

GPS >
da VIDA
CRISTÃ

CENTROS
UNIVERSITÁRIOS
DA COMPANHIA
DE JESUS

FICHA TÉCNICA

Grafismo e Paginação **CW Design**

Designers **Miguel Vilaça Carneiro, Bolota Janeira**

Ilustrações **Miguel Vilaça Carneiro, Bolota Janeira**

Desenhos **Nuno Branco**

Impressão e Acabamentos **Clássica – Artes Gráficas**

Depósito Legal n.º **549709/25**

ISBN **978-972-39-1020-9**

1.ª edição **Setembro 2011**

3.ª edição **Junho 2025**

Com todas as licenças necessárias

© **SECRETARIADO NACIONAL
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

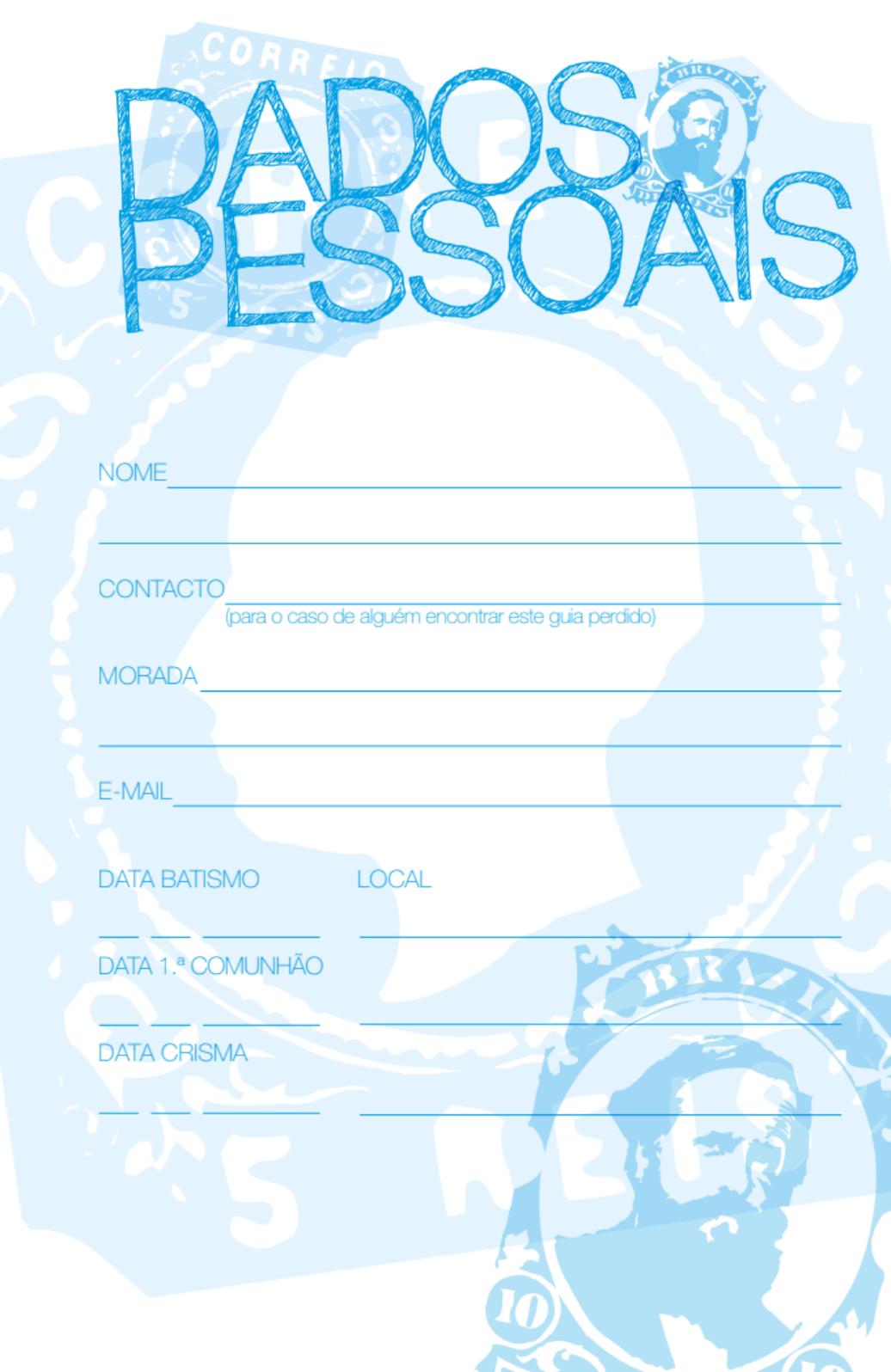
Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA

Tel.: 253 689 443

www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria – livros@snao.pt



9 789723 910209



DADOS Pessoais

NOME _____

CONTACTO _____

(para o caso de alguém encontrar este guia perdido)

MORADA _____

E-MAIL _____

DATA BATISMO _____ LOCAL _____

DATA 1.ª COMUNHÃO _____

DATA CRISMA _____

DADOS PESSOAIS

Se os teus dados se alteraram, risca os da página anterior e escreve aqui os novos:

NOME _____

CONTACTO _____

(para o caso de alguém encontrar este guia perdido)

MORADA _____

E-MAIL _____

“Caminhante, não há caminho; faz-se caminho a caminhar”

António Machado



Ninguém pode fazer por ti o teu caminho de fé. Como ninguém pode fazer por ti uma caminhada na montanha.

Mas há ajudas: mapas, bússolas, guias... Este GPS não faz o caminho por ti, mas pode ser uma ajuda. Traz, de maneira condensada, os ensinamentos de Jesus e a experiência de 2000 anos de caminhadas cristãs, concretamente dentro da tradição católica.

É um livro incompleto. Só tu podes completá-lo a partir da tua própria experiência, à medida que fores fazendo o caminho. Haverá páginas que te dizem mais do que outras. É mesmo assim, quando pegamos num guia.

Boa caminhada!

PS – O *GPS da Vida Cristã* foi criado, em 2011, por jesuítas ligados aos Centros Universitários da Companhia de Jesus em Portugal, com a coordenação do P. Nuno Tovar de Lemos. Esta é a 3.^a edição do *GPS*.

nesteguia podes encontrar

LIVRO DE ESTRADA

Guia abreviado da fé e da vida cristã.

O que
é ser cristão?



> pg. 11

Orações



> pg. 103

Cultura Cristã



> pg. 87

Sites e livros
recomendados



> pg. 139

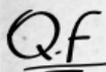
ícones



BÍBLIA



PROCURAR
EM



QUESTÕES
FREQUENTES

No caso de uma oração comunitária orientada:



ORIENTADOR



TODOS

DIÁRIO DE BORDO

Páginas em branco para personalizares o teu guia.

Passagens
da Bíblia



> pg. 146

Pensamentos &
Reflexões



> pg. 169

Perguntas & Respostas

> pg. 161



Textos & Orações

> pg. 151



Contactos úteis

> pg. 191



e ainda

> ÍNDICE GERAL > pág. 195

> três imagens soltas para a oração

LIVRO

ESTR



O que é ser cristão? pg. 11

Explicações abreviadas dos principais temas da fé cristã com respostas às questões mais frequentes



Cultura Cristã pg. 87

Os 10 mandamentos, as virtudes teológicas, os livros da Bíblia, como fazer uma citação bíblica, etc.

O O D E E

R A D A A



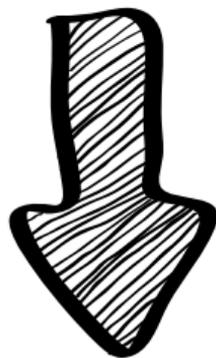
Orações pg. 103

Compilação de orações antigas e contemporâneas que podes usar na tua oração



Sites e livros recomendados pg. 139

Sites e minibiblioteca de formação e informação católica



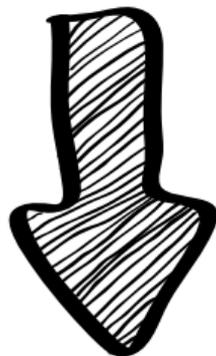
Na prática, que significa ser **cristão**?

- **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 (IGREJA)



A EXPERIÊNCIA CRISTÃ INCLUI ELEMENTOS:



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.

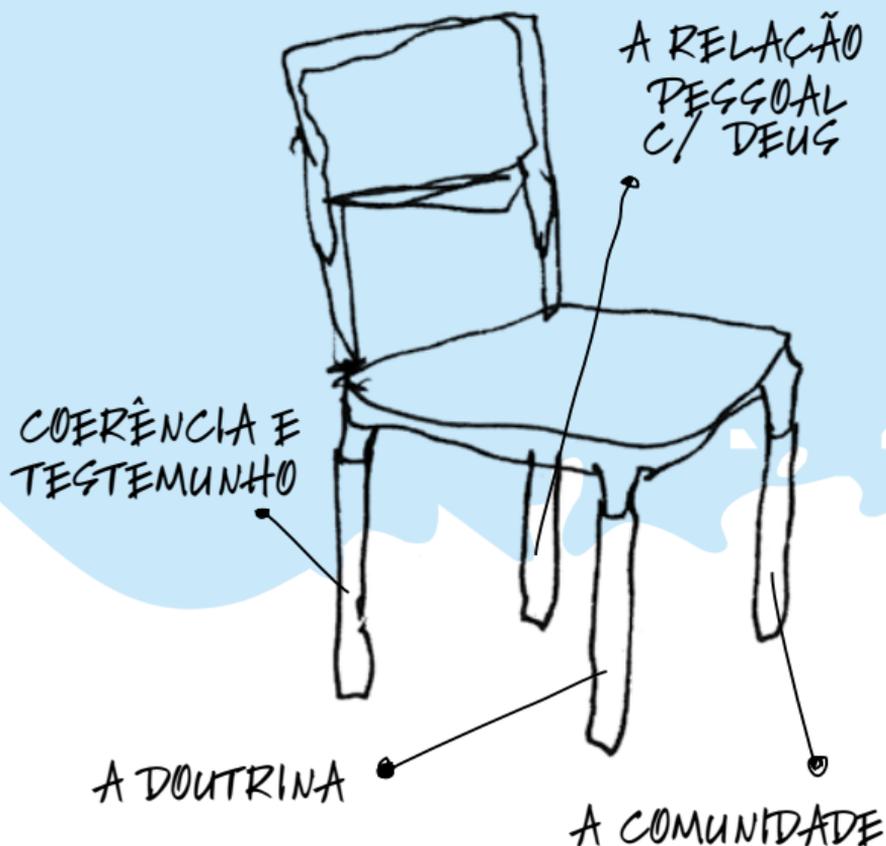
Para se ser cristão, não basta ter-se uma grande amizade pessoal com Deus. Tem de se aprender a viver como testemunha de Jesus Cristo no mundo concreto, o que implica coerência ética e sentido de missão.

A DOCTRINA.

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 quereremos 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 Deus ou não acreditamos n'Ele, 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 que 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 duas 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 NAÇÕES
EM TROCA DA TUA VIDA.
NÃO TEMAS PORQUE
EU ESTOU CONTIGO".
(† IS 43, 1-5)



ÍNDICE GERAL

LIVRO DE ESTRADA

pg. 8

> O QUE É SER CRISTÃO?

pg. 11

• A RELAÇÃO PESSOAL COM DEUS

pg. 14

1 O amor de Deus

pg. 14

2 A oração

pg. 18

3 A Bíblia, Palavra de Deus

pg. 25

4 A vontade de Deus

pg. 28

5 O pecado

pg. 31

• COERÊNCIA E TESTEMUNHO CRISTÃO

NO MUNDO

pg. 34

1 O amor

pg. 34

2 O perdão

pg. 37

3 A sinceridade

pg. 39

4 A pureza de coração

pg. 40

5 A vida

pg. 41

6 O desprendimento

pg. 43

7 A solidariedade

pg. 44

• A DOCTRINA

pg. 46

1 O Credo

pg. 46

2 Creio em Deus Pai

pg. 47

3	Creio em Jesus Cristo	pg. 51
4	Creio no Espírito Santo	pg. 56
5	A Santíssima Trindade	pg. 58
6	A Igreja	pg. 61
7	A comunhão dos santos (e Maria)	pg. 67
8	A ressurreição e a vida eterna	pg. 69
•	A VIDA NA COMUNIDADE (IGREJA)	pg. 73
1	Os sacramentos	pg. 73
2	A Missa	pg. 76
3	A Reconciliação (“confissão”)	pg. 80

> CULTURA CRISTÃ pg. 87

•	Os 10 Mandamentos	pg. 88
•	Os 5 preceitos da Igreja	pg. 88
•	As virtudes teológicas	pg. 89
•	Os 7 dons do Espírito Santo	pg. 89
•	Os pecados capitais e as virtudes contrárias	pg. 90
•	As obras de misericórdia	pg. 91
•	Os livros da Bíblia	pg. 92
•	Como fazer uma citação bíblica	pg. 93
•	O calendário litúrgico	pg. 94
•	Ritual da Missa	pg. 96

> ORAÇÕES

pg. 103

• PARA COMEÇAR

pg. 104

• Sinal da cruz

pg. 104

• Oração de louvor a Deus – “Glória”

pg. 104

• Oração que Jesus ensinou – “Pai-Nosso”

pg. 104

• Oração ao Espírito Santo

pg. 104

• ORAÇÕES A MARIA, NOSSA SENHORA

pg. 105

• Ave-Maria

pg. 105

• Salve-Rainha

pg. 106

• Consagração a Nossa Senhora

pg. 106

• ORAÇÕES AO LONGO DO DIA

pg. 107

ORAÇÕES DA MANHÃ

pg. 107

• Oração ao acordar

pg. 107

• Oferecimento do dia

pg. 107

AO MEIO-DIA

pg. 108

• *Angelus*

pg. 108

ÀS REFEIÇÕES

pg. 108

AO FIM DO DIA	pg. 109
• Exame de consciência	pg. 109
• Oração da noite	pg. 110
• Orações pedindo perdão (Atos de Contrição)	pg. 110
• ORAÇÕES DA BÍBLIA	pg. 111
• Orações a Jesus	pg. 111
• Orações de Jesus	pg. 111
• Oração de Maria – “Magnificat”	pg. 112
• Oração de Zacarias – “Benedictus”	pg. 113
• Das Cartas de S. Paulo	pg. 113
• Hino sobre Jesus – <i>Fil 2, 5-11</i>	pg. 113
• Hino da Caridade – <i>1 Cor 13, 1-13</i>	pg. 114
• Salmos	pg. 114
• O Senhor é meu pastor – <i>Sl 23 (22)</i>	pg. 114
• Senhor, sois o meu Deus – <i>Sl 63 (62)</i>	pg. 114
• Senhor, Vós me conheceis – <i>Sl 139 (138)</i>	pg. 115
• Outros salmos	pg. 116
• ORAÇÕES DA TRADIÇÃO CRISTÃ	pg. 118
• Alma de Cristo	pg. 118
• Oração de S. Francisco de Assis	pg. 118
• Oração de S. Tomás de Aquino	pg. 119
• Oração de Santo Inácio de Loyola	pg. 119
• Não me move (S. Francisco Xavier)	pg. 120
• Oração de Santa Teresa de Ávila	pg. 120

• ORAÇÕES E TEXTOS DO NOSSO TEMPO	pg. 121
• A vida sem amor	pg. 121
• Adora e confia (P. Teilhard de Chardin, sj)	pg. 121
• Apaixona-te! (P. Pedro Arrupe, sj)	pg. 122
• Comunhão espiritual	pg. 122
• Deus conta contigo	pg. 123
• Eu pedi forças	pg. 124
• Mesmo assim (Madre Teresa de Calcutá)	pg. 124
• Nas mãos de Deus (P. Pedro Arrupe, sj)	pg. 125
• O mais importante não é (Benjamín G. Buelta, sj)	pg. 126
• Oferecimento (Charles Péguy)	pg. 127
• Oração da serenidade	pg. 127
• Oração de Thomas Merton	pg. 127
• Porque vos preocupais? (Ir. Roger de Taizé)	pg. 128
• Precisamos de Santos	pg. 128
• DEVOÇÕES CRISTÃS	pg. 129
• Adoração e Bênção do Santíssimo Sacramento	pg. 129
• Estações da Via-Sacra	pg. 130
• O Terço	pg. 131
<i>Mistérios do Terço</i>	pg. 133
• A Peregrinação	pg. 134

> **SITES E LIVROS RECOMENDADOS** pg. 139

• *SITES* pg. 140

• LIVROS PARA UMA BIBLIOTECA BÁSICA pg. 140

DIÁRIO DE BORDO pg. 144

> **PASSAGENS DA BÍBLIA** pg. 146

> **TEXTOS & ORAÇÕES** pg. 151

> **PERGUNTAS & RESPOSTAS** pg. 161

> **PENSAMENTOS & REFLEXÕES** pg. 169

> **CONTACTOS ÚTEIS** pg. 191