
Palavra de Vida

Março de 2026

“Levantai-vos, não tenhais medo”

(Mt 17,7).

Após subirem com Jesus uma alta montanha, Pedro, Tiago e João contemplam a glória do Mestre e ouvem a voz do Pai, que reconhece Nele o Filho.

Uma experiência extraordinária, face a face com Deus, que permite à sua criatura conhecê-lo no seu esplendor. O medo os faz cair por terra, mas Jesus os toca e lhes diz:

“Levantai-vos, não tenhais medo.”

O verbo “levantar-se” é o mesmo que o Evangelho usa frequentemente para expressar a Ressurreição, da mesma forma como “não tenhais medo” são as primeiras palavras que o Ressuscitado, após uma saudação, dirige às mulheres junto ao túmulo vazio¹. As palavras de Jesus, fortes e claras, são, portanto, um convite vigoroso a uma vida nova, que se tornou possível para os discípulos pelo toque de sua mão.

Às vezes, também nós somos reprimidos pelos nossos medos, sobrecarregados pelas provações da vida, pelas situações sem saída. Para retomar o ímpeto do nosso testemunho, não podemos confiar apenas nas próprias forças, mas sim na graça de Deus que sempre nos precede.

“Quem é que não passa pela provação? Ela às vezes assume a fisionomia do fracasso, da pobreza, da depressão, da dúvida, da tentação [...]. Também nos assusta a sociedade materialista e individualista que nos rodeia, com as guerras, as violências, as injustiças... Diante dessas situações pode se insinuar até mesmo a dúvida: onde foi parar o amor de Deus? [...] Jesus realmente penetrou em toda dor, assumiu sobre si todas as nossas provações [...]. Ele é o Amor, e é próprio do amor afastar todo temor. Toda vez que um medo nos assalta, que nos sentimos sufocados por uma dor, podemos reconhecer a realidade verdadeira que se esconde por trás: é Jesus que se apresenta [...]. Então deixemos que Ele entre na nossa vida. E, depois, continuemos a viver aquilo que Deus quer de nós, lançandonos a amar o próximo. Descobriremos que Jesus é sempre Amor. Desta forma poderemos dizer-lhe, como os discípulos: ‘Verdadeiramente, tu és o Filho de Deus!’ (Mt 14,33).” ²

“Levantai-vos, não tenhais medo.”

Todo aquele que fez a experiência de encontrar Deus em sua vida ficou fascinado pela sua presença, tocado e curado pela sua Palavra. Muitas vezes, o testemunho de uma comunidade cristã o acompanha nessa aventura divina

e lhe dá a coragem de se levantar, de sair de si mesmo, para retomar a caminhada com Jesus e com os irmãos.

Vejamos o testemunho de uma jovem síria:

“No final do ano passado, meu país passou por um período muito difícil e minha cidade foi atingida por uma onda de caos e de medo. Eu estava profundamente preocupada com minha família, com meus amigos e comigo mesma. Em meio a tantas incertezas, eu procurava me manter firme na esperança em Deus, tentando permanecer forte apesar de tudo. Antes desses acontecimentos, eu e os jovens com os quais me esforço para viver o Evangelho tínhamos elaborado alguns projetos para apoiar famílias necessitadas por meio de cestas básicas e outras iniciativas. Mas a situação nos obrigou a suspender temporariamente todas as atividades.

Depois de alguns dias, conseguimos nos reunir novamente; naquela ocasião encontramos, uns nos outros, força e coragem. Decidimos não nos deixar vencer pelo medo, mas depositar nossa confiança em Jesus e continuar a caminhada que havíamos começado. Com a fé compartilhada, conseguimos ajudar mais de 40 famílias que realmente precisavam de apoio. Em meio a essas dificuldades, sentimos que, graças ao amor de Deus e à nossa unidade, podíamos realmente fazer a diferença.”

“Levantai-vos, não tenhais medo.”

Depois de termos subido a montanha com Jesus para encontrar Deus e escutar a sua voz, podemos também descer com Ele, a fim de “[...] voltar para a planície, onde encontramos tantos irmãos sobrecarregados pelo cansaço, doenças, injustiças, ignorâncias, pobreza material e espiritual.” ³

Também enquanto comunidade cristã, podemos sofrer e ficar desmoralizados, mas esta Palavra nos estimula a caminharmos juntos, para levar a todos “os frutos da experiência que fizemos com Deus, partilhando a graça recebida.” ⁴

“Levantai-vos, não tenhais medo.”

Org.: Letizia Magri

com a comissão da Palavra de Vida

A Palavra de Vida é uma Palavra tirada do Evangelho que nos ajuda a viver concretamente na nossa vida do dia a dia.

1. Mt 28,10; cf. 28,5.

2. LUBICH, Chiara. As faces do amor. Palavra de Vida, agosto de 2002.

3. Cf. Papa Francisco, Angelus, 16 de março de 2014.

4. Ibidem.

Contatos do Focolar

E-mail: tokyofocfem@gmail.com

Toquio - 03-3330-5619 / 03-5370-6424

Nagasaki - 095-849-3812

www.focolare.org/japan

