

# RISE UP+

ENCONTRO #2



# DIÁRIO DO PEREGRINO – ANO 1

## Itinerário de preparação para a JMJ Lisboa 2023

### Ficha técnica

*Nada obsta*

01 de novembro de 2020, Solenidade de Todos os Santos  
D. Joaquim Mendes, Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa

### Textos bíblicos

CEP, Bíblia, Os Quatro Evangelhos e os Salmos, 2019  
Edição litúrgica dos textos bíblicos

### Elaboração

Direção de Pastoral e Eventos Centrais  
da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

### Ilustrações

Mário Linhares

### Fotografias

Vatican Media

### Design Gráfico

Douglas Azevedo  
Leila Ferreira  
Fundação Salesianos

### Propriedade

Fundação JMJ Lisboa 2023

### Equipa de redação

Alice Neto (Paróquia de Alcochete, Diocese de Setúbal); Pe. André Batista (Secretariado Diocesano da Pastoral Juvenil, Diocese de Leiria – Fátima); Pe. Bruno Dinis (Missionários Passionistas); Carlota Cardoso (Paróquia de S. Julião do Tojal, Patriarcado de Lisboa); Júlio Torres (Paróquia de Vialonga, Patriarcado de Lisboa); Liliana Maia (Leigos Missionários Combonianos); Ir. Linda Vieira (Filhas de Maria Auxiliadora, Salesianas); Ir. Lisete da Natividade (Irmãs Doroteias); Pe. Luís Rafael Azevedo (Departamento Diocesano da Pastoral Juvenil, Diocese de Lamego); Maria Lopes (Paróquia da Póvoa de Santa Iria, Patriarcado de Lisboa); Ir. Marta Mendes (Aliança de Santa Maria †); Pedro Feliciano (Serviço da Juventude, Patriarcado de Lisboa); Romana Esteves (Paróquia de Olhalvo, Patriarcado de Lisboa); Rui Lourenço Teixeira (Corpo Nacional de Escutas); Ir. Sandra Bartolomeu (Servas de Nossa Senhora de Fátima); Pe. Tiago Neto (Patriarcado de Lisboa).

### Revisão teológica

D. Vitorino José Pereira Soares (Bispo Auxiliar da Diocese do Porto)  
Cón. Luís Miguel Figueiredo Rodrigues (Arquidiocese de Braga)  
Pe. Mário José Rodrigues de Sousa (Diocese do Algarve)



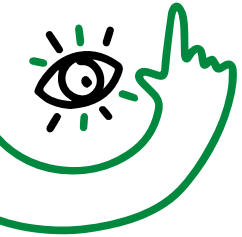
# #2

# LEVANTA-TE E ACOLHE O ESPÍRITO

## neste encontro:

- Acolhe a presença do Espírito Santo à luz da experiência de Jesus.
- Toma consciência de que o Espírito Santo nos fala pelas Escrituras.
- Sente-te chamado a viver em cada dia como Filho de Deus.

# PREPARA-TE



Damos início a mais um encontro escutando o hino da Jornada Mundial da Juventude de 2008 que se realizou em Sydney com o tema “Ides receber uma força, a do Espírito Santo, que descerá sobre vós e sereis minhas testemunhas” (Act 1, 8).

## Recebei a Força

Guy Sebastian  
Gary Pinto



Do mundo inteiro chegará,  
reunidos para adorar.  
A tua presença alegrará  
e o teu Reino vou anunciar.

**A-le-lu-ia, a-le-lu-ia, recebe a força do Espírito.  
A-le-lu-ia, a-le-lu-ia,  
recebe a força do Espírito de Amor.**

O Espírito é Senhor  
e dá a vida, ensina o amor.  
Viveremos para amar  
e o teu Reino vou anunciar.

Cordeiro Santo, Te adoramos.  
Nosso Senhor, Te adoramos.  
Ó Pão da Vida, Te adoramos.  
Emanuel, Te adoramos.  
Cordeiro Santo, Te adoramos.  
Nosso Senhor, Te adoramos.  
Ó Pão da Vida, Te adoramos.  
Emanuel, cantaremos sempre.

Hoje vamos falar da presença do Espírito Santo na nossa vida cristã.

Como Jesus foi conduzido pelo Espírito ao lugar da Palavra e nesse mesmo Espírito a leu e interpretou, também nós devemos ler e interpretar a Palavra de Deus no Espírito que a inspirou.

Façamo-lo, pedindo que Deus nos ajude a escutar e a acolher a sua mensagem:

## Vem Espírito de Amor

Taizé

Veni Sancte Spiritus,  
Tui amoris ignem accende.  
Veni Sancte Spiritus,  
Veni Sancte Spiritus.

Vem Espírito de Amor,  
Vem acender em nós o teu fogo,  
Vem Espírito de Amor,  
Vem Espírito de Amor.





Foi a Nazaré, onde fora CRIADO, e,  
segundo o seu costume, entrou em  
dia de Sábado na sinagoga e  
levantou-se para LER.

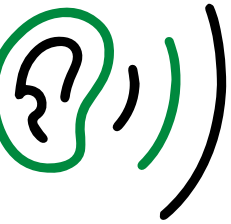
Foi-lhe  
do PR  
Deser  
a pasagem onde estava escrito:

LIVRO  
ias.  
encontrou



# ESCUVA

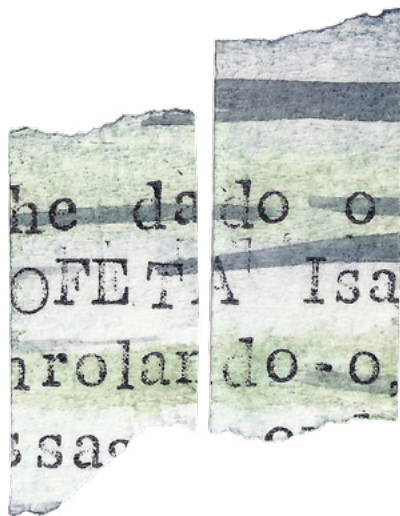
## Evangelho segundo S. Lucas (Lc 4, 14- 22a)



<sup>14</sup>Jesus voltou no poder do Espírito para a Galileia, e a sua fama espalhou-se por todos os arredores.

<sup>15</sup>E Ele ensinava nas suas sinagogas, sendo glorificado por todos.

<sup>16</sup>Foi a Nazaré, onde fora criado, e, segundo o seu costume, entrou em dia de Sábado na sinagoga e levantou-se para ler. <sup>17</sup>Foi-lhe dado o livro do profeta Isaías. Desenrolando-o, encontrou a passagem onde estava escrito:



<sup>18</sup>O Espírito do Senhor está sobre mim, porque me ungiu para anunciar a boa nova aos pobres, enviou-me a proclamar aos prisioneiros a libertação e aos cegos a recuperação da vista, a mandar em liberdade os oprimidos,

<sup>19</sup>a proclamar um ano favorável do Senhor.

<sup>20</sup>Depois de enrolar o livro e de o devolver ao ajudante, sentou-se. Os olhos de todos na sinagoga estavam fixos nele. <sup>21</sup>Começou, então, a dizer-lhes: «Hoje aos vossos ouvidos cumpriu-se esta escritura». <sup>22</sup>E todos davam testemunho acerca dele, admiravam-se com as palavras de graça que saíam da sua boca.

Palavra da Salvação.

R/ Glória a Vós, Senhor!

## ACOLHE



Pergunta agora ao texto: o que me dizes, a mim, pessoalmente?

Acólhe o testemunho de um jovem que nos fala da sua experiência e reflete sobre as questões que ele te lança.



## INTERROGA-TE

Questões para reflexão pessoal



Como fortaleço a minha relação com Deus?  
(Oração pessoal, leitura da Palavra, pedido explícito do seu Espírito, vida sacramental).

O que muda na minha vida quando paro e reconheço que sou filho de Deus? Acredito que Ele me ama e cuida sempre de mim, ainda que seja no meio das dificuldades e sofrimentos?

Tenho consciência que o Espírito Santo está em mim? Peço-lhe que me ajude nas questões pequenas e grandes do dia-a-dia?

Como é que estou a deixar que Deus chegue aos outros através de mim?

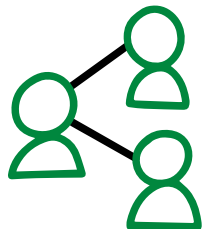
## REZA

### Viagem através das Escrituras



- Convidamos-te agora a fazer uma “viagem através das Escrituras”.
- Começa por preencher o retângulo “rezo isto” onde poderás escrever algo que a palavra lida suscitou no teu coração (uma pergunta, um sentimento, uma palavra, uma ideia, uma pessoa, uma oração, uma incompreensão, um episódio da tua vida, etc).
- É suposto que se vá subindo na “árvore” desde a raiz até aos frutos. Vais procurando na Bíblia uma passagem de cada vez e depois de a encontrar, lê-a e escreve uma frase ou palavra dessa citação que mais te chamou a atenção no círculo em branco onde se encontra a citação bíblica.
- De seguida preenche o círculo “rezo isto” como fizeste com o primeiro texto.

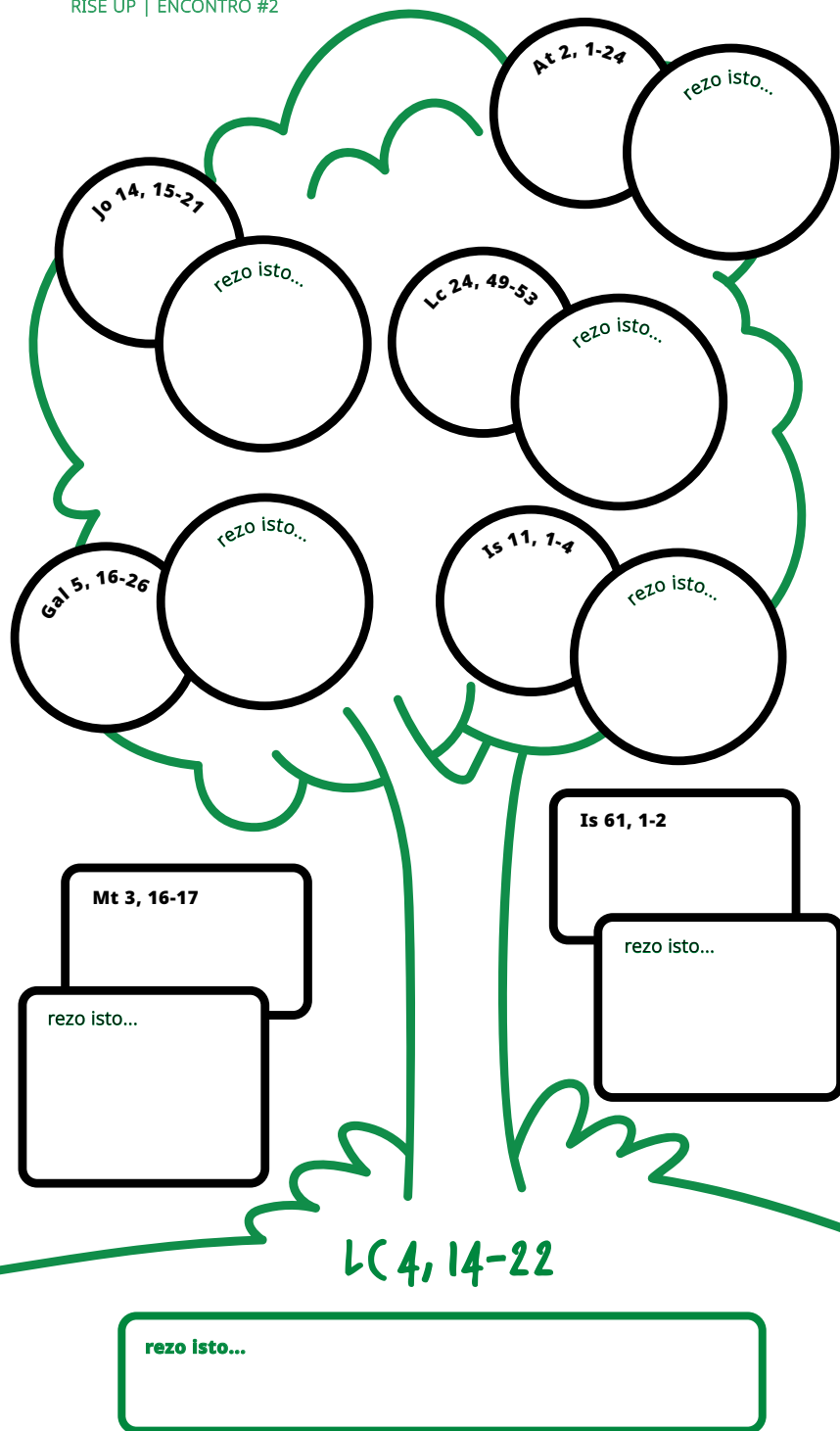
## PARTILHA



Partilha, neste momento, com o teu grupo o que refletiste.







## LEVANTA-TE

*o Espírito do Senhor me ungiu para anunciar*



Este encontro convida-te a Levantares-te através de dois desafios:

- Dedica 5 minutos por dia à leitura da Palavra de Deus (retomando alguns dos textos rezados neste encontro).
- Invoca diariamente o Espírito Santo, aprendendo “de cor”, quer dizer com o coração, uma oração:

### oração ao Espírito Santo

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai, Senhor, o Vosso Espírito, e tudo será criado, e renovareis a face da terra.

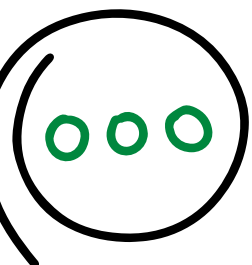
Oremos: Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas e gozemos sempre da sua consolação. Por nosso Senhor Jesus Cristo, na unidade do Espírito Santo. Amen.

*Levanta-te acolhendo a graça do Espírito Santo e deixando-te transformar pela palavra de Deus.*

# CONTINUA

Continua a aprofundar este tema com um excerto da carta que o Papa Francisco escreveu aos jovens:

## Invocar o Espírito Santo



Todos os dias invoca o Espírito Santo, para que renove em ti constantemente a experiência do grande anúncio. Porque não? Tu não perdes nada e Ele pode mudar a tua vida, pode iluminá-la e dar-lhe um rumo melhor. Não te mutila, não te tira nada, antes ajuda-te a encontrar da melhor maneira aquilo que precisas. Precisas de amor? Não o encontrarás na devassidão, usando os outros, possuindo ou dominando os outros; n'Ele, o encontrarás duma forma que te fará verdadeiramente feliz. Buscas intensidade? Não a viverás acumulando objetos, gastando dinheiro, correndo desesperadamente atrás das coisas deste mundo; chegará duma maneira muito mais bela e satisfatória, se te deixares guiar pelo Espírito Santo.

**Papa Francisco,**  
*Christus Vivit*, 131

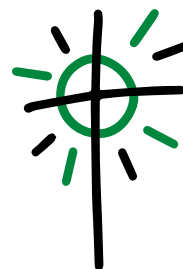
## Conhecer melhor o Evangelho de Lucas



Descobre melhor o Evangelho que vamos trabalhar neste itinerário. Aconselhamos-te o visionamento deste vídeo que apresenta o Evangelho segundo S. Lucas.

## SIM, CREIO!

### † Do Catecismo da Igreja Católica



Creio no Espírito Santo

**683.** «Ninguém pode dizer “Jesus é o Senhor” a não ser pela ação do Espírito Santo» (1Cor 12, 3). «Deus enviou aos nossos corações o Espírito do seu Filho, que clama: “Abbá! Pai!”» (Gl 4, 6). Este conhecimento da fé só é possível no Espírito Santo. Para estar em contacto com Cristo, é preciso primeiro ter sido tocado pelo Espírito Santo. É Ele que nos precede e suscita em nós a fé. Em virtude do nosso Batismo, primeiro sacramento da fé, a Vida, que tem a sua fonte no Pai e nos é oferecida no Filho, é-nos comunicada, íntima e pessoalmente, pelo Espírito Santo na Igreja: O Batismo «dá-nos a graça do novo nascimento em Deus Pai, por meio do Filho no Espírito Santo. Porque aqueles que têm o Espírito de Deus são conduzidos ao Verbo, isto é, ao Filho: mas o Filho apresenta-os ao Pai, e o Pai dá-lhes a incorruptibilidade. Portanto, sem o Espírito não é possível ver o Filho de Deus, e sem o Filho ninguém tem acesso ao Pai, porque o conhecimento do Pai é o Filho, e o conhecimento do Filho de Deus faz-se pelo Espírito Santo».

# O MEU PROJETO PESSOAL

## 2.º passo: escuta e reza a Palavra de Deus

“...LEVANTOU-SE PARA LER. FOI-LHE DADO O LIVRO DO PROFETA ISAÍAS.” (LC 4, 16-17A)

Neste segundo passo da tua peregrinação és convidado a treinar a escuta da Palavra de Deus! Através dela Deus quer falar contigo! Aprende a escutá-Lo e acolhe as pistas que Ele te quer dar para conheceres e fazeres o teu caminho!

### 5 minutos de Bíblia por dia

Começa a ler o Evangelho segundo S. Lucas. Lucas é um evangelizador apaixonado que procurou transmitir com fidelidade o grande anúncio de salvação que Jesus trouxe. Tu és, hoje, o Teófilo, o amigo de Deus, a quem ele escreve. Aceita o seu desafio de caminhar com Jesus.

Escreve cada dia uma palavra/frase que te tenha ficado no coração.

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

Escolhe uma palavra de Deus que oriente o teu projeto:



*Jovem, eu te digo, levanta-te! (Lc 7, 14)*

*Levanta-te! Eu te constituo testemunha do que viste! (At 26, 16)*

*Maria levantou-se e partiu apressadamente. (Lc 1, 39)*

