



# VI HO DATO L'ESEMPIO

.....

G. Nel nome del Padre...

**T. Amen.**

G. L'Eucarestia educa alla testimonianza e alla missione: *“Come il Padre ha mandato me così io mando voi”* ha detto Gesù. Una missione che è servizio, perché Cristo è *“venuto non per essere servito ma per servire”*.

## CANTO DI ESPOSIZIONE

### INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

(pregata insieme o intervallata da un ritornello allo Spirito Santo)

Spirito d'amore,

Tu che sei amore in tutta la tua persona, vieni a trasformare in amore tutta la nostra vita.

Donaci di amare come Dio, il quale non mette limiti all'apertura del suo cuore.

Donaci di amare ad esempio di Cristo, che ha offerto per l'umanità il sacrificio della vita.

Donaci di amare con tutta la spontaneità del nostro essere, ma insieme con tutta l'energia spirituale che ci viene da te.

Donaci di amare in maniera sincera e disinteressata, distaccandoci completamente dalle nostre ambizioni personali.

Donaci di amare prodigandoci volentieri e senza attendere ricompensa, dimenticando ciò che diamo e ciò che sopportiamo.

Donaci di amare con pazienza instancabile, senza irritarci dei difetti altrui e dei torti ricevuti.

Donaci di amare e di crescere sempre più nell'amore, facendoci scoprire progressivamente tutto ciò che esige quell'amore perfetto che si trova solo in te.

Donaci di trovare la nostra gioia nell'amore e di cercare la nostra vera felicità nel far contenti gli altri.

## PROCLAMAZIONE E ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO

L. <sup>1</sup> 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. (Gv 13)

## SILENZIO ADORANTE...

## SPUNTI DI RIFLESSIONE E DI PREGHIERA

- ◆ <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.

Durante la Messa avviene la transustanziazione del pane e del vino offerti: grazie all'azione dello Spirito Santo che viene invocato su di essi, diventano il Corpo e il Sangue di Cristo.

Anche sull'assemblea viene invocato lo Spirito Santo perché diventi il corpo di Cristo, Chiesa viva. Siamo quindi chiamati a cambiare il nostro modo di intendere e vivere la vita per uniformarlo a quello di Cristo.

Anche a me Dio ha elargito dei doni.  
Qui, alla Presenza di Gesù-Eucarestia, ne elenco alcuni...  
Ringrazio il Signore...

Dovrei sentirmi onorato di metterli a servizio della comunità, dei fratelli e delle sorelle... È così, oppure “me li tengo stretti”, li lascio inoperosi?  
Immagino di deporli sull'altare, dove vengono offerti il pane e il vino durante la Messa...

## **PREGHIAMO A CORI ALTERNI**

Cristo Gesù, pur essendo di natura divina, \*  
non considerò un tesoro geloso  
la sua uguaglianza con Dio;  
ma spogliò se stesso, †  
assumendo la condizione di servo \*  
e divenendo simile agli uomini;  
apparso in forma umana, umiliò se stesso †  
facendosi obbediente fino alla morte \*  
e alla morte di croce.  
Per questo Dio l'ha esaltato \*  
e gli ha dato il nome  
che è al di sopra di ogni altro nome;  
perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi †  
nei cieli, sulla terra \*  
e sotto terra;  
e ogni lingua proclami  
che Gesù Cristo è il Signore, \*  
a gloria di Dio Padre. (Fil 2,6-11)

**T. Gloria...**

(Canto)

◆ <sup>2</sup> *Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo...*

<sup>10</sup> «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».*

Gesù sa. Gesù conosce il cuore dell'uomo, conosce il cuore dei suoi e sa di essere tradito ma... “non guarda in faccia nessuno”. Gesù guarda i piedi! I piedi dei suoi: li lava, li asciuga. Lava e asciuga i piedi di tutti, senza distinzione.

Abbiamo bisogno continuo della memoria, dell'esempio e della presenza di Cristo che trasformi il nostro dono con la nostra partecipazione al SUO grande dono.

“Questo è il mio corpo dato per voi”! Lo ha detto a coloro che stavano per tradirlo e rinnegarlo. Il nostro amare è troppo spesso piccolo, fragile, impuro: chiede di tenere a mente e a cuore il SUO, attraverso la SUA presenza.

Sono capace di vivere il servizio senza fare distinzioni di persone?

## **PREGHIAMO INSIEME**

**T. Se dovessi scegliere una reliquia della tua Passione,  
prenderei proprio quel catino colmo di acqua sporca.  
Girare il mondo con quel recipiente  
e ad ogni piede cingermi dell'asciugatoio  
e curvarmi giù in basso,  
non alzando mai la testa oltre il polpaccio  
per non distinguere gli amici dai nemici,  
e lavare i piedi  
del vagabondo, dell'ateo, del drogato,  
del carcerato, dell'omicida,  
di chi non mi saluta più,  
di quel compagno per cui non prego mai,  
in silenzio,  
finché tutti abbiano capito,  
nel mio, il tuo Amore. Amen.**

(Canto)

◆ <sup>15</sup> *Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi.*

<sup>17</sup> *Sapendo queste cose, sarete beati se le metterete in pratica.*

A sostegno della nostra debolezza Dio ci offre se stesso: la sua Parola, il suo Corpo.

Quando “andiamo a fare la comunione”, alle parole del sacerdote che ci presenta l’Ostia consacrata e dice: “Il Corpo di Cristo”, ciascuno di noi risponde: “Amen”.

Adesso tocca a noi essere "corpo di Cristo" nella vita di ogni giorno, vivendo l’amore e il servizio secondo lo stile di Gesù. Lo Spirito Santo ci suggerirà come... ognuno secondo il proprio stato di vita... da sposato, da consacrato... in famiglia, in comunità, al lavoro...

Facciamo la comunione non come una magia o un portafortuna: sarebbe la nostra condanna! Facciamo la comunione per essere sempre più vicini alla qualità della vita di Gesù! Dobbiamo essere disposti ad IMPARARE AD AMARE COME LUI! Questa è l’unica coniugazione dell’amore credibile e possibile.

La croce, poi, è la purezza dell’amore: ti amo senza in cambio nulla!

## PREGHIAMO IN FORMA LITANICA

S. L’uomo è irragionevole, illogico, egocentrico,

**T. non importa, amalo.**

S. Se fai il bene, ti attribuiranno secondi fini egoistici,

**T. non importa, fa’ il bene.**

S. Se realizzi i tuoi obiettivi, troverai falsi amici e veri nemici,

**T. non importa, realizzali.**

S. Il Bene che fai domani verrà dimenticato,

**T. non importa, fa’ il bene.**

S. L’onestà e la sincerità ti rendono vulnerabile,

**T. non importa, sii franco ed onesto.**

S. Quello che per anni hai costruito può essere distrutto in un attimo,

**T. non importa, costruisci.**

S. Se aiuti la gente, se ne risentirà,

**T. non importa, aiutala.**

S. Dà al mondo il meglio di te, e ti prenderanno a calci,

**T. non importa, dà il meglio di te.**

(Madre Teresa di Calcutta)

### **COMUNIONE SPIRITUALE...**

Io non ho nulla da darti, perché sono povera, ma da te ho ricevuto un cuore che nessuno mi può rapire: con questo cuore posso amarti e corrispondere al tuo amore. Ma per amarti ho bisogno del tuo aiuto e lo imploro. Tutto spero da te, dammi la grazia di amarti con tutto il cuore. Amen. (Santa Geltrude)

### **CANTO**

G. Preghiamo.

Senza di Te, o Dio, non possiamo fare nulla. Tu che ci conosci e ci hai chiamati per nome, dona ad ognuno di noi di non staccarci mai da Te.

Donaci di realizzare il passaggio “dal Vangelo alla vita e dalla vita al Vangelo”, andando per le strade, percorrendo la nostra via nella verità e con la carità. Per Cristo nostro Signore.

**T. Amen.**

### **BENEDIZIONE**

Suor Daniela M. Grazia