

# RISE UP+

ENCONTRO #9



# 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); Líliliana 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)  
Cón. Mário José Rodrigues de Sousa (Diocese do Algarve)

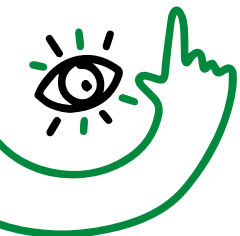
# #9

# LEVANTA-TE E SEGUE JESUS

neste encontro:

- Descobre quem é Jesus para o mundo e para ti.
- Aprofunda os critérios de seguimento de Jesus Cristo.
- Testemunha com a vida a tua fé em Jesus Cristo.

# PREPARA-TE



Os chamamentos a levantarmo-nos têm sido uma constante nesta caminhada. Recorda as várias formas de “viver de pé” que foste convidado a assumir neste caminho.

Hoje serás convidado a viver firme na fé. Este foi o título do hino da Jornada Mundial da Juventude de Madrid em 2011

## Firmes na Fé

Música:

Enrique

Vázquez, pbro.

Letra:

Mons. César

Franco

**Firmes na fé, firmes na fé,  
caminhamos em Cristo nosso amigo,  
nosso Senhor.**

**Glória sempre a Ele, glória sempre a Ele,  
caminhamos em Cristo firmes na fé.**

**Glória sempre a Ele, glória sempre a Ele,  
caminhamos em Cristo firmes na fé.**



Teu amor nos edifica e enraíza, tua cruz nos consolida e fortalece, tua carne nos redime e nos abrasa, teu sangue nos renova e purifica. Ó Cristo nosso irmão, ó Cristo nosso amigo, nosso Senhor, faz-nos firmes em Ti, faz-nos firmes em Ti!

Tuas mãos acariciam nossas chagas, teus olhos purificam o olhar, teus lábios comunicam mil perdões, teus pés nos encaminham para a vida. Ó Cristo nosso irmão, ó Cristo nosso amigo, nosso Senhor, faz-nos firmes em Ti, faz-nos firmes em Ti!



«é necessário  
O FILHO DO HOMEM  
SOFRER MUITO, SER REJEITADO  
PELOS CHEFES  
E PELOS DOCTORES  
SER MORTO E

sair.

... a sua vida  
... que perde a  
... há de salvá-la.

# ESCUVA

Evangelho segundo São Lucas (9, 18-25)



«<sup>18</sup>E aconteceu que, estando a rezar sozinho, estavam com Ele os discípulos. Interrogou-os, então, dizendo: «Quem dizem as multidões que Eu sou?».

<sup>19</sup>Eles, respondendo, disseram: «João Batista; outros, Elias; e outros, que um profeta dos antigos ressuscitou». <sup>20</sup>Disse-lhes, então: «Vós, porém, quem dizeis que Eu sou?». Pedro, respondendo, disse: «O Cristo de Deus». <sup>21</sup>Ele, repreendendo-os severamente, ordenou-lhes que não dissessem isto a ninguém, <sup>22</sup>afirmando: «É necessário o Filho do Homem sofrer muito, ser rejeitado pelos anciãos, pelos chefes dos sacerdotes e pelos doutores da lei, ser morto e ao terceiro dia ressuscitar». <sup>23</sup>



E dizia a todos: «Se alguém quer vir atrás de mim, negue-se a si mesmo, tome cada dia a sua cruz e siga-me. <sup>24</sup>Pois aquele que quiser salvar a sua vida há de perdê-la, mas aquele que perder a vida por causa de mim há de salvá-la. <sup>25</sup>Pois que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro, mas perder-se e arruinar-se a si próprio?»

Palavra da Salvação.

R/ Glória a Vós, Senhor!

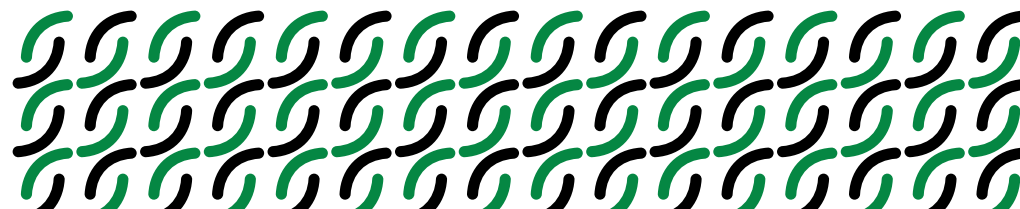


As duas perguntas, «Quem dizem as multidões que Eu sou? Vós, porém, quem dizeis que Eu sou?» apontam para uma distinção entre a forma como as multidões e os discípulos veem Jesus. Qual a razão desta diferença?

Uns olham para Jesus de fora, outros veem-no por dentro, a partir da intimidade e da relação que têm com Ele. Como relacionas estes dois níveis com as entrevistas que fizeste?

É a primeira vez que o verbo “levantar-se” se aplica a Jesus. Onde o encontras?

No texto, o que se diz da identidade de Jesus?  
E da identidade do discípulo?



# ACOLHE



## Texto 1

Queridos jovens, Cristo hoje também se dirige a vós com a mesma pergunta que fez aos apóstolos:

«E vós, quem dizeis que Eu sou?» Respondei-Lhe com generosidade e coragem, como corresponde a um coração jovem como o vosso. Dizei-Lhe: Jesus, eu sei que Tu és o Filho de Deus, que deste a tua vida por mim. Quero seguir-Te fielmente e deixar-me guiar pela tua palavra. Tu conheces-me e amas-me. Eu confio em Ti e coloco nas tuas mãos a minha vida inteira. Quero que sejas a força que me sustente, a alegria que nunca me abandone. (...)

Queridos jovens, permiti que, como Sucessor de Pedro, vos convide a fortalecer esta fé que nos tem sido transmitida desde os Apóstolos, a colocar Cristo, Filho de Deus, no centro da vossa vida.

Mas permiti também que vos recorde que seguir Jesus na fé é caminhar com Ele na comunhão da Igreja. Não se pode, sozinho, seguir Jesus. Quem cede à tentação de seguir «por sua conta» ou de viver a fé segundo a mentalidade individualista, que predomina na sociedade, corre o risco de nunca encontrar Jesus Cristo, ou de acabar seguindo uma imagem falsa d'Ele.

Ter fé é apoiar-se na fé dos teus irmãos, e fazer com que a tua fé sirva também de apoio para a fé de outros. Peço-vos, queridos amigos, que ameis a Igreja, que vos gerou na fé, que vos ajudou a conhecer melhor Cristo, que vos fez descobrir a

beleza do Seu amor. Para o crescimento da vossa amizade com Cristo é fundamental reconhecer a importância da vossa feliz inserção nas paróquias, comunidades e movimentos, bem como a participação na Eucaristia de cada domingo, a receção frequente do sacramento do perdão e o cultivo da oração e a meditação da Palavra de Deus.

E, desta amizade com Jesus, nascerá também o impulso que leva a dar testemunho da fé nos mais diversos ambientes, incluindo nos lugares onde prevalece a rejeição ou a indiferença. É impossível encontrar Cristo, e não O dar a conhecer aos outros. Por isso, não guardéis Cristo para vós mesmos.

Comunicai aos outros a alegria da vossa fé. O mundo necessita do testemunho da vossa fé; necessita, sem dúvida, de Deus.

**Papa Bento XVI,**  
Homilia da  
Eucaristia final  
da XXVI Jornada  
Mundial da  
Juventude, 2011





## Texto 2

No trecho evangélico (...), reapresenta-se a pergunta (...): quem é Jesus? Mas desta vez é o próprio Jesus que a faz aos discípulos, ajudando-os gradualmente a enfrentar a questão da identidade. Antes de interperlar diretamente os Doze, Jesus quer ouvir deles o que pensam as pessoas sobre Ele — e sabe bem que os discípulos são muito sensíveis à popularidade do Mestre! Portanto, pergunta: «Quem dizem os homens que eu sou?». Sobressai que Jesus é considerado pelo povo um grande profeta. Mas, na realidade, não lhe interessam as sondagens e as bisbilhotices do povo. Ele não aceita sequer que os seus discípulos respondam às suas perguntas com fórmulas já preparadas, citando personagens famosos da Sagrada Escritura, porque uma fé que se reduz às fórmulas é uma fé míope.

O Senhor quer que os seus discípulos de ontem e de hoje estabeleçam com Ele uma relação pessoal, e assim o acolham no centro da sua vida. Por esta razão, incentiva-os a colocar-se em toda a verdade diante de si mesmos, e pergunta: «E vós, quem dizeis que eu sou?». Jesus, hoje, faz este pedido tão direto e confidencial a cada um de nós: “Tu, quem dizes que eu sou? Vós, quem dizeis que eu sou? Quem sou eu para ti?”. Cada um é chamado a responder, no próprio coração, deixando-se iluminar pela luz que o Pai nos dá a fim de conhecer o seu Filho Jesus. E pode acontecer também que nós, assim como Pedro, afirmemos com entusiasmo: «Tu és o Cristo». Contudo, quando Jesus nos comunica claramente o que disse aos discípulos, ou seja,

que a sua missão se cumpre não no amplo caminho do sucesso, mas na senda árdua do Servo sofredor, humilhado, rejeitado e crucificado, então pode acontecer também a nós como a Pedro, protestar e rebelar-nos porque isto contrasta com as nossas expectativas, com as expectativas mundanas. (...)

Irmãos e irmãs, a profissão de fé em Jesus Cristo não pode limitar-se às palavras, mas exige ser autenticada com escolhas e gestos concretos, com uma vida caracterizada pelo amor de Deus, com uma vida grande, com uma vida cheia de amor pelo próximo.

Jesus diz-nos que para o seguir, para sermos seus discípulos, é preciso renegar-se a si mesmos, isto é, renegar as pretensões do próprio orgulho egoísta, e carregar a própria cruz. Depois dá a todos uma regra fundamental. E qual é esta regra? «Quem quiser salvar a sua vida, perdê-la-á». Muitas vezes na vida, por vários motivos, erramos o caminho, procurando a felicidade só nas coisas ou nas pessoas que tratamos como coisas. Mas a felicidade encontramos-la somente quando o amor, aquele verdadeiro, nos encontra, nos surpreende, nos muda. O amor transforma tudo! E o amor pode mudar também a nós, cada um de nós. Demonstram-no os testemunhos dos santos.

A Virgem Maria, que viveu a sua fé seguindo fielmente o seu Filho Jesus, nos ajude também a caminhar pela sua estrada, dedicando generosamente a nossa vida a Ele e aos irmãos.

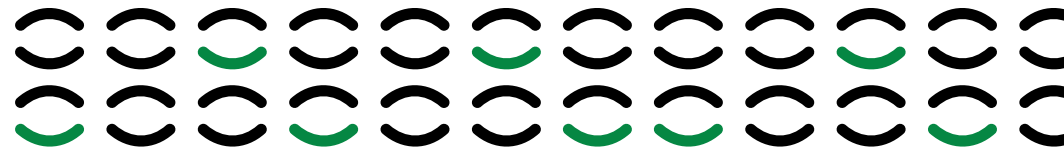
Que principais desafios são apresentados no texto?

De que modo eles me apresentam o verdadeiro rosto de Jesus?

Como é que estes desafios me convidam a concretizar o tema deste encontro «levanta-te e segue Jesus»?

# INTERROGA-TE, REZA E PARTILHA

Quem dizes tu que Eu sou?



Quem é Jesus para mim?

Que relevância tem na minha vida, nas minhas decisões?

A minha vida é diferente por conhecer, por seguir Jesus?

No meu dia-a-dia há alguma diferença por ser cristão?

Como vivo seguindo Jesus Cristo Ressuscitado, o "levantado"?

## Prepara-te para rezar

### Escolho o local de oração

Coloco-me diante do Senhor tomando consciência da sua presença aqui e agora.

Peço-lhe a graça de estar atento ao que Ele me quer dizer e de estar disponível para o que me pedir.

## Pistas para a oração

**E aconteceu que, estando a rezar sozinho, estavam com Ele os discípulos. Interrogou-os, então...**

É com frequência que encontramos Jesus em oração, em relação direta com o Pai. E isso acontece sempre em momentos significativos da sua vida, em momentos de tomada de grandes decisões, de escolhas a fazer. Deixo-me encontrar por Ele aqui e agora. Entro também eu em oração, deixando que me interrogue como aos discípulos...



A sua atitude de oração o que diz à minha vida?

Como e com quem vou tomando as minhas decisões? Que tempos e espaços do meu dia dou para o encontro com Ele?

**Disse-lhes, então: «Vós, porém, quem dizeis que Eu sou?». Pedro, respondendo, disse: «O Cristo de Deus».**

Talvez também Jesus tenha tido necessidade de se perguntar a si próprio “Quem sou eu?”. Uma pergunta existencial que certamente também nós nos

colocamos ao longo da nossa vida. Uma pergunta nunca completamente respondida sobre o conhecimento de si mesmo. Mas, enquanto discípulos de Jesus, incorporados a Ele no Batismo e por isso com a Sua mesma identidade, a pergunta que nos diz respeito é também: “Vós, porém, quem dizeis que Eu sou?” Quem é para mim o Senhor? É a pergunta que nos situa no caminho de seguimento d’Ele.

Com o exemplo de Pedro, o discípulo que nos representa, sabemos que é possível dar uma resposta pontual, uma resposta formalmente correta, uma resposta que diz exatamente qual seja a identidade de Jesus. Mas sabemos, também, que essa resposta pode não significar uma expressão de fé sincera, pode ser pura retórica. Por isso é uma pergunta que deve ser sempre reformulada para que a vida do discípulo seja sempre mais conforme à identidade do Senhor.

Quem digo eu, hoje, que é o Senhor Jesus? O que significa para mim ser discípulo de um Senhor que é “o Cristo de Deus”?

**«É necessário o Filho do Homem sofrer muito, ser rejeitado pelos anciãos, pelos chefes dos sacerdotes e pelos doutores da lei, ser morto e ao terceiro dia ressuscitar».**

Jesus é claro na sua mensagem, não nos engana mostrando um caminho fácil para nos agradar. Ele bem sabe de que a vida é feita: sofrimento, rejeição, morte e ressurreição!

Que experiência tenho de sofrimento na minha vida? Que experiência tenho de ser rejeitado? Que experiência tenho de “dar a volta”, levantar-me e seguir em frente pela vida? Dialogo com Jesus sobre essas experiências...

**E dizia a todos: «Se alguém quer vir atrás de mim, negue-se a si mesmo, tome cada dia a sua cruz e siga-me. Pois aquele que quiser salvar a sua vida há de perdê-la, mas aquele que perder a vida por causa de mim há de salvá-la»**

Eis as três exigências radicais colocadas por Jesus a quem o quer seguir: negar-se a si mesmo, tomar a sua cruz cada dia e perder a própria vida. São, na realidade, os aspectos do movimento que Ele mesmo, ao vir ao mundo, assumiu sobre si mesmo para nos dar a vida. Na realidade Ele não nos pede nada que não tenha vivido primeiro.

Negar-se a si mesmo é o desafio a renunciar a viver centrados no nosso umbigo, a salvar-nos por nós mesmos, com as nossas próprias forças. O negar-se a si mesmo que Jesus nos pede é o abandonar-nos com todo o nosso coração e todas as nossas

forças ao seu amor que é mais forte que a morte. É viver a passagem do estarmos autocentrados nos nossos interesses a uma doação sempre maior de nós mesmos aos outros. E isso é viver firme na fé, levantado, ressuscitado...

Tomar a cruz de cada dia é ir aprendendo a amar na simplicidade do quotidiano, a viver em fidelidade aos valores do Evangelho, a ter as mesmas atitudes de Jesus nas situações concretas que se apresentam. E isso é viver firme na fé, levantado, ressuscitado...

Perder a própria vida é deixar que seja Ele a agir em nós e através de nós, até podermos dizer como S. Paulo: “já não sou eu que vivo, mas Cristo que vive em mim” (Gal 2,20). E isso é viver firme na fé, levantado, ressuscitado...

É verdade que é um caminho exigente, este que Jesus nos propõe, mas é também profundamente libertador...



Como me sinto diante destes desafios que Jesus faz?

Qual deles experimento como dirigido a mim, pessoalmente nesta hora?

Que dificuldades, resistências e medos experimento?

Converso com o Senhor sobre as suas interpelações... Sobre o que mais me desafia... Sobre os desejos de liberdade que trago no coração...

Concluo este tempo pessoal, escrevendo uma breve oração para partilhar com o teu grupo.

## Cântico

Taizé

**O Christe Domine Iesu  
Ó Cristo, Filho de Deus.**

**Leitor 1:** Acreditar em Jesus, o Filho unigénito do Pai é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**Leitor 2:** Ser discípulo de Jesus é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**Leitor 3:** Professar que Jesus é o Cristo é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**Leitor 4:** Negar-se a si mesmo é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**Leitor 5:** Tomar a cruz de cada dia é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**Leitor 6:** Perder a própria vida é viver firme na fé, levantado, ressuscitado.

**O Christe Domine Iesu  
Ó Cristo, Filho de Deus.**

## LEVANTA-TE

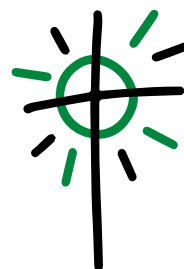


Este encontro desafia-te a colocares-te de pé e a professares a tua fé na comunidade paroquial.

**Levanta-te e professa a tua fé!**

## SIM, CREIO!

† Do Catecismo da Igreja Católica



A fé é uma graça

**153.** Quando Pedro confessa que Jesus é o Cristo, o Filho do Deus vivo, Jesus declara-lhe que esta revelação não lhe veio «da carne nem do sangue, mas do seu Pai que está nos Céus» (Mt 16, 17) (16). A fé é um dom de Deus, uma virtude sobrenatural infundida por Ele. «Para prestar esta adesão da fé, são necessários a prévia e concomitante ajuda da graça divina e os interiores auxílios do Espírito Santo, o qual move e converte o coração para Deus, abre os olhos do entendimento, e dá “a todos a suavidade em aceitar e crer a verdade”».

# O MEU PROJETO PESSOAL

9.º passo – Partilho a minha Fé



“VÓS, PORÉM, QUEM DIZEIS  
QUE EU SOU?” (LC 9, 20)

Chegados ao final de uma primeira etapa de caminho questiona-te sobre a relação com Jesus que tens vindo a fortalecer.

Quem é Jesus para mim?

Quero ser como Ele? Em quê?

Como é que O quero seguir? Que passos dar para viver de forma mais parecida com a sua?

Avaliação final do Passo Concreto de Conversão



*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)*

