

ANSELM GRÜN
CLEMENS BITTLINGER

TROVA IL CENTRO DENTRO DI TE

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Sei invitato!

**Dio ci vuole incontrare:
«Sii tutto presso di me!»**

Cara lettrice, caro lettore,
come posso superare l'estraneità? Come posso vivere la vicinanza – essere in me stesso? Essere interamente presso Dio? Sperimentare la sua vicinanza, forse per la prima volta?

Avviciniamoci e ascoltiamo le sette espressioni «Io sono» che vengono dalla bocca di Gesù. Sette espressioni in cui egli rivela il mistero della sua persona e il mistero della sua relazione con noi.

In queste parole egli vorrebbe guidarci verso se stesso, nella sua vicinanza, affinché con lui e in lui viviamo i nostri giorni. Gesù ci ha mostrato che in ogni cosa egli ci viene incontro, in ciò che giorno dopo giorno ci salta agli occhi: nell'acqua, nel pane, nella vite, nella porta, nel pastore, nell'energia vitale che scopriamo in noi e negli altri.

Così Gesù vorrebbe aprirci gli occhi, per farci capire che egli cammina con noi nel nostro tempo, per farci penetrare sempre più profondamente nel mistero della nostra redenzione, nel mistero della

nostra libertà interiore e nel mistero del suo amore,
che ci tocca in tutto ciò che ci circonda.

Vi auguriamo un tempo benedetto di lettura e
di vita, in cui Gesù vi apra gli occhi per scoprire la
ricchezza della vostra vita.

ANSELM GRÜN & CLEMENS BITTLINGER

Fermarsi e rientrare in se stessi

Il Mercoledì delle Ceneri molti cristiani nel mondo ricevono sul capo un segno di croce, tracciato con la cenere, insieme con le parole: «Convertiti e credi al Vangelo».

Questo antico rituale vorrebbe invitarci a invertire la direzione delle nostre strade – quelle strade, cioè, che non ci fanno andare in avanti – e ci indica che dovremmo percorrere invece la strada che ci porta verso Gesù, anzi questa è la strada che Gesù stesso percorre con noi.

Il termine greco per «convertirsi» (= *metanoein*) significa propriamente «cambiare mentalità». Quindi dovremmo incominciare dal nostro modo di pensare. Noi pensiamo in modo sbagliato. Spesso i pensieri che facciamo sulla nostra vita e sulla nostra persona sono del tutto errati.

Con le sette espressioni che Gesù ci rivolge, egli vorrebbe invitarci a cambiare il nostro modo di pensare. Dovremmo guardare dietro le cose. Non basta semplicemente vedere ciò che appare nella facciata. Così ci sfugge la realtà autentica. Il mondo intero, così dice Gesù nelle sette espressioni che cominciano con «Io sono...», parla di Dio, parla della relazione di Gesù con noi.

Gesù vorrebbe invitarci a essere totalmente presenti a noi stessi nel nostro modo di pensare e nello stesso tempo essere totalmente vicini a lui. Egli ci fa entrare nella sua scuola per imparare un modo nuovo di vedere la realtà.

Scuola è un termine che deriva dalla parola greca «*scholé*» che significa «tempo libero». Abbiamo bisogno di tempo libero per riflettere sulle cose essenziali della nostra vita. *Scholé* deriva da «*echein*», che significa «stare dentro di sé». Nel rimanere dentro di noi stessi scopriremo Gesù, che abita interiormente presso di noi ed è dentro di noi. In lui troviamo il sostegno sicuro, per dare forma alla nostra vita e plasmarla in modo che corrisponda al suo spirito.

AG

*Fermarsi dentro di sé...
e interiormente scoprire Gesù.*

«Io sono il pane»

Essere fortificati

Mi immagino di entrare in una panetteria, in cui ci sia ancora un forno che cuoce il pane. La prima cosa che mi entra nel naso è il profumo meraviglioso del pane appena sfornato. È un profumo così intenso che mi fa venire l'acquolina in bocca.

L'occhio gode nel vedere le pagnotte così bene allineate e cerca di scegliere un pane che non sia troppo scuro. La commessa avvolge la pagnotta nella carta e me la porge in un leggero pacchetto. Come si sente al tatto, si tratta di un buon pane. Forse mi fermo ancora un poco, perché il mio naso possa percepire e trattenere ancora profondamente questo profumo.

Arrivato a casa, prima o poi taglierò questo pane: come suona bene il rumore della crosta che si spezza! Ogni pezzo di pane ha un suono diverso. E poi viene il momento in cui mi taglio una bella fetta di pane e forse me la spalmo bene con burro e ricotta fresca...Uhm!

Mi cerco un buon posto per gustare con piena consapevolezza questa prima fetta di pane.

Se Gesù definisce se stesso come il «pane», ciò

significa che mi vuole incontrare in modo completo. Ora capisco: la fede non riguarda soltanto il mio intelletto o il mio cuore, no, vengo fortificato interamente e vengo afferrato dalla sua realtà.

CB

Gesù: la sua realtà mi vuole irrobustire e afferrare in ogni mia dimensione.

Il pane della vita

Il pane rappresenta tutto ciò di cui abbiamo fame, ciò che ci nutre, ciò di cui e per mezzo del quale viviamo. Nel *Padre Nostro* preghiamo per ottenere il pane quotidiano, di cui abbiamo bisogno per poter vivere. Gli israeliti nel deserto gridavano per avere il pane, poiché si sentivano minacciati di morire di fame. Mormoravano contro Mosè e contro Dio: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà» (Esodo 16,3).

Dio rispose agli israeliti per bocca di Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno» (Es 16,4).

Gli israeliti avevano bisogno di pane per sopravvivere. E Dio fa piovere questo pane dal cielo. Fa sì che al mattino cada sul suolo del deserto uno strato di rugiada: «Quando lo strato di rugiada svanì, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come la brina sulla terra» (Es 16,14).

È questo il pane dal cielo che Dio dona agli israeliti, perché possano compiere il loro cammino attraverso il deserto. A questo racconto si riferisce Gesù, quando, nel Vangelo di Giovanni, dice: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà mai fame» (Gv 6,35).

Gesù ha il coraggio di identificare se stesso con il pane del cielo che Dio aveva donato agli israeliti nel loro cammino attraverso il deserto. Se noi rivolgiamo lo sguardo a Gesù, sperimentiamo un nuovo vigore che ci sostiene nel nostro cammino attraverso il deserto della vita.

AG

*Gesù: pane della vita, che ci dà nuovo vigore
nel cammino attraverso il deserto.*

Nutrimiento dell'amore: il pane spezzato

Nel Vangelo di Giovanni il discorso di Gesù sul pane di vita culmina in queste parole: «Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo» (Gv 6,51).

I primi tre Vangeli ci narrano che Gesù, durante l'ultima cena prima della sua morte, ha preso il pane e ha dato se stesso ai discepoli sotto la forma del pane spezzato: «Poi prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: "Questo è il mio corpo, che è dato per voi. Fate questo in memoria di me"» (Luca 22,19).

L'eucaristia, la Cena del Signore, è il luogo in cui la parola di Gesù «Io sono il pane della vita» diventa

realtà ogni giorno. Qui egli ci dà se stesso come cibo. Ma Gesù si è identificato con il *pane spezzato*. Questo pane spezzato rappresenta la sua morte sulla croce. Là Gesù è stato spezzato per noi, affinché la nostra vita non vada in frantumi, bensì la facciamo sbocciare per Dio, aprendoci al nostro vero Sé e donandoci ai nostri fratelli e sorelle.

Donando se stesso per noi sulla croce, Gesù diventa il nutrimento del nostro amore. Mentre mangiamo il pane che lui ci dona, prendiamo parte al suo amore, quell'amore che penetra in noi sempre di più, affinché diventiamo capaci di donarci uno all'altro, per aprirci uno all'altro e portare frutti d'amore.

AG

*Gesù: spezzato per noi,
affinché la nostra vita non vada in frantumi,
bensì fiorisca e porti frutti d'amore.*

Che cosa ci sazia, che cosa ci nutre

Gesù, come ci raccontano i primi tre Vangeli, ha digiunato quaranta giorni nel deserto. Ha rinunciato al pane, perché era convinto che Dio stesso lo nutriva. Ma dopo aver digiunato per quaranta giorni, ebbe fame: «Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: “Se tu sei Figlio di Dio, di che queste pietre diventino pane”» (Matteo 4,3).

Gesù dovrebbe utilizzare la sua potenza divina per procurarsi nutrimento sufficiente, dovrebbe perfino trasformare le pietre in pane, per placare la sua

fame. Ma Gesù scaccia il diavolo citando una frase della Scrittura presa dal libro del Deuteronomio: «Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4; cf. Dt 8,3).

Noi non viviamo soltanto per quello che possiamo mangiare. C'è anche un nutrimento spirituale e religioso. Le parole di Gesù sono pane per il nostro spirito. Egli ci nutre con esse. Ed è un nutrimento che non ci fa morire. Gesù ricorda ai giudei il pane che i loro padri hanno mangiato nel deserto e poi sono morti. Ma Gesù dice: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane, vivrà in eterno» (Gv 6,51).

Noi dovremmo masticare le sue parole a lungo, come dicevano i monaci dei primi secoli del cristianesimo: bisogna «rimasticare» continuamente la parola di Dio. In tal modo tutto il corpo viene colmato di gioia. La Parola nutre il corpo e lo riempie di gioia. E la gioia è un nutrimento che si conserva più a lungo del pane esteriore, con il quale si tenta diappare l'insoddisfazione dell'anima.

AG

Gesù: "masticare" le sue parole come pane.

Ricevere – aprirci – trasmettere il dono

Gesù ha visto nel pane non soltanto il cibo che nutre, ma anche un simbolo della sua vita. Il pane viene cotto nel fuoco del forno. Si potrebbe dire: Gesù fu cotto per noi nel forno infuocato della sua passione,

affinché noi potessimo incontrarlo nel pane eucaristico, nel pane dell'Ultima Cena come sorgente di vita. Così possiamo inserire il suo amore nella nostra vita.

Mangiare, dal punto di vista psicologico, è un atto di integrazione. Ciò che mangio diventa parte di me. Giovanni in questo contesto utilizza la parola «mangiare, masticare». Noi dedichiamo molto tempo a un problema, lo «mastichiamo» dentro di noi. Mastichiamo una parola finché diventa una realtà interiore. Mastichiamo il pane, in cui Cristo si dona a noi, affinché questo pane penetri nel nostro corpo e nel nostro spirito, affinché tutto il nostro essere sia ricolmo dello spirito di Gesù.

Ma nostro compito è anche trasmettere ciò che riceviamo. Dobbiamo aprire noi stessi verso gli altri e trasmettere il dono che abbiamo ricevuto nell'ambito della conoscenza, dell'amore, dei talenti e delle nostre qualità personali.

Tuttavia il dare si riferisce anche in modo del tutto concreto alla condivisione di quanto possediamo materialmente. Quando nel *Padre Nostro* preghiamo: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano», esprimiamo la nostra dipendenza dai doni di Dio. Ma nello stesso tempo riconosciamo che è il «nostro» pane e non il mio proprio. Preghiamo Dio per ottenere il pane, che ci appartiene in comune con gli altri, e quindi che dobbiamo continuamente condividere fra di noi.

AG

Osiamo accogliere interamente il bene che Dio ci dona, osiamo aprirci agli altri e trasmettere il bene ricevuto!

Mangiare – un momento sacro

«Dacci oggi il nostro pane quotidiano», così preghiamo nel *Padre Nostro* e abbiamo il sospetto che questa invocazione per noi, nella parte ricca e sazia del mondo, abbia e debba avere una molteplicità di significati, ma non necessariamente la preoccupazione di avere sufficienti provviste per la giornata. Se dunque siamo già sicuri che la nostra tavola e il nostro «pane quotidiano» ci sono dati in modo del tutto ovvio, allora è bene renderci conto precisamente di tutto questo e prima di mangiare sarebbe bello fermarsi un attimo, guardare la tavola preparata con amore e osservarla attentamente.

In molte famiglie non c'è più la tradizione di dire una preghiera prima dei pasti. È un peccato – perché così va perduto qualcosa di bello e di benefico.

Se prima di mangiare ci poniamo attorno alla tavola, con le mani appena lavate, se osserviamo la tavola preparata e i cibi pronti, e stringiamo le mani fra di noi, guardandoci negli occhi e recitando insieme una preghiera, questo, sotto molti aspetti, è un momento speciale, prezioso. Ci fermiamo un istante, ci rallegriamo di essere insieme e per i doni che Dio ci regala. E magari pensiamo anche che per altre persone le cose non vanno così bene. Di questo talvolta parliamo durante il pasto e riflettiamo su ciò che si potrebbe fare, su ciò che noi concretamente potremmo fare, affinché in questo mondo ci sia una maggiore giustizia.

Ringraziamo Dio. Ci rendiamo conto del cibo che mangiamo, e non lo inghiottiamo semplicemente,

ingozzandoci, senza pensare a nient'altro. Mangiare e bere è un evento globale, comunicativo – lo gustiamo come una comunità riunita attorno alla tavola, come famiglia o amici che stanno insieme: i tempi del mangiare diventano così momenti sacri.

CB

*Oggi voglio percepire attentamente
come Dio mi colma di doni –
Non solo quando mi metto a mangiare.*

L'amore di Dio è nutrimento per la vita

Nel Nuovo Testamento si racconta di come Gesù un giorno fosse così premuto dalla folla che non aveva nemmeno il tempo di riposare un po'. Perciò salì su di una barca e andò verso l'altra riva del lago di Genesaret, ma anche là si erano radunate circa cinquemila persone. Gesù provò compassione per loro e si dedicò per molto tempo a guarire i malati. Ma poi i discepoli si sentirono davvero stanchi e aspettarono il momento in cui Gesù finalmente si accorgesse che era giunta l'ora di riposarsi: «Sul far della sera, gli si avvicinarono i discepoli e gli dissero: "Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congeda la folla, perché vada nei villaggi a comprarsi da mangiare"» (Matteo 14,15).

I discepoli, in fondo, avevano un buon motivo per interrompere Gesù. Se lui non ci sentiva dall'orecchio del «facciamo una pausa», tuttavia la situazione reale della gente era di grande stanchezza. Avevano

tutti fame e i discepoli ritenevano di avere un buon motivo per mettere fine a ogni altra attività.

Ma Gesù risponde: «Voi stessi date loro da mangiare» (Mt 14,16) – prendetevi cura che la gente si trovi bene, che si provveda anche al benessere corporeo delle persone.

Proprio questo è il nostro compito come cristiani. Dovremmo provvedere un nutrimento vitale, cioè trasmettere l'amore di Dio agli altri in modo tale che si sentano bene e non si trovino nell'angustia, che sperimentino la propria esistenza umana come qualcosa di sano e salutare, come una realtà che li appaga e che è totalmente ben fondata: da Dio. Per mezzo nostro. Questo nutrimento vitale è tutto da scoprire nuovamente: per noi tutti!

CB

*Condividiamo il pane della vita
che Dio ci dona – oggi!*

«Io sono la luce»

Dove c'è tenebra, c'è anche luce

Io sono la luce del mondo, non un faro che ac-
cieca,

e che ti mette in un angolo, non una fredda luce
al neon,

che sorveglia il tuo lavoro.

Io sono una luce che splende come fiaccola tre-
molante nella notte.

Io sono la luce del mondo, del mondo in cui tu vivi.

Io illumino il cammino che stai facendo. Non aver
paura delle tenebre:

fanno parte di te e appartengono a me. In esse
tu puoi capire che io sono presente.

Infatti dove c'è tenebra, là c'è anche la luce.

Io sono la luce che splende, che ti illumina e ti
aiuta a stare in te, sia nella luce come nelle tenebre,
che ti aiuta a vederti in modo nuovo:

guardati nella luce dell'amore e parti in cammino
verso il sole che sorge.

CB

«Io sono la luce del mondo.

*Chi segue me non camminerà nelle tenebre,
ma avrà la luce della vita»*

(Giovanni 8,12).

Gesù, la luce

L'immagine della luce si riferisce a una nostalgia originaria dell'essere umano, la nostalgia della vita e della felicità. Di una persona che sa amare si dice che è uno sguardo di luce per la nostra vita. Oppure diciamo di qualcuno: «Quanto tu entri nella nostra stanza, tutto diventa più luminoso. Sei un raggio di sole per le persone».

Ci fa bene sentire quando qualcuno ci dice che in noi c'è lo splendore della luce. Ma ciò può essere anche un pericolo: se ci identifichiamo con l'immagine del raggio di sole, pretendiamo troppo da noi stessi. Ci sono situazioni in cui giungiamo al limite della nostra luce interiore. Ci sono conflitti che non riusciamo a illuminare.

Tuttavia Gesù dice di se stesso: «Io sono la luce del mondo. Chi mi segue non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita» (Gv 8,12). Con la sua persona Gesù porta luce nell'oscurità dell'uomo. Dove c'è Gesù il mondo diventa più luminoso.

Chi osa affidarsi totalmente a questo Gesù non va in giro brancolando nelle tenebre, non è mai privo di orientamento, e la sua vita diventa più luminosa e più felice.

Se faccio spazio a Gesù dentro di me, posso anch'io essere luce di continuo per gli altri. Non sono obbligato a essere sempre un raggio di sole. Ma posso con riconoscenza supporre che, se sono trasparente all'amore e allo spirito di Gesù, porto luce nel mio ambiente di vita.

AG

*Fare spazio a Gesù dentro di me significa
fare spazio alla Luce.*

Senza luce non ci sarebbe nulla

Senza luce, senza il sole, non ci sarebbe la terra così come la conosciamo: non ci sarebbe alcuna crescita, nessuna vita, nessun colore. Gli esseri umani come noi non potrebbero esistere senza questa luce originaria, senza il sole. Per questo, dovunque nel mondo, in tutte le religioni, il sole viene sempre compreso come l'immagine simbolica della presenza divina – proprio perché ciò corrisponde alla nostra esperienza quotidiana, per cui abbiamo bisogno del sole e sappiamo che il sole rende bella e calda la nostra vita e rischiarata tutta la nostra esistenza.

Anche nella fede cristiana troviamo molti esempi in cui il sole, che irradia la sua luce su ogni cosa, viene paragonato all'amore di Dio.

E naturalmente la luce del sole non solo si può vedere, ma anche si può sperimentare con tutti i sensi. Non appena le fredde giornate se ne vanno e fuori all'aperto si percepiscono nuovamente i caldi raggi del sole, si vedono anche i primi «adoratori del sole» che non vedono l'ora di stendere i loro corpi alla sua luce vitale. Non fa meraviglia che la luce del sole abbia un effetto immediato sul nostro umore e sul nostro benessere personale.

Se noi cristiani da duemila anni paragoniamo il grande Dio al sole, ciò dipende sicuramente dal fatto che vogliamo esprimere una realtà: Dio ci fa bene, riscalda i nostri cuori, porta colore nella nostra vita e luce nell'oscurità: senza di Lui non possiamo vivere.

CB

Sono invitato a mettere la mia vita nella Luce.

Noi cristiani siamo le uniche persone su questa terra che vivono in base alla convinzione che Gesù è veramente risorto. In passato chi voleva diventare cristiano, doveva essere immerso completamente nell'acqua del fonte battesimale; anche oggi questo rito viene compiuto, benché non in tutte le chiese. In tal modo viene simbolicamente espresso che siamo immersi nella morte insieme con Gesù, per poi riemergere insieme con lui nella risurrezione.

Chiunque crede e viene battezzato, muore e risorge con Cristo nel battesimo – e continua poi a vivere nella realtà della risurrezione; chi crede è «in Cristo».

Paolo descrive questa situazione nella sua seconda Lettera ai Corinzi: «Se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate; ecco ne sono nate di nuove» (2 Cor 5,17).

Di questa realtà posso essere ben sicuro, con questa consapevolezza posso pregare e celebrare la liturgia: appartengo a Gesù e come risorto egli è sempre totalmente vicino a me: non solo alla domenica, ma nella vita quotidiana, sì, in ogni giorno della mia vita!

CB

Indice

Sei invitato!.....	5
Fermarsi e rientrare in se stessi.....	7
«Io sono il pane»	9
«Io sono la luce».....	19
«Io sono la porta».....	29
Il coraggio di aprirsi	33
«Io sono il buon pastore»	39
«Io sono la vita»	49
«Io sono la vera vite»	57
«Acqua della vita».....	65
Amore.....	73
Passione	75
Risurrezione.....	77