

Muitas vezes deixamo-nos consumir pela divisão, pela impaciência, pela indiferença ou pelo desânimo; há palavras que ferem, silêncios que afastam, atitudes que criam distância! Deus chama-nos a outro caminho: o da reconciliação, do encorajamento, da comunhão! Ele desafia-nos a não vivermos fechados em nós mesmos, mas a levantarmos o irmão, a criar pontes e semear a paz. Reflitamos.

- Tenho sido sinal de paz ou de divisão?
- Sei encorajar quem está desanimado?
- Vivi fechado nos meus problemas ou atento às necessidades dos outros?
- Deixo espaço para que Deus transforme o meu coração?

Criemos dentro de nós um momento de introspecção e prece. Coloquemos diante do Senhor aquilo que trazemos no coração: preocupações, cansaços, feridas, desejos de recomeço. Peçamos-Lhe a graça da paz interior, da reconciliação nas relações difíceis, de amar com mais verdade. Peçamos-Lhe também pelas famílias divididas, pelos que vivem em solidão, pelos doentes e desanimados...

Sabendo que a graça de Jesus, o amor do Pai e a força do Espírito Santo permanece sempre connosco, rezemos

Pai Nosso...

Com as palmas das mãos unidas, façamos esta oração:

Senhor Nosso Deus, Tu que és fonte de amor e de paz, entra no nosso coração e transforma aquilo que em nós cria divisão e tristeza.

Ensina-nos a viver com alegria simples, a apoiar quem desanima, a procurar a unidade e o bem.

Que a graça de Jesus nos fortaleça, que o Teu amor nos envolva e que o Espírito Santo nos una como irmãos.

Faz de nós instrumentos da Tua paz no meio da família, do trabalho e da comunidade. Amen

Permitindo que o Senhor nos abençoe, nos guarde no Seu amor e nos conduza na paz, benzemo-nos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, **Ámen**

Consulte a oração em oraremfamilia.pt



Semana de 31 de maio a 6 junho de 2026
SOLENIIDADE DA SANTÍSSIMA TRINDADE - ANO A

A GRAÇA, O AMOR E A COMUNHÃO DA TRINDADE



Ao nos prepararmos para este momento de oração, foquemos a nossa atenção na escuta ativa. Deus quer falar connosco! Não é suficiente ser apenas um monólogo ou uma partilha entre nós. Cada um terá a sua técnica e método, no entanto, estarmos disponíveis para O receber e O escutar é completamente imprescindível.

Tenhamos a Bíblia aberta no capítulo 13 da Segunda Carta aos Coríntios e preparemos a vela para a acender quando estivermos todos prontos.

Cientes que a graça do Senhor Jesus Cristo, o amor do Pai e a comunhão do Espírito Santo estão connosco e permanecem nos nossos corações, benzemo-nos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Louvemos a Santíssima Trindade com a certeza de casa cheia para a oração (Letra do cântico “Pai Santo eu Te adoro”)

Pai Santo eu Te adoro, Te ofereço a minha vida. Como eu Te amo.	Espírito Santo eu Te adoro... Te ofereço a minha vida. Como eu Te amo.
Jesus Cristo eu Te adoro... Te ofereço a minha vida. Como eu Te amo.	Trindade Santa eu Te adoro... Te ofereço a minha vida. Como eu Te amo.

Neste momento, façamos a nossa oração de agradecimento; pelas pessoas que nos ajudam a caminhar, pelas vezes que a graça de Deus nos sustenta e pelos sinais de amor que recebemos diariamente. Relembramos perante Deus, essas pessoas e sinais de amor pelos quais Lhe estamos gratos.

Escutemos na voz de um de nós, as recomendações simples e profundas, que São Paulo nos deixa em 2Cor 13, 11-13

Irmãos: Sede alegres, trabalhai pela vossa perfeição, animai-vos uns aos outros, tende os mesmos sentimentos, vivei em paz. E o Deus do amor e da paz estará convosco. Saudai-vos uns aos outros com o ósculo santo. Todos os santos vos saúdam. A graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam convosco.

Convidados à alegria, à coragem e à comunhão, percebamos melhor estas palavras de esperança.

Na conclusão da segunda carta aos Coríntios, ao dizer “a graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam convosco”, São Paulo não faz apenas uma despedida formal mas proclama uma bênção que revela o coração da fé cristã. Estas palavras, que tantas vezes ouvimos na liturgia, não são uma simples fórmula mas um resumo vivo do mistério da Trindade em ação na nossa vida.

Quando o apóstolo fala da “graça do Senhor Jesus Cristo”, ele recorda-nos que tudo começa pela iniciativa de Deus. A graça é um dom gratuito, é um favor imerecido, é a salvação que nos alcança mesmo antes de a pedirmos. Em Cristo, Deus aproximou-se da humanidade, assumiu a nossa condição, carregou as nossas

dores e abriu-nos o caminho da reconciliação. A graça revela um Deus que se inclina, que desce ao encontro da fragilidade humana. Cristo é o Senhor que se doa e a sua vida, morte e ressurreição são expressão concreta dessa graça. Na cruz, a graça atinge o seu ápice porque é aqui que o amor se manifesta com maior intensidade e doação.

A graça impede-nos de viver na ilusão da autossuficiência espiritual porque ela ensina-nos que não nos salvamos a nós mesmos mas somos alcançados. Somos salvos não porque somos fortes mas porque somos amados. Quando compreendemos que tudo é dom, então passamos a acolher com humildade a graça de Deus e percebemos que dependemos radicalmente de Deus.

Quando o apóstolo fala do “amor de Deus”, ele não fala dum sentimento ou atributo divino mas da própria identidade de Deus como fonte eterna de vida e comunhão. O Pai não só ama, Ele é amor na sua essência. O amor do Pai é o princípio e fundamento de toda a história da salvação. Antes da criação, antes da Encarnação, antes da nossa conversão, já havia amor. Nada existe por acaso mas tudo é fruto da vontade amorosa de Deus que nos chama à vida.

Este amor é incondicional, diferente do amor humano, frequentemente, marcado por expectativas e condições. O amor de Deus Pai não depende do nosso desempenho moral ou espiritual, não depende dos nossos acertos ou quedas, ele permanece, porque é Pai. Mesmo quando o ser humano se afasta, esse amor não se extingue mas, pelo contrário, torna-se ainda mais evidente na busca, na paciência e na misericórdia. Saber-se amado por Deus transforma o coração, cura feridas e dá sentido à caminhada. O cristão vive na confiança de que a sua história está nas mãos dum Pai que ama sem medida.

Quando o apóstolo fala da “comunhão do Espírito Santo”, ele refere-se a uma união que nasce da própria ação de Deus no coração humano. O Espírito não é apenas um auxílio interior mas é aquele que insere o crente na própria vida trinitária e o une aos irmãos. O Espírito cria laços, reconcilia diferenças, fortalece a esperança e sustenta a unidade. Onde há comunhão verdadeira, ali está a ação do Espírito. Sem ele, podemos ter até estruturas e organização, mas com ele, temos vida, fraternidade e paz. A comunhão é vertical e horizontal: une-nos a Deus e uns aos outros. Onde há divisão, fechamento e indiferença, a comunhão é ferida; onde há reconciliação, partilha e perdão, o Espírito está a atuar.

Paulo mostra-nos que a vida cristã é profundamente trinitária: nasce da graça de Cristo, é sustentada pelo amor do Pai e concretiza-se na comunhão do Espírito. Que esta graça nos transforme, que este amor nos fortaleça e que esta comunhão nos faça testemunhas de unidade no mundo.