



LECTIO DIVINA

2025 | 2026

SOMOS UM PORTO
PEREGRINO

ABRIR CAMINHOS DE ESPERANÇA!

ENC. #28 27/05/2026

SANTÍSSIMA TRINDADE / A

Jo 3,16-18

Deus Amou tanto o mundo...



INVOCÇÃO

Vinde, Espírito Santo,
enchei os corações dos vossos fiéis
e acendei neles o fogo do Vosso amor.
Enviai, Senhor, o Vosso Espírito,
e tudo será criado, e renovareis a face da terra.



STATIO Preparação

Momento de silêncio.



LECTIO Leitura: O que diz o texto?

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: ¹⁶ Deus amou de tal modo o mundo que deu o seu Filho unigénito, para que todo aquele que acredita nele não morra, mas tenha a vida eterna. ¹⁷ De facto, Deus não enviou o Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. ¹⁸ Quem acredita nele não é condenado; mas quem não acredita já está condenado, porque não acreditou no nome do Filho unigénito de Deus.



MEDITATIO Meditação: O que me diz o texto?

No fim deste colóquio de Jesus com Nicodemos, e com cada um de nós, devemos acolher o convite a aceitar Jesus, e dar espaço a um Amor que nos transcende, que nos encontrar o que ninguém pode alcançar por si mesmo: a verdadeira Vida.



ORATIO Oração

Ó meu Deus, Trindade que adoro,
ajudai-me a esquecer-me
inteiramente de mim mesma para fixar-me em vós,
imóvel e pacífica,
como se minha alma já estivesse na eternidade.
Que nada possa perturbar-me
a paz nem me fazer sair de vós,
ó meu imutável, mas que a cada minuto
eu me adentre mais na profundidade de vosso mistério.
Pacificai a minha alma,
fazei dela o vosso céu, vossa morada preferida
e o lugar do vosso repouso.
Que eu jamais vos deixe só,
mas que aí esteja toda inteira,
totalmente desperta na minha fé,
toda em adoração,
entregue inteiramente à vossa ação criatura.

Ó meu Cristo amado,
crucificado por amor,
quisera ser uma esposa para o vosso coração,
quisera cobrir-vos de glória,
amar-vos... até morrer de amor!

Sinto, porém, a minha impotência
e peço-vos “revestir-me de vós mesmo”,
identificar a minha alma
com todos os movimentos da vossa,
submergir-me, invadir-me, substituir-vos a mim,
para que a minha vida
seja uma verdadeira irradiação da vossa.
Vinde a mim como Adorador,
como reparador e como Salvador.

Ó Verbo Eterno, Palavra do meu Deus,
quero passar a minha vida a escutar-vos,
quero ser de uma docilidade absoluta,
para tudo aprender de vós.
Depois, através de todas as noites,
de todos os vazios, de todas as impotências,
quero ter sempre meus olhos fixos em vós
e ficar sob a vossa grande luz.
Ó meu astro amado,
fascinai-me a fim de que não me seja mais possível
sair de vossa irradiação.

Ó fogo devorador, Espírito de amor,
“vinde a mim” para que se opere em minha alma
como que uma encarnação do Verbo:
que eu seja para ele uma humanidade de acréscimo
na qual ele renove todo o seu mistério.
E Vós, ó Pai, inclinai-vos sobre vossa pequena
e pobre criatura,
“cobri-a com vossa sombra”,
vendo nela só o Bem-Amado
no qual puseste toda a vossa complacência.

Ó meus “Três”, meu Tudo,
minha Beatitude, Solidão infinita,
Imensidade onde me perco,
entrego-me a vós qual uma presa.
Sepultai-vos em mim para que eu me sepeulte em vós,
enquanto espero ir contemplando na vossa luz,
o abismo de vossas grandezas.

(“Ó meu Deus, Trindade que adoro”. St. Elizabeth da Trindade)



CONTEMPLATIO Contemplação

Para quem tem fé, todo o universo fala de Deus Uno e Trino. Desde os espaços interestelares até às partículas microscópicas, tudo o que existe remete a um Ser que se comunica na multiplicidade e variedade dos elementos, como numa imensa sinfonia. Todos os seres são ordenados segundo um dinamismo harmonioso que, analogicamente, podemos definir: "amor". Mas é somente na pessoa humana, livre e racional, que este dinamismo se torna espiritual, se faz amor responsável, como resposta a Deus e ao próximo, num dom sincero de si. Neste amor o ser humano encontra a sua verdade e a sua felicidade. Entre as diferentes analogias do mistério inefável de Deus Uno e Trino, que os fiéis são capazes de entrever, gostaria de citar a da família. Ela é chamada a ser uma comunidade de amor e de vida, em que as diversidades devem concorrer para formar uma "parábola de comunhão".

Entre todas as criaturas, a obra-prima da Santíssima Trindade é a Virgem Maria: no seu Coração humilde e repleto de fé, Deus preparou para si uma morada digna, para completar o mistério da salvação. O Amor divino encontrou nela uma

correspondência perfeita e foi no seu seio que o Filho Unigénito se fez homem. Dirijamo-nos com confiança filial a Maria para que, com a sua ajuda, possamos progredir no amor e fazer da nossa vida um cântico de louvor ao Pai, por meio do Filho no Espírito Santo.

(Papa Bento XVI. Ângelus. 11 de junho de 2006)



DISCRETIO Discernimento

Deus ama-nos, e ama-nos - como diz um santo - como uma loucura: o amor de Deus parece uma loucura. Ele ama-nos: «amou de tal modo o mundo que deu o seu Filho único» (Jo 3,16). Deu o seu Filho, enviou o seu Filho e enviou-o para morrer na cruz. Sempre que olhamos para o crucifixo, encontramos este amor. O crucifixo é precisamente o grande livro do amor de Deus. Não é um objeto para colocar aqui ou ali, mais bonito, não tão bonito, mais antigo, mais moderno... não. É precisamente a expressão do amor de Deus. Deus amou-nos desta forma: enviou o seu Filho, aniquilou-se a si mesmo até morrer na cruz por amor. «Deus amou de tal modo o mundo, que lhe deu o seu Filho» (cf. v. 16).

(Papa Francisco. Homilia. 22 de abril de 2020)



ACTIO Ação

Assumir um compromisso real de mudança interior, traduzido num gesto concreto de reconciliação, serviço ou recomeço: abandonar um comportamento negativo; regressar à oração/reflexão diária; tomar uma decisão ética que estava a ser adiada.