

Marco 7,14-23
Mercoledì della V Settimana – Tempo Ordinario
11 febbraio 2026

Chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo».

Quando entrò in una casa lontano dalla folla, i discepoli lo interrogarono sul significato di quella parabola.

E disse loro: «Siete anche voi così privi di intelletto? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va a finire nella fogna?». Dichiarava così mondi tutti gli alimenti.

Quindi soggiunse: «Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo.

Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza.

Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo».

(Mc 7,14-23)

Dal cuore può uscire violenza, ma anche misericordia

Nel Vangelo di oggi Gesù chiama a sé la folla e compie un gesto decisivo: sposta il centro della fede dall'esterno all'interno dell'uomo.

Non è ciò che entra in noi a renderci impuri, ma ciò che esce dal nostro cuore, perché è lì che si gioca la verità della nostra vita.

Gesù ci costringe **a smettere di nasconderci dietro pratiche, abitudini o tradizioni religiose** quando queste diventano un alibi per evitare la conversione.

È più facile controllare ciò che si mangia o ciò che si tocca che lasciarsi interrogare davvero dalle proprie intenzioni, dai pensieri nascosti, dalle parole che pronunciamo senza amore.

Gesù non banalizza il male, ma lo prende sul serio, indicando il luogo da cui nasce: il cuore umano, capace di bene immenso ma anche di profonde contraddizioni.

Dal cuore possono uscire violenza, menzogna e durezza, ma anche misericordia, perdono e compassione, a seconda di ciò che gli permettiamo di abitare. In questo senso la fede non è un sistema di protezione, ma un cammino di verità che chiede sincerità e umiltà.

Oggi, nella festa della Madonna di Lourdes, questa parola evangelica si illumina di un volto concreto, quello di Bernadette Soubirous, una ragazza povera, fragile, senza prestigio né difese, ma con un cuore disponibile.

A Bernadette Maria non chiede gesti straordinari, ma **fiducia, preghiera e penitenza**, e soprattutto le chiede di scavare, di andare in profondità, fino a far sgorgare una sorgente dove prima c'era solo fango.

È un'immagine potente del Vangelo di oggi, perché anche il nostro cuore, se lasciato a se stesso, può sembrare torbido, ma se accetta di lasciarsi scavare da Dio può diventare luogo di vita.

Bernadette non trattiene nulla per sé e non si sente migliore degli altri, ma diventa segno che Dio può agire proprio attraverso ciò che è piccolo e nascosto. Maria, come allora, continua a indicarci Cristo come **unica vera sorgente che purifica dall'interno**.

La purezza che Dio desidera non è formale né apparente, ma è quella di un cuore riconciliato.

Se permettiamo al Signore di abitare ciò che siamo davvero, anche ciò che uscirà da noi potrà diventare guarigione per chi incontriamo.

**Spesso crediamo che il male sia fuori di noi,
ma lo portiamo dentro**

«Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo».

Le parole di Gesù nel vangelo di oggi vanno esattamente contro la nostra mentalità comune.

Infatti tutti siamo convinti che sono le cose che ci circondano a infettare o nutrire la nostra vita.

Per questo ci teniamo lontani dal dolore degli altri, dalle esperienze di morte, dai limiti della vita, da tutto ciò che ci ricorda quanto siamo piccoli in questo universo così grande.

Tutti molto spesso pensiamo che il male che dobbiamo combattere è quello fuori di noi, attorno a noi.

Ma pochi si accorgono che tutti abbiamo dentro un cavallo di Troia e che è il nostro cuore.

Molto spesso è lì la radice vera del male che ci affligge e che non riusciamo a sconfiggere.

È lui il vero Faraone da cui dobbiamo scappare.

È lui il vero Egitto che ha bisogno di essere evaso.

È lui l'otre vecchio che deve farsi nuovo per accogliere il vino nuovo:

«Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo».

Ma si sa che è più facile cambiare il mondo e gli altri invece di sé stessi.

E preferiamo vivere in una società che ci fa lavare e disinfettare continuamente le mani per paura dei batteri.

Che ci fa sterilizzare ogni cosa temendo che ci faccia ammalare.

Ci fa sistematicamente cercare cose nuove e buttare quelle vecchie, ma solo perché pensiamo che basta avere la vita biologica salva per dire anche che l'abbiamo fatta franca.

Rischiamo di morire sani e sterilizzati ma senza aver mai conosciuto la gioia.

Perché la gioia nasce dall'igiene del cuore e non da due semplici mani pulite.

Quelle vanno bene per buona educazione.

Il cuore invece per avere la vita autenticamente salva.

Fare "igiene del cuore" per vivere serenamente la nostra fede

«Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo». Il chiaro riferimento di Gesù, così come dirà qualche versetto più avanti, è al cuore dell'uomo.

È esso infatti che decide davvero se qualcosa è pura o impura. Se bastasse stare attenti a ciò che c'è intorno a noi cadremmo nel grande inganno di dimenticare che ciò che qualifica un'azione non è semplicemente quell'azione, ma l'intenzione con cui la si compie.

In questo senso bisognerebbe spalancare il grande tema dell'**igiene del cuore**.

Finché non faremo pulizia dentro di noi, non potremo in nessun modo vivere serenamente intorno a noi.

Non serve a nulla tenere sotto controllo il mondo intorno a noi se poi non sappiamo governare il nostro cuore.

Il lento lavoro della vita spirituale ha a che fare proprio con un lavoro che giorno dopo giorno permetta allo Spirito di cambiare la direzione di fondo della nostra vita.

Ed è nel cuore il luogo dove la direzione di fondo della nostra vita si gioca.

Se si comincia a vivere così si comprende che le cadute sono sempre di due tipi: cadute che nascono dal tentativo di voler rimanere in piedi nel bene, e cadute che invece nascono dalla nostra malizia.

Esternamente sembrano uguali, ma intrinsecamente sono agli antipodi.

“Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo”.

L'importanza di vigilare sul nostro cuore

*Dobbiamo vigilare sul nostro cuore, sulla nostra interiorità.
È lì che si decide il malessere o il benessere della nostra vita.
Dimmi cosa esce dal tuo cuore e ti dirò chi sei veramente.*

La straordinaria pagina del vangelo di oggi corregge una volta per tutte ogni storpiatura religiosa.

Infatti **molte volte la nostra religiosità ha più il sapore del paganesimo che di altro.** Ad esempio siamo convinti che ci siano cose fuori di noi che possono sporcarci interiormente, ma Gesù precisa con chiarezza che **le cose sono sempre buone**, anche quando ne facciamo un uso sbagliato, e **se ci fanno male è perché ne facciamo un uso sbagliato** e non perché esse sono intrinsecamente male.

Ad esempio una medicina può salvarci la vita o avvelenarci, tutto dipende dal dosaggio e dall'uso che ne facciamo.

La sessualità è un dono di Dio ma può diventare una dipendenza.

Il vino è uno degli alfabeti più belli dell'amicizia ma il suo uso sbagliato può diventare una patologia.

Le relazioni sono ciò che ci fanno vivere, ma alcune volte diventano forme di idolatria. Sarebbe sbagliato dire che tutte queste cose sono intrinsecamente male.

Allo stesso modo, aggiunge Gesù:

«Ciò che esce dall'uomo, questo si contamina l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo».

Per ognuna di queste parole ci sarebbe bisogno di scrivere un intero trattato.

È bene però soffermarci solo sul dettaglio iniziare: **è dal cuore dell'uomo che può uscire il male che fa davvero male.**

Dobbiamo molto vigilare sul nostro cuore, sulla nostra interiorità.

È lì che si decide il malessere o il benessere della nostra vita.

Dimmi cosa esce dal tuo cuore e ti dirò chi sei veramente.

**Il male che combatti fuori di te
sei disposto ad estirparlo dal tuo cuore?**

*Gesù nel vangelo di oggi dice qualcosa di sconvolgente:
il male non si comporta come un virus esterno a noi,
ma come qualcosa che può sgorgare dal cuore stesso
e proprio per questo contamina tutto il resto*

Tutti noi pensiamo che il male si trovi fuori di noi, e che si comporti come il contagio del Coronavirus.

Allora basta indossare mascherine, guanti e disinfettante per non permettere al virus di entrare dentro di noi.

Ma Gesù dice nel vangelo di oggi qualcosa di sconvolgente: **il male** non si comporta come un virus esterno a noi, ma come qualcosa che **può sgorgare dal cuore stesso e proprio per questo contamina tutto il resto:**

Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo.

Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza.

Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo.

Passiamo troppo tempo della nostra vita a controllare **i peccati che facciamo fuori di noi**, ma la vera ascesi riguarda soprattutto **il nostro cuore.**

Dobbiamo domandarci se **quel male che combattiamo fuori di noi siamo disposti a estirparlo dentro di noi.**

È la vigilanza sulla nostra interiorità il terreno di svolta della nostra vita.

Ecco perché i “padri del deserto”, grandi maestri di vita spirituale, consigliavano di **“rivelare i pensieri” alla propria guida spirituale.**

Non si tratta di raccontare tutto ciò che ci passa per la testa, ma di trovare **ciò che è più ricorrente dentro di noi** e che molto spesso dice che cosa sta accadendo e cosa si può fare.

La compassione ci mette in comunione con Dio dentro il mondo

*La compassione è una forza dirompente:
il nostro sguardo verso gli altri deve vincere la tentazione del male
che si annida nel nostro cuore.*

«Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo».

Se non fossimo degli sprovveduti, oggi faremmo davvero tesoro di questa rivoluzionaria affermazione di Gesù.

Passiamo la vita a voler mettere in ordine il mondo intorno a noi, e non ci accorgiamo che il disagio che proviamo non è nascosto nel mondo ma dentro ognuno.

Giudichiamo le situazioni, gli eventi e le persone che incontriamo dicendo loro “buono o cattivo”, ma non ci accorgiamo che **tutto quello che ha fatto Dio non può mai essere male.**

Nemmeno il demonio, in quanto creatura è male.

Sono le sue scelte che lo rendono male, non la sua natura creaturale.

Egli rimane in sé un angelo, ma solo per sua libera scelta è decaduto.

I teologi ortodossi dicono che **l'apice della vita spirituale è la compassione.**

Essa ci mette talmente tanto in comunione con Dio che si arriva a provare compassione anche per i demoni.

E questo che significa concretamente?

Che quello che di male non vorremmo dentro la nostra vita, non può mai venirci da qualcosa che è fuori di noi, ma sempre e comunque da ciò che scegliamo dentro di noi:

«Ciò che esce dall'uomo, questo si contamina l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo».

È più facile dire “è stato il demonio”, oppure “me lo ha fatto fare il demonio”.

La verità però è un'altra: il demonio può sedurti, tentarti, ma **se fai il male è perché tu lo hai deciso di fare.**

Altrimenti dovremmo tutti rispondere come i gerarchi nazisti alla fine della guerra: non abbiamo responsabilità, abbiamo solo eseguito gli ordini.

Il vangelo di oggi invece ci dice che proprio perché abbiamo responsabilità non possiamo dare a nessuno la colpa di ciò che di male abbiamo scelto o meno di fare.

Lavate spesso le mani, ma soprattutto il cuore!

*È più facile cambiare il mondo che noi stessi
e allora succede che ci affrettiamo
a lavare dalla nostra vita i segni di debolezza,
la sofferenza, la piccolezza degli altri
dimenticando che è il nostro cuore
che dobbiamo ripulire, per fare spazio alla gioia.*

Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo.

Le parole di Gesù nel Vangelo di oggi vanno esattamente **contro la nostra mentalità comune**.

Infatti tutti siamo convinti che sono le cose che ci circondano a infettare o nutrire la nostra vita.

Per questo ci teniamo **lontani dal dolore degli altri**, dalle esperienze di morte, dai limiti della vita, da tutto ciò che **ci ricorda quanto siamo piccoli** in questo universo così grande.

Tutti molto spesso pensiamo che il male che dobbiamo combattere è quello fuori di noi, attorno a noi.

Ma pochi si accorgono che tutti abbiamo dentro un cavallo di Troia e che è il nostro cuore.

Molto spesso è lì la radice vera del male che ci affligge e che non riusciamo a sconfiggere.

È lui il vero Faraone da cui dobbiamo scappare.

È lui il vero Egitto che ha bisogno di essere evaso.

È lui l'otre vecchio che deve farsi nuovo per accogliere il vino nuovo:

Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo.

Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza.

Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo.

Ma si sa che **è più facile cambiare il mondo e gli altri invece di sé stessi**.

E preferiamo vivere in una società che ci fa lavare e disinfettare continuamente le mani per paura dei batteri.

Che ci fa sterilizzare ogni cosa temendo che ci faccia ammalare.

Ci fa sistematicamente cercare cose nuove e buttare quelle vecchie, ma solo perché pensiamo che basta avere la vita biologica salva per dire anche che l'abbiamo fatta franca.

Rischiamo di morire sani e sterilizzati ma senza aver mai conosciuto la gioia.

Perché **la gioia nasce dall'igiene del cuore** e non da due semplici mani pulite.

Quelle vanno bene per buona educazione.

Il cuore invece per avere la vita autenticamente salva.

Con quale cuore stai affrontando la tua vita?

*È quello che capita nel cuore la vera svolta di tutto.
L'igiene del cuore dovrebbe essere la nostra prima vera preoccupazione.
È lì che si gioca veramente il nostro destino.*

“Poi, chiamata la folla a sé, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e intendete: non c'è nulla fuori dell'uomo che entrando in lui possa contaminarlo; sono le cose che escono dall'uomo quelle che contaminano l'uomo. [Se uno ha orecchi per udire oda.]»”.

La rivoluzionaria considerazione che Gesù pronuncia nel Vangelo di oggi è come una sorta di **rivoluzione copernicana nella visione religiosa** non solo di Israele ma anche di ciascuno di noi.

Infatti Gesù afferma che la vita non è buona o cattiva a seconda di ciò che c'è fuori di noi e che entra in noi.

E il riferimento non è solo a ciò che Israele considera puro o impuro nei cibi.

Lo stesso discorso vale a livello esistenziale per tutto e tutti.

Infatti **non è il problema esterno che aggiusta o rovina la mia vita.**

Non è il dolore o la gioia che mi capitano a decidere il destino della mia esistenza.

Ciò che conta di più è la posizione del cuore che io ho davanti a ciò che c'è fuori di me.

È il cuore la discriminante, e non le circostanze o le cose fuori di noi.

«È quello che esce dall'uomo che contamina l'uomo; perché è dal di dentro, dal cuore degli uomini, che escono cattivi pensieri, fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, frode, lascivia, sguardo maligno, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive escono dal di dentro e contaminano l'uomo».

Dovremmo quindi smetterla di dare la colpa a ciò che ci è successo, a ciò che c'è fuori, a ciò che incontriamo e domandarci con che cuore stiamo vivendo la nostra vita.

È quello che capita nel cuore la vera svolta di tutto.

L'igiene del cuore dovrebbe essere la nostra prima vera preoccupazione.

È lì che si gioca veramente il nostro destino.

In fondo basta pensare alla storia del re Davide: quando fu scelto, il profeta Samuele aveva vagliato tutti gli altri suoi fratelli, ma fin da subito Dio aveva avvertito Samuele: *“Io non guardo ciò che guarda l'uomo.*

L'uomo guarda l'apparenza, io guardo il cuore”.

Dio non ha mai smesso di ragionare così, noi invece dovremmo iniziare ad adeguarci a questo.

**Hai una visione superstiziosa della vita?
Gesù può liberarti!**

“Ascoltatemi tutti e intendete: non c’è nulla fuori dell’uomo che entrando in lui possa contaminarlo; sono le cose che escono dall’uomo quelle che contaminano l’uomo”.

Con una chiarezza cristallina, **Gesù nel vangelo di oggi ci libera in un colpo solo da una visione superstiziosa della vita.**

Troppe spesso siamo convinti che le cose che viviamo, che proviamo, che ci accadono portino con sé non una neutralità ma un “male o un bene”.

Pensando ciò **ci deresponsabilizziamo perché facciamo dipendere la nostra vita dalle cose**, dalle situazioni, dalle sensazioni.

Uno che subisce non può essere uno che ne è anche responsabile, **è sempre vittima, mai protagonista.**

La situazione di comodo di chi si pensa sempre vittima, e di chi pensa che basta gestire le cose e le situazioni per essere dalla parte giusta, ci fanno dimenticare che **l’ultima parola sul nostro destino non è consegnata alle circostanze, alle situazioni, o persino alle nostre emozioni, ma è consegnata al cuore**, cioè alla posizione che in maniera unica e personale noi prendiamo davanti alla vita.

In termini semplici dovremmo dire che **ciò che conta non è se moriamo o meno di cancro, ma chi abbiamo deciso di essere davanti a quel cancro** che ci è capitato o come abbiamo deciso di vivere quello che ci è capitato.

In questo senso il cuore conta.

Non conta come principio emotivo, ma come luogo decisivo in cui decidiamo la vita.

E se ciò è vero per il bene, allora è altrettanto vero per il male.

“È quello che esce dall’uomo che contamina l’uomo; perché è dal di dentro, dal cuore degli uomini, che escono cattivi pensieri, fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, frode, lascivia, sguardo maligno, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive escono dal di dentro e contaminano l’uomo”.

Si è cattivi o buoni puri o impuri, non per quello che ci accade, o per quello che c’è intorno a noi, **ma per quello che decidiamo, scegliamo e asseconiamo nel cuore.**

Il vangelo così ci invita a un protagonismo vertiginoso.