

Mateo 14, 22-33

Después de que la gente se hubo saciado, Jesús apremió a sus discípulos a que subieran a la barca y se le adelantaran a la otra orilla, mientras él despedía a la gente.

Y después de despedir a la gente subió al monte a solas para orar. Llegada la noche estaba allí solo.

Mientras tanto la barca iba ya muy lejos de tierra, sacudida por las olas, porque el viento era contrario. A la cuarta vela de la noche se les acercó Jesús andando sobre el mar. Los discípulos, viéndole andar sobre el agua, se asustaron y gritaron de miedo, diciendo que era un fantasma.

Jesús les dijo enseguida:

«Ánimo, soy yo, no tengáis miedo!».

Pedro le contestó:

«Señor, si eres tú, mándame ir a ti sobre el agua».

Él le dijo:

«Ven».

Pedro bajó de la barca y echó a andar sobre el agua acercándose a Jesús; pero, al sentir la fuerza del viento, le entró miedo, empezó a hundirse y gritó:

«Señor, sálvame».

Enseguida Jesús extendió la mano, lo agarró y le dijo:

«Hombre de poca fe! ¿Por qué has dudado?».

En cuanto subieron a la barca amainó el viento. Los de la barca se postraron ante él diciendo:

«Realmente eres Hijo de Dios».

GUÍA PERSONAL DE ORACIÓN

"No tengáis miedo. Soy yo." (Mateo 14, 22-36)

Este Evangelio no pretende hablarnos únicamente de una tormenta en el lago.

Quiere iluminar las tormentas que hoy atraviesan nuestra propia vida.

No tengas prisa. No busques comprenderlo todo. Permite que sea el Señor quien salga a tu encuentro.

Haz unos momentos de silencio y disponte a escuchar.

1. Acoger con atención el Evangelio

«Ánimo, soy yo; no tengáis miedo.»

Leo lentamente el Evangelio...

No intento analizarlo. Contemplo la escena.

Imagino la oscuridad de la noche.

Escucho el viento.

Observo el esfuerzo de los discípulos.

Miro cómo Jesús se acerca caminando sobre el agua.

Contemplo a Pedro saliendo de la barca.

Siento el momento en que comienza a hundirse y cómo Jesús extiende inmediatamente su mano.

Ahora dejo que una palabra, un gesto o una imagen permanezcan en mi interior.

Me pregunto:

- ¿Qué frase del Evangelio resuena con más fuerza en mí?
- ¿Qué escena me atrae especialmente?
- ¿Con qué personaje me identifico hoy?
- ¿Qué siento al escuchar a Jesús decir: «*No tengas miedo*»?

Permanezco unos minutos en silencio.

2. Reconocer las reacciones interiores

La Palabra siempre despierta algo dentro de nosotros.

No juzgo lo que aparece.

Simplemente lo observo.

Me pregunto:

- ¿Qué emociones despierta este Evangelio?
- ¿Qué temores descubro hoy en mi vida?
- ¿Qué preocupaciones ocupan demasiado espacio en mi corazón?
- ¿Dónde siento que las dificultades me hacen perder la paz?
- ¿Qué resistencias aparecen cuando Jesús me invita a confiar?

Pongo nombre a esos movimientos interiores.

3. Descubrir hacia dónde me conducen esos movimientos

No basta reconocer lo que sentimos.

Conviene descubrir qué efecto producen en mi manera de vivir.

Me pregunto:

- Cuando me dejo llevar por el miedo...
 - ¿cómo reacciono?
 - ¿qué decisiones tomo?
 - ¿qué relaciones se resienten?
- ¿El miedo me hace encerrarme, desconfiar, controlar o paralizarme?
- ¿Qué sucede en mí cuando recupero la confianza?

- ¿Qué cambia cuando vuelvo a poner la mirada en Jesús?
- Observo qué movimientos me acercan a la vida y cuáles me alejan de ella.

4. Escuchar la llamada del Señor

Jesús no elimina la tormenta.

Pero entra en ella y pronuncia una palabra capaz de transformar el corazón.

Escucho ahora esa palabra dirigida personalmente a mí.

«Ánimo. Soy yo. No tengas miedo.»

Pregunto al Señor:

- ¿Qué quieres decirme hoy?
- ¿Qué me invitas a soltar?
- ¿Dónde me estás pidiendo confiar más?
- ¿Qué paso concreto me invitas a dar?
- ¿Qué mirada nueva quieres regalarme sobre mi vida?

Permanezco unos momentos en silencio dejando que el Señor hable al corazón.

5. Responder desde el corazón

La oración siempre desemboca en una respuesta.

No hace falta que sea grande.

Basta con que sea verdadera.

Hablo con Jesús.

Puedo decirle con mis propias palabras:

- aquello que agradezco;
- aquello que me cuesta confiar;
- aquello que deseo cambiar;
- aquello que hoy quiero poner en sus manos.

Después concreto un pequeño paso para esta semana.

Me pregunto:

- ¿Qué gesto de confianza puedo vivir hoy?
- ¿A quién puedo transmitir serenidad en lugar de miedo?
- ¿Qué preocupación necesito dejar más conscientemente en manos de Dios?
- ¿Cómo puedo recordar, en medio de mis dificultades, que el Señor camina conmigo?

Para terminar

Repite lentamente varias veces, dejando que cada palabra descienda al corazón:

Señor Jesús,

cuando el miedo quiera gobernar mi vida,

recuérdame que Tú vienes a mi encuentro.



POR UN MUNDO MEJOR
Servicio de animación espiritual

Cuando mire demasiado las olas,
vuelve a levantar mi mirada hacia Ti.
Cuando sienta que me hundo,
tiéndeme tu mano.
Hazme vivir desde la confianza,
porque sé que nunca camino solo.
Amén.