

# **Meditazioni: 22<sup>a</sup> domenica del Tempo Ordinario (ciclo B)**

Riflessioni per meditare nella ventiduesima domenica del Tempo Ordinario. I temi proposti sono: Amare Dio con il cuore e con le opere; Formare la propria sensibilità; Avere un ricco mondo interiore.

**Amare Dio con il cuore e con le opere**

**Formare la propria sensibilità**

**Avere un ricco mondo interiore**

---

LA LEGGE di Mosè prescriveva una serie di riti che esprimevano la purezza morale con la quale bisognava avvicinarsi a Dio. Successivamente la tradizione li estese ad altri ambiti per dare un valore religioso a tutte le azioni. Prima di mangiare, per esempio, gli ebrei avevano l'abitudine di lavarsi le mani molte volte, e lo stesso facevano con i bicchieri, le caraffe e le stoviglie. In tal modo, la purezza esteriore simbolizzava ed esprimeva la purezza interiore. Tuttavia, ai tempi di Cristo, in alcuni posti il legalismo delle norme rituali aveva soffocato il vero senso del culto a Dio. Si dava più importanza al gesto esteriore che all'atteggiamento interiore. E una volta che i farisei criticarono i discepoli di Gesù perché mangiavano senza essersi lavate le mani, il Signore ne approfittò per parlare della vera purezza (cfr *Mc 7, 1-23*).

«Bene ha profetato Isaia di voi, ipocriti, come sta scritto: *Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me*» (Mc 7, 6). Cristo si accorge della incoerenza di alcuni farisei, più preoccupati di salvare le apparenze che di far crescere un sensibilità felice di fare il bene. Anche se osservano con zelo le abitudini dell'epoca, in realtà lo fanno per guadagnarsi il rispetto degli altri; vale a dire, lavano la parte esterna del proprio bicchiere, ma dimenticano di pulire quella interna che, in fin dei conti, è la più importante, perché è quella che contiene la bevanda. Nelle persone di questi farisei si nota, pertanto, una profonda divisione interna. Da un lato, osservano un comportamento esteriore irrepreensibile, seguono un progetto di vita valido e conducono una esistenza teoricamente vicina a Dio; dall'altro, invece, nascondono il vero motivo che li muove ad agire, sviluppano sentimenti che li

allontanano da Dio e alimentano desideri che non si addicono alla loro identità.

Il Signore vuole che lo amiamo non solo con le opere, ma soprattutto con il cuore. Siamo una unità. Non è possibile portare avanti un progetto di vita valido se il nostro mondo interiore, costituito da desideri, aspirazioni e sentimenti, non è allineato. Ecco perché san Josemaría diceva che il segreto della perseveranza è l'amore<sup>[1]</sup>. Se questo è il motivo principale che muove le nostre azioni, impareremo a godere dell'intimità con Dio, del servizio agli altri, dell'osservanza dei comandamenti... In questo modo anche i nostri errori saranno un'occasione per convertirci e rafforzare la relazione con il Signore. «Se sei fedele, potrai dirti vincente. – Nella tua vita, benché perda qualche battaglia, non conoscerai sconfitte. Non esistono insuccessi –

convincitene -, se agisci con rettitudine di intenzione e col desiderio di compiere la Volontà di Dio. – Allora, con o senza successo, vincerai sempre, perché avrai fatto il lavoro con Amore»<sup>[2]</sup>.

SECONDO la consuetudine ebraica, alcuni cibi non si potevano mangiare perché erano impuri. E invece il Signore invitava la folla a rivolgere lo sguardo verso il proprio cuore, perché è da lì che sorgono gli affetti e i desideri che possono indurre ad allontanarsi da Dio: «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» (Mc 7, 20-23).

Gesù afferma, dunque, che le cattive azioni, prima di manifestarsi all'esterno, hanno avuto origine all'interno di ogni uomo. Ecco perché è importante fare attenzione alla propria sensibilità – intesa come insieme di sentimenti, desideri e attrattive – per stare vicino al Signore. Ignorare ciò che rallegra o intristisce il cuore rende difficile la conoscenza di sé stessi e ci impedisce di rivolgere la preziosa energia del nostro mondo interiore verso gli ideali che guidano l'esistenza. Nelle scelte che facciamo ogni giorno affiniamo un po' per volta la nostra sensibilità. Se sono in accordo con la nostra vocazione, possiamo andare oltre la superficie del gesto in sé e imparare a godere di un momento di preghiera, di un lavoro ben fatto o di un atto di servizio. Se, invece, ci allontanano da Dio e non sono in sintonia con la nostra identità, l'energia del nostro mondo interiore va in direzione opposta a quella che

noi vorremmo; vale a dire, rafforza i desideri e i sentimenti contrari alla vocazione e pertanto influirà anche sulle nostre azioni future. Per esempio, se diciamo una menzogna per fare bella figura davanti a un gruppo di amici o di amiche, ci sentiremo più spinti ad agire nello stesso modo quando ci troveremo in una situazione simile.

Nei momenti di orazione con il Signore e nell'esame di coscienza della sera possiamo “rileggere” le cose che succedono nella nostra quotidianità. Dio ci può aiutare a scoprire le nostre aspirazioni, le nostre tristezze e, soprattutto, quelle cose che cerchiamo per saziare la nostra sete di felicità. In questo modo «vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo. No. Vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa

è stato brutto e se ho fatto del male agli altri. Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata»<sup>[3]</sup>. Nominare con precisione le esperienze interiori che ci succedono ci aiuterà a conoscerci meglio. Questo è il primo passo per liberare il cuore da tutto quello che ci allontana da Dio.

IL FATTO che le cattive azioni scaturiscano dall'intimità dell'uomo non significa che le realtà esterne non abbiano nessuna importanza. In realtà possono avere una influenza significativa. Per esempio, se la nostra giornata è piena di immagini e suoni stimolanti, e la sola presenza del silenzio ci infastidisce, probabilmente sarà per noi difficile percepire nell'orazione la voce di Dio, perché essa è come «il sussurro di una brezza leggera» (1 Re 19, 12). Se si soddisfano costantemente le richieste dei sensi si finisce col far sì

che il mondo esterno assuma il controllo della nostra interiorità. Questo non significa che inevitabilmente ci proponga cose cattive, ma certamente ci impedisce di abituarci a distinguere quelle che ci avvicinano da quelle che non ci avvicinano a Dio, perché non riusciamo a vedere facilmente, dietro un'apparenza di bontà, il disordine che il peccato ha introdotto nel mondo. «In questo modo ci ipnotizza con l'attrattiva che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, e così ci lasciano alla fine con un senso di vuoto e di tristezza. Quel senso di vuoto e tristezza è un segnale che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato»<sup>[4]</sup>.

San Josemaría invitava ad avere uno sguardo esteriore collegato con il mondo interiore. «Che motivo hai di guardare, se il “tuo mondo” lo porti

dentro di te?»<sup>[5]</sup>. Una interiorità ricca, che gode di tutto ciò che riguarda la propria vocazione, aiuta a dare la giusta importanza alle cose esterne. Possiamo ritardare di ascoltare una canzone, guardare un video o leggere una notizia se ciò mi aiuta a lavorare o a pregare meglio. E tutto quello che possa arrecare danno all'anima non solo sarà da noi percepito come una cosa cattiva, ma anche brutta, sgradevole o “stonata”. Naturalmente ci potrà attrarre in qualche modo, ma sarà facile respingere questa attrazione se realmente non ci conviene, perché rompe l'armonia e la bellezza del clima interiore.

Nessuna creatura umana ha avuto un mondo interiore così ricco come quello della Madonna. Ella ci potrà aiutare a far passare attraverso il cuore le cose che ci accadono e a sviluppare una sensibilità che ci faccia godere la vita accanto a suo Figlio.

[1] Cfr. San Josemaría, *Cammino*, n. 999.

[2] San Josemaría, *Forgia*, n. 199.

[3] Papa Francesco, *Udienza*, 5-X-2022.

[4] *Ibid.*

[5] San Josemaría, *Cammino*, n. 184.

---

pdf | documento generato

automaticamente da [https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-](https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-domestica-della-xxii-settimana-del-tempo-ordinario-ciclo-b/)

[domestica-della-xxii-settimana-del-](https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-domestica-della-xxii-settimana-del-tempo-ordinario-ciclo-b/)  
[tempo-ordinario-ciclo-b/](https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-domestica-della-xxii-settimana-del-tempo-ordinario-ciclo-b/) (19/02/2026)