

# **Evangelho de quarta-feira: inverter o movimento**

Comentário ao Evangelho de quarta-feira da V semana do Tempo Comum. «O que sai do homem é que o torna impuro». Nossa Senhora, com o seu amor maternal, aproxima-nos de Jesus para limpar os nossos corações e enchê-los de contrição.

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

Jesus chamou de novo para junto de Si a multidão e disse-lhes:

«Escutai-Me e procurai compreender. Não há nada fora do homem que ao entrar nele o possa tornar impuro. O que sai do homem é que o torna impuro. Se alguém tem ouvidos para ouvir, oiça».

Quando Jesus, ao deixar a multidão, entrou em casa, os discípulos perguntaram-Lhe o sentido da parábola. Ele respondeu-lhes:

«Vós também não entendestes? Não compreendeis que tudo o que de fora entra no homem não pode torná-lo impuro, porque não entra no coração, mas no ventre, e depois vai parar à fossa?».

Assim, Jesus declarava puros todos os alimentos. E continuou:

«O que sai do homem é que o torna impuro; porque do interior dos homens é que saem as más intenções: imoralidades, roubos, assassínios, adultérios, ambições,

injustiças, fraudes, devassidão,  
inveja, difamação, orgulho,  
insensatez. Todos estes vícios saem  
do interior do homem e são eles que  
o tornam impuro».

---

## **Comentário**

Talvez não exista um registo que o demonstre, mas é um facto que a nossa época é a das dietas. É difícil acreditar que noutro momento histórico os livros sobre nutrição saudável e hábitos alimentares corretos tenham tido um índice de vendas tão elevado como atualmente.

Sem dúvida, isto pode ser considerado como um avanço. Os progressos científicos e médicos permitiram um conhecimento cada vez mais detalhado do corpo humano, das suas reações, do que lhe

faz bem e do que lhe faz mal. Esse conhecimento, provavelmente, melhorou a saúde e a qualidade de vida de muitas pessoas.

No entanto, vale a pena analisar como está a balança: quantas dessas pessoas que dedicam dinheiro, tempo e esforço para cuidar do seu corpo, dedicam pelo menos os mesmos recursos para cuidar da sua alma? Tentam, pelo menos, ler livros que os orientem nesse sentido?

Nesta passagem do Evangelho que continua aquilo que lemos ontem, Jesus está a tentar ajudar as pessoas que o escutam a fixarem-se naquilo que é realmente importante: nessa época, por influência dos fariseus, havia uma grande preocupação pela *pureza ritual*, que incluía a proibição de uma série de alimentos que podiam manchar a pessoa.

Em todo o caso, o Senhor quer que compreendam que precisam de

inverter o movimento: não é de fora para dentro que a alma se mancha, é de dentro para fora que surge a impureza.

Às vezes podemos ter a tendência de colocar ênfase nas circunstâncias do ambiente: a publicidade, as conversas dos amigos, a influência negativa de alguns meios. Mas Jesus insiste em que a primeira coisa sobre a qual devemos dirigir o nosso olhar em cada exame de consciência é o nosso próprio coração. Será que realmente sabemos fazer dieta daquilo que mancha a nossa alma? Será que realmente sabemos purificar essa fonte de pecado que é a nossa própria interioridade?

Vale a pena perguntar-nos se para ter a alma limpa fazemos pelo menos o mesmo esforço que para ter o corpo são. Para isso, é muito útil o trato contínuo com Maria Santíssima: Ela, que é totalmente pura, irá limpando

com o seu amor maternal *todos estes vícios que procedem do interior e tornam impuro o homem*, levando-nos pelo caminho da contrição.

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

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/gospel/evangelho-de-quarta-feira-inverter-o-movimento/>  
(15/01/2026)