

Commento al Vangelo: Invertire la marcia

Vangelo e commento del mercoledì della 5^a settimana del Tempo ordinario.

Vangelo (Mc 7, 14-23)

Chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e comprendete bene! Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro». Quando entrò in una casa, lontano dalla folla, i suoi discepoli lo interrogavano sulla parola. E disse loro: «Così neanche voi siete capaci

di comprendere? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può renderlo impuro, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va nella fogna?». Così rendeva puri tutti gli alimenti. E diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo».

Commento

Forse non esiste uno speciale registro che lo dichiari, però è possibile che la nostra sia l'epoca delle diete. È davvero difficile immaginare che in

qualche altro momento storico, pubblicazioni sull'alimentazione sana e sulle corrette abitudini alimentari abbiano avuto un successo di vendite come ai nostri tempi. Senza alcun dubbio, tutto questo può essere considerato positivo; le ricerche scientifiche e mediche hanno, infatti, permesso una più precisa conoscenza del corpo umano, delle sue reazioni, di ciò che fa bene e di ciò che fa male e questa conoscenza, con ogni probabilità, ha migliorato la salute e la qualità di vita di molte persone.

Forse varrebbe la pena chiedersi quante delle persone che spendono denaro, tempo e fatica per il benessere del corpo, sanno dedicare almeno qualche minimo impegno al benessere della loro anima? O, almeno, cercano di leggere qualche libro che li orienti in tale direzione?

In questo brano del vangelo, che è la continuazione di quello di ieri, Gesù sta invitando le persone che lo ascoltano a impegnarsi in ciò che conta veramente: a quell'epoca, infatti, anche per l'influenza dei farisei, si era preoccupati soprattutto della *purezza rituale*, che comprendeva la proibizione di cibarsi di una serie di alimenti, considerati impuri.

Ma il Signore vuole che capiscano che è necessario invertire la marcia: non è dall'esterno, ma dall'intimo dell'uomo che si macchia l'anima.

Magari possiamo essere tentati di enfatizzare le circostanze ambientali, la pubblicità, le conversazioni con gli amici, l'influenza dei mezzi di comunicazione, ma Gesù sottolinea che è il cuore che dobbiamo controllare in ogni nostro esame di coscienza.

Davvero sappiamo metterci a dieta delle cose che macchiano la nostra anima? Davvero, siamo capaci di purificare questa fonte di peccato che è la nostra interiorità?

Vale la pena chiederci se, per tenere pulita la nostra anima, facciamo almeno lo stesso sforzo che mettiamo per mantenere sano il corpo.

A tale scopo è importante il rapporto assiduo con Maria Santissima: la totalmente pura, con il suo amore materno, purificherà *tutte queste cose cattive che vengono fuori dall'interno e che rendono impuro l'uomo*, e ci guiderà sulla strada della contrizione.

Luis Miguel Bravo Álvarez

opusdei.org/it-ch/gospel/commento-al-vangelo-invertire-la-marcia/
(09/02/2026)