fondo quello che Lui gli propone. Spesso per capire cos'è l'amore bisogna avere la pazienza dei tempi lunghi, bisogna sperimentare (forse anche più volte!) di essere accolti totalmente nonostante resistenze, rifiuti, tradimenti. Questa sarà l'esperienza di Pietro di lì a pochi giorni...

✕ *Gesù mi mostra che amare=servire. Per me di cosa è fatto l'amore?*

*“sapete ciò che vi ho fatto?”*: è una domanda che inchioda! Se dico: “no, non ho capito”, Gesù non si stancherà di ripetere il suo gesto fino a quando io non riuscirò ad accoglierlo con disponibilità e apertura. Se dico: “sì, ho capito”, Gesù mi inviterà a fare mio il suo modo di amare.

✕ *C'è un'esperienza che mi ha fatto capire “come” Gesù mi ama?*

*“...anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri”*: lavarsi i piedi a vicenda vuol dire permeare la vita di gesti di servizio reciproco lì nell'ambiente in cui siamo. Il discepolo di Gesù, poiché ha sperimentato concretamente cosa significa essere amato e servito da Lui, è chiamato ad essere a sua volta “servitore”. Servire non nasce dal senso del dovere, ma da un'esperienza vissuta; la mia esperienza personale è la condizione per *“avere parte con Gesù”*, per lasciare che mi doni la capacità di amare e servire come Lui ha fatto.

✕ *Quali gesti concreti di amore/servizio ho fatto fino ad oggi? Cosa mi ha spinto a compierli?*

### **Gesto – Se lo cinse attorno alla vita...**

Ci cingiamo a vicenda con il grembiule per accogliere, come comunità, l'invito di Gesù a continuare a fare come Lui ha fatto.

**Per la mia vita...** Personalmente provo ad individuare qual è il “mio” grembiule: *dove e come*, oggi, il Signore mi chiama a servire.

## **DALLA TESTA AI PIEDI**

*Carissimi, cenere in testa e acqua sui piedi.*

*Tra questi due riti, si snoda la strada della quaresima. Una strada, apparentemente breve, ma, in verità lunga e faticosa. Perché si tratta di partire dalla propria testa per arrivare ai piedi degli altri. A percorrerla non bastano i cinquanta giorni che vanno dal mercoledì delle ceneri al giovedì santo. Occorre tutta una vita, di cui il tempo quaresimale vuole essere la riduzione in scala.*

**Pentimento e servizio.** Sono le due grandi “prediche” che la Chiesa affida alla cenere e all'acqua, più che alle parole. Non c'è credente che non venga sedotto dal fascino di queste due prediche. Le altre, quelle fatte dai pulpiti, forse si dimenticano subito. Queste, invece, no: perché espresse con i simboli, che parlano un «linguaggio a lunga conservazione».

*È difficile, per esempio, sottrarsi all'urto di quella cenere.*

*Benché leggerissima, scende sul capo con la violenza della grandine. E trasforma in un'autentica martellata quel richiamo all'unica cosa che conta: «Convertiti e credi al Vangelo».*

*Così pure rimane indelebile quel tintinnare dell'acqua nel catino. Una predica, quella del giovedì santo, costruita con dodici identiche frasi: ma senza monotonia. Ricca di tenerezze, ma priva di retorica, pur nel ripetersi di passaggi scontati: l'offerta di un piede, il levarsi di una brocca, il frullare di un asciugatoio, il sigillo di un bacio. Una predica strana. Perché a pronunciarla senza parole, genuflesso davanti a dodici simboli della povertà umana, è un uomo che la mente ricorda in ginocchio solo davanti alle ostie consacrate. Potenza evocatrice dei segni!*

**Cenere e acqua.** *Ingredienti primordiali del bucato di un tempo. Ma, soprattutto, simboli di una conversione completa, che vuole afferrarci finalmente dalla testa ai piedi.*

*(cf don Tonino Bello)*

### **Preghiamo**

*Signore, donaci di comprendere  
la grandezza dei tuoi gesti così semplici,  
che viene dal tuo cuore, dalla tua decisione,  
dal tuo appartenere al Padre, dal senso della tua missione.  
Donaci di capire che i nostri gesti quotidiani  
assumono un valore immenso, incalcolabile,  
dalla coscienza della nostra missione,  
dall'essere noi chiamati, amati da Dio,  
generati da Lui nella fede  
perché, attraverso i nostri piccoli gesti,  
noi riempiamo il mondo di fede, di speranza,  
di carità, di giustizia, di amore. [...]*

*Noi vogliamo poter vivere il senso dell'ora che ci attende,  
il passare da questo mondo al Padre,  
vogliamo poter amare sino alla fine.  
Donaci, Signore, di riscattare tutti i gesti  
che ci annoiano, ci pesano  
con questa grande coscienza che è la tua[...]*

*Donaci, Signore, di contemplarti come il Maestro e il Signore,  
per imparare che cosa voglia dire: “dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri”.  
Interrogaci Tu sulla nostra coscienza di comunità cristiana,  
fondata e costruita dai tuoi gesti,  
perché da essi deriviamo tutto ciò che siamo  
nel mondo e nella storia,  
tutto ciò che di bene e di servizio  
possiamo portare all'umanità.  
Ricostruiscici e rigeneraci Tu, Signore,  
attraverso i tuoi gesti, la tua Parola, la tua Eucaristia.*

*(Carlo M. Martini)*

Suore Apostoline, Castel Gandolfo