

Mateo10, 26-33

Jesús dijo a sus apóstoles: «No tengáis miedo a los hombres, porque nada hay encubierto, que no llegue a descubrirse; ni nada hay escondido, que no llegue a saberse. Lo que os digo en la oscuridad, decidlo a la luz, y lo que os digo al oído, pregonadlo desde la azotea. No tengáis miedo a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma. No; temed al que puede llevar a la perdición alma y cuerpo en el fuego. ¿No se venden un par de gorriones por un céntimo? Y, sin embargo, ni uno solo cae al suelo sin que lo disponga vuestro Padre. Pues vosotros hasta los cabellos de la cabeza tenéis contados. Por eso, no tengáis miedo: valéis más vosotros que muchos pajarillos. Porque todo aquel que se declare por mí ante los hombres, yo también me declararé por él ante mi Padre que está en los cielos; pero si uno me niega ante los hombres, yo también lo negaré ante mi Padre que está en los cielos».

GUÍA PARA ACOGER EL EVANGELIO EN LA VIDA **Mateo 10, 26-33**

Este evangelio nos sitúa ante una de las experiencias más universales y profundas del ser humano: el miedo.

Jesús conoce nuestros temores, nuestras inseguridades y nuestras incertidumbres.

Por eso repite una y otra vez: «**No tengáis miedo**».

Esta guía quiere ayudarte a escuchar esas palabras no como una idea bonita, sino como una invitación personal dirigida hoy a tu vida.

Busca un lugar tranquilo.

Haz silencio.

1. CENTRAR LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE

Antes de pensar en tus miedos, detente.

Muchas veces vivimos atrapados entre lo que ya pasó y lo que podría pasar.

Pero la vida solo ocurre aquí y ahora.

Respira lentamente.

Siente el aire entrar y salir de tus pulmones.

Relaja el cuerpo.

Toma conciencia de que estás vivo.

Dios no te espera en otro lugar.

Te espera en este momento.



Me pregunto

- ¿Cómo llego a este encuentro con el Evangelio?
- ¿Qué ocupa hoy mi mente?
- ¿Qué preocupaciones llevo dentro?
- ¿Cómo se encuentra mi cuerpo?
- ¿Qué necesito en este momento?

Permanece unos instantes en silencio.

Y repite interiormente:

Señor, aquí estoy.

2. RECONOCER LAS REACCIONES INTERIORES ANTE EL EVANGELIO

Leo despacio el Evangelio de Mateo 10, 26-33.

Detente especialmente en estas expresiones:

- «No tengáis miedo».
- «Nada hay oculto que no llegue a descubrirse».
- «No tengáis miedo».
- «Vosotros valéis más que muchos gorriones».
- «No tengáis miedo».
- «Quien se ponga de mi parte...».

Dejo que alguna de estas palabras resuene en tu interior.

No intentes explicarlas.

Simplemente escúchalas.

Me pregunto

- ¿Qué siento al escuchar estas palabras?
- ¿Me producen paz?
- ¿Me generan resistencia?
- ¿Me parecen difíciles de creer?
- ¿Qué emociones aparecen en mí?

Quizá descubro:

- miedo,
- inseguridad,
- cansancio,
- inquietud,
- confianza,
- esperanza,
- deseo de abandonarte más en Dios.

Miro más profundamente

- ¿Qué miedo ocupa hoy más espacio en mi vida?
- ¿Qué me preocupa verdaderamente?
- ¿Qué intento controlar constantemente?



- ¿Qué me cuesta confiar?

No tengo miedo de reconocer mi verdad.

Jesús no me juzga.

Me acompaña.

3. DESCUBRIR HACIA DÓNDE ME MUEVEN ESOS MOVIMIENTOS

Los sentimientos siempre nos empujan en alguna dirección.

Por eso es importante preguntarse:

¿Qué hacen mis miedos conmigo?

- ¿Me ayudan a vivir?
- ¿Me paralizan?
- ¿Me vuelven desconfiado?
- ¿Me hacen encerrarme?
- ¿Me impiden amar?
- ¿Me alejan de los demás?

Observo con sinceridad.

Después miro también los movimientos de confianza.

Me pregunto

- ¿Cuándo me siento sostenido?
- ¿Qué personas alimentan mi confianza?
- ¿Qué experiencias me han ayudado a descubrir que Dios caminaba conmigo?
- ¿Qué sucede dentro de mí cuando escucho:

«Vosotros valéis más que muchos gorriones»?

Contemplo la diferencia.

El miedo suele encerrarme.

La confianza suele abrirme.

El miedo empequeñece la vida.

La confianza la ensancha.

4. ESCUCHAR LA LLAMADA DEL SEÑOR

Jesús no dice simplemente:

«No tengáis miedo».

También nos invita a vivir desde la verdad y desde la confianza.

Nos recuerda que somos valiosos a los ojos de Dios.

Que nuestra vida tiene sentido.

Que no estamos solos.

Escucha ahora qué palabra me dirige personalmente.

Me pregunto

- ¿Qué me quiere decir Jesús hoy?
- ¿Qué llamada percibo en este momento?
- ¿Dónde me invita a confiar más?
- ¿Qué verdad necesito reconocer?
- ¿Qué paso me está invitando a dar?



Quizá el Señor me invita:

- a dejar una preocupación excesiva;
- a confiar más en la vida;
- a reconciliarme contigo mismo;
- a salir de una actitud defensiva;
- a mostrarme tal como soy;
- a dejar de vivir dominado/a por el miedo;
- a apoyarme más en Él.

Escucha sin prisas.

5. RESPONDER DESDE EL CORAZÓN

La oración termina siempre en una respuesta.

No basta escuchar.

Hace falta responder.

Habla ahora con Jesús con toda sencillez.

Cuéntale tus miedos.

Tus dudas.

Tus heridas.

Tus deseos.

Tus esperanzas.

Puedes decirle:

Señor, tú conoces mis miedos.

Enséñame a confiar.

Ayúdame a vivir con más libertad.

Recuérdame que estoy en tus manos.

Dame valentía para caminar contigo.

Después pregúntate:

¿Qué gesto concreto puedo realizar esta semana para crecer en la confianza?

Quizá:

- dejar una preocupación en manos de Dios;
- pedir ayuda;
- afrontar una conversación pendiente;
- tomar una decisión que llevas tiempo posponiendo;
- agradecer algo bueno que ya está sucediendo en tu vida.

Elijo un paso sencillo y concreto.

ORACIÓN FINAL

Señor Jesús,

Tú conoces mis miedos,

mis dudas

y mis inseguridades.

Gracias porque no me pides que sea fuerte,

sino que aprenda a confiar.

Cuando el miedo me encierre,

recuérdame que estoy en tus manos.



POR UN MUNDO MEJOR
Servicio de animación espiritual

Cuando la incertidumbre me visite,
hazme recordar que tu amor me sostiene.
Que pueda vivir en la verdad,
caminar con libertad
y confiar cada día un poco más en Ti.
Amén.