



# DANZA DI COMUNIONE

→ TRACCIA DI PREGHIERA ←

---

## SOLENNITÀ DELLA SANTISSIMA TRINITÀ

**Dal Vangelo secondo Giovanni (16,12-15)**

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli:

«Molte cose ho ancora da dirvi, ma per il momento non siete capaci di portarne il peso.

Quando verrà lui, lo Spirito della verità, vi guiderà a tutta la verità, perché non parlerà da se stesso, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annuncerà le cose future.

Egli mi glorificherà, perché prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà. Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà».

## Preghiera preliminare

Chiedere a Dio nostro Signore la grazia che per la durata della preghiera tutte le mie intenzioni, il mio agire e la mia dimensione interiore siano dedicate solo all'incontro con Lui.

## Primo passaggio introduttivo

Consiste nel comporre il tema della preghiera. Qui sarà **una danza**.

## Secondo passaggio introduttivo

Consiste nel domandare al Signore quello che voglio e desidero. Qui, in particolare, gli chiedo di riflettere sulle **persone che possono dar vita a una danza**.

## Primo punto

Il tempo di Pasqua, che si è appena concluso, mi ha donato la possibilità di scoprire e di gustare il dono e **la silenziosa presenza dello Spirito Santo** nella mia vita e nella vita di ogni credente. Oggi, la Liturgia, mi aiuta a compiere un passo in avanti, introducendomi nel mistero del Dio uno e trino cioè nel **mistero della Trinità**. Lo fa proponendomi un brano del Vangelo che non contiene nessuna elaborata definizione teologica perché, prima ancora di essere spiegata, **la Trinità sorprende**.

Mi ritrovo in compagnia dello Spirito che desidera guidarmi, con delicatezza, a tutta la verità: **ma cos'è questa verità?** La verità che lo Spirito mi rivela non è una formula, è una relazione. Non me la spiega, mi rende capace di viverla. Non mi dà risposte teoriche, **mi rende capace di testimoniarela**, cioè capace di amare, di comprendere, di perdonare, di donarmi.

Lo Spirito non è come un faro abbagliante, che mi lascia vedere tutto e subito. Come una lanterna che, nella notte, **illumina un passo alla volta**, mi accompagna ad intravedere la Trinità.

Mentre molte immagini di Dio, nel corso della mia storia, me lo hanno presentato come potere assoluto, come legge, come ordine o forza, qui mi trovo di fronte **un Dio che fin dall'eternità ama**, si dona, ascolta, risponde. Un Dio che non esiste senza l'altro. Che non è mai stato solo. Che si presenta come comunione di tre: Padre e Figlio e Spirito. Un Dio che **vive in relazione e crea relazione** e mi chiama a partecipare a questa relazione, a entrare in questa danza di comunione.

Mi rendo conto che questa relazione d'amore non è un privilegio chiuso, non è un'armonia privata. È un dinamismo aperto, **una forza centrifuga che genera, coinvolge, chiama**. La Trinità non contempla se stessa: mi chiama a entrare in questo movimento di vita.

Mi dona di scoprire che siamo fatti per ricevere questa comunione e per lasciarla fluire attraverso di noi. Non è un amore concesso a pochi, ma una fecondità che investe il mondo intero, che **desidera abitare ogni vita e trasformarla**.

Quali verità sto imparando a vivere, più che a comprendere? Quando ho sentito che una voce interiore mi guidava verso il bene? In quale ambito della mia vita posso, oggi, **lasciarmi guidare dallo Spirito**, anche solo per un passo?

## Secondo punto

Sotto la guida dello Spirito, mi accorgo che **il cuore pulsante della Trinità** è custodito in queste parole di Gesù: *“Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che [lo Spirito] prenderà del mio e ve lo annuncerà.”* Nulla è trattenuto: il Padre dona tutto al Figlio. Il Figlio dona tutto allo Spirito. E lo Spirito, con la stessa generosità, annuncia, condivide, distribuisce. Nella Trinità non ci sono gelosie, confini, proprietà: **c'è circolazione continua di amore**, luce, conoscenza. È la comunione che genera vita.

Mi rendo conto così che Gesù non è venuto a *“conquistare”* qualcosa da solo, ma a introdurmi nella stessa dinamica di comunione e di condivisione che vive con il Padre e lo Spirito. Anche io sono chiamato a partecipare di questo scambio, di questa **fecondità che nasce dal donarsi**.

Contemplo la Trinità come la sorgente di ogni relazione, di ogni fraternità autentica, perché mi ricorda che **l'amore vero è condivisione di tutto**: dei pensieri, delle fatiche, dei successi, delle paure. È riconoscere che tutto è grazia e nulla mi appartiene davvero se non viene rimesso in circolo.

Dove sento nella mia vita che l'amore è condivisione autentica? **In quali relazioni avverto resistenze o paure a donarmi?** Quale dono ricevuto posso oggi rimettere in circolo?

## Terzo punto

Mentre la contemplo, la Trinità mi appare come un mistero grande che mi sovrasta e **sembra quasi sfuggire alla realtà della mia vita quotidiana**. Lascio, allora, risuonare in me le parole che Gesù rivolge ai suoi discepoli: *“Molte cose ho ancora da dirvi, ma per il momento non siete capaci di portarne il peso.”* (Gv 16,12) C'è una tenerezza immensa in questa frase di Gesù: è quella di un amico che conosce il cuore dei suoi amici. Sa che ci sono parole vere, intense, decisive, ma sa anche che, a volte, **non siamo pronti a riceverle**.

È il rispetto di **un amore maturo che sa attendere**. Non dice tutto, non per nascondere, ma per proteggere. Per preparare. Per custodire.

Mi rendo conto che la Trinità, cioè questo Dio che è **comunione viva tra Padre e Figlio e Spirito**, agisce proprio così: il Padre non irrompe, il Figlio si fa carne nel silenzio di Betlemme, lo Spirito parla attraverso le breccie della coscienza. È **un amore che non invade, ma accompagna**. Che non scarica verità, ma le offre in forma germinale, in attesa che il terreno del mio cuore sia pronto ad accoglierle.

Vivo spesso nella fretta di capire, di ottenere risposte, di “*fare chiarezza*”. La Trinità mi insegna un'altra via: quella del tempo opportuno, della parola che matura, della **pazienza che educa**.

Riesco ad accettare che alcune parole di Dio oggi non mi siano ancora affidate? Cosa mi impedisce, a volte, di **accogliere con fiducia il silenzio e l'attesa**? Quali verità potrebbero maturare in me, se dessi loro più tempo e ascolto?

## Colloquio

Conversare amichevolmente con il Signore. In particolare, Lo ringrazio perché è **un Dio radicalmente relazionale**: fin dall'eternità ama, si dona, ascolta, risponde e fa tutto questo anche con me. Concludo con un'Ave Maria.

## La mia preghiera...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---