

# **Evangelí del dimecres de la setmana V de durant l'any: tenir l'ànima neta**

“Només allò que surt de l'home el fa impur”. Paga la pena que ens preguntem si per tenir l'ànima neta fem com a mínim el mateix esforç que per tenir el cos sa.

## **Evangelí (Mc 7, 14-23)**

Llavors Jesús tornà a cridar la gent i els deia:

—Escolteu-me tots i compreneu-ho bé: No hi ha res del que entra a l'home des de fora que el pugui fer impur; només allò que surt de l'home el fa impur.

Quan deixà la gent i entrà a casa, els seus deixebles li van preguntar què volia dir aquell proverbi. Jesús els respongué:

—¿També vosaltres sou incapaços d'entendre-ho? ¿No compreneu que tot allò que entra a l'home des de fora no el pot fer impur, perquè no li va al cor, sinó al ventre, i acaba fora del cos?

D'aquesta manera declarava purs tots els aliments.

I va afegir:

—Només allò que surt de l'home el fa impur. Perquè de dintre el cor de l'home surten les intencions dolentes que el porten a relacions il·legítimes,

robatoris, assassinats, adulteris, avarícies, maldats, enganys, llibertinatge, enveges, injúries, arrogància, insensatesa. Tot això dolent surt de dintre i fa impur l'home.

---

## **Comentari**

Potser no hi ha un registre que ho demostrï; és versemblant, però, que la nostra sigui l'època de les dietes. És difícil creure que en un altre moment històric els llibres sobre nutrició sana i hàbits alimentaris correctes hagin tingut un índex de vendes tan alt com actualment.

Sens dubte, hom ho pot considerar un avenç. Els avenços científics i mèdics han permès un coneixement cada cop més detallat del cos humà, de les seves reaccions, del que li fa bé i del que el perjudica. Aquest

coneixement ha millorat la salut i la qualitat de vida de molta gent.

Tanmateix, valdria la pena analitzar com està la balança: quantes persones que dediquen diners, temps i esforç al manteniment del cos estan dedicant almenys els mateixos recursos al manteniment de l'ànima? Intenten, almenys, llegir llibres que els orientin en aquest sentit?

En el passatge de l'evangeli d'avui Jesús intenta ajudar les persones que l'escolten a fixar-se en allò que és realment important. Per influència dels fariseus, hi havia una gran preocupació per la puresa ritual, que incloïa la prohibició d'una sèrie d'aliments que podien tacar la persona.

El Senyor vol que s'adonin que cal invertir el moviment: no és de fora cap endins com es taca l'ànima: és endins cap a fora com sorgeix la impuresa.

A vegades, podem tenir la tendència a posar l'èmfasi en les circumstàncies de l'ambient: la publicitat, les converses dels amics, la influència negativa d'alguns mitjans. Jesús, però, insisteix que hem de dirigir la nostra mirada en cada examen de consciència primer de tot al nostre propi cor. Realment sabem fer dieta del que taca la nostra ànima? Realment sabem purificar la font de pecat que tenim a l'interior?

Paga la pena que ens preguntem si per tenir l'ànima neta fem com a mínim el mateix esforç que per tenir el cos sa. Per això, és molt útil el tracte continu amb Maria Santíssima. Ella, que és totalment pura, anirà netejant amb el seu amor maternal totes les dolenteries que procedeixen de l'interior i fan impur l'home, i ens durà pel camí de la contrició.

Luis Miguel Bravo Álvarez //  
Photo: Priscilla Du Preez -  
Unsplash

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/gospel/evangeli-del-  
dimecres-de-la-setmana-v-de-durant-  
lany-tenir-lanima-neta/](https://opusdei.org/ca-es/gospel/evangeli-del-dimecres-de-la-setmana-v-de-durant-lany-tenir-lanima-neta/) (02/04/2026)