

DIOS ES TRINIDAD

Jornada de retiro, junio 2026



HH. Carmelitas Teresas
de San José

1.- MOTIVACIÓN Y ORACIÓN INICIAL

2.- PARA MEDITAR Y ORAR

- 2.A.- Los nombres de la Trinidad
- 2.B.- La comunidad de la Trinidad
- 2.C.- La Trinidad fuera de su casa

3.- PROPUESTA PARA LA ORACIÓN

- 3.A.- Oración personal
- 3.2.- Oración comunitaria



1.- MOTIVACIÓN Y ORACIÓN INICIAL

Casi todas las acciones de un cristiano comienzan bajo el signo de la cruz, santiguándonos e invocando sobre nosotros al Padre, al Hijo y al Espíritu santo; podríamos decir que nos “auto bendecimos” en el nombre de la Trinidad.

Hacer la señal de la cruz sobre nuestro cuerpo es algo más que hacer un rito al comenzar una acción (ej. salir de casa), o dar inicio a un tiempo de oración personal o comunitaria, o reconocer que nos enfrentamos a algo difícil para lo que necesitamos “ayuda extra”. Santiguarse supone caer en la cuenta de que la Trinidad me habita, o mejor, que yo vivo en Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Comencemos este día de retiro haciendo la señal de la cruz; despacio; conscientes de que invocamos sobre nuestra persona y nuestra vida al Dios Padre, al Dios Hijo y al Dios Espíritu Santo. Y guardamos un tiempo de silencio en presencia de la Santísima Trinidad.





2.- PARA MEDITAR Y ORAR

Siempre se ha dicho que la Trinidad es un misterio y como tal, incomprensible e inabarcable. Sin embargo, el mismo Dios ha ido dejando su impronta en la naturaleza, en la Historia, en retazos de la vida personal, en... permitiéndonos ir descubriendo poco a poco quién es, cómo es.

2.A.- Los nombres de la

Trinidad

- ❖ **San Pablo, al despedirse de los Corintios, les dice: “La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo sean con todos vosotros”. (2Cor, 13, 13).**
- ❖ **Si el Apóstol se despide de esta manera no es por puro formalismo escriturístico, no quiere Pablo dejarles una frase bonita que los anime a continuar siendo testigos del Resucitado por la senda de la verdad de la fe. Lo que les transmite es la experiencia de fe que él mismo había aprendido y experimentado en la Comunidad Cristiana.**
- ❖ **Gracia, Amor y Comunión son los otros nombres de la Trinidad cuando ella se refleja en nosotros. Jesús es el regalo, la alegría, la gracia de Dios. Abbá es Amor primordial y primero. El Espíritu Santo es Comunión, unidad de los diferentes.**
- ❖ **La Trinidad es un diálogo eterno de relaciones de amor, porque el Hijo procede del Padre y el Espíritu del Padre y del Hijo. Siente como un padre y una madre; siente la experiencia de ser Hijo en relación a unos padres y se expresa como Dios amando y no de otra manera. Es un Dios de diálogo, de encuentro, de cuidado, de relación, en resumen, de misericordia.**
- ❖ **Por eso Pablo exhorta a los corintios a vivir unidos, a llenar de alegría la vida, a conseguir relaciones de paz y colaboración. Dios Trinidad invita a todo creyente a participar de su misma vida, a entablar un diálogo largo, profundo, sincero, con quien puede acompañarnos y conducirnos a lo largo de nuestra existencia hasta que, participemos plenamente de su amor en el Cielo.**

2.B.- La comunidad de la Trinidad

San Pablo les dice a los atenienses que “(Dios) ... no se encuentra lejos de cada uno de nosotros; pues en él vivimos, nos movemos y existimos” (Hch. 17, 28). Y es que para el apóstol, la experiencia de la existencia y presencia de Dios es tan obvia que forma parte del patrimonio de cada uno de los creyentes, dicho de otra manera, a Dios hay que vivirlo en primera persona del plural, en comunidad.

Padre, Hijo y Espíritu coexisten siempre juntos desde toda la eternidad. Ninguno es antes o después, ninguno superior o inferior. Los tres son igualmente eternos, infinitos y misericordiosos, mantienen una total relación recíproca entre ellos y se ofrecen y vinculan completamente entre sí. De esta comunión radical surge la comunidad.

La comunidad tiene en la Santa Trinidad su fuente y su modelo. De Ella recibe la alegría, el ánimo, la paz y la reconciliación que necesita para constituirse en comunidad. Es el Espíritu que envía el Padre quien enseña y ayuda a recordar las palabras y el testimonio de Jesús en el grupo de creyentes consolidándolos en asamblea, en “ecclesia”.



“La mística cristiana, precisamente en cuanto cristiana, es una viva e intensa experiencia de Cristo. Cristo se ha convertido en corazón y en alma, en primer dato de conciencia, en el “yo” más profundo del creyente, en raíz y en principio animador de toda la existencia. Por eso, la vida es y puede llamarse verdaderamente cristiana. Y, en Cristo y desde Cristo, es una experiencia del Padre y Del Espíritu: una experiencia de la Santísima Trinidad. Una comunión -común unión: koinonía- con las Tres Divinas Personas: con el Padre, con el Hijo y con el Espíritu Santo. Y por eso mismo, tiene una dimensión esencialmente comunitaria y eclesial, y es filiación viva en fraternidad”

Místicas en la acción, pág. 17

Por ello, la experiencia de la Trinidad pone de relieve ante nosotros la importancia primordial del amor mutuo:

“Ante todo tened entre vosotros un intenso amor” (1Pe 4, 8). Ante todo: por tanto, antes del descanso, antes del trabajo, antes del apostolado y también antes de la oración y de la Misa. Comporta un cambio de la tensión y de la orientación espiritual: de la tensión a la propia perfección o santificación, al empeño por “hacernos santos juntos”. Ciertamente se seguirá en el esfuerzo ascético para corregir los defectos y revestirse de las virtudes, particularmente de la caridad, pero no tanto por la propia perfección cuanto por amor hacia los hermanos: “Por ellos me santifico a mí mismo” (Jn 17, 19) (Nuestra Constitución Fundamental, pág 64)

2.C.- La Trinidad fuera de su casa



- **“Me ha sido dado todo poder en el cielo y en la tierra. Id, pues, y haced discípulos a todas las gentes bautizándolas en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo, y enseñándoles a guardar todo lo que yo os he mandado. Y he aquí que estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo”**
- **Así concluye el evangelio de san Mateo con un envío misionero y una promesa. Enraizado en la comunión que vive la Trinidad, Jesús insta a los discípulos a comprometerse activamente para que todas las gentes participen de esa experiencia de amor que es el misterio mismo de Dios.**
- **“Dios, que cuida de todos con paterna solicitud, ha querido que los hombres constituyan una sola familia y se traten entre sí con espíritu de hermanos. Todos han sido creados a imagen y semejanza de Dios, quien hizo de uno todo el linaje humano y para poblar toda la haz de la tierra y todos son llamados a un solo e idéntico fin, esto es, Dios mismo” (G.S 24)**

- **El Dios Trinitario que nos habita, nos impulsa a la responsabilidad y al compromiso por un mundo y una sociedad más justa, fraterna y solidaria. En esta humanidad e historia importa la vida y dignidad de toda persona, porque es sagrada e inviolable, porque tiene su base en la semejanza, presencia y comunión con las Personas Divinas del Padre, el Hijo y el Espíritu. Y son los dones de la gracia de Dios los que nos impulsan a la lucha por la paz, la justicia, la igualdad y la eliminación de las estructuras de pecado.**

- **Pertenecientes todos a la Iglesia por el bautismo, estamos convocados a trabajar por la fraternidad humana al estilo de la comunión que reina en el seno de la Trinidad. La Trinidad es absoluta unidad y la transparencia recíproca entre las Personas divinas es plena y el vínculo de una con otra total, porque constituyen absoluta unidad y unicidad.**



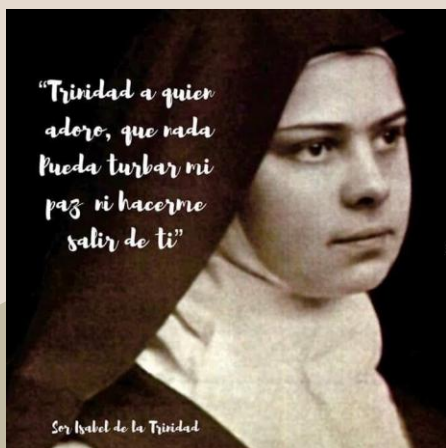
- **“El Padre es la fuente última de todo, fundamento amoroso y comunicativo de cuanto existe. El Hijo, que lo refleja, y a través del cual todo ha sido creado, se unió a esta tierra cuando se formó en el seno de María. El Espíritu, lazo infinito de amor, está íntimamente presente en el corazón del universo animando y suscitando nuevos caminos.” (Laudato Sí, 238)**
- **Ir, hacer discípulos, bautizar,... no es sino parte de un método que nos ofrece el Señor para hacer realidad el sueño de Dios Trino: “Que todos sean uno” (Jn 17, 22)**

3.- PROPUESTA PARA LA ORACIÓN



3.A.- Oración personal

- Leer los capítulos 16 y 17 del evangelio de san Juan para descubrir la relación de amor que Jesús mantiene con el Padre y con el Espíritu.
- Estamos invitadas a leer los números 36, 46, 58 de nuestras Constituciones, u otros números y descubrir cómo se refleja la fe en la Trinidad en nuestras relaciones comunitarias.
- Nos preguntamos cómo expresamos la fe en la Trinidad en nuestra misión y en las ocupaciones de cada una y de cada jornada.



3.2.- Oración comunitaria

Podemos terminar esta jornada de retiro, compartiendo nuestra experiencia de fe mediante: una oración, una palabra-resumen, un símbolo...

Y rezando juntas esta oración de Santa Isabel de la Trinidad:

1 "Oh Dios mío, Trinidad a quien adoro, ayúdame a olvidarme totalmente de mí para establecerme en Ti, inmóvil y tranquilo, como si ya mi alma estuviera en la eternidad. Que nada pueda turbar mi paz, ni hacerme salir de Ti, oh mi inmutable, sino que cada minuto me sumerja más en la hondura de tu Misterio.

2 Pacífica mi alma, haz de ella tu cielo, tu morada de amor y el lugar de tu descanso. Que en ella nunca te deje solo, sino que esté ahí con todo mi ser, todo despierto en fe, todo adorante, totalmente entregado a tu acción creadora.

3 Oh, mi Cristo amado, crucificado por amor, quisiera ser, en mi alma, una esposa para tu Corazón quisiera cubrirte de gloria, quisiera amarte..., hasta morir de amor. Pero siento mi impotencia: te pido ser revestido de Ti mismo, identificar mi alma con cada movimiento de la Tuya, sumergirme en Ti, ser invadido por Ti, ser sustituido por Ti, para que mi vida no sea sino irradiación de tu Vida. Ven a mí como Adorador, como Reparador y como Salvador.

4 Oh Verbo eterno, Palabra de mi Dios, quiero pasar mi vida escuchándote, quiero volverme totalmente dócil, para aprenderlo todo de Ti. Y luego, a través de todas las noches, de todos los vacíos, de todas mis impotencias, quiero fijar siempre la mirada en Ti y morar en tu inmensa luz. Oh Astro mío querido, fascíneme, para que ya no pueda salir de tu esplendor.

5 Oh Fuego abrazador, Espíritu de amor, descende sobre mí, para que en mi alma se realice como una encarnación del Verbo: que yo sea para Él como una prolongación de su Humanidad Sacratísima en la que renueve todo su Misterio.