

# Commento al Vangelo: Un cuore libero per amare

Vangelo e commento del  
venerdì della 10<sup>a</sup> settimana del  
Tempo Ordinario.

## **Vangelo (Mt 5, 27-32)**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: “Avete inteso che fu detto: Non commetterai adulterio. Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, cavalo e gettalo via da te: conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo

corpo venga gettato nella Geenna. E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna. Fu pure detto: “Chi ripudia la propria moglie, le dia l’atto di ripudio”. Ma io vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all’adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio.

---

## **Commento**

Il Vangelo di oggi fa parte del Sermone della Montagna, il primo dei grandi discorsi nei quali san Matteo riunisce gli insegnamenti di Gesù sul Regno di Dio. Gesù descrive gli atteggiamenti che dobbiamo osservare nei confronti della Legge

di Dio, del prossimo e nella preghiera. Inizia il discorso descrivendo le beatitudini che disegnano il volto di Gesù Cristo e mostrano la sua carità. Qui Gesù ci insegna la pienezza della Legge, ci invita a fare un passo avanti, a vivere la vita cristiana non come una serie di comandamenti da osservare, ma come certi atteggiamenti da raggiungere. Beato vuol dire felice. Le beatitudini sono la nostra strada verso la felicità.

È questo il contesto nel quale dobbiamo comprendere il Vangelo di oggi. Gesù discende in dettagli concreti per arrivare alla pienezza della Legge.

Gesù prende spunto dal precetto sull'adulterio (cfr. *Es* 20, 14; *Dt* 5, 18) per richiamare a un grande rispetto verso gli altri che sottintende la Legge stessa. Se l'adulterio consiste nell'impossessarsi per una

soddisfazione personale di una persona sposata, questo non si deve fare neppure nel proprio intimo, dove si commette il medesimo peccato, pur quando non lo si compie esternamente: “Ha commesso adulterio nel proprio cuore” (v. 28). Un insegnamento che è un invito a donare la pienezza del cuore. Per essere beati, per raggiungere una più grande felicità, ci conviene avere un cuore casto, un cuore innamorato dove non ci sia posto per l’egoismo, per i pensieri impuri del cuore umano.

Inoltre Gesù accenna all’antica consuetudine del ripudio. La legislazione mosaica introdusse l’obbligo del libello: vale a dire, un atto firmato dal marito che permetteva alla moglie di essere ricevuta da un altro uomo. Tuttavia, per sottolineare la grandezza e la dignità del vincolo matrimoniale con una donna, Gesù toglie ogni validità

al ripudio, perché espone all'adulterio la donna e chi la dovesse ricevere.

Il Maestro ci invita a guardare sempre la nostra interiorità. Il peccato non è un'azione semplicemente esteriore, ma un'azione interiore. Reca danno a noi stessi perché ci allontana da Dio e dal prossimo. Ecco perché essere capace di vincere la tentazione interiore ci predispone a essere uomini più liberi: nella nostra intimità avremo così più spazio per Dio e per gli altri, saremo più capaci di amare.

Gesù ci invita sempre a guardare la radice interiore dei nostri peccati. Chiediamo la sua grazia per avere sempre un cuore preparato ad amare Dio e il prossimo, liberi da ogni legame col peccato.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/gospel/un-cuore-libero-  
per-amare/](https://opusdei.org/it/gospel/un-cuore-libero-per-amare/) (31/03/2026)