

- 1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.
- 2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

Dal Vangelo di Giovanni: (Gv 3, 16-18) *“In quel tempo, disse Gesù a Nicodemo: **Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio, unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna.** Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. 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”.*

- 3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola
- 4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

5) Rifletti: Concluso il tempo pasquale, riprendiamo il tempo ordinario anche se in queste domeniche, faremo delle soste significative e la prima fra tutte è questa domenica: Festa della Trinità.

Spiegare la Trinità è qualcosa di impossibile, come quando vogliamo spiegare il motivo per cui una persona ama qualcun altro. Possiamo spiegare all'infinito che cos'è l'amore, ma lo comprendiamo realmente solo quando facciamo quell'esperienza. Lo stesso vale per Dio. Spesso ci perdiamo in mille calcoli e spiegazioni, ma la Trinità è «roba» di cuore non di testa. Ciò che accade nel mistero di Dio non può essere capito o dimostrato: va vissuto, scoperto, sentito, accolto. La Trinità è una storia d'amore: è storia di perdono e riconciliazione tra cielo e terra; è evento che accade, in modo sempre nuovo, in ogni istante della nostra storia personale e nella storia del mondo. Il Padre ha mandato il Figlio per amore. È la prima storia di dono e di libertà. Il Figlio venuto tra noi, non ha condannato, ma ha riconciliato per sempre ogni uomo con il suo creatore. È la seconda storia di dono e di libertà che ci interpella ogni giorno per una risposta personale e vera. Lo Spirito, amore che circola tra il Padre e il Figlio, vive in noi. È la terza storia di dono e di libertà che ogni giorno ci spinge fuori da noi stessi trasformandoci in amore. E questa è una storia sempre nuova, affidata alla nostra libertà, da scoprire in ogni istante e da vivere con una passione sempre rinnovata per Dio e per ogni fratello. La Trinità non è un mistero da svelare, ma un grembo in cui vivere, in cui esistere, in cui rinascere, ogni giorno, a nuova vita. Credere nel Dio Trinità è scegliere di essere fedeli discepoli di un Dio che ha scelto per sé, e per noi, la prossimità, la misericordia, il dono. Il cristiano è colui che crede all'amore. È lo stesso amore della Trinità, che si espande, ci raggiunge, ci abbraccia e poi dilaga.

Solo dopo aver ricevuto il dono dello Spirito possiamo immergerci nel mistero di Dio, nel mistero del Dio raccontato da Gesù di Nazareth. Solo Lui poteva dirci in modo profondo e definitivo chi è Dio. Solo Lui poteva raccontarci la novità sorprendente che Dio è Trinità. Oggi è festa di Dio, festa di un Dio che è famiglia, relazione.

Gesù se ne va senza aver detto e risolto tutto. È bello sapere che ha fiducia in noi, non siamo dei semplici esecutori di ordini, ma, con lo Spirito, chiamati a solcare strade nuove, cammini inesplorati perché la verità è più grande delle formule che cercano di descriverla, la verità tutta intera di cui parla Gesù non consiste in formule, ma in una sapienza del vivere. Che il Signore ci conceda sempre questa grazia, ci permetta di capirla e di viverla grazie al dono del suo Spirito.

“Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio, unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna.” Il Padre ci vuole con lui per sempre, uniti al Figlio nello Spirito Santo. Dio ha mandato suo Figlio perché l'umanità smetta di credere in un Dio irraggiungibile e tremendo e inizi a credere in quel Dio che dal primo momento, nella notte del tempo e dello spazio, quando nulla era, nulla esisteva, ha voluto che la vita fosse, e fosse in eterno divenire, mai uguale a se stessa, mai ripetitiva, mai bloccata. Dio ha mandato suo Figlio perché ricordassimo che il suo nome e il suo volto è misericordia, amore, tenerezza, fedeltà. Alla luce della Parola che oggi la liturgia ci ha donato, come possiamo allora contemplare la sua presenza tra noi, le sue meraviglie, la sua opera? Dio ha a che fare con l'amore, con la bellezza, con la fedeltà, con la vita in tutte le sue trasformazioni. Allora prendiamoci del tempo e contempliamo ciò che nella nostra vita a che fare con tutto questo. Perché dove c'è amore, bellezza, vita, fedeltà, autenticità, lì c'è Dio.

Celebrare la Trinità significa riscoprire quali sono le priorità che rendono felice la nostra vita.

- Allora proviamo a chiedercelo: **quali sono le priorità su cui sto costruendo la mia vita?**

Nelle mie scelte familiari e professionali si vede il mio DNA trinitario? Con quale stile gestisco le relazioni? Quanto tempo regalo alle persone e quanto ne investo per costruire relazioni sane?

6) Prega: Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito.

Trinità Santissima, tu sei l'immenso che nessun luogo può racchiudere. Sei l'infinito che il tempo non può limitare. Sei l'amore che nulla può trattenere. Vivi nella nostra fragilità, tocca le nostre ferite, trasformaci in amore, aprici all'inconoscibile. Noi crediamo in te, Padre, Figlio e Spirito Santo: sei mistero inaccessibile per la ragione; sei amore incontenibile che si offre a noi e si lascia conoscere, accogliere, vivere. Noi ti lodiamo! Amen.

Impegno: Il segno visibile della disponibilità di Dio ad amarci è il segno di croce che facciamo ogni volta che cominciamo o finiamo un momento di preghiera, di adorazione o la messa. Preghiamo nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, e contemporaneamente ci facciamo un segno di croce, facciamolo con calma, e non per abitudine, adorando con tutto il cuore la Santissima Trinità, ringraziando il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.