

DE LA VIDA CRISTIANA

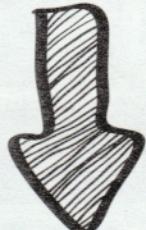


Na prática, que significa ser **cristão**?:

- Acreditar em determinadas “verdades” do catecismo?
- Ir à missa aos Domingos?
- Ser uma pessoa boa?
- Rezar muito?

ser **cristão** é querer seguir Jesus **Cristo**, tal como O seguiram, há 2000 anos, os apóstolos.  
é aceitar o convite de Jesus que diz:

**“segue-Me!”**



# O QUE É SER **CRISTÃO?**

A RELAÇÃO PESSOAL COM DEUS

COERÊNCIA E TESTEMUNHO  
cristão no mundo

A DOCTRINA

A VIDA NA COMUNIDADE (GREJA)

# A EXPERIÊNCIA CRISTÃ INCLUI ELEMENTOS:

# 4

## A RELAÇÃO PESSOAL COM DEUS.

Para se ser cristão não basta ser-se uma pessoa boa ou ter determinadas práticas religiosas. Ser cristão é ter, antes de mais, uma amizade pessoal com Deus através de Jesus e do Seu Espírito.

## A COERÊNCIA E TESTEMUNHO.

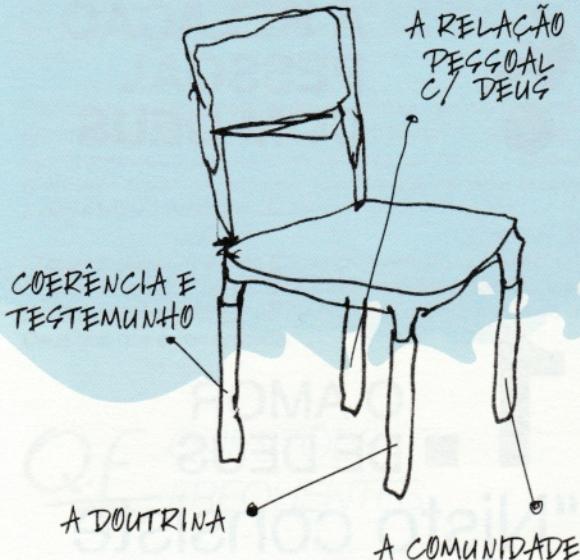
Para se ser cristão não basta ter-se uma grande amizade pessoal com Deus. Tem de se aprender a viver como testemunha de Jesus Cristo no mundo concreto. O que implica coerência ética e sentido de missão.

## A DOUTRINA.

Ser cristão não é só uma questão de sentimento: é também uma questão de compreensão racional. Esta inteligência da fé dá solidez à nossa adesão a Jesus Cristo e permite que saibamos responder àqueles que nos perguntam em que é que acreditamos e porquê.

## A COMUNIDADE.

A experiência cristã não é individualista. Implica integrar-se numa comunidade seguidora de Jesus Cristo (a Igreja), encontrando aí o nosso lugar.



Ou seja: Ser cristão é viver a vida acompanhado por Jesus Cristo, seguindo-O a Ele no dia-a-dia:

- alimentar uma relação pessoal com Deus,

- ser, no mundo, testemunha de Jesus Cristo

- aprender a pensar e a ver o mundo de acordo com os ensinamentos de Jesus,

- e integrar-se na Comunidade cristã.





# A RELAÇÃO PESSOAL COM DEUS

1. O amor de Deus
2. A oração
3. A Bíblia, Palavra de Deus
4. A vontade de Deus
5. O pecado

## 1. O AMOR DE DEUS

**“Nisto consiste o Seu amor: Não fomos nós que O amámos; foi Ele que nos amou primeiro.”**

(† 1 Jo 4, 10)

Ser cristão é levar dentro de si, onde quer que se vá, uma Presença: **uma relação** pessoal com Deus que acompanha a vida.

Pode parecer um atrevimento querermos ter uma relação tão próxima com Alguém que está tão acima de nós. Mas **é Ele próprio que deseja esta relação** connosco e que dá o primeiro passo da amizade, abrindo-nos os Seus braços. E daqui é que deriva tudo o resto.

Chama-se GRAÇA a esta Presença e relação que Deus nos oferece. A “**Graça**” não é uma “coisa” que Deus nos dá mas a própria doação (gratuita) de Deus a nós: o amor ou a vida de Deus que nos é comunicada.

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

### **Por que razão Deus nos oferece a Sua Graça?**

Não há razões. Ele oferece-nos a Sua amizade simplesmente porque nos ama e quer o nosso bem.

### **Deus ama a Humanidade em geral ou ama cada pessoa em particular?**

Deus conhece e ama cada pessoa em particular, como se só ela existisse no mundo.

### **Deus ama-nos também com os nossos defeitos e quando praticamos o mal?**

Deus ama-nos tal como somos, como uma mãe ama os seus filhos mesmo com os seus defeitos e mesmo quando praticam o mal.



*Então Deus ama os nossos defeitos  
e os nossos pecados?*

Não. Deus detesta o mal que entra na nossa vida, porque esse mal nos engana e acaba por nos magoar e rebaixar, embora a princípio possa aparecer como se nos fosse trazer felicidade. Mas, mesmo quando praticamos o mal Deus, quando olha para nós, vê a pessoa boa que há em nós. É esse fundo de bem que Ele quer libertar.

*E quando voltamos as costas a Deus,  
Deus deixa de nos amar?*

Não, mesmo quando rejeitamos a Deus ou não acreditamos Nele, Ele continua a acreditar em nós.

*Não é difícil acreditar neste amor incondicional de Deus?*

Não é fácil (até porque muitas vezes nós próprios não gostamos de nós). É preciso ter fé. O essencial da fé consiste nisto: acreditar que Deus nos ama tal como somos e tal como estamos. Sabemos isto por Jesus.

*Porque é às vezes não sinto o amor de Deus nem O sinto perto de mim? Será que Deus Se afastou?*

Não, quem ama nunca Se afasta. Podemos não O sentir por várias razões: ou porque nos próprios nos afastamos de Deus e do Bem, ou porque Deus sabe que é melhor para nós que, nesta fase da vida, nos esforcemos por sermos fiéis sem nos dar tantos sentimentos, ou por outra razão. Mas o mais importante não é sentir Deus: é saber que Ele não nos deixa.

*Que quer dizer "Deus não nos deixa"?*

Quer dizer 2 coisas: que está sempre perto de nós, mesmo invisivelmente, e que nos dá a graça suficiente para podermos viver bem qualquer situação que a vida nos traga.

*Como podemos alimentar a relação de amizade com Deus?*

Alimentamos a nossa amizade com Deus de vários modos: tomando regularmente algum tempo do nosso dia para estar com Ele (oração), participando nos sacramentos e procurando em tudo fazer a Sua vontade.

**"EIS O QUE DIZ O SENHOR.**

**O QUE TE CRIOU, JACOB,**

**O QUE TE FORMOU, ISRAEL:**

**NADA TEMAS**

**PORQUE EU TE RESGATEI,**

**E TE CHAMEI PELO TEU NOME;**

**TU ÉS MEU.**

**SE TIVERES DE ATRAVESSAR AS  
ÁGUAS, ESTAREI CONTIGO,**

**E OS RIOS**

**NÃO TE SUBMERGIRÃO;**

**SE CAMINHARES PELO FOGO**

**NÃO TE QUEIMARÁS.**

**E AS CHAMAS**

**NÃO TE CONSUMIRÃO.**

**(...) VISTO QUE ÉS PRECIOSO**

**AOS MEUS OLHOS,**

**VISTO QUE TE ESTIMO**

**E TE AMO.**

**ENTREGO REINOS POR TI,**

**ENTREGO NACÕES**

**EM TROCA DA TUA VIDA.**

**NÃO TEMAS PORQUE**

**EU ESTOU CONTIGO."**

**(† IS 43,1-5)**



# 2 ■ A ORAÇÃO

**Jesus disse:**  
**“Entra no teu quarto, fecha a porta, e reza ao teu Pai em segredo.”**

(† Mt 6, 6)

Rezar é **tirar tempo só para Deus**. Claro que um cristão quer que o seu tempo seja todo para Deus (amizades, trabalho, descanso, etc) mas na oração o tempo e a atenção são só para Ele.

Este tempo é essencial não só para encontrarmos a Deus mas também para **ordenarmos a vida** e procurarmos a Sua vontade.

A oração pode ser **comunitária** (em conjunto com outros) ou individual (estando nós sozinhos com Deus). Aqui vamos falar da oração **individual**.

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

*Eu gostava de rezar mas tenho pouco tempo. Será que Deus não prefere que eu gaste o tempo noutras coisas mais úteis como trabalhar, dar tempo aos outros, etc?*

Claro que Deus quer que nos dedicemos aos outros e que cumpramos as nossas obrigações. Mas também deseja estar a sós connosco porque nos ama e sabe que este tempo com Ele nos ajuda a vivermos melhor e a sermos mais disponíveis para os outros.

*Quanto tempo devemos rezar por dia?*

Isto só cada um pode decidir, conforme a sua vocação e o que vir que é melhor para si. O ideal é que faça o seu próprio plano de vida espiritual e o cumpra. Mas se passa dias inteiros sem se lembrar de Deus, alguma coisa está mal na sua vida de cristão.

*Podemos rezar também fora das igrejas?*

Podemos rezar em qualquer lugar: numa igreja, a caminhar pela rua, no quarto, no carro, etc. Deus está em toda a parte. Devemos ver em que lugares nos podemos concentrar melhor.

*Quando tento rezar não sei o que fazer.*

*Como se aprende a rezar?*

Há infinitas maneiras de rezar e cada pessoa encontra as suas formas preferidas. Só se aprende a rezar rezando, tal como só se aprende a andar de bicicleta praticando muitas horas. Neste livro podem-se encontrar muitas sugestões. Também pode ser uma boa ideia pedir ajuda a alguém com experiência.



*Podemos rezar usando palavras nossas ou devemos rezar com orações já feitas (Pai-Nosso, Ave Maria, etc.)?*

Pode-se rezar das 2 maneiras.

*Qual é o valor de rezar a repetir sempre as mesmas palavras? Não será uma "lenga-lenga"?*

O valor da oração não está numa maneira de rezar mas no amor e na sinceridade que a pessoa põe na oração e na relação de confiança que estabelece com Deus. Se a repetição das mesmas palavras aumentar essa relação de confiança, então tem valor. Algumas pessoas não entendem que algumas orações de repetição, como o terço, as palavras apenas funcionam como uma música de embalar através da qual a atenção se fixa em Deus.

*Quando rejo tenho muitas distrações. É normal?*

Quase toda a gente tem distrações na oração, sobretudo em algumas alturas da vida. Temos de ter paciência e voltar onde estávamos, sem desanimar.

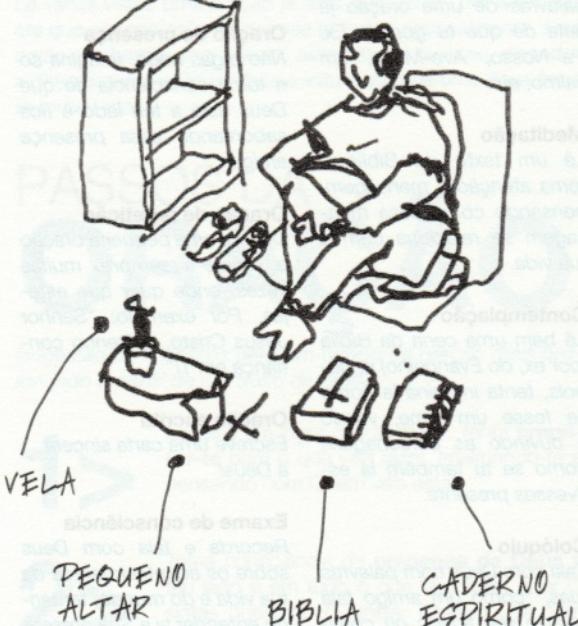
*O que é o mais importante na oração?*

2 coisas são mesmo importantes na oração: a sinceridade (não pôr máscaras diante de Deus mas estarmos diante Dele tal como somos) e a generosidade (querermos fazer a vontade de Deus e não que Deus nos faça as nossas vontades)

*Quantas maneiras diferentes de rezar existem?*

Isso é o mesmo que perguntarmos de quantas maneiras diferentes podemos estar com um amigo. Podemos estar com ele de muitas maneiras: conversando, escrevendo-lhe uma carta, jogando com ele, etc!. Assim também, há muitas maneiras de estar a sós com Deus. Algumas são mais tradicionais e os grandes mestres de oração falam delas (pg 22). Uma forma clássica na Igreja é a "Liturgia das Horas" (em que se reza a partir de um conjunto de salmos e de textos escolhidos), outra é o terço (pg 131).

# FAZ NO TEU QUARTO UM CANTO DE ORAÇÃO



# ALGUMAS FORMAS DE ORAÇÃO

## Oração vocal

Diz (em voz alta ou baixa) as palavras de uma oração já feita de que tu gostes. Ex: Pai-Nosso, Ave-Maria, um salmo, etc.

## Meditação

Lê um texto da Bíblia e toma atenção à mensagem, pensando como essa mensagem se relaciona com a tua vida.

## Contemplação

Lê bem uma cena da Bíblia (por ex, do Evangelho) e, depois, tenta imaginá-la como se fosse um filme, vendo e ouvindo as personagens como se tu também lá estivesses presente.

## Colóquio

Fala com Deus com palavras tuas, "como um amigo fala com o seu amigo ou como um servo fala ao seu Senhor"

(como diz Santo Inácio de Loyola).

## Oração de presença

Não digas nada. Imagina só e torna consciência de que Deus está a teu lado e fica saboreando essa presença amiga.

## Oração de repetição

Decora uma pequena oração e repete-a sempre, muitas vezes, onde quer que estejas. Por exemplo: "Senhor Jesus Cristo, eu tenho confiança em Ti".

## Oração escrita

Escreve uma carta sincera a Deus!

## Exame de consciência

Recorda e fala com Deus sobre os acontecimentos da tua vida e do mundo, tentando entender aí a Sua presença e vontade (pág. 109)

## Lectio Divina

Lê sem pressa um texto da Escritura, medita-o, dialoga com Deus e depois abandona-te a Ele já sem palavras.

## Oração a partir da natureza

Põe-te diante de uma paisagem, contempla um pôr-de-sol, sente o vento na cara e procura encontrar na natureza o reflexo do seu Criador. (Também se podem contemplar outras realidades do mundo).

## Oração do pobre

Lê várias vezes uma oração já feita (um salmo, por exemplo) até que alguma palavra ou frase te toque pessoalmente. Fica então a saborear, sem pressa, essa palavra ou frase, dizendo-a directamente a Deus. Volta à leitura até que uma nova frase te toque, etc.

# PASSOS DA ORAÇÃO

(sugestão de 6 passos para um tempo de oração mais prolongado a partir de um texto da Bíblia)

1 >

Escolhe um lugar que te ajude. Tenta **preparar-te** para o que vais fazer, acalmando-te e pensando com quem vais estar.

2 >

Torna consciência da **presença de Deus** a teu lado e em tudo o que te rodeia, quer o sintas quer não. Oferece-Lhe com amizade este tempo que Lhe vais dedicar.



### 3>

**Pede-Lhe alguma graça** ou objectivo particular que pretendas alcançar neste tempo de oração (intimidade com Ele, paz, força interior, clareza acerca da tua missão, coragem para uma decisão, etc).

### 4>

Lê agora o **texto**. Pensa que as palavras te são directamente dirigidas a ti. Sem pressa, vai reflectindo, relacionando o texto com a tua vida e tenta tirar conclusões. De vez em quando pára para dizeres alguma coisa a Deus (um desabafo, um pedido, um segredo, um elogio, uma desculpa...). Ou simplesmente imagina-O a teu lado como um amigo.

### 5>

Deixa agora de lado o texto e fala directamente a Deus como um amigo fala com um seu amigo ou escreve-Lhe uma carta.

### 6>

Despede-te Dele com um Pai-Nosso ou de outro modo que achares bem.

### (7)

Depois de terminada a oração, sempre que puderes, avalia e toma nota do que mais te ajudou.

Não te assustes com as distrações; são normais. Quando te distraires, volta ao ponto onde estavas e, sem te irritares, continua.

### 3.

## A BÍBLIA, PALAVRA DE DEUS

# “Fala, Senhor; o Teu servo escuta!”

(† 1 Sam 3, 10)

Quando um texto da Bíblia é lido com fé por uma pessoa de coração aberto, Deus pode “falar” à pessoa através desse texto, tocando-a interiormente e fazendo-a ver situações concretas da sua vida de outro modo. Então as palavras do texto tornam-se “Palavra de Deus” para essa pessoa.

O essencial da Bíblia é transmitir o **conhecimento de Jesus**. Ele é a Palavra de Deus em pessoal! Os livros do Antigo Testamento contam a revelação de Deus ao povo de Israel, antes de Jesus e como Deus foi preparando o povo para a chegada do Messias. Os livros do Novo Testamento foram escritos já depois de Jesus, a partir da experiência de fé feita pelos primeiros cristãos.

Há 2 leituras possíveis de um texto da Bíblia:

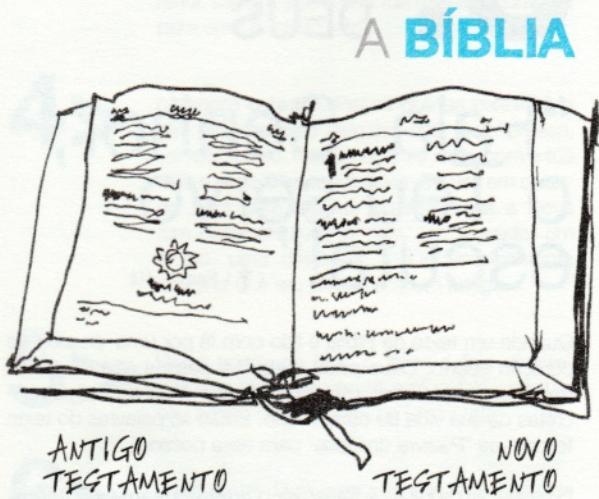
a) A leitura “textual” (mais objectiva)

O que é que o autor quis dizer?

O que ficamos a saber de Jesus e da Sua mensagem?



Para se poder fazer este tipo de leitura são necessários conhecimentos (ex: o que significa a palavra "sacrifício" ou "A Lei e os Profetas", o que é uma "parábola" ou o "gênero apocalíptico", etc)



b) A leitura "espiritual" (mais subjectiva).

Que tem esta história a ver comigo?

Se Deus me dissesse "Tenho aqui uma história mesmo a propósito para ti" e me lesse esse texto, que me quera dizer Deus?

Para se poder fazer este tipo de leitura é preciso tempo e abertura interior

Estas 2 leituras são complementares e são ambas boas. A leitura objectiva é importante para se poder fazer correctamente a leitura subjectiva.

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

### Quem escreveu a Bíblia?

Muitas pessoas diferentes em épocas muito diferentes, com estilos literários muito diferentes, com a ajuda do Espírito Santo. Chama-se "inspiração" à assistência especial que tiveram os autores sagrados, por parte do Espírito Santo, na escrita dos textos bíblicos.

### A Bíblia é infalível ou pode ter coisas erradas?

A Bíblia é infalível quanto às verdades da fé, mas falível em relação a conhecimentos de geografia, astronomia, etc, pois não é um livro de geografia ou astronomia. Nestas áreas apenas reflecte os conhecimentos da época. Como escreveu o Concílio Vaticano II, "os livros da Escritura ensinam com certeza, fielmente e sem erro a verdade que Deus quis que fosse consignada para a nossa salvação". (Concílio Vat II, Dei Verbum, n. 11)

### Como interpretar correctamente a Bíblia?

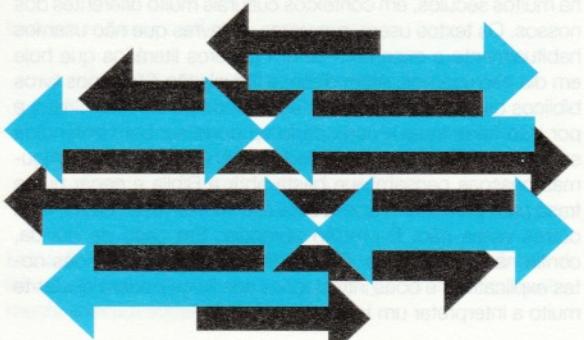
Por vezes não é fácil, porque os textos da Bíblia foram escritos há muitos séculos, em contextos culturais muito diferentes dos nossos. Os textos usam, por vezes, palavras que não usamos habitualmente e exprimem-se em géneros literários que hoje em dia não usamos. Além disso, a Revelação é feita nos livros bíblicos de modo progressivo (apontando para Jesus Cristo) e por isso cada frase e cada parte só pode ser bem entendida se for entendida dentro do todo e não isoladamente. Algumas pessoas pensam que basta abrir a Bíblia e pegar numa frase para perceber o que lá está escrito. Às vezes basta, mas outras vezes não. É preciso aprender. Em caso de dúvida, confia na voz da Igreja. O uso de uma Bíblia com boas notas explicativas e boas introduções aos livros poderá ajudar-te muito a interpretar um texto.



# 4. A VONTADE DE DEUS

Jesus disse:  
“Pai, faça-se  
a Tua vontade,  
assim na terra,  
como no Céu”.

(† Mt 6, 10)



Ser amigo de Deus não é só ir à igreja e rezar: é também desejar fazer sempre a Sua vontade. Foi isto que Jesus quis: fazer em tudo a vontade do Pai. Tal como Ele próprio disse: “Nem todo aquele que me diz “Senhor, Senhor” entrará no Reino dos Céus, mas sim aquele que faz a vontade de Meu Pai que está nos Céus” († Mt 7, 21).

Em que consiste a vontade de Deus? Ela consiste, antes de mais, **no caminho do Bem** que Deus nos revela através dos **mandamentos de Jesus e da Igreja**: não mates, não roubes, honra os teus pais, perdoa a quem te ofende, etc. Estes mandamentos são universais, ou seja: são válidos para toda a gente.

Para além disto, Deus tem uma **vontade particular** para cada pessoa. Por exemplo: que aceite determinado trabalho ou missão; que se corrija em determinado aspecto da sua vida; que se aproxime de determinada pessoa ou que faça as pazes, etc.

No fundo, tudo o que Deus quer de nós vai no sentido de nos tornarmos cada vez mais humanos e felizes como filhos de Deus.

Temos que perceber **3 características** importantes da vontade de Deus:

**É sempre POSSÍVEL.** Deus nunca nos pede o impossível. Se algo fosse totalmente impossível, então certamente não seria a vontade de Deus. Mas atenção que há muitas coisas que nos parecem impossíveis só com as nossas forças mas que são possíveis com a graça de Deus.

**É sempre O MELHOR** para nós e para os outros à nossa volta, mesmo quando não parece. Deus nunca nos pediria uma coisa que não fosse para a nossa felicidade. Mas às vezes custa porque imaginámos a nossa felicidade de uma

maneira diferente e é-nos difícil confiar em Deus.

Fazer a vontade de Deus é sempre a escolha MAIS INTELIGENTE. Deus sabe melhor que nós como as nossas vidas e talentos podem render ao máximo para nosso bem e para o bem dos outros à nossa volta. Fazer a Sua vontade não é um favor que fazemos a Deus mas a nós próprios. Ele é que nos faz um "favor" em mostrar-nos a Sua vontade!

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

*Como podemos conhecer a vontade de Deus?*

- 1 Conhecendo os mandamentos de Cristo. Se algo for contra eles, então certamente não é a vontade de Deus.
- 2 Pondo-nos sinceramente disponíveis para o que Deus quiser de nós. Muitas vezes não ouvimos porque não queremos ouvir, porque no fundo temos medo do que Deus nos possa pedir.
- 3 Escutando a voz da nossa consciência (aquela voz amiga que fala lá no fundo de nós e nos dá paz), através do discernimento.
- 4 Escutando a tradição e o Magistério da Igreja.
- 5 Recorrendo ao aconselhamento espiritual com alguém que tenha prática de discernimento.

# 5. O PECADO

**Jesus disse:**  
**"Se a tua mão for para ti origem de pecado, corta-a!"**

(† Mt 5, 30)

Com esta imagem tão forte, Jesus quer fazer-nos ver que o pecado é mesmo prejudicial e que devemos ter coragem de cortar com aquilo que nos faz pecar.

O que é o pecado? É o mau uso da nossa liberdade, ou seja: quando usamos a nossa liberdade para o mal em vez de a usarmos para o bem; quando livre e conscientemente não seguimos a vontade de Deus mas o seu contrário.

O pecado é como a droga: parece que nos vai fazer felizes mas depois traz infelicidade, quer a nós quer aos que nos rodeiam. No fundo, é um engano. Algumas pessoas pen-



sam que os pecados são coisas boas que, por alguma razão, Deus proibiu. Não entendem que se Deus nos proíbe alguma coisa é porque tal coisa nos vai fazer mal (embora parecendo o contrário).

As principais linhas de pecado costuma chamar-se “pecados capitais” (☞ pg 82).

Para haver pecado é preciso haver 3 condições:

- 1 **MATÉRIA** (ou seja: uma omissão, acção ou atitude má ou menos boa)
- 2 **LIBERDADE** (um acto involuntário ou sem escolha não é pecado)
- 3 **CONSCIÊNCIA** (a pessoa ter consciência do que estava a fazer e da sua gravidade)

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

### *Então se eu fizer algo mau e pensar que é bom, não tenho culpa?*

Se uma pessoa pensava sinceramente que o que estava a fazer era o melhor, não tem culpa (embora tenha de assumir a responsabilidade pelas consequências). “Quem faz um profundo exame de si e formula um juízo seguro deve seguir a sua voz interior em qualquer circunstância, mesmo que corra o risco de fazer algo errado” (☞ Youcat, n. 298). Uma situação diferente é a da pessoa que não se quer informar para se desculpar. Aí tem culpa. Temos a responsabilidade de formar a consciência.

### *O que é a consciência?*

A consciência moral para um cristão é a exigência de seguir aquilo que lhe parece que Jesus Cristo faria se estivesse no seu lugar.

### *Como é que eu posso formar a minha consciência?*

Conhecendo a maneira de pensar de Jesus, através da Bíblia e escutando o que a comunidade cristã (Igreja) pensa sobre as várias questões morais e porque pensa assim.

### *A “culpa” é boa?*

Numa pessoa equilibrada e bem formada, a culpa é uma voz amiga. Funciona para a alma como a luz vermelha que se acende no tablier do carro a indicar falta de óleo ou sobreaquecimento do motor! Significa que deve parar e fazer alguma mudança antes de continuar viagem.



NUMA PESSOA EQUILIBRADA E BEM FORMADA, A CULPA É UMA VOZ AMIGA. FUNCIONA PARA A ALMA COMO A LUZ VERMELHA QUE SE ACENDE NO TABLIER DO CARRO A INDICAR FALTA DE ÓLEO OU SOBREQUECIMENTO DO MOTOR! SIGNIFICA QUE DEVE PARAR E FAZER ALGUMA MUDANÇA ANTES DE CONTINUAR VIAGEM.



### *O que é o “arrependimento”?*

É o desejo de melhorar e a decisão sincera de aprender com um erro para o tentar emendar no futuro. Não devemos confundir o arrependimento com os remorsos, que são uma irritação da pessoa consigo mesma e não levam a lado nenhum. O arrependimento abre-nos ao futuro, os remorsos fecham-nos no passado. Basta pensar em S. Pedro e Judas. Ambos negaram Jesus. Mas, enquanto Judas ficou preso em remorsos e suicidou-se, S. Pedro arrependeu-se e chegou a ser o primeiro Papa.





# COERÊNCIA E TESTEMUNHO cristão no mundo

1. O amor
2. O perdão
3. A sinceridade
4. A pureza de coração
5. A vida
6. O desprendimento
7. A solidariedade

## 1 ■ O AMOR

Perguntaram a Jesus:  
**“Qual é o maior mandamento?”**  
Jesus disse:

“Amarás ao Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma e com toda a tua mente. Este é o maior e o primeiro mandamento. O segundo é semelhante: amarás ao teu próximo como a ti mesmo”. († Mt 22, 37-39)

Ser cristão não é só uma questão de práticas religiosas mas também de viver a vida do dia-a-dia segundo o caminho que Jesus ensinou. O essencial deste caminho é o **mandamento do amor** que podemos resumir assim: **“ama a Deus sobre todas as coisas e ao teu próximo como a ti mesmo”.**

O essencial é o amor. É esta a grande riqueza que um cristão procura, tentando imitar Jesus e os grandes santos. Tal como uma moeda, o amor tem **dois lados inseparáveis**: o amor a Deus e o amor aos outros.



## O que é o amor?

"O amor é a força com que nos entregamos a Deus, que nos amou primeiro, para nos unirmos a Ele e assim acolhermos os outros como a nós mesmos" (Youcat, n. 309).

O que significa "amar a Deus sobre todas as coisas"? Significa conhecê-Lo e querer em tudo fazer a Sua vontade.

## O que significa "amar o próximo como a si mesmo"?

Significa querer e promover o bem do outro, tal como queremos e procuramos o nosso próprio bem.

## Querer o bem de outra pessoa implica fazer o que ela nos pede?

Nem sempre. Por vezes uma outra pessoa pede-nos coisas que não são boas, que vão contra a nossa consciência ou que são boas mas que nós não podemos dar. Amar não significa necessariamente fazer todas as vontades da outra pessoa. Também um pai que ama o filho não lhe faz todas as vontades.

## Que devo fazer quando não sinto amor por uma pessoa?

Muitas vezes não sentimos amor por uma pessoa. Isto acontece, por exemplo, quando esta pessoa nos magou. Mas mesmo assim podemos amar essa pessoa, querendo o seu bem, embora pelos nossos sentimentos nos apetecesse o contrário. Porque o amor não se resume ao sentimento. Por isso – e só por isso – Jesus pode dizer "amai os vossos inimigos" (Mt 5,44). Amar e gostar são coisas diferentes.

# 2 ■ O PERDÃO

**Jesus disse: Se fores apresentar uma oferta sobre o altar e ali te recordares que o teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa lá a tua oferta diante do altar, e vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão.**

(Mt 5, 23-24)

Muitas vezes há mal-entendidos e ofensas nas relações, até mesmo com pessoas que são nossas amigas ou familiares. É nestes casos que temos que aprender a **perdoar**, tal como Jesus ensinou.

Um dia S. Pedro perguntou a Jesus: "Quantas vezes devemos perdoar? Até 7 vezes?" Jesus respondeu: "Não até 7 mas até 70 vezes" (Mt 18, 22). Ou seja: **sempre!** O perdão deve



ser um esforço habitual num cristão.

Se for possível, perdoar implica fazer as pazes e chegar à reconciliação com a pessoa que nos ofendeu. Se tal não for possível, um cristão deve sempre fazer tudo para tirar de si a mágoa da ofensa e decidir-se interiormente pelo **bem do outro** (em vez da vingança ou de se instalar no ressentimento). Se um dia estiver nas suas mãos a felicidade ou a infelicidade dessa pessoa, escolherá a sua felicidade.



## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

### *Perdoar é o mesmo que esquecer?*

Não é o mesmo. Às vezes tentamos mas não conseguimos esquecer. Mas, ainda assim, podemos perdoar.

### *E quando fui eu que ofendi alguém, que devo fazer?*

Devo ultrapassar o orgulho e - se for possível - pedir perdão e buscar a reconciliação, remediando com bem o mal que fiz.

*Perdoar implica voltar a aproximar-me da pessoa que me ofendeu?*

Normalmente sim. Mas há casos em que essa reaproximação ou não é possível ou acabaria por não ser boa para nenhuma das duas pessoas.

## 3 ■ A SINCERIDADE

*Jesus disse: Seja este o vosso modo de falar: “Sim, sim; não, não”.*

(† Mt 5, 37)

“Sincero” quer dizer **“sem máscaras”**. Quem segue Jesus Cristo deseja ter uma só cara, onde quer que esteja. Isto implica não mentir, ser honesto e ter uma só palavra, na qual os outros possam confiar. Significa também não levantar falsos testemunhos nem dizer coisas que possam estragar o bom nome de outras pessoas.



Algumas pessoas pensam que a sinceridade é dizer sempre tudo. Mas esquecem-se que **a regra mais importante da sinceridade é a caridade**, ou seja: o bem do outro.



Um cristão deve **dar mais valor às coisas positivas** que vê nas outras pessoas que às negativas e usar as suas palavras para difundir e construir o bem, recordando-se que ele próprio também não é perfeito.

Por vezes pode ser importante a **denúncia do mal** feita com coragem. Mas, mesmo aí, a preocupação deve ser sempre a construção positiva do bem (e não a crítica fácil ou a simples má-língua).

## 4 A PUREZA DE CORAÇÃO

**Jesus disse: Felizes os puros de coração, porque verão a Deus.**

(† Mt 5, 8)

"Puro" quer dizer: **sem mistura de segundas intenções**. A pureza é a limpeza do nosso coração quando olhamos, pensamos ou nos aproximamos de alguém: é agir sem egoísmo. O ideal é uma pessoa ter um coração tão puro que não se importasse que todos os seus pensamentos e intenções fossem conhecidos de toda a gente!

O amor puro **dos filhos** implica respeitar e escutar os pais, obedecer-lhes e ajudá-los quando precisarem.

O amor puro **de um casal** implica cada um preocupar-se sinceramente com o bem do outro, em vez de o querer usar ou possuir simplesmente para o seu próprio bem-estar. Passa pela ajuda, pela verdade, pela fidelidade e pela busca do diálogo de coração aberto, sem o qual não é possível crescer numa relação a dois.

O amor puro **dos namorados** implica aprender a assumir a responsabilidade pelo outro, em fidelidade. Passa também pelo crescimento a dois, dando tempo ao tempo na aprendizagem da intimidade e compromisso. Parte fundamental deste caminho é ir percebendo se a vontade de Deus para os dois é o seu casamento.

O amor puro **dos amigos** consiste em querer e promover sinceramente o bem do outro. Querer o seu crescimento como pessoa e estar lá para ele, gratuitamente, sem cobrar ou exigir exclusividade.

## 5 A VIDA

**Jesus disse: Ouviste o que foi dito aos antigos: “Não matarás”. Eu, porém, digo-vos:**



quem se irritar contra o seu irmão será réu perante o tribunal; quem lhe chamar “imbecil” será réu diante do Conselho.

(† Mt 5, 22)

Quem segue o caminho de Jesus Cristo torna-se um **defensor da Vida**, tal como Jesus, que disse: “Eu vim para que todos tenham Vida e a tenham em abundância” († Jo 10, 10).

Isto significa, em primeiro lugar, **não matar** nem causar outro dano (no corpo ou na alma) a si mesmo ou ao próximo. Por causa disto um cristão não defende nem aconselha um aborto e deve ajudar quem está em situação desesperada e a pensar em abortar, apoiando tanto a mãe como o bebé. “Porque Deus tem o Seu olhar sobre o menor dos seres humanos, este possui uma dignidade infinita que não pode ser destruída por ninguém.” (>Youcat, n. 280)

Da mesma maneira, um cristão não colabora em mortes medicamente assistidas mas faz tudo para ajudar a minorar o sofrimento e a dar sentido a vidas que fisicamente já não “produzem” mas que podem ser muito fecundas de outro modo. Ser defensor da vida significa, nas situações do dia-a-dia, promover a Paz que nasce da Justiça. Ou seja: lutar **por uma sociedade que valorize cada ser humano por aquilo que ele é** (e não pelo poder ou prestígio que ele tem) e defendendo melhores condições de vida para todos.

# 6 ■ O DESPRENDIMENTO

**Jesus disse:**  
**Não acumuleis tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem os corroem e os ladrões arrombam os muros a fim de os roubar.**  
**Acumulai tesouros no Céu, onde a traça e a ferrugem não corroem e onde os ladrões não arrombam nem furtam.**

(† Mt 6, 19-20)



Embora as coisas materiais sejam importantes, quem segue Jesus Cristo não vive obcecado com elas pois tem no seu coração **outras riquezas maiores** tais como a bondade, a fé, a verdade, a integridade pessoal, a justiça social, etc.

O desprendimento cristão não é um desprezo das coisas materiais mas uma **liberdade** que as permite usar bem e disfrutar delas livremente sem se tornar seu escravo.

Este desprendimento e liberdade permitem a **capacidade de partilha** com quem mais precisa, ou seja: a generosidade e a solidariedade.

## 7 ■ A SOLIDARIEDADE

**Jesus disse:**

**“Se alguém quiser lutar contigo para te tirar a túnica, dá-lhe também a capa. E se alguém te obrigar a acompanhá-lo durante uma milha, caminha com ele duas.**

**Dá a quem te pede e não voltes as costas a quem te pedir emprestado”.** († Mt 5, 40-42)

Seguir Jesus Cristo implica aprender a **olhar para os outros como irmãos** (sobretudo os mais desprotegidos); sentir as suas necessidades como se fossem nossas; partilhar com eles o nosso tempo e os nossos bens, mesmo que isso implique sacrificar a nossa comodidade e nível de vida.

Quem quer ser cristão deve esforçar-se por ultrapassar o egoísmo e aprender a ser **generoso e solidário**. “A solidariedade é o sinal prático por que é reconhecido o cristão” (>Youcat, n. 332).

Por isso um cristão preocupa-se com a sociedade em que vive, fazendo os possíveis para que seja uma sociedade mais justa na qual todos tenham acesso aos bens fundamentais (alimentação, casa, trabalho, educação, etc). É também por causa deste **interesse pelo bem comum** que alguns cristãos aceitam, por exemplo, cargos políticos (a nível nacional ou local) trabalhando assim para uma sociedade mais justa.

A dimensão do serviço ganha aqui o seu verdadeiro sentido. Servir é sempre ajudar a transformar este mundo num Reino de Justiça e de Paz.



## A DOUTRINA

- 1. O Credo
- 2. Creio em Deus Pai
- 3. Creio em Jesus Cristo
- 4. Creio no Espírito Santo
- 5. A Santíssima Trindade
- 6. A Igreja
- 7. A comunhão dos santos (e Maria)
- 6. A ressurreição e a vida eterna

# 1 ■ O CREDO

A Fé cristã herdou de Jesus Cristo uma sabedoria que está para além das conclusões a que o simples pensamento humano poderia chegar. Organizando de maneira sistemática esta sabedoria, a Igreja foi formando uma **doutrina**. O essencial dessa doutrina está condensado no “símbolo da fé”, conhecido também por “**Credo**”. O Credo é o “coração” das verdades em que os cristãos acreditam.

**CREIO EM DEUS,**  
PAI TODO-PODEROSO, CRIADOR DO CÉU E DA TERRA  
**E EM JESUS CRISTO,**

SEU ÚNICO FILHO, NOSSO SENHOR,  
QUE FOI CONCEBIDO PELO PODER DO ESPÍRITO SANTO;  
NASCEU DA **VIRGEM MARIA**;  
PADECEU SOB PÔNCIO PILATOS,  
FOI CRUCIFICADO, MORTO E SEPULTADO;  
DESCE À MANSÃO DOS MORTOS;  
RESSUSCITOU AO 3º DIA;  
SUBIU AOS CÉUS;  
ESTÁ SENTADO À DIREITA DE DEUS-PAI TODO PODEROSO,  
DE ONDE HÁ-DE VIR A JULGAR OS VIVOS E OS MORTOS.  
**CREIO NO ESPÍRITO SANTO;**  
**NA SANTA IGREJA CATÓLICA;**  
**NA COMUNHÃO DOS SANTOS;**  
**NA REMISSÃO DOS PECADOS;**  
**NA RESSURREIÇÃO DA CARNE;**  
**NA VIDA ETERNA. ÁMEN.**

Este é o “Símbolo dos Apóstolos”, não tão desenvolvido como o Credo “Niceno-Constantinopolitano”, que habitualmente recitamos aos Domingos na Missa († pg 98)

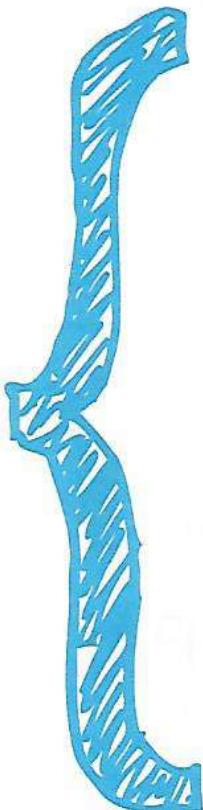
# 2 ■ CREIO EM DEUS PAI

**Jesus disse:**  
**“Quando rezardes**  
**dizei: Pai, santificado**  
**seja o Teu nome.”** († Lc 11, 2)



Olhando para o universo e reflectindo, o ser humano muitas vezes suspeita que - por detrás de tudo o que vê - deve haver algo que não se vê e que seja a **origem e o sentido únicos** de tudo o que existe. Mas como ter a certeza? E como é esse "Algo"? Ou será um "Alguém"?

O ensinamento de Jesus Cristo, na linha do Antigo Testamento, vem confirmar e aclarar essa suspeita:



Sim, existe um ser que é **Transcendente**. Ou seja: que não faz parte deste mundo nem se confunde com a totalidade do universo e que não teve um princípio nem terá um fim (é incriado);

E que é **Criador** do Universo e do ser humano. Ou seja: o universo apenas existe (e existe do modo que existe) porque Deus o quer;

Esse ser transcendente, Deus, é ao mesmo tempo, **Imanente**: está, de certo modo, em toda a Criação;

Esse ser é **Pessoal**, ou seja: não é um "algo" mas um "Alguém", com conhecimento, inteligência e vontade;

E é **Todo-poderoso em Amor**, sendo o Amor a essência da Sua pessoa e da Sua grandeza ("Deus é Amor", † 1 Jo 4, 16).

Jesus ensinou que nos devíamos dirigir a Ele com confiança e tratá-lo por **Pai** († Mt 6, 9).

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

*Se não existissem seres humanos existiria Deus?*

Sim, Deus existe antes que existissem seres humanos († Gen 2, 7; Jo 1,1-3). Embora na relação connosco Deus seja todo para nós, Ele existe por Si mesmo, antes de nós e para além de nós.

*Outras religiões têm outros nomes para Deus.*

*Quantos deuses existem?*

Existe apenas um único Deus. "Escuta, Israel, o Senhor nosso Deus é único" († Deut 6,4). Sendo Deus o absoluto só pode haver um, embora existam muitas formas de O compreender e representar. Nós, cristãos, encontramos em Jesus Cristo o critério e o caminho para o conhecimento verdadeiro de Deus.

*Que significa Deus ser o "Criador"?*

Significa que foi Ele que "tirou o mundo do nada e chamou todas as coisas à existência" (>Youcat, n. 44) e que, portanto, só Nele podemos encontrar a resposta à questão do sentido último da nossa existência e do mundo que nos rodeia.

*A fé num Deus criador é compatível com a Teoria da Evolução?*

Sim. A teologia e a ciência respondem a questões diferentes e não há conflito entre elas se cada uma não ultrapassar o seu próprio âmbito de competência. "A teologia não tem competência científico-natural nem a ciência tem competência teológica. (...) Um cristão pode aceitar a Teoria da Evolução como um modelo explicativo eficaz" (>Youcat, n. 42).

*E as narrativas da criação no livro do Génesis?*

As narrativas da criação († Gen 1,1 – 2,24) não são descrições científicas do processo de formação do universo (há muitos



milhões de anos) mas afirmações teológicas sobre o sentido último de tudo o que existe (hoje), em linguagem metafórica. Frequentemente, na Bíblia, descreve-se a essência das coisas através de "histórias das origens".

## ALGUMAS IMAGENS DISTORCIDAS DE DEUS

Algumas simagens distorcidas de Deus



**DEUS-ENERGIA.** Algumas pessoas pensam que Deus é uma "energia positiva". De facto, Ele dá muita energia mas Deus não é uma energia, é uma "pessoa", um Alguém.



**DEUS-UNIVERSO.** Algumas pessoas pensam que Deus é o conjunto do universo. Mas **Deus é o criador do universo**. Uma coisa é o quadro da Monalisa e outra é Leonardo Da Vinci...



**DEUS DAS MARIONETAS.** Algumas pessoas pensam que Deus controla o mundo como um manipulador de marionetas (que seríamos nós!). Mas não é assim: **Deus cria-nos livres** e quer que sejamos livres.



**DEUS-POLÍCIA.** Algumas pessoas pensam que Deus é um polícia sempre a ver quando nos apanha em falta. Não é assim: se anda atrás de nós não é para nos apanhar em falta mas é porque **nos ama** e quer o melhor para nós.



**DEUS-POESIA.** Algumas pessoas só associam Deus às emoções fortes, quando sentimos algo intenso... Não é totalmente verdade: Deus está presente nos "momentos mágicos" mas também nos momentos duros da vida, inspirando-nos força e fidelidade.

# 3. CREIO EM JESUS CRISTO

Perguntaram a Jesus:  
**"Tu és, então, o Filho de Deus?"** Ele respondeu-lhes: **"Vós o dizeis, Eu sou"**. († Lc 22, 70)

Um dos pontos centrais da fé cristã é este: que Deus por amor Se fez homem! (**Encarnação**) "E o Verbo fez-Se homem e habitou entre nós" († Jo 1, 14). Esse homem é Jesus, a Quem chamamos também "Emanuel", que quer dizer "Deus connosco".

Encarnando neste mundo, o Filho de Deus fez-Se homem, nascido da Virgem Maria, com tudo o que isso implica (abdicar da omnisciência, da omnipresença, da omnipotência, etc, (Fil 2, 5-11). Ou seja, como verdadeiro homem, Jesus teve de aprender a andar, a falar, a tomar decisões, a lidar com tentações, com a alegria e com a tristeza, com a certeza e com a dúvida, etc. No entanto, ao encarnar, Jesus não perdeu o essencial da Sua natureza divina - o Amor - não tendo entrado Nele qualquer cedência ao desamor, ao pecado. No fim da Sua vida sofreu a perseguição, a prisão, a tortura e a morte. Morreu numa cruz e o Seu cadáver foi sepultado. Mas a verdade



daquilo que Ele dizia e ensinava veio a confirmar-se 3 dias depois quando o Pai O ressuscitou. A **ressurreição** de Jesus confirmou que Ele era mais do que um homem bom, ou um profeta ou mesmo o Messias: Ele era verdadeiramente o Filho de Deus encarnado.

Na única pessoa de Jesus encontram-se portanto **2 naturezas diferentes**, a humana e a divina, mas de tal modo que nenhuma delas tira nada de essencial à outra. Jesus era verdadeiro Deus e verdadeiro homem, igual a nós em tudo excepto no pecado. Aliás, temos a experiência de que quanto mais cheios da graça divina - Amor - mais humanos nos tornamos.

Se Jesus é “Deus conosco”, não há maior nem melhor **revelação** de Deus que o próprio Jesus. Como podemos saber quem é Deus? Basta olhar para Jesus e escutar o que Ele diz de Si e do Pai. (“Quem Me vê, vê o Pai”, disse Jesus a Filipe, † Jo 14, 9). Mas, curiosamente, sendo Ele o único homem totalmente completo (não tocado pelo desamor e pela desumanidade, ou seja: pelo pecado), Ele é também a melhor revelação do que significa ser humano. Tinha razão Pilatos quando mostrou Jesus à multidão e disse “Eis o Homem!” († Jo 19, 5). Que tipo de pessoa devo tentar ser? Há tantas opiniões! Jesus é a bússola que nos permite sair do labirinto.

Qual a missão de Jesus? Que fez Ele? Uma coisa só: anunciar o **Reino de Deus** e torná-lo presente neste mundo. O que é o Reino de Deus? É o sonho de Deus para o mundo, que Jesus tomou como a Sua missão pessoal:



Fazer com que os homens reconheçam e amem a Deus como Pai (**Fé**)

E que se tratem uns aos outros como irmãos (**Justiça**)

Foi por este sonho que Jesus deu a vida. Mas não se trata de um sonho longínquo e utópico: o **Reino já está presente** no mundo sempre que existe verdadeira Fé, sincera busca da Verdade e da Justiça, interesse sincero pelo bem do outro, etc.

Hoje, como há 2000 anos, **Jesus ressuscitado convida cada ser humano** a trabalhar com Ele na construção do Reino, continuando a Sua obra, segundo a vocação concreta de cada um. Este trabalho exige coragem e determinação, já que existem também no mundo muitos outros interesses opostos aos do Reino (e que mataram Jesus). Mas a ressurreição de Jesus demonstra que o Bem e o Amor têm mais força do que o mal e que, no fim, serão eles que triunfarão. Como Jesus explicou, o Reino cresce misteriosa e lentamente pela força de Deus, como uma semente muito pequena que o Agricultor lançou e que um dia será como uma grande árvore capaz de acolher todos os pássaros († Mc 4, 30-32).

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

**Se Jesus não tinha pecado, podemos dizer que era homem?**  
Podemos, pois não é o pecado que faz de nós mais humanos. Pelo contrário: o pecado desumaniza-nos. No entanto Jesus sentiu tentações. Essas sim, fazem parte da natureza humana e são parte integrante do crescimento humano.

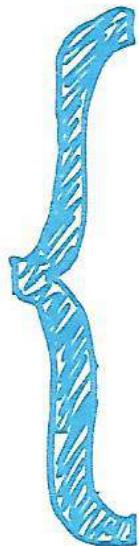
**Que consciência tinha Jesus de ser Filho de Deus?**  
Não sabemos a partir de quando Jesus teve essa consciência, mas na Sua “vida pública” manifestava claramente a Sua condição de ser o Filho de Deus, tratando Deus de forma excepcionalmente próxima (“Abba”, que significa “Pai” num tratamento carinhoso), perdoando pecados em nome pessoal (algo que só Deus podia fazer) e dizendo que Ele e o Pai eram



um († Jo 17, 21-22), “quem Me vê, vê o Pai” († Jo 14, 9) e outras afirmações semelhantes.

*Que razões temos nós para acreditar como verdadeira a ressurreição de Jesus?*

O que nos faz acreditar na ressurreição de Jesus são factos concretos, mais do que razões teóricas:



o facto dos apóstolos terem **dado a vida** por esta verdade.

o facto de haver tantas **testemunhas** ainda vivas da ressurreição quando se escreveram os Evangelhos

porque só com este facto excepcional se pode entender a força do nascimento e da expansão da **Igreja primitiva** apesar de perseguida.

o facto da Igreja, nascida da fé na ressurreição de Jesus, ter gerado tantos santos e pessoas boas e tantas obras de serviço à Humanidade ao longo de **vinte séculos**, apesar de ser feita de pecadores.



Christo do Gorrizo, imagem medieval em madeira policromada, capela do castelo de Javier, (Espanha).



# 4 CREIO NO ESPÍRITO SANTO

Jesus disse:

**“O Espírito Santo, que o Pai enviará em Meu nome, ensinar-vos-á todas as coisas e vos recordará o que vos tenho dito”.** († Jo 14, 26)

O Espírito Santo é **a força de Deus que guia o mundo e cada pessoa**. Por vezes é representado como **Vento** pois nunca O vemos directamente mas vemos os seus efeitos. Outras vezes é representado como uma **Mão**, a mão de Deus que nos guia. Outras como **Fogo**, o fogo do amor divino. Outras como **Pomba**, já que é o mesmo Espírito de Jesus no Seu baptismo.

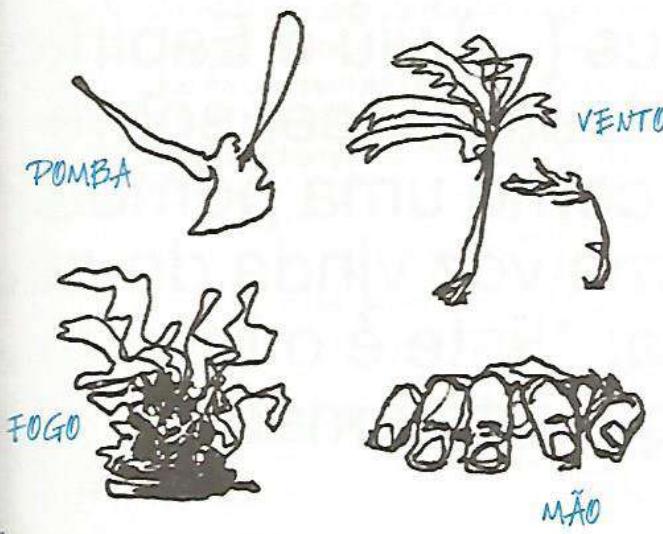
Jesus falou do Espírito Santo não como uma força impessoal mas como **um “Alguém”**, uma pessoa: “Quando vier o Espírito da Verdade Ele guiar-vos-á para a verdade total” († Jo 16,13). Este Alguém é o amor dado ao mundo e a cada um de nós pelo Pai e pelo Filho.

Que faz o Espírito Santo? **Dá Luz e Força**. Dá Luz para podermos

ver o caminho correcto e dá Força para o seguirmos. Segundo a tradição, são 7 os dons do Espírito Santo ( ↗ pg 89).

O Espírito Santo não actua só nos cristãos: **actua em qualquer pessoa**, quem quer que seja, na medida em que essa pessoa se abre ao Bem. A diferença está em que um cristão poderá reconhecer-Lo por este nome, enquanto que num não-crente o Espírito Santo actua anonimamente, revelando-Se como espírito do Bem, da Justiça, da Fraternidade, da Compaixão, da Honestidade, etc.

Todo o bem que acontece no mundo é acção do Espírito Santo. Por outro lado, não basta a acção do Espírito Santo: é também necessária a acção humana, a abertura da pessoa ao Bem. Também um carro, para andar, precisa de 2 coisas: de combustível e de um toque de acelerador. O “combustível” é a acção de Deus (**a Graça**); o “toque de acelerador” é a acção humana (**a liberdade**). Estamos tão habituados a que não nos falte a Graça que por vezes pensamos que fazer o bem só depende de nós! Mas quem sabe de mecânica, sabe que um toque de acelerador é a única coisa que faz é deixar passar o combustível. Trata-se de uma colaboração, embora desigual pois, de facto, até a própria liberdade só é possível pela Graça.



Pode dizer-se que o Espírito Santo é a nossa própria consciência?

Não. O Espírito Santo não é a nossa consciência porque é Alguém exterior a nós. É melhor dizermos que o Espírito Santo nos fala frequentemente na nossa consciência. Mas ainda aí é preciso ter atenção porque há muitas coisas que se passam dentro de nós e que não têm nada a ver com o Espírito Santo.

## 5 A SANTÍSSIMA TRINDADE

Uma vez baptizado,  
Jesus (...) viu o Espírito de Deus descer sobre Ele como uma pomba.  
E uma voz vinda do céu dizia: “Este é o Meu filho muito amado.”

(† Mt 3, 16-17)

Embora nenhuma palavra humana possa explicar totalmente Deus, por Jesus ficamos a saber que Deus é:

**PAI.** Amor supremo, a Fonte última de onde procede tudo quanto existe e o destino último de toda a criação. O Pai é o Criador.

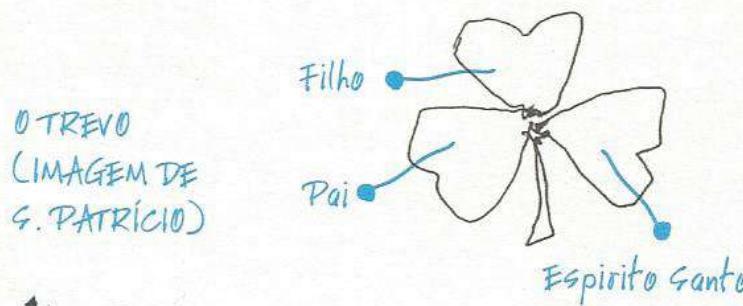
**FILHO.** Eternamente gerado pelo Pai que, em determinado momento da história humana encarnou e Se fez homem, tornando-Se para nós caminho de amor para o Pai. O Filho é o Salvador.

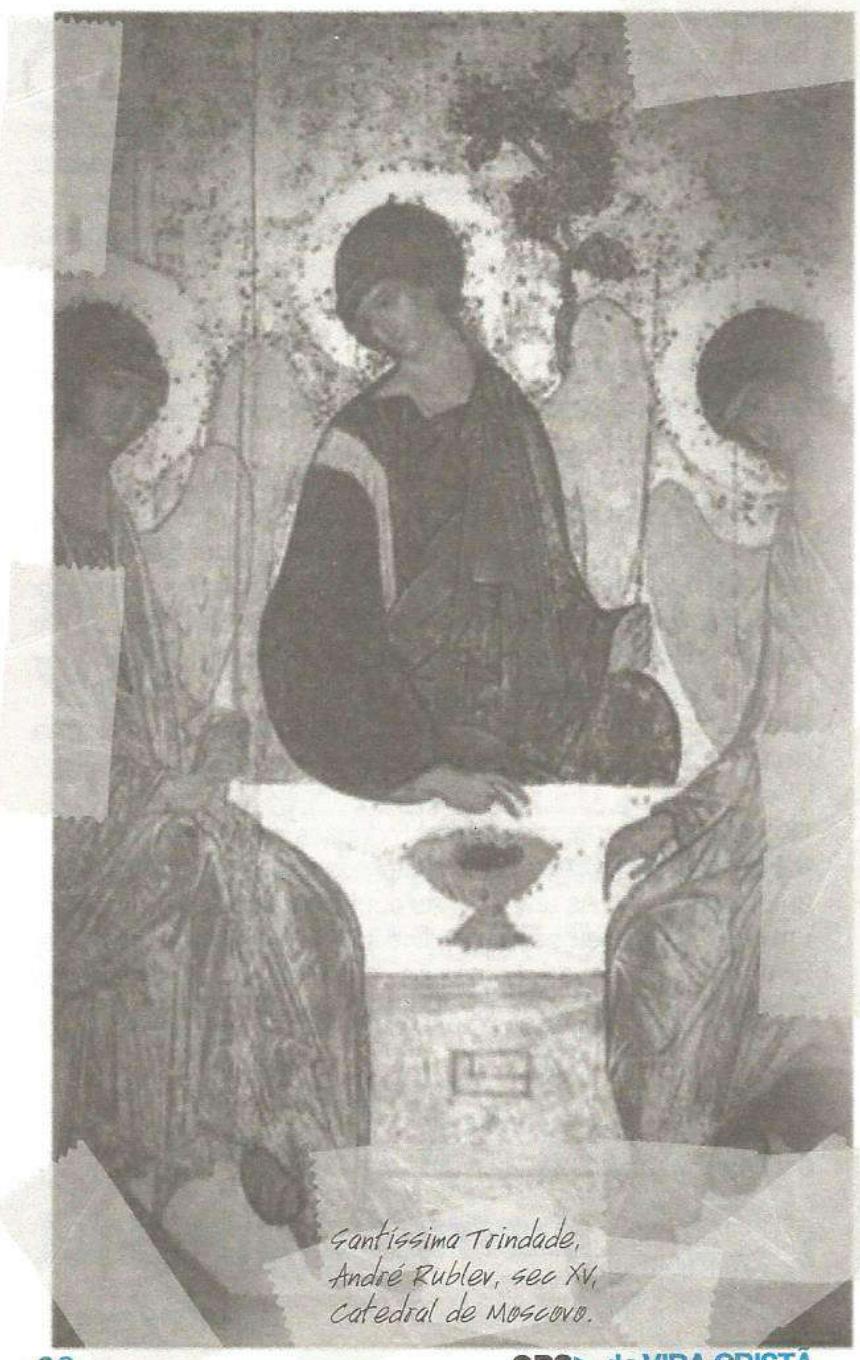
**ESPÍRITO SANTO.** O próprio Amor entre o Pai e o Filho, que actua em nós dando-nos Força e Luz e nos leva até ao Bem. O Espírito Santo é o Santificador.

Usando [uma comparação](#) muito fraca podíamos compreender as 3 Pessoas da Santíssima Trindade pelo papel que desempenham na nossa viagem de fé. Esta viagem tem um destino: Deus Pai; tem uma estrada para lá chegar: Jesus Cristo; e para que o carro ande é preciso combustível: o Espírito Santo.

Uma outra imagem, sugerida por S. Patrício (séc. V), é a folha do trevo: 3 lóbulos distintos mas inseridos numa só folha.

No entanto nós não adoramos 3 deuses mas [1 só Deus em 3 Pessoas distintas](#). Como é isto possível? Pela força de um amor infinito que As une sem As confundir, ao ponto de serem um só. O que para nós é muito difícil de entender totalmente. É a tudo isto que chamamos “O Mistério da Santíssima Trindade”.





Santíssima Trindade,  
André Rublev, sec. XV,  
Catedral de Moscou.

## 6 ■ A IGREJA

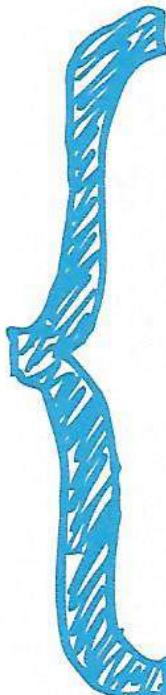
Jesus disse a Pedro:  
**“Também Eu te digo:  
tu és Pedro e sobre  
esta pedra edificarei  
a Minha Igreja”.** († Mt 16, 18)

**O que é a Igreja?** É a grande comunidade dos que querem ser seguidores de Jesus Cristo. Entra-se na Igreja pelo Baptismo e permanece-se nela pela graça de Deus e pelo desejo de fidelidade ao Espírito de Jesus.

**A Igreja existe porque Jesus quis que existisse.** Jesus fundou uma **comunidade** (os 12 Apóstolos, † Lc 9,1-6) e pediu-lhes que se reunissem em Seu nome, garantindo-lhes a Sua **presença** até ao fim dos tempos († Mt 28,20). Deu-lhes um **ritual de encontro** quando, no fim da última ceia, lhes pediu que, depois da Sua morte, o continuassem a fazer em Sua memória († Lc 22,19). Deu-lhes uma **missão** († Mc 16,15) e falou das **dificuldades** que enfrentariam e da confiança que deviam ter († Lc 21,12-15). Por fim, no Pentecostes, enviou-lhes o **Espírito Santo** († Act 2,1-4). Por isso não faz sentido dizer, como dizem algumas pessoas, “Jesus sim, Igreja não”.



Na sua **essência** a Igreja é muito mais que uma mera organização humana pois é o próprio Corpo de Cristo, animado pelo Seu Espírito. Como tal, são 4 as dimensões ("notas") essenciais da Igreja, que se tornam também para nós ideais em construção:



**UNA**, ou seja: unida entre si como uma grande comunidade de irmãos. Isto não significa uniformidade (todos iguais) mas união na diversidade.

**SANTA**, ou seja: unida a Deus, apesar da fragilidade dos seus membros e das suas imperfeições. Isto não significa estar fora do mundo mas ser no mundo um espaço de encontro com Deus e um canal de santidade.

**CATÓLICA**, ou seja: universal, aberta a todas as culturas e a todos as pessoas. Isto significa verdadeira inculturação com sentido crítico.

**APOSTÓLICA**, ou seja: fundada e enviada pelo próprio Cristo e fiel à tradição que dele recebeu através dos apóstolos. O que não significa imutabilidade mas necessidade constante de adaptação para uma fidelidade criativa.

A **Missão da Igreja** é continuar no mundo a missão de Jesus Cristo, ou seja: anunciar o Reino de Deus por palavras e por obras. As mãos de Cristo no mundo hoje são as mãos de todos os Seus seguidores... É por isso que a Igreja continua a ensinar aquilo que Ele ensinou, tratar doentes como Ele tratou, falar do Pai como Ele falou, perdoar pecados em nome Dele como Ele perdoou, etc.

A **Igreja não é perfeita**. É composta por pessoas concretas que são, elas mesmas, pecadoras. O que mais espanta na Igreja não são as suas falhas mas o facto de, apesar de todas as suas imperfeições, ela nunca ter acabado nem nunca se ter

pervertido o essencial da sua missão.

**Na Igreja há muitas vocações distintas.** S. Paulo falou dela comparando-a ao corpo humano (**† 1 Cor 12,12-27**): tal como num corpo existem muitos membros com funções muito diferentes e todos esses membros são importantes para o funcionamento do corpo, assim também na Igreja existem muitas vocações diferentes e cada uma tem o seu lugar importante. As vocações na Igreja podem dividir-se em 3 grupos: os leigos, o clero e os religiosos.

**Na Igreja, Maria tem um lugar especial.** Desde o início, ela foi para os cristãos respeitada como mãe de Jesus; admirada e seguida como modelo de simplicidade e confiança total para fazer a vontade de Deus (**† Lc 1, 26-38**); tomada como mãe a quem Jesus entregou os Seus irmãos do alto da cruz (**† Jo 19, 27**); tida como unificadora da comunidade e intercessora junto de Deus, como se vê no Pentecostes (**† Act 1, 14; 2, 1-11**). Por isso é considerada a figura exemplar da Igreja. Ou seja: vê-se nela aquilo que a Igreja deve ser na sua relação com Cristo. E daqui vem toda a devoção mariana.





## 7 ■ A COMUNHÃO DOS SANTOS (e MARIA)

Todos unidos pelo mesmo sentimento entregavam-se assiduamente à oração, em companhia de algumas mulheres, entre a quais Maria, mãe de Jesus.

(† Act 1, 14)

Que quer dizer “comunhão dos santos”? “Comunhão” quer dizer “união” e “possibilidade de comunicação”. Os “santos” são todos os que vivem unidos a Deus, na terra ou no Céu, mesmo que nunca ninguém tenha ouvido falar deles. “Comunhão dos santos” quer dizer que, tal como os ramos de uma árvore estão unidos entre si na medida em que estão ligados ao mesmo tronco, assim também todos aqueles que vivem unidos a Deus estão unidos entre si como uma grande família cujos laços permanecem mesmo para além da morte. .

Tem por isso sentido dirigirmo-nos a um “santo”, ainda que devamos ter cuidado para não trocarmos Jesus Cristo pelos



santos. Os santos são dedos a apontar para Cristo. Não tem sentido ficarmos a olhar só para o dedo mas devemos olhar para Aquele que o dedo aponta. Tem também sentido pedir a Deus por outras pessoas, quer estejam vivas quer já tenham morrido, e rezar por elas.

Para os crentes **Maria** tem, entre os santos, um papel e um lugar único, por causa da sua relação tão estreita com Jesus (Mãe de Jesus) e por causa do seu papel e vocação particularíssimos na história da salvação. Maria, sendo simplesmente uma criatura (não tendo natureza divina), é para nós o **exemplo** máximo de até onde o ser humano pode ir quando se abre a Deus.

Assim se poderá compreender que lhe tenham sido reconhecidos dons especiais e características únicas em ordem à sua missão e pelas quais, muitas vezes, é nomeada:



**"Imaculada"** uma particular comunhão com Deus ("cheia de Graça") desde a sua origem ("concepção") que lhe permitiu dar a Deus um "sim" em plena liberdade

**"Virgem"** dom de uma total e integral entrega de amor a Deus que a tornou sinal de que o seu filho era, na verdade, o Filho de Deus esperado, nascido por acção do Espírito Santo.

**"Elevada ao Céu"** ("Assunção"): a sua morte é uma passagem tranquila ("dormição") de quem é tão santo que nada precisa de purificar ("purgar").

## 8 ■ A RESSURREIÇÃO E A VIDA ETERNA

Tanto amou Deus o mundo, que lhe entregou o Seu Filho unigénito, a fim de que todo o que crê Nele não se perca mas tenha a vida eterna.

(† Jo 3, 16)



**A nossa vida acaba quando morremos ou continua para lá da morte? Se continua, então o que nos espera do "lado de lá"?**

Para Jesus esta questão era clara e falou dela de muitos modos: **existe vida depois da morte** (Ex:<sup>†</sup> Mc 12, 25; Jo 3, 16). Jesus falou dessa outra existência como viver na "Casa do Pai" (Ex:<sup>†</sup> Jo 14, 2). Viver na casa do Pai é como entrar numa grande festa para a qual todos os homens estão convidados (<sup>†</sup> Lc 14, 15-24).

A esta festa na Casa do Pai chamamos "**Céu**". O que é? Não é um "sítio" mas uma situação onde só há amor e comunhão. Vendo a Deus cara-a-cara (<sup>†</sup> Mt 18, 10), todos O reconhecerão como Pai e se tratarão uns aos outros como irmãos. O Céu já começa aqui na terra mas nunca chega a atingir aqui a sua forma completa. É a plenitude do Reino. Para Deus, o Céu é a alegria de ver a Sua criação finalmente acabada e realizada. Para cada pessoa, o Céu significa a sua plena realização pessoal como ser humano, a sua felicidade, muito para além de tudo o que alguma vez tivesse podido pensar ou imaginar (<sup>†</sup> 1 Cor 2, 9).

Quando alguém morre vai necessariamente para o céu? Não podemos afirmar tal necessidade, pois isso seria o mesmo que dizer que Deus obrigava todo e qualquer ser humano à eterna comunhão consigo, quer ele quisesse quer não. Se existe verdadeira liberdade, tem de existir também a possibilidade de "**Inferno**". O que é? É o contrário do Céu: uma situação de total ausência de amor e de comunhão. No fundo, o Inferno é a solidão voluntária e absoluta. "Opta por aquele estado quem, em presença de Deus, vê claramente o amor e, apesar disso, não o aceita" (<sup>‡</sup> Youcat n. 53). Será que está alguém nesta situação? Não sabemos. Mas sabemos que está muita gente no Céu.

No fim da vida de cada pessoa haverá portanto um momento

de clarificação, um **juízo final**: uma decisão final pessoal pela comunhão (com Deus e com todos os outros) ou por viver de costas voltadas para a comunhão. Da parte de Deus, o Seu juízo já está tomado: Ele é incondicionalmente a favor de cada homem. Jesus, o nosso Advogado de Defesa, estará completamente do lado de cada homem para o salvar, como sempre esteve (<sup>†</sup> Rom 8, 31-39). Será então possível que alguém livremente recuse o céu, a comunhão com Deus e com os outros? Não sabemos. O que sabemos é que nesta vida, de facto, muitas vezes recusamos a comunhão com Deus e com os outros, devido ao nosso comodismo, egocentrismo, etc. Fica-nos a questão: Se nesta vida recusamos a comunhão, buscá-la-emos na outra?

Por isso, o mais importante não é uma pessoa pensar se vai ou não para o Céu; o mais importante é **aproveitar a vida na terra para aprender a amar** a Deus e aos outros, crescendo como pessoa e superando o seu próprio comodismo e egoísmo. Este amor verdadeiro não é apenas uma questão de sentimentos mas de capacidade de atenção e de serviço concreto a quem mais precisa. Quem vive nesta atitude de serviço (<sup>†</sup> Mt 25, 31-47) e busca em tudo fazer a vontade de Deus (<sup>†</sup> Mt 7, 21) certamente entrará no Céu como em casa própria.

Poderá acontecer que – no encontro definitivo com Deus – uma pessoa precise de mudar muita coisa em si para poder participar nessa grande festa: purificar preconceitos e egoísmos, mudar ideias erradas sobre Deus e sobre a vida, alargar a sua capacidade de amar, etc. É a esta purificação que chamamos "**purgatório**".

Mas já nesta vida, na medida em que a pessoa ama, vai, com a graça de Deus, purificando (purgando) o que há em si de egoísmo e mentira. Vai adquirindo uma vida nova por comunhão com Deus. E pela morte, ao encontrar-se no abraço da casa do Pai, essa vida torna-se plena de amor e sem limites de espaço e tempo: é a vida plena, a vida ressuscitada. Completa-se,



então, a nossa ressurreição que já começou no Baptismo. No Baptismo começa um caminho de **transfiguração total** - ressurreição - para vivermos com Deus na comunhão dos santos. Percebe-se então que a **nossa ressurreição** não é nem a recuperação de uma parte de nós (do corpo físico) nem um regresso a este mundo passageiro nem uma reincarnação. É uma transfiguração total: alcançar, pelo amor de Deus, a Vida Nova para que somos criados, a comunhão com Cristo.

## **Q.F** QUESTÕES FREQUENTES

### *Acreditar na ressurreição é essencial para a fé cristã?*

Sim, é absolutamente essencial. Como diz S. Paulo († 1 Cor 15, 14-19), se Cristo não ressuscitou e nós não ressuscitamos então a nossa fé é vazia e somos os mais infelizes de todos. A vida não teria sentido por não haver finalidade da criação nem a pessoa poder alcançar a sua realização pessoal definitiva. Seria existir para nada.

### *O que é a “ressurreição da carne”?*

A expressão “ressurreição da carne”, que usamos no Credo, quer dizer transfiguração total da natureza humana pecadora (“carne”).



## A VIDA NA COMUNIDADE (IGREJA)

1. Os sacramentos
2. A Missa
3. A Reconciliação (“confissão”)

# 1

## OS ■ SACRAMENTOS

**Jesus disse:**  
**“Ide, pois, fazei discípulos de todos os povos, baptizando-os em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo”.** († Mt 28, 19)



*A Vida na Comunidade (Igreja)*

"Os sacramentos são **sinais visíveis de uma realidade invisível**, mediante os quais os cristãos podem experimentar a presença de Deus que cura, perdoa, alimenta, fortalece e capacita para amar, visto que neles age a graça de Deus" (Youcat pg. 105).

Tradicionalmente, na Teologia, define-se assim "sacramento": um "**sinal visível e eficaz da Graça**". Ou seja: a acção transformadora de Deus, indo para além do sensível, precisa de sinais exteriores palpáveis para que nós tomemos consciência dela. Esses "sinais" ou gestos vão desde os símbolos usados nos vários sacramentos (ex: a água, o óleo, o pão e o vinho, etc.) aos gestos dos ministros da Igreja (ex: imposição das mãos) ou às suas palavras (ex: palavras da consagração na missa, do perdão na confissão, a troca de consentimento no casamento, etc.).

São **7 os sacramentos**,  
acompanhando a vida do ser humano:

## BAPTISMO

(o nascimento na fé). A graça de se tornar filho de Deus e poder viver como tal.

## CRISMA

a graça para assumir a fé de uma maneira adulta e apostólica.

## EUCARISTIA

(o alimento para crescermos na fé). A graça da união com Jesus e com a sua missão.

## RECONCILIAÇÃO

(Confissão, o perdão dos pecados). A graça para recomeçar a caminhada, como se fosse o primeiro dia (o dia do Baptismo).

## UNÇÃO DOS DOENTES

a graça para viver bem e em maior comunhão com Cristo a situação da doença, do sofrimento e do envelhecimento.

## MATRIMÓNIO

a graça para um casal fundar uma família cristã e ser na terra uma imagem do amor divino.

## ORDEM

a graça para a missão de ser líder e sinal da presença de Cristo sacerdote pela unidade da Igreja como diácono, sacerdote ou bispo.

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

### Qual é a origem dos sacramentos?

Em última análise, os sacramentos têm todos a sua origem na própria pessoa e acção de Jesus que perdoou, deu missões, enviou o Espírito Santo, impôs as mãos sobre os doentes, etc. Através dos sacramentos é o próprio Jesus, agora resuscitado, que continua a agir entre nós. É Dele que vem a força e a eficácia dos sacramentos.



# 2 A MISSA

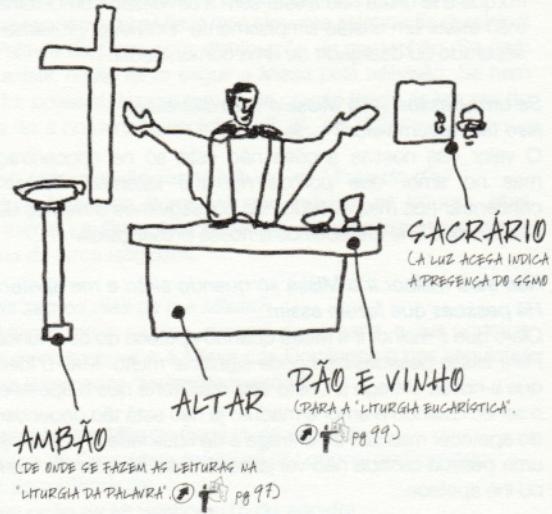
**Jesus disse:  
“Fazei isto em Minha  
memória”.** († Lc 22, 19)

A Missa é tão antiga como a Igreja. Foi o próprio Jesus, na **última ceia**, que “inaugurou” este ritual do pão e do vinho. No fim da ceia disse aos apóstolos: “Fazei isto em Minha memória” († Lc 22, 19).

Na **última Ceia**, depois de recitarem alguns textos da Escritura, Jesus pegou num pão e disse “Isto é o Meu corpo” e depois pegou num cálice com vinho e disse “Isto é o Meu sangue”. Ora “corpo” para os judeus queria dizer “eu mesmo nas minhas relações” e “sangue” queria dizer “vida”. O que Jesus estava então a dizer é que Ele mesmo era como pão, como alimento para os outros, e que a Sua vida era como uma taça de vinho a ser partilhada por todos. Quando, no fim da ceia, Ele disse “Fazei isto em Minha memória”, Jesus pediu-nos 2 coisas: para nos alimentarmos do pão que é Ele (na Eucaristia) e para sermos “pão para os outros” (na vida).

Cada vez que celebramos a Missa, Jesus Cristo ressuscitado fica **realmente presente** entre nós no pão e no vinho. Ou seja: Jesus criou um ritual para permanecer entre nós e nos dar a Sua vida. É isto que acontece cada vez que comungamos na

Missas: se o fizermos de todo o coração e em estado de Graça, entramos em comunhão com o próprio Jesus ressuscitado. Por isso nos **ajoelhamos diante do sacrário**, porque lá dentro está guardado o pão consagrado, que é para nós uma presença do próprio Jesus. É a Ele que nos ajoelhamos em sinal de respeito.



## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

**Por que é que devemos ir à Missa todos os Domingos?**

Por várias razões:

- Porque Jesus pediu na última ceia (“Façam isto em Minha memória”)
- Porque precisamos de nos alimentar para crescer na fé, com



o Corpo de Cristo e com a Sua Palavra.

Ninguém vive se não se alimenta.

- Porque é importante dar-Lhe um tempo, a Ele que fez e faz tanto por nós.

- Porque, deixando de ir à Missa, facilmente a nossa fé fica meramente privada e se empobrece ou mesmo desaparece.

- Porque a fé cristã não existe sem a dimensão comunitária (não existe um cristão simplesmente "individual", totalmente separado ou desligado de uma comunidade).

#### *Se uma pessoa vai à Missa e está distraída, isso tem algum valor?*

O valor das nossas acções não está só na concentração mas no amor que pomos no que fazemos. Tentamos concentrar-nos mas quando não conseguimos devemos dizer a Jesus que Lhe oferecemos a nossa presença ali.

#### *Não será melhor ir à Missa só quando sinto e me apetece? Há pessoas que fazem assim.*

Claro que é melhor ir à Missa quando apetece do que nunca ir. Para essas pessoas isso pode significar muito. Mas o ideal é que a nossa entrega a Cristo seja mais forte que o apetecer e o sentir. Quando o amor é maduro já não está tão dependente do apetecer mas sim da entrega e da fidelidade. Por exemplo: uma pessoa casada não vai jantar a casa só quando "sente" ou lhe apetece...

#### *Devo comungar sempre que vou à Missa?*

Em princípio sim. Todavia devo-me perguntar se estou preparado (se a minha vida cristã está em comunhão com Deus e a Igreja) e, se não, preparar-me recorrendo eventualmente ao sacramento da Reconciliação antes de comungar.

#### *Por vezes não consigo perceber o que o padre diz: ele fala uma linguagem que eu não entendo e acho que não adianta nada ir à Missa!*

O mais importante da missa não é o que o padre diz na homilia

mas a presença de Jesus: as leituras, a comunhão, a comunidade, a oração, etc. Tudo isto são meios óptimos para ajudar a aprofundar a relação com Ele. É importante, por isso, aumentarmos o nosso conhecimento da Missa de maneira a podermos tirar proveito de todas as partes e não só da homilia.

#### *E quando não existe Missa perto do local onde estou?*

Por vezes não existe Missa mas sim uma celebração dominical da Palavra de Deus com distribuição da comunhão. Se nem isto existir, então tenta seguir a Missa pela televisão. Se nem isto for possível, faz um tempo de oração lendo as leituras do dia e faz a comunhão espiritual (☞ pg 122).

#### *Como sei quais vão ser as leituras da Missa do dia?*

Existem "agendas litúrgicas" que indicam as leituras, sites na internet (☞ pg 140) e missais. Basta perguntares numa livraria de livros religiosos.

#### *Quais são os dias de ir à Missa?*

Há Missas todos os dias, mesmo da semana, a que podes ir. Pelo menos, deves ir à Missa aos Domingos e nas seguintes festas (chamadas "festas de guarda"):

> Santa Maria, Mãe de Deus (1 de Janeiro)

> Corpo de Deus (data móvel na 5ª f depois do Domingo da Ssma Trindade)

> Assunção de Nª Senhora (15 de Agosto)

> Todos-os-Santos (1 de Novembro)

> Imaculada Conceição (8 de Dezembro)

> Natal (25 de Dezembro ou a Missa do Galo, 24 de Dezembro à noite)

Embora não sejam "festas de guarda", é também importante participar nas celebrações do Tríduo Pascal (☞ pg 94).



# 3 A RECONCILIAÇÃO (“Confissão”)

**Jesus disse:**

**“Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados”.** († Jo 20, 23)

A Reconciliação (também chamada “Confissão”) é o **sacramento** através do qual recebemos o perdão.

O **perdão** é a **graça para recomeçar**, a força que Deus nos dá para nos ajudar a recomeçar a vida com mais qualidade, seja qual for a nossa situação. Deus age connosco como o pai na parábola do Filho Pródigo († Lc 15, 11). Como se dissesse: “O que interessa é que queres andar para a frente. Aceita o Meu perdão e recomeça”.

Deus faz muito mais do que desculpar (tirar uma culpa do passado): Ele dá-nos uma nova oportunidade e abre para nós um futuro novo. Por isso a Confissão é o **sacramento do recomeço**. Deixamos nas mãos de Deus o que nos pesa e começamos com Ele um novo capítulo da nossa vida. “Hoje é o primeiro dia do resto da tua vida!”

Para que o perdão chegue até nós precisamos de estar abertos a ele de coração sincero. A essa abertura chama-se arrependimento. O arrependimento não se mede pelo sentimento mas pela decisão de mudar o que precisa de ser mudado (“propósito de emenda”) e de recomeçar. O **arrependimento** inclui, por isso, a decisão de nos perdoarmos a nós próprios. Porque às vezes Deus perdoa-nos mas nós não nos perdoamos a nós próprios. Não devemos confundir o arrependimento com o **remorso!** (☞ pg 33)

## Q.F QUESTÕES FREQUENTES

*Por que é que não nos podemos confessar directamente a Deus?*

De facto começamos sempre por nos “confessar” (falar dos nossos pecados) directamente a Deus (no Exame de Consciência)! Mas Jesus quis que o Seu perdão fosse mediado por homens, quando disse “Àqueles a quem perdoardes os pecados ficarão perdoados e àqueles a quem os retiverdes ficarão retidos” († Jo 20, 23). Percebe-se que Jesus tenha querido assim porque – embora custe mais – receber o perdão através de outra pessoa dá uma força que não teria um simples momento privado de oração no canto do quarto. Mesmo psicologicamente, verbalizar ajuda a objectivar e a integrar. Aliás, todo o pecado (ao fechar-me no meu egoísmo) acaba por afectar os outros e a comunidade cristã e por isso faz sentido que o perdão me seja comunicado por um membro da comunidade que, em nome de Deus, me pode dizer: “Estás perdoado por Deus, vai em paz!”

*Com que frequência nos devemos confessar?*

Devemos confessar-nos sempre que tivermos na consciênc-

cia uma ofensa grave a Deus, ao próximo ou a nós mesmos. Para além disso, depende muito de pessoa para pessoa. Uma vez por mês é uma frequência boa para muita gente mas, no mínimo, devemos-nos confessar uma vez por ano. Porém é tradição na Igreja que se aproveitem os tempos de Advento e Quaresma (pág. 94) para o fazer.

### *E se eu não simpatizar com o padre ou sentir que não me vai ajudar?*

Podes procurar um padre com quem te sintas melhor e que te possa ajudar mais, mas não te esqueças que o perdão de Deus chega até ti qualquer que seja o padre com quem te confessares. Imagina esta comparação: se o teu banco está disposto a depositar um milhão de Euros na tua conta sem te pedir nada em troca, tu não perdes essa oportunidade só por não simpatizares com o gestor de conta da tua agência ou por achares que não te vão ser úteis os conselhos que te dará sobre o modo de gerires a tua nova fortuna! O perdão é Deus que o dá, não o padre. No entanto isto não impede de, depois de perdoado, procurares alguém com quem possas ter orientação espiritual. É importante distinguir perdão e orientação espiritual.

## PARA FAZERES UMA BOA CONFISSÃO

Antes da Confissão faz um **exame de consciência**, reflectindo com Deus sobre a tua vida e pensando o que esteve bem e o que esteve mal desde a última Confissão. Se quiseres podes usar o guião que vem na pág. 84.

- 1.** Começando a Confissão, diante do sacerdote, apresenta a **reflexão** que fizeste. Fala com simplicidade e verdade, como se fosse diante de Jesus Cristo: reconhecendo o que esteve bem (para o agradecer a Deus) e o que esteve mal (para Lhe pedir perdão).
- 2.** Escuta os (eventuais) **conselhos** que o sacerdote te der.
- 3.** Diz com sinceridade um “acto de contrição” (por ex. pág. 110), propondo-te a emendar os pontos negativos.
- 4.** Recebe com alegria e gratidão o **PERDÃO DE DEUS**, (através da oração e da imposição das mãos do padre).

Depois da Confissão faz, logo que possível, a “penitência” que o sacerdote te tiver indicado.



# EXAME DE CONSCIÊNCIA

Se desejas ir mais longe no amor a Deus e ao próximo - e chegar mesmo a aprender com os teus próprios erros - põe-te serenamente diante de ti próprio e faz um **exame da tua consciência de cristão**. Não descansas até sentires que a tua vida está direita no caminho do Senhor. Estás diante de Alguém que te ama tal como és, ao ponto de ter dado a sua vida por ti.

## DIANTE DE DEUS

Lembra-te que só o Senhor é o teu Deus. Pede-Lhe a graça da crescer na **INTIMIDADE** com Ele. Agradece-Lhe os momentos de proximidade que Ele te tenha concedido e pede-Lhe perdão se não dás tempo suficiente à oração e se desperdiçaste oportunidades de O conheceres melhor.

Enche a tua alma de um único desejo absoluto: fazer sempre com **GENEROSIDADE** a vontade de Deus. Dispõe-te sinceramente a cortar com algum projecto teu que vá contra a Sua vontade. Escuta a voz amiga da tua consciência, através da qual Deus te fala se a formaste através da Bíblia e dos ensinamentos da Igreja.

Pede a Deus a graça de viver a fé em **COMUNIDADE**, para além do simples individualismo. Procura uma comunidade onde te possas inserir e dar algo de ti. Pede-Lhe perdão se pudeste ir à Missa no Domingo e não foste por preguiça. Arrisca falar de Deus aos outros, sem medo ou vergonha. Aprende a amar a Igreja. Chora as suas limitações com a mesma tristeza com que choras as tuas e alegra-te com as suas boas obras.

## DIANTE DO MUNDO

Passeia-te pelo mundo com liberdade mas não percas o **SENTIDO DO ESSENCIAL**. De nada te faças escravo: nem da roupa que vestes, nem do dinheiro que conseguiste, nem da imagem que vês ao espelho nem de quaisquer outros bens que a vida tenha posto nas tuas mãos. Respeita o universo: é a casa que Deus criou para que tu e os teus filhos pudessem viver em harmonia.

Pede a Deus que te ensine a viver com **ESPERANÇA**. Pede-Lhe perdão se cruzaste os braços e deixaste espalhar no teu coração sementes de desânimo, se segredaste a ti próprio que "nada vale a pena" e esbanjaste horas sem fim diante de uma televisão ou de um computador. Segue a tradição da Igreja, e busca a Confissão ao menos uma vez por ano. Aceita perdoar-te a ti próprio. Dá o teu melhor no trabalho que tens. Mas pede perdão a Deus se te deixaste escravizar por ele e já nem consegues descansar. Procura um estilo de vida equilibrado e aprende a parar para saborear a vida.

Sonha com a **JUSTIÇA** e com a **SOLIDARIEDADE**. Alimenta o sonho de um mundo onde os homens vivam como irmãos. Pergunta a ti próprio se tens práticas habituais de solidariedade e voluntariado. Procura interessar-te pelas questões políticas e sociais e não só pelas tuas questões pessoais. Pede perdão a Deus se caíste no desinteresse pelo que se passa na sociedade, se não contribuis para ela pagando impostos e votando em eleições.

## DIANTE DOS OUTROS

Vive para os outros e, enquanto depende de ti, procura que estes vivam mais felizes. Aprende humildemente o **SERVIÇO** de quem está à tua volta mas não te faças escravo de



ninguém. Pede perdão a Deus se podias ter ajudado alguém e não o fizeste ou se feriste e não pediste desculpa. Arrepende-te humildemente se roubaste ou se prejudicaste alguém. Se possível, tenta reparar o mal com bem.

Levanta a cabeça e enche o teu peito de um grande desejo de **INTEGRIDADE**. Sê honesto e não te refugies nas mentiras. Ama o prazer - foi Deus que o inventou - mas tem cuidado com as fugas. Pede perdão a Deus se procuraste na droga ou no álcool aquela alegria e liberdade que só Ele pode dar. Não percas energias a alimentar mundos solitários de fantasias que te isolam da vida real. Enquanto de ti depende evita a masturbação e afasta-te de filmes e de pensamentos que não levam a parte alguma. Aceita o desafio de construir pacientemente, no mundo real, relações de afectividade e de amor. Alimenta o amor, segundo a tua vocação pessoal, seja ela qual for. Se estás comprometido com alguém, investe no diálogo e no carinho. Sê-lhe fiel, mesmo que te custe: é uma questão de respeito e de honestidade. Dá valor à tua intimidade e nunca a desbarates só por aventura, por paixão ou por medo da solidão. Antes aprende a dar tempo ao tempo até que estejas preparado para entregares não só o teu corpo mas a tua vida toda num projecto de futuro.

Limpa o olhar e aprende a ter pelo teu irmão um **RESPEITO** sagrado, qualquer que seja a sua raça ou a situação de vida em que se encontre. Pede perdão a Deus se já nem te perturba ver alguém a dormir na rua só porque não podes fazer nada. Em tudo o que de ti dependa, promove a paz e afasta-te dos comportamentos violentos. Aprende a olhar com respeito sagrado a gravidez de uma mulher. Pede perdão a Deus se mataste a vida que crescia em silêncio, sob o olhar do amor de Deus.

# CULTURA CRISTÃ



## OS 10 MANDAMENTOS

## OS 5 PRECEITOS DA IGREJA

## AS VIRTUDES TEOLOGAIS

## OS 7 DONS DO ESPÍRITO SANTO

## OS PECADOS E AS VIRTUDES CAPITAIS

## AS OBRAS DE MISERICÓRDIA

## OS LIVROS DA BÍBLIA

## COMO FAZER UMA CITAÇÃO BÍBLICA

## O CALENDÁRIO LITÚRGICO

## RITUAL DA MISSA