

Giovanni 3, 1-21

1 C'era tra i farisei un uomo chiamato Nicodèmo, un capo dei Giudei. 2 Egli andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbì, sappiamo che sei un maestro venuto da Dio; nessuno infatti può fare i segni che tu fai, se Dio non è con lui». 3 Gli rispose Gesù: «In verità, in verità ti dico, se uno non rinasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio». 4 Gli disse Nicodèmo: «Come può un uomo nascere quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?». 5 Gli rispose Gesù: «In verità, in verità ti dico, se uno non nasce da acqua e da Spirito, non può entrare nel regno di Dio. 6 Quel che è nato dalla carne è carne e quel che è nato dallo Spirito è Spirito. 7 Non ti meravigliare se t'ho detto: dovete rinascere dall'alto. 8 Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai di dove viene e dove va: così è di chiunque è nato dallo Spirito». 9 Replicò Nicodèmo: «Come può accadere questo?». 10 Gli rispose Gesù: «Tu sei maestro in Israele e non sai queste cose? 11 In verità, in verità ti dico, noi parliamo di quel che sappiamo e testimoniamo quel che abbiamo veduto; ma voi non accogliete la nostra testimonianza. 12 Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo? 13 Eppure nessuno è mai salito al cielo, fuorché il Figlio dell'uomo che è disceso dal cielo. 14 E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, 15 perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna». 16 Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. 17 Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui. 18 Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio. 19 E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie. 20 Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere. 21 Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio.

Traduzione CEI

Commento di Vicente Machì*

Cari amici,

Anche nel pieno della primavera, in una giornata luminosa e quieta, senza vento, possiamo ricordare i giorni d'autunno, quando vediamo le foglie cadute dagli alberi svolazzare senza meta qua e là verso il suolo senza sapere se salgono o scendono, se vanno o vengono.

Osservando questo spettacolo bizzarro, nessuno immaginerebbe che le foglie siano animate e si muovano da sole. E se non fossero in movimento, non sapremmo se in quel punto soffia il vento, perché il vento non è visibile... Ma possiamo percepirne l'effetto.

Al suolo, però, è difficile capire da dove venga il vento e dove vada. Quando iniziamo ad alzare lo sguardo, riusciamo a distinguere una direzione più chiara. Eppure, le alte cime degli alberi e le banderuole sui tetti spesso ondeggiano e improvvisamente puntano in una direzione diversa. Solo quando alziamo gli occhi al cielo vediamo le nuvole muoversi in una direzione più precisa, come se avessero una meta e uno scopo. Spesso accade lo stesso nelle nostre vite. Gli eventi, e noi stessi, brancoliamo nel buio senza una logica apparente, incapaci di spiegare perché ci accadono certe cose o perché ci comportiamo in un certo modo.

Non vediamo la potenza dell'aria, dello Spirito, che muove gli eventi e noi stessi. E poiché non eleviamo lo sguardo all'altezza necessaria per poter "riconoscere" le intenzioni e gli scopi del mondo spirituale, rimaniamo con i piedi per terra, velati dalla pura materialità terrena.

Il Vangelo di oggi ci dice che nasceremo "dall'alto" per vedere il Regno di Dio; che nasceremo dall'acqua e dall'aria... cioè dallo Spirito.

Al di sopra del livello della Terra inerte, minerale e fisica si eleva il regno dinamico dell'atmosfera, in cui si formano le nuvole, verso le quali i discepoli alzarono lo sguardo nell'Ascensione di Cristo. Questo è il regno dell'acqua e dell'aria, il regno delle forze della vita e della risurrezione, che sono nascoste alla vista dei nostri occhi fisici, ma la cui potenza possiamo percepire con i sensi dell'anima.

Il colloquio di Nicodemo con Gesù si svolge nel regno della notte. Nel regno in cui il mondo sensoriale si chiude ai nostri sensi fisici e i sensi dell'anima devono risvegliarsi.

In questa conversazione notturna, Gesù dice anche a Nicodemo che il Figlio dell'Uomo, cioè l'essere umano che verrà, deve ascendere dalla Terra al cielo, alle altezze, proprio come Mosè innalzò il serpente nel deserto.

È proprio con la forza spirituale del Sé, con cui l'umanità raggiunge la sua posizione eretta tra cielo e terra, che possiamo penetrare le profondità dell'anima ed elevarci alle altezze dello Spirito; e possiamo farlo in modo più efficace soprattutto nella notte. O, in altre parole, ogni volta che chiudiamo gli occhi alla nostra percezione sensoriale per aprire gli occhi dell'anima. Come accade nella meditazione o quando ci immergiamo nella preghiera con concentrazione e devozione.

Per rinascere dall'alto, dall'acqua e dall'aria, bisogna prima elevarsi al di sopra del piano terreno e discendere più profondamente nel regno dello Spirito.

Senza perdere di vista le nostre responsabilità nella sfera materiale e terrena, potremmo cercare di trovare questi momenti di preghiera e meditazione almeno una volta al giorno.

Friburgo, 31 maggio 2026 (Parigi, 26 maggio 2024)

*Vicente Machì Gomez è nato il 30 agosto 1962 in Spagna a Elche de la Sierra, Albacete. Sposato, padre di cinque figli.

Istruzione elementare nella scuola pubblica e presso i Padri Scolopi, è stato molto attivo negli Scout. Ha studiato biologia presso le università di Valencia e Barcellona.

Laurea magistrale in agricoltura biologica presso l'università di Madrid.

Nel '91 introduzione all'Antroposofia presso l'Emerson College di Forest Row (Regno

Unito). Nel '92 tirocinio presso l'azienda agricola biodinamica Podere Nuovo a Ripazzi, Sacansano (Grosseto).

Dopo una formazione come controllore del traffico aereo, ha lavorato a Tenerife, Palma di Maiorca e Madrid (dal '92 al 2004). Formazione di Ginnastica Bothmer presso la Michael Hall di Forest Row, con seminari a Roma e Milano.

Dal 2004 si è trasferito con la famiglia a Friburgo, in Germania, trascorrendo metà mese con la famiglia e l'altra metà a Melilla (Nord Africa) per il suo lavoro di controllore di volo.

Dal 2008 al 2013 ha frequentato il Pro- Seminar a Colonia. Poi nel 2013 il seminario di Stoccarda, per completare con il semestre di preparazione alla consacrazione 2023-2024.

Ordinazione sacerdotale il 22 febbraio 2024. Il primo incarico: comunità di Friburgo, da lì offre supporto una volta al mese le comunità spagnole di Madrid, Barcellona, Alicante e Bilbao.

Ama cantare in coro e suonare il flauto dolce.