



## **Palabra Dominical** **La Santísima Trinidad**

### **Antífona de entrada**

*Bendito sea Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo, porque ha tenido misericordia con nosotros.*  
*Se dice Gloria.*

### **Oración Colecta**

Dios Padre, que al enviar al mundo la Palabra de verdad y el Espíritu santificador, revelaste a todos los hombres tu misterio admirable, concédenos que, profesando la fe verdadera, reconozcamos la gloria de la eterna Trinidad y adoremos la Unidad de su majestad omnipotente. Por nuestro Señor Jesucristo ...

*El Señor es el Dios del cielo y de la tierra, y no hay otro.*

### **Del libro del Deuteronomio: 4, 32-34. 39-40**



En aquellos días, habló Moisés al pueblo y le dijo: "Pregunta a los tiempos pasados, investiga desde el día en que Dios creó al hombre sobre la tierra. ¿Hubo jamás, desde un extremo al otro del cielo, una cosa tan grande como ésta? ¿Se oyó algo semejante? ¿Qué pueblo ha oído, sin perecer, que Dios le hable desde el fuego, como tú lo has oído? ¿Hubo algún dios que haya ido a buscarse un pueblo en medio de otro pueblo, a fuerza de pruebas, de milagros y de guerras, con mano fuerte y brazo poderoso? ¿Hubo acaso hechos tan grandes como los que, ante sus propios ojos, hizo por ustedes en Egipto el Señor su Dios?"

Reconoce, pues, y graba hoy en tu corazón que el Señor es el Dios del cielo y de la tierra y que no hay otro. Cumple sus leyes y mandamientos, que yo te prescribo hoy, para que seas feliz tú y tu descendencia, y para que vivas muchos años en la tierra que el Señor, tu Dios, te da para siempre". **Palabra de Dios. Te alabamos, Señor.**

### **Salmo responsorial**

### **Del Salmo 32**

**R. Dichoso el pueblo escogido por Dios.**

- ✓ Sincera es la palabra del Señor y todas sus acciones son leales. Él ama la justicia y el derecho, la tierra llena está de sus bondades. **R.**
- ✓ La palabra del Señor hizo los cielos y su aliento, los astros; pues el Señor habló y fue hecho todo; lo mandó con su voz y surgió el orbe. **R.**
- ✓ Cuida el Señor de aquellos que lo temen y en su bondad confían; los salva de la muerte y en épocas de hambre les da vida. **R.**
- ✓ En el Señor está nuestra esperanza, pues él es nuestra ayuda y nuestro amparo. Muéstrate bondadoso con nosotros, puesto que en ti, Señor, hemos confiado. **R.**

*Ustedes han recibido un espíritu de hijos en virtud del cual podemos llamar Padre a Dios.*

### **De La Carta Del Apóstol San Pablo A Los Romanos: 8, 14-17**

Hermanos: Los que se dejan guiar por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios. No han recibido ustedes un espíritu de esclavos, que los haga temer de nuevo, sino un espíritu de hijos, en virtud del cual podemos llamar Padre a Dios.

El mismo Espíritu Santo, a una con nuestro propio espíritu, da testimonio de que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos también herederos de Dios y coherederos con Cristo, puesto que sufrimos con él para ser glorificados junto con él. **Palabra de Dios. Te alabamos, Señor.**



### **Aclamación antes del Evangelio**

### **Cfr. Apoc 1,8**

**R. Aleluya, aleluya.**

*Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo. Al Dios que es, que era y que vendrá. R.*



*Bauticen a las naciones en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.*

### **Del Santo Evangelio Según San Mateo: 28, 16-20**

En aquel tiempo, los once discípulos se fueron a Galilea y subieron al monte en el que Jesús los había citado. Al ver a Jesús, se postraron, aunque algunos titubeaban.

Entonces, Jesús se acercó a ellos y les dijo: "Me ha sido dado todo poder en el cielo y en la tierra. Vayan, pues, y enseñen a todas las naciones, bautizándolas en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, y enseñándolas a cumplir todo cuanto yo les he mandado; y sepan que yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo". **Palabra del Señor.**

*Se dice Credo*

### **Plegaria Universal.**

*Oremos, hermanos, a Dios, Padre entrañable, que por Jesucristo nos ha revelado su amor y que escucha complacido los gemidos inefables con que el Espíritu intercede por nosotros:*

Después de cada petición diremos: **Padre, escúchanos.**

- Para que Dios Padre, Creador todopoderoso del Universo, lleve el mundo a su plenitud y haga nacer aquel cielo nuevo y aquella tierra nueva que nos ha prometido, en la que la humanidad entera encontrará la felicidad y podrá contemplar su rostro glorioso. **Oremos.**
- Para que el Hijo Unigénito de Dios, que se hizo hombre para desposarse con la Iglesia, infunda en ella un amor semejante al suyo, como corresponde a su condición de esposa amada. **Oremos.**
- Para que el Espíritu del Señor, que enriquece al mundo con sus dones, sea padre para los pobres, consuelo para los tristes, salud para los enfermos y fuerza para los decaídos. **Oremos**
- Para que los que conocemos el misterio de la vida íntima de Dios, uno en tres Personas, tengamos celo para anunciarlo a quienes lo desconocen, a fin de que también ellos encuentren gozo y descanso en Dios, que se nos ha revelado como Padre, Hijo y Espíritu Santo. **Oremos.**

*Dios altísimo, que has querido que en las aguas del bautismo llegáramos a ser hijos en tu Hijo único, escucha al Espíritu que nos hace clamar «Padre», y haz que, obedientes al mandato de tu Hijo, seamos anunciadores de la salvación que ofreces a todos los pueblos. Por Jesucristo, nuestro Señor.*

### **Oración sobre las Ofrendas**

Por la invocación de tu nombre, santifica, Señor, estos dones que te presentamos y transfórmanos por ellos en una continua oblación a ti. Por Jesucristo, nuestro Señor.

### **Antífona de la Comunión**

**Gál 4,6**

*Porque ustedes son hijos de Dios, Dios infundió en sus corazones el Espíritu de su Hijo, que clama: Abbá, Padre.*

### **Oración después de la Comunión.**

Que la recepción de este sacramento y nuestra profesión de fe en la Trinidad santa y eterna, y en su Unidad indivisible, nos aprovechen, Señor, Dios nuestro, para la salvación de cuerpo y alma. Por Jesucristo, nuestro Señor.

### **Reflexión**



El Dios único y verdadero, el Dios omnipotente que todo lo ha hecho de la nada, es tres personas distintas en una sola naturaleza: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

No es tres dioses, sino tres personas distintas que son un solo Dios, un único Dios, infinito, eterno, bondad absoluta, misericordia sin límites. Así nos lo enseñaron, siendo niños, en nuestros hogares y en la catequesis de nuestras parroquias, porque es la principal verdad revelada a los hombres por Dios mismo y enseñada por la Iglesia.

Es natural que lo más no quepa en lo menos. El contenido de una garrafa llena de un líquido cualquiera, con capacidad de cinco litros, no puede caber en una botella vacía, cuya capacidad es de un litro. Algo de esto pasa con Dios respecto a nosotros. Por mucho que lo

intentemos, y por grande que sea nuestra capacidad intelectual, el Dios infinito no puede "caber" en nuestra cabeza limitada. Dios es lo más, nosotros somos lo menos, por eso no podemos abarcar y comprender el ser de Dios. Sólo la soberbia humana puede pretender comprender a Dios, pero nunca podrá alcanzar ese objetivo.



Llamamos a esta verdad Misterio de la Santísima Trinidad. Es el primero y principal misterio de nuestra fe católica. Es la verdad fontal misteriosa de la que, directa o indirectamente, dependen las demás verdades reveladas. El Misterio trinitario no fue revelado, al menos expresamente, en el Antiguo Testamento. Es en el Nuevo, en el que Dios nos lo revela nítidamente, nos lo da a conocer con una claridad meridiana. Por citar

únicamente dos pasajes neotestamentarios, recordemos, en primer lugar, el texto de la Anunciación de ángel a María, según el cual, la doncella de Nazaret va a concebir al Hijo del Altísimo por obra del Espíritu



Santo: Altísimo, Hijo y Espíritu Santo, tres personas distintas. El otro pasaje nos lo ha narrado el evangelio proclamado. Antes de ascender a los cielos, Jesús dice a los apóstoles: id y haced discípulos de todos los pueblos, bautizándolos en el

nombre de Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Con la fuerza y la ciencia que les dio el Espíritu Santo, los apóstoles se dispersaron por lugares distintos y empezaron a predicar el Evangelio de Jesús y a bautizar en nombre de las tres divinas personas, tal como Cristo les había mandado, aumentando por doquier los creyentes y formando comunidades cristianas.

La fe en el Misterio de la Santísima Trinidad, que se fundamenta en la divina revelación, está reiteradamente manifestada y confesada en toda la Liturgia de la Iglesia. La misa, por ejemplo, comienza, termina y recuerda constantemente la fe trinitaria.

El día de nuestro bautismo, el más importante de nuestra existencia terrena, empezamos por la gracia santificante a ser templos de la Santísima Trinidad. Si alguno me

ama, guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él, respondió Jesús en la Última Cena a uno de sus



discípulos que le había preguntado por qué se habría de manifestar a ellos y no al mundo. Santa Isabel de la Trinidad se extasiaba ante esta maravillosa y consoladora verdad. Son de una gran altura mística estas palabras suyas: la Trinidad: aquí está nuestra morada, nuestro hogar, la casa paterna de la que jamás debemos salir... Me parece que he encontrado mi cielo en la

tierra, puesto que el cielo es Dios y Dios está en mi alma. El día que comprendí eso todo se iluminó para mí.

Creer en la existencia de la Santísima Trinidad, y en que este Dios Uno y Trino habita en nuestra alma en gracia santificante, nos ha de impulsar a admirar tanta maravilla, a vivir permanentemente en la presencia de Dios y, por todo ello, a intentar vivir siempre y en todo lugar cumpliendo su divina voluntad. Santa Isabel de la Trinidad lo dice muchísimo mejor: creer que un ser que se llama El Amor habita en nosotros en todo instante del día y de la noche y que nos pide que vivamos en sociedad con El, he aquí -os lo confío- lo que ha hecho de mi vida un cielo anticipado.

Hacer de nuestra vida un cielo anticipado, como lo hizo la Beata Isabel de la Trinidad, exige una primera condición indispensable, que hemos de procurar cumplir de manera permanente. Se trata de que nuestra alma nunca esté invadida por el pecado mortal, sino que siempre se encuentre fecundada por la gracia santificante. Pero esto, a su vez, implica huir de las ocasiones de pecado, no dialogar con las tentaciones,

alimentar la vida espiritual con la oración frecuente y la recepción de los sacramentos, tratar al Espíritu Santo,



practicar una tierna y filial devoción a la Virgen, tener espíritu de mortificación y amor a la cruz de cada día, + ir buscado siempre las cosas de arriba... Por otra parte, es del todo necesario estar convencidos de que esto no es únicamente para almas privilegiadas y excepcionales. No, pensar así sería pensar equivocadamente. Todo bautizado -enseña la Iglesia en



el Vaticano II- está llamado a la plenitud de la vida cristiana, por tanto, a hacer un cielo de la propia vida, al menos, a intentarlo en serio. Si Santa Isabel de la Trinidad hizo de su vida un cielo, qué no haría la Santísima Virgen. A Ella le pedimos que nos ayude a convertir nuestra vida por lo menos en la antesala del cielo.

### *Te puede interesar...*

#### **5 consejos para cuidar tu salud mental y emocional de la mano de Dios**

Salud mental, se habla tanto de ella en nuestros días. Pero en nuestra mente no se detienen los pensamientos: «¿Qué habrá significado?», «¿qué hubiera pasado si...», «¿quién le habrá metido esas ideas en la cabeza?», «¿quién lo habrá herido de niño?», «¿quién sería hoy sin este trauma?».

Podemos pasar mucho tiempo, días, meses, años preguntándonos tantas cosas: sobre relaciones de pareja, amistades, proyectos, compañeros de trabajo, conversaciones, enfermedades, incluso la muerte.

Buscamos respuestas y explicaciones todo el tiempo

Al parecer nos convertimos en grandes maestros de la reflexión. Somos conscientes de tantos factores y elementos que juegan en la vida para que algo se dé... o no.

Y finalmente: estamos cansados. Nuestra salud mental está al borde de la locura. Nos hemos obsesionado, nos sentimos fatigados, estresados, agotados

¿Cómo salir de esto? Te compartimos cinco consejos para que tu salud mental mejore de la mano del mejor: ¡Dios!



**Detente, acalla tu mente.** Muchas terapias me ayudaron, pero nada como este pasaje: «Y si tu mano derecha te es ocasión



de caer, córtala, y échala de ti. Pues mejor es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno» (Mt.5), ¿suena duro verdad?

Pero tranquilo, vamos a aterrizar las cosas al plano de la salud mental. Si cambiamos «tu mano» por «tu mente», la cosa se entiende mejor, ¿no te parece?

Si nuestra mente es ocasión de ansiedad, de perder la esperanza, la fe o la caridad. Si nos tiene al borde de la enfermedad mental, si vivimos castigándonos con el «qué hubiera pasado si...» ¡Para!

Detente, acalla tu mente si solo te sirve para desesperarte, este sentimiento no viene de Dios. Intenta hacer algo diferente de inmediato, hablarle a un amigo, escuchar una buena canción, irte a caminar. ¡Despéjate!

**Deja de pensar que tienes que controlar todo.** Detrás de esta manía hay una soberbia de querer ser Dios y entenderlo y controlarlo todo. Jesús aconsejaba sabiamente:

«No se afanen, pues, diciendo: ¿Qué comeremos... o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas, pero su Padre celestial sabe que tienen necesidad de todas estas cosas.

Mas busquen primeramente el Reino de Dios y su justicia, y todas se les dará por añadidura. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán».

La energía que ponemos en jugar a ser Dios —explicándolo y prediciéndolo todo— la podríamos poner en hacer cosas que sí están en nuestro control. Lo demás dejarlo en manos de Dios.

**Toma distancia de lo que te roba la paz.** «Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios, —el saber más elevado—...sin tener amor, de nada me sirve» (1 Cor. 13).



Un padre me decía: «Tienes el don de la consciencia profunda, pero ¿de qué te sirve si solo te desespera, te aísla, te llena de temor?

El demonio se mete en lo virtuoso para salirse con la suya. Toma distancia de ese don si no te está acercando a Dios, a ti misma y a los demás».

Pienso en cuáles son esos lugares, situaciones o personas que te inquietan, que te roban la paz. ¿Tienes forma de alejarte de ellos? Si es así, ¿qué esperas para tomar distancia?

**Deja a Dios, ser Dios.** «No quieras ser justo en demasía, ni te vuelvas demasiado sabio. ¿A qué destruirte?» (Ecl. 7). ¿A qué destruirnos? Hay bondades en querer profundizar, pero no al grado de acabar con nuestra energía, salud y vida.

La sabiduría de nuestros padres y madres en la fe estaba en dejar a Dios ser Dios y ocuparse de lo que sí le toca. Nos obsesionamos con controlar la salud, la vida y la muerte, el futuro, nuestra buena fama, el rumbo de nuestra vida.

Descansemos en Dios, hagamos el esfuerzo de recurrir a Él aunque no estemos acostumbrados a ello. «El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido» (Salmo 34, 18).

**Evita buscar tantas respuestas.** Ser más sencillos en la lógica de Dios es ser más sabios. «Yo te bendigo, Padre... porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos y se las has dado a conocer a los sencillos.



Sí, Padre, pues tal ha sido tu voluntad. Mi Padre ha puesto todas las cosas en mis manos, nadie sabe quién es el Hijo, sino el Padre» (Lc. 10).

Sé que es difícil y también sé que todo el mundo te dice lo mismo, pero si sabes que puedes contar con Dios, ¿qué esperas para pedirle ayuda, consuelo, compañía, amor? ¡No estás solo!

Y si quieres profundizar más en este tema, te recomiendo los cursos online: «Logoterapia para la vida cotidiana» y «Cuidado y cultivo de la vida emocional». ¡Estoy segura de que serán de gran ayuda!



**CUANDO COMULGAMOS NOS  
CONVERTIMOS EN SAGRARIOS  
VIVIENTES. ¡DIOS HA ENTRADO  
EN NUESTROS CORAZONES!**





Una vez que entiendas la Eucaristía, no podrás dejar la Iglesia. No porque la Iglesia no te lo permita, sino porque tu corazón no te dejará.





**Gracias**

¡Agradecemos de todo corazón el apoyo que nos han brindado tanto en oración como en lo económico, Dios les pague!



PARROQUIA DE  
LA SAGRADA FAMILIA  
QUERÉTARO, Q.R.O. A.R.  
DIÓCESIS DE QUERÉTARO