

# Meditações: Santíssima Trindade

Reflexão para meditar no domingo depois do Pentecostes, Solenidade da Santíssima Trindade. Os temas propostos são: a Trindade está na nossa alma; Amor do Pai, do Filho e do Espírito; o Espírito Santo leva-nos a Cristo e ao Pai.

- A Trindade está na nossa alma.
  - Amor do Pai, do Filho e do Espírito.
  - O Espírito Santo leva-nos a Cristo e ao Pai.
-

A SOLENIDADE da Santíssima Trindade recapitula tudo o que nos foi revelado durante a Páscoa: a morte e a ressurreição do Senhor, a Sua ascensão à direita do Pai e a efusão do Espírito Santo no Pentecostes. Nesta festa, a liturgia começa por louvar e adorar a Santíssima Trindade, que nos foi revelada em Jesus Cristo: «Bendito seja Deus Pai e o Filho unigénito de Deus e o Espírito Santo, porque teve misericórdia de nós» (Antífona de Entrada). A Trindade não é apenas um mistério sobre a identidade de Deus. É, de maneira especial, o mistério do seu amor misericordioso para com o mundo e cada um de nós.

«Eu te batizo – disse um sacerdote, enquanto derramava a água, por três vezes, sobre a nossa cabeça – em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo». E Sto. Hilário comenta: «O Senhor mandou batizar (...) na profissão de fé no Criador, no Filho

único e n'Aquele que é chamado o Dom. Um só é o Criador de tudo, porque um só é Deus Pai, de quem procede tudo. Um é o Filho único, nosso Senhor Jesus Cristo, por quem tudo foi feito. E um é o Espírito, que a todos nos foi dado»<sup>[1]</sup>.

A Trindade introduziu-nos na intimidade divina na qualidade de filhos. A água do batismo deu-nos a capacidade de nos relacionarmos com as três Pessoas. Mais ainda: fomos criados para esta relação de amor; para dar glória ao Pai, ao Filho, ao Espírito Santo. «Já me ouvistes dizer muitas vezes – pregava S. Josemaria – que Deus está no centro da nossa alma em graça; e que, portanto, todos nós temos uma ligação direta com Deus nosso Senhor. Que valem todas as comparações humanas, ante essa realidade divina e maravilhosa? Do outro lado do fio está, à nossa espera, (...) toda a Trindade: o Pai, o Filho e o

Espírito Santo, porque onde está uma das Pessoas divinas, aí se encontram as outras duas. Nunca estamos sós»<sup>[2]</sup>.

---

SEMPRE QUE nos benzemos, recordamos o *nome* de Deus, no qual fomos batizados. A celebração eucarística começa e acaba com o sinal da cruz. Acontece geralmente o mesmo quando começamos ou acabamos de rezar. Há pessoas que têm o hábito de fazer o sinal da cruz ao entrar ou sair de casa, e em muitos outros momentos de oração. «Portanto, no sinal da cruz e no nome do Deus vivo está contido o anúncio que gera a fé e inspira a oração»<sup>[3]</sup>.

S. Paulo recorda-nos que caminhamos para Deus, por meio de Cristo, no amor de Deus, que foi «derramado em nossos corações pelo

Espírito que nos foi dado» (Rm 5, 5). Esta é a «esperança que não engana». Na plenitude dos tempos, Deus quis revelar-nos a Sua intimidade divina, para nos tornar filhos de Deus Pai, pela Redenção de Deus Filho, em virtude da graça de Deus Espírito Santo. O Seu amor continua a realizar a obra da nossa salvação e santificação. Sta. Teresa de Calcutá encontrou uma vez uma senhora idosa na rua, cheia de feridas e começou a cuidar dela. A certa altura, essa mulher perguntou: “Porque estás a fazer isto? As pessoas não fazem coisas destas. Quem te ensinou?” Sta. Teresa respondeu simplesmente: “O meu Deus ensinou-me”. A velhinha perguntou: “Quem é esse Deus?”. E Teresa de Calcutá respondeu, com simplicidade: “Tu conheces o meu Deus. O meu Deus chama-se amor”.

Deus é Amor, «não na singularidade de uma só Pessoa, mas na Trindade

de uma só natureza» (Prefácio). «Não é um amor sentimental, emotivo, mas o amor do Pai que está na origem de qualquer vida, o amor do Filho que morre na cruz e ressuscita, o amor do Espírito que renova o homem e o mundo»<sup>[4]</sup>. Deus não é um ser solitário, que vive distante e indiferente ao destino do ser humano; é uma família, uma fonte inesgotável de vida que Se entrega.

---

NO DISCURSO da Última Ceia, Jesus anuncia e promete o envio do Espírito Santo: Ele será consolo e força para os Seus discípulos. O Senhor chama-lhe «Espírito da verdade», porque «Ele vos guiará para a verdade plena; porque não falará de Si mesmo, mas dirá tudo o que tiver ouvido e vos anunciará o que está para vir» (Jo 16, 13). O Espírito Santo não acrescenta nada

de novo ao Messias; «receberá do que é meu e vo-lo anunciará», diz Jesus (Jo 16, 14). E assim como Cristo diz apenas aquilo que ouve e recebe do Pai, «assim o Espírito Santo é intérprete de Cristo. Não nos conduz a outros lugares, distantes de Cristo, mas conduz-nos cada vez mais para dentro da luz de Cristo»<sup>[5]</sup>.

Com palavras de S. Gregório Nazianzeno, «o Antigo Testamento manifestou claramente o Pai, obscuramente o Filho. O Novo Testamento revelou o Filho e insinuou a divindade do Espírito. Hoje o Espírito vive entre nós, e faz-se ver com clareza»<sup>[6]</sup>. O Paráclito «ensina agora aos fiéis todas as coisas espirituais de que cada um é capaz, mas também acende nos seus corações um desejo mais vivo de crescer naquela caridade que os faz amar o conhecido e desejar o que não conhecem»<sup>[7]</sup>.

«Com a ação do Espírito Santo, irradiou uma luz nova sobre a Terra, em cada coração humano que o acolhe, uma luz que revela os ângulos obscuros, as dificuldades que nos impedem de dar os bons frutos da caridade e da misericórdia»<sup>[8]</sup>. Do mesmo modo que quando um frasco de perfume se quebra, o seu aroma espalha-se por toda a parte, assim, ao *quebrar-se* o Corpo de Cristo na Cruz, o Seu Espírito derramou-se no coração de todos<sup>[9]</sup>. Podemos pedir a Maria, filha, mãe e esposa de Deus, que nos ensine a entrar na comunhão trinitária, para viver e dar testemunho do Amor que dá sentido à nossa vida.

---

[1] Sto. Hilário, *Tratado sobre a Santíssima Trindade*, livro 2, 1, 33. 35

(PL 10, 50-51. 73-75). Liturgia das Horas, sexta-feira VII de Páscoa (Par).

[2] S. Josemaria, Notas da pregação, 08/12/1972.

[3] Bento XVI, Angelus, 30/05/2010.

[4] Francisco, Angelus, 26/06/2013.

[5] Bento XVI, Homilia 07/05/2005.

[6] S. Gregório Nazianzeno, *Discurso* 31, 25-27 (PG 36, 159).

[7] Sto. Agostinho, Tratado 97, 1 (*Sobre o Evangelho de S. João*).

[8] Francisco, Angelus, 11/06/2017.

[9] cf. Sto. Hipólito, *Comentário sobre o Cântico dos Cânticos*, 13, 1.

[opusdei.org/pt-pt/meditation/  
meditacoes-domingo-depois-do-  
pentecostes-santissima-trindade-ciclo-c/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-domingo-depois-do-pentecostes-santissima-trindade-ciclo-c/)  
(22/01/2026)