

# PREGHIERA BIBLICA

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 7,14-23)

In quel tempo, Gesù, 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 parabola.

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, adultèri, avidità,  
malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia,  
stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno  
e rendono impuro l'uomo».

## COMMENTO

**Purità e impurità.** La condizione di purità è la condizione per cui si può essere accettati o non accettati a Dio. A risposta dell'atteggiamento dei farisei, che compiono molti gesti di purificazione per timore di aver toccato qualcosa che li renda inaccetti a Dio, Gesù pone una distinzione importante tra interiorità ed esteriorità. Rende rimpuri solo ciò che raggiunge il cuore e porta l'uomo a pensieri, sentimenti e azioni contrarie alla legge di Dio. Gli aspetti fisici ed esteriori, se non cambiano la disposizione del cuore, non possono rendere impuri.

**Dal cuore dell'uomo.** Il cuore dell'uomo, come sede della sua volontà e del suo sentimento, è la sorgente della sua rovina, perché egli stesso è capace di formulare quei pensieri contrari alla volontà di Dio e quindi di collocarsi lontano da lui. La purità è interpretata da Gesù come una decisione dell'uomo, non di Dio. Come in Adamo, è l'uomo che si allontana.

**Tutti gli alimenti.** È una caratteristica religiosa tipica del cristianesimo, quella di non avere regole alimentari particolari, perché non possono esserci alimenti che rendano l'uomo respinto da Dio. Quando si è imposta qualche regola (cfr. At 15,29) è stato per la carità, per non dare scandalo ai deboli (1Cor 8,8-13).

«Il regno dei cieli è simile a un granello di senape,  
che un uomo prese e seminò nel suo campo.  
Esso è il più piccolo di tutti i semi ma...  
diventa un albero» (Mt 13,3-4).

## MEDITAZIONE

**La propria responsabilità.** Incolpare un alimento di allontanarmi da Dio o di avvicinarmi sposta la responsabilità del rapporto con Dio fuori di me stesso. La mia religiosità assume così i tratti della superstizione, per cui qualcosa, indipendentemente dal mio cuore, ha la possibilità di rendermi migliore o peggiore, vicino o lontano, benedetto o maledetto... È già tutto nel mio cuore e se qualche oggetto, alimento, azione può avere qualche forza su di me, è solo perché suscita nel mio cuore pensieri e sentimenti contrari a Dio. È la purificazione del cuore la propria responsabilità religiosa, per la quale anche fare scelte di rinuncia perché possono aiutare il cuore a soffocare i propositi lontani da Dio, per far spazio invece solo a ciò che è conforme alla sua volontà.

### PREGHIERA. Sal 50(51)

*Davide ha concupito nel cuore la donna di un altro ed è stato capace di uccidere per averla. Il suo cuore è stato capace di queste brutture e per questo impara di essere respinto da Dio. Gli serve un cuore nuovo, puro, dono del cielo.*

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:  
così sei giusto nella tua sentenza,  
sei retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.  
Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore mi insegna la sapienza.

Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;  
lavami e sarò più bianco della neve.  
Fammi sentire gioia e letizia:  
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.  
Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.

Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.  
Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.

Preghiamo.  
Dio misericordioso, che suscita nei tuoi figli la volontà di servirti, illumina i nostri cuori purificati dalla penitenza e nella tua bontà ascolta le nostre invocazioni. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## CONTEMPLAZIONE

**Le circostanze esterne.** Inutile incolpare sempre le circostanze esterne, che mi allontanano da te e mi rendono incapace di perseveranza. La tua Parola illumina, libera e purifica il mio cuore. «La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore» (Eb 4,12).

**Il mio cuore, il tuo cuore.** Anche tu hai un cuore, Gesù, umano come il mio. E dal tuo cuore sono usciti solo fedeltà al Padre e amore per noi. La tentazione non è riuscita a far emergere altro che la santità. Lava anche me nel fiume di santificazione che esce dal tuo cuore. I tuoi sacramenti continuano a dissetarmi di quella sorgente.

**«Il regno dei cieli è simile a un granello di senape, che un uomo prese e seminò nel suo campo. Esso è il più piccolo di tutti i semi ma... diventa un albero» (Mt 13,3-4).**