

# **Evangelio del miércoles: invertir el movimiento**

Comentario al Evangelio del miércoles de la 5.<sup>a</sup> semana del tiempo ordinario. “Lo que sale del hombre es lo que hace impuro al hombre”. La Virgen, con su amor maternal, nos acerca a Jesús para limpiar nuestro corazón y llenarlo de contrición.

## **Evangelio (Mc 7, 14-23)**

Y después de llamar de nuevo a la muchedumbre, les decía:

-Escuchadme todos y entendedlo bien: nada hay fuera del hombre que, al entrar en él, pueda hacerlo impuro; las cosas que salen del hombre, ésas son las que hacen impuro al hombre.

Y cuando entró en casa, ya sin la muchedumbre, sus discípulos le preguntaron el sentido de la parábola. Y les dice:

-¿Así que también vosotros sois incapaces de entender? ¿No sabéis que todo lo que entra en el hombre desde fuera no puede hacerlo impuro, porque no entra en su corazón, sino en el vientre, y va a la cloaca? De este modo declaraba puros todos los alimentos. Pues decía:

-Lo que sale del hombre es lo que hace impuro al hombre. Porque del interior del corazón de los hombres proceden los malos pensamientos, las fornicaciones, los robos, los

homicidios, los adulterios, los deseos avariciosos, las maldades, el fraude, la deshonestidad, la envidia, la blasfemia, la soberbia y la insensatez. Todas estas cosas malas proceden del interior y hacen impuro al hombre.

---

## Comentario al Evangelio

Quizás no exista un registro que lo demuestre, pero es factible que la nuestra sea la época de las dietas. Es difícil creer que en otro momento histórico los libros sobre nutrición sana y correctos hábitos alimenticios hayan tenido un índice de ventas tan alto como actualmente.

Sin duda, esto puede considerarse un avance. Los adelantos científicos y médicos han permitido un conocimiento cada vez más detallado del cuerpo humano, de sus

reacciones, de lo que le hace bien y de lo que le hace mal. Ese conocimiento, probablemente, ha mejorado la salud y la calidad de vida de mucha gente.

Sin embargo, valdría la pena analizar cómo está la balanza: ¿cuántas de esas personas que dedican dinero, tiempo y esfuerzo al mantenimiento de su cuerpo, están dedicando al menos los mismos recursos al mantenimiento de su alma? ¿Intentan, al menos, leer libros que los orienten en ese sentido?

En este pasaje del evangelio, que va en continuidad con el que leímos ayer, Jesús está intentando ayudar a las personas que le escuchan a fijarse en lo realmente importante: en esa época, por la influencia de los fariseos, había una gran preocupación por la *pureza ritual*, que incluía la prohibición de una

serie de alimentos que podían manchar a la persona.

No obstante, el Señor quiere que se den cuenta de que hace falta invertir el movimiento: no es de afuera hacia adentro como se mancha el alma, es de adentro hacia afuera cómo surge la impureza.

A veces podemos tener la tendencia a poner el énfasis en las circunstancias del ambiente: la publicidad, las conversaciones de los amigos, la influencia negativa de algunos medios. Pero Jesús insiste en que lo primero hacia lo que debemos dirigir nuestra mirada en cada examen de conciencia es nuestro propio corazón. ¿Realmente sabemos hacer dieta de lo que mancha nuestra alma? ¿Realmente sabemos purificar esa fuente de pecado que es nuestra propia interioridad?

Vale la pena que nos preguntemos si por tener el alma limpia hacemos al

menos el mismo esfuerzo que por tener el cuerpo sano. Para eso, es muy útil el trato continuo con María Santísima: Ella, que es totalmente pura, irá limpiando con su amor maternal *todas estas cosas malas que proceden del interior y hacen impuro al hombre*, llevándonos por el camino de la contrición.

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

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pe/gospel/evangelio-miercoles-quinta-semana-tiempo-ordinario/> (26/01/2026)