

**«VI HO DATO L'ESEMPIO»**  
**La vita degli sposi cristiani**  
**nella testimonianza della carità vissuta nel quotidiano**  
26-28 giugno 2026 – Quarta catechesi

## **Introduzione**

Tra le immagini più belle che il Vangelo ci consegna per comprendere il significato della vita cristiana vi è certamente quella della lavanda dei piedi.

Nel racconto di Giovanni (Gv 13,1-17) Gesù, il Maestro e il Signore, si cinge il grembiule, si inginocchia davanti ai suoi discepoli e compie il gesto riservato agli schiavi. È il gesto che rivela il cuore stesso di Dio.

## **Dal Vangelo secondo Giovanni**

Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine. <sup>2</sup>Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, 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, prese un asciugamano e 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'asciugamano 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; lo capirai dopo». <sup>8</sup>Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». <sup>9</sup>Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei 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 puro; e voi siete puri, ma non tutti». <sup>11</sup>Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».

<sup>12</sup>Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? <sup>13</sup>Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. <sup>14</sup>Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. <sup>15</sup>Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi

Gesù, il Maestro e il Signore, si cinge il grembiule, si inginocchia davanti ai suoi discepoli e compie il gesto riservato agli schiavi. È il gesto che rivela il cuore stesso di Dio.

La sera dell'Ultima Cena Gesù non lascia ai suoi semplicemente un insegnamento, ma un esempio. Non offre una teoria sull'amore, ma mostra concretamente come l'amore si realizza: abbassandosi, servendo, prendendosi cura dell'altro.

Le famiglie cristiane sono chiamate a custodire e rendere presente proprio questo stile di Cristo. In forza del sacramento del Matrimonio, gli sposi diventano segno visibile dell'amore di Dio nel mondo. La loro casa è chiamata a trasformarsi in una piccola Chiesa domestica, luogo nel quale Cristo continua a nascere, a crescere e a manifestarsi nella storia. Ogni famiglia cristiana, infatti, è chiamata a generare continuamente il Figlio di Dio nella vita concreta degli uomini e delle donne del proprio tempo. Questo avviene non tanto attraverso grandi opere straordinarie, quanto attraverso la testimonianza quotidiana della carità, della pazienza, del perdono, dell'accoglienza e del servizio reciproco.

### **1. «Li amò sino alla fine»**

L'evangelista Giovanni introduce la lavanda dei piedi con parole di straordinaria intensità:

«Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1).

L'intera scena nasce da questo amore. Gesù non serve perché costretto. Non serve per ottenere qualcosa. Serve perché ama.

Anche il matrimonio cristiano nasce da un amore che è chiamato a maturare progressivamente fino a diventare dono totale di sé. Nel giorno delle nozze gli sposi promettono di amarsi nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia. Questa promessa non riguarda soltanto i grandi eventi della vita, ma soprattutto la fedeltà alle piccole occasioni quotidiane nelle quali l'amore si traduce in servizio.

L'amore coniugale rischia talvolta di essere interpretato come ricerca di gratificazione personale. Il Vangelo invece insegna che amare significa anzitutto cercare il bene dell'altro.

La santità degli sposi si costruisce nella capacità di dire ogni giorno:  
«Come posso aiutarti?»  
«Di cosa hai bisogno?»  
«Come posso alleggerire il tuo peso?»  
Sono queste le forme quotidiane della lavanda dei piedi.

## **2. Lavarsi i piedi gli uni gli altri**

Dopo aver compiuto il gesto, Gesù afferma:

«Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi» (Gv 13,15).

L'esempio di Gesù diventa programma di vita per ogni famiglia cristiana.

Gli sposi si lavano i piedi reciprocamente quando imparano a riconoscere le fragilità dell'altro senza giudicarle.

Si lavano i piedi quando sanno chiedere scusa.

Si lavano i piedi quando sanno perdonare.

Si lavano i piedi quando uno sostiene la fatica dell'altro senza rinfacciarla.

Si lavano i piedi quando continuano ad amarsi anche nei giorni in cui l'entusiasmo sembra diminuire.

Lavare i piedi significa accogliere l'altro nella sua umanità concreta, con i suoi limiti, le sue paure, le sue ferite e le sue attese.

In una cultura che esalta il successo, l'efficienza e l'autorealizzazione individuale, il Vangelo propone una logica diversa: la grandezza consiste nel servire.

La famiglia diventa allora una vera scuola di umiltà. Nessuno può vivere a lungo in una famiglia senza imparare che l'amore autentico richiede sacrificio, rinuncia, pazienza e capacità di ricominciare.

Dice Papa Francesco: «La carità coniugale è l'amore che unisce gli sposi, santificato, arricchito e illuminato dalla grazia del sacramento del matrimonio». (AL 120) Perciò la vita cristiana degli sposi non è anzitutto

fatta di opere straordinarie, ma della carità reciproca vissuta come vocazione sacramentale.

E ancora: «L'amore ci rende capaci di donare gratuitamente». (AL 94-102)

### **3. La casa come Chiesa domestica**

Fin dai primi secoli i cristiani hanno definito la famiglia «Chiesa domestica».

Questa espressione indica che la casa non è soltanto il luogo della convivenza, ma uno spazio nel quale Dio abita e opera.

Nella famiglia si annuncia il Vangelo anzitutto attraverso la vita.

I figli imparano chi è Dio osservando come i genitori si parlano, come affrontano i conflitti, come si perdonano, come pregano.

Gli ospiti percepiscono la presenza del Signore non principalmente dalle parole, ma dal clima di accoglienza che respirano entrando in casa.

Ogni tavola familiare può diventare una piccola mensa evangelica.

Ogni gesto di attenzione può trasformarsi in annuncio.

Ogni riconciliazione può diventare testimonianza del perdono di Dio.

La famiglia cristiana non trattiene Cristo per sé, ma lo rende visibile a chiunque vi entri.

Così la casa si trasforma in uno spazio missionario.

Dice Papa Francesco: «Coloro che hanno desideri spirituali profondi non devono sentire che la famiglia li allontana dalla crescita nella vita dello Spirito». (AL 316)

### **4. I frutti dello Spirito nella vita familiare**

San Paolo nella Lettera ai Galati descrive i frutti dello Spirito:

«Amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (Gal 5,22-23).

Questi frutti rappresentano il volto concreto della santità familiare.

#### **L'amore**

È il fondamento di tutto. Non è semplice sentimento, ma decisione quotidiana di cercare il bene dell'altro.

#### **La gioia**

Non coincide con l'assenza di problemi. È la certezza che Dio cammina con noi anche nelle prove.

#### **La pace**

Nasce dalla riconciliazione e dalla capacità di custodire l'unità.

#### **La magnanimità**

È la pazienza di chi sa attendere i tempi dell'altro senza pretendere risultati immediati.

#### **La benevolenza e la bontà**

Si esprimono nei piccoli gesti di attenzione che rendono più bella la vita quotidiana.

#### **La fedeltà**

È la perseveranza dell'amore che rimane saldo nel tempo.

#### **La mitezza**

È la forza di chi rinuncia all'aggressività per costruire relazioni autentiche.

#### **Il dominio di sé**

Permette di non lasciarsi guidare dall'impulso, ma dall'amore.

Quando questi frutti maturano nella famiglia, la casa diventa realmente un luogo nel quale Dio è presente.

### **5. La preghiera che sostiene il servizio**

Nessuno può vivere la logica del servizio contando soltanto sulle proprie forze.

Per questo la benedizione degli sposi chiede che essi siano «perseveranti nella preghiera».

La preghiera non è una pratica accessoria della vita familiare. È il respiro dell'amore.

Chi prega insieme impara a guardarsi con gli occhi di Dio.

Chi prega insieme scopre che il coniuge non è un avversario ma un dono affidato dal Signore.

Chi prega insieme riceve la forza di ricominciare dopo ogni caduta.

La preghiera familiare diventa così la sorgente dalla quale scaturisce il servizio reciproco.

### **6. Solleciti per le necessità dei fratelli**

La famiglia cristiana non vive ripiegata su sé stessa.

La benedizione degli sposi invoca che essi siano «solleciti per le necessità dei fratelli».

L'amore autentico è sempre fecondo.

Una famiglia evangelica sa accorgersi di chi soffre.

Sa condividere il proprio tempo.

Sa aprire il cuore e le mani.

Sa educare i figli alla solidarietà.

La carità vissuta all'interno della casa diventa naturalmente carità verso l'esterno.

La famiglia che serve è una famiglia missionaria.

## **7. Premurosi nell'ospitalità**

Uno dei segni più belli della presenza di Dio nella Scrittura è l'ospitalità.

Abramo accoglie gli stranieri e scopre di aver accolto il Signore.

Anche la famiglia cristiana è chiamata ad aprire la propria casa.

L'ospitalità non consiste soltanto nell'offrire un pasto o un letto.

Significa fare spazio.

Fare spazio all'altro.

Fare spazio alle sue domande.

Fare spazio alla sua sofferenza.

Fare spazio alla sua storia.

Una casa ospitale diventa una porta aperta attraverso la quale il Vangelo può raggiungere molte persone.

## **8. Benedire e non maledire**

La benedizione degli sposi riprende le parole dell'Apostolo:

«Benedicano e non maledicano».

Le parole costruiscono o distruggono.

Nella vita familiare si può diventare strumenti di benedizione oppure di ferita. Le parole devono essere disamate e disarmanti. Proviamo a vedere tra noi quali parole sono realmente disarmate e portano l'altro a disarmarsi.

Benedire significa riconoscere il bene presente nell'altro.

Significa incoraggiare.

Significa sostenere.

Significa custodire la dignità della persona amata.

Una famiglia nella quale ci si benedice reciprocamente diventa luogo di guarigione e di crescita.

### **9. Forti nella tribolazione, lieti nella speranza**

La vita matrimoniale conosce inevitabilmente momenti di prova.

Malattie.

Difficoltà economiche.

Problemi educativi.

Incomprensioni.

L'esperienza cristiana non promette l'assenza della croce.

Promette però la presenza del Signore.

Per questo la Chiesa prega affinché gli sposi siano «lieti nella speranza, forti nella tribolazione».

La speranza cristiana non è ottimismo ingenuo.

È la certezza che l'amore di Dio è più forte di ogni oscurità.

Ogni prova vissuta insieme può diventare occasione di crescita nella comunione e nella fede.

### **Conclusione: il loro amore sia seme del tuo Regno**

La benedizione degli sposi termina con una supplica straordinaria:

«Il loro amore, Padre, sia seme del tuo Regno».

Ecco la missione della famiglia cristiana.

Non semplicemente vivere insieme.

Non semplicemente educare dei figli.

Non semplicemente costruire una casa.

Ma diventare segno del Regno di Dio.

Ogni gesto di servizio, ogni perdono donato, ogni preghiera condivisa, ogni atto di accoglienza, ogni sacrificio offerto per amore rende presente il Signore nella storia.

Quando gli sposi si lavano reciprocamente i piedi, Cristo continua a lavare i piedi dell'umanità.

Quando gli sposi si servono con umiltà, Cristo continua a servire il mondo.

Quando gli sposi si amano come Lui ha amato, il Figlio di Dio continua a nascere nelle case, nelle famiglie e nella storia degli uomini.

Allora la Chiesa domestica diventa davvero luce del mondo e lievito del Regno, in attesa del giorno in cui gli sposi, insieme ai loro cari, potranno lodare in eterno il nome del Signore nella gioia senza fine.

«Per Papa Francesco la testimonianza della carità degli sposi non si misura anzitutto nelle opere straordinarie, ma nella fedeltà ai piccoli gesti quotidiani. La pazienza, il perdono, la tenerezza, il servizio reciproco e la cura dei figli rendono visibile l'amore di Cristo. La famiglia diventa così una "chiesa domestica" nella quale la carità coniugale è vissuta e testimoniata ogni giorno, trasformando la vita ordinaria in cammino di santità»

La vita nello Spirito coltivato nella famiglia tuttavia non basata a una fedeltà autentica del sacramento delle nozze. Ogni famiglia, ogni coppia di sposi ha bisogno comunque della comunità.

#### **Per pregare.**

La comunità ci si può dare mutuo sostegno. Perché la preghiera degli altri edifica la nostra, La preghiera comunitaria ha più potenza e la più importante preghiera comunitaria è l'Eucaristia.

#### **Per evangelizzare**

Siamo chiamati a portare a tutti la buona notizia del Vangelo ma è necessario che tale notizia sia piantata nel cuore e questo avviene solo nel contesto di un annuncio comunitario dove lo Spirito agisce in noi e nei fratelli. Non diciamo Padre mio ma Padre nostro.

Per diventare Corpo di Cristo

Ogni coppia di sposi non può essere ciò che è senza l'Eucaristia perché come nel pane e nel vino Cristo si fa corpo e si dona diventano una sola carne per l'umanità, così gli sposi sono chiamati a diventare una sola carne. L'Eucaristia allora è il modello delle nozze nel quale ogni coppia dovrebbe sentirsi rappresentata. Senza Eucaristia non esiste unità vera con il Cristo e una coppia che non ha Cristo non ha nulla.