

## NO TENGAN MIEDO

[ *Del Domingo 25 de Junio al Sábado 1 de Julio* ]

Retomamos el Tiempo Ordinario y el Evangelio invita este Domingo a no tener miedo. Jesús propone afianzarnos en Él, apoyándonos en la diafanía de su Palabra que transforma todo temor, para que con audacia afrontemos las problemáticas personales y las complicaciones del mundo.

El evangelista Mateo señala que sólo la fuerza espiritual de Dios y del Evangelio arrancan de raíz los miedos que apagan la alegría y la esperanza. La Causa del Evangelio, es decir, el compromiso por la vida digna para todos y la salvación, nos dan la gracia para erradicar todo tipo de miedo. ¿A qué o a quién vamos a temer? ¿A la difamación, al abuso de poder, a la intemperie, a la soledad, a la muerte?

El miedo se opone al amor, desbarata la convivencia, deshumaniza la vida. Quien actúa bajo el impulso del miedo bloquea toda posibilidad de reconocer a los demás y sus potencialidades que son la base fundamental de cualquier propuesta humana y espiritual. Existen muchos tipos de miedo. Pero el peor miedo es el padecido por quien actúa con perversidad, masacra la vida de los demás, oprime o tuerce la justicia y la verdad, porque quien obra así ha envenenado su alma.

Jesús pide que no tengamos miedo a los que matan el cuerpo sino a los que matan el alma. Y es que nada puede separarnos de su amor y cuidado, ni siquiera nosotros mismos. Pero necesitamos espantar fantasmas, abandonar falsas creencias y erradicar ideologías cerradas, porque impiden reconocernos, valorarnos y, peor aún impiden crear solidaridad y comunión.

Quien transforma su miedo en confianza, dejándose guiar por la apuesta en los demás, puede descubrir el talento, el potencial y la dignidad de cada persona; posee el coraje y la pasión para desbloquear ese potencial e impulsar el máximo desarrollo de cada persona; y tiene, como Jesús, energía positiva para convertir las búsquedas en apuesta compartida y comprometida por la vida (Arturo Sosa sj).

Que nada nos paralice, ni siquiera nuestras miserias o las miserias de los demás. Al contrario, que personal y colectivamente nos afiancemos en Dios, para que nos abramos al encuentro y a la capacidad de construir justos solidaridad, convivencia, justicia y paz.

## MOMENTO PREPARATORIO: LEO EL EVANGELIO

### **EVANGELIO DE MATEO (10, 26-33)**

En aquel tiempo dijo Jesús a sus apóstoles: No tengan miedo a los hombres porque nada hay encubierto que no llegue a descubrirse, ni hay secreto que no llegue a saberse. Así pues, lo que les digo de noche díganlo a pleno día, y lo que les digo al oído pregóñenlo desde la azotea.

No tengan miedo a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar la vida. Teman más bien al que puede destruir con el fuego el alma y el cuerpo. ¿No se venden un par de pajaritos por poco dinero? y sin embargo, ni uno sólo de ellos cae al suelo sin que lo permita el Padre. En cuanto a ustedes, hasta los cabellos de sus cabezas están contados. No tengan miedo, ustedes valen más que todos los pájaros.

Si alguno está de mi parte ante los hombres, yo también estaré de su parte ante mi Padre que está en los cielos. Pero a quien me niega ante los hombres, yo también lo negaré ante mi Padre que está en los cielos. *Palabra del Señor.*

## 1ER MOMENTO: A LO QUE VENGO

Inicio mi encuentro con el Señor escogiendo un sitio apropiado para mi oración.  
Al llegar al sitio, en forma breve y sencilla considero la calidad de la mirada de Dios Nuestro Señor sobre mí.

Y me digo a mí mismo:

**¿A QUÉ VENGO?**

**Vengo a erradicar el miedo que apaga la solidaridad y la comunión.**

[ Al final, rezo el Padrenuestro, saboreando cada palabra ]

## 2DO MOMENTO: PACIFICACIÓN

- Ya sea sentado, paseando, acostado o reposado; tanto en casa, como en el parque o la Iglesia me sereno para que esta cita con Dios tenga lugar.
- Me acomodo con una posición que me ayude a concentrarme-descentrarme-centrarme, implicando todo mi ser.
- Al ritmo de la respiración, doy lugar al silencio.  
[Una y otra vez repito este ejercicio].

## 3ER MOMENTO: ORACIÓN PREPARATORIA

[NOTA: La oración preparatoria siguiente me ayuda a experimentar libertad de apegos. La repito tantas veces como quiera, dejando que resuene en mi mente y en mi corazón]

**Señor, que todas mis intenciones, acciones y procesos interiores,  
estén totalmente ordenados a cumplir tu voluntad.**

#### 4º MOMENTO: COMPOSICIÓN DEL LUGAR

[NOTA: Este paso es muy especial y merece realizarse con esmero. Le dedico unos 10 minutos]

- 1º) Centro mi pensamiento en el contenido de la Oración.
- 2º) Con la imaginación revivo lo que relata el pasaje bíblico, sin perder detalle.
- 3º) Me ubico en la escena como si presente me hallara.
- 4º) Dejo que la Palabra irradie su luz sobre mí.

#### 5º MOMENTO: PETICIÓN

*[En forma sencilla formulo mi petición. Dejo que mi petición salga de dentro. Que nazca de lo más hondo de mi vida]*

**Señor, que apoyado en tu verdad y caridad venza todo miedo y toda maldad.**

*(Si me ayuda, puedo decir varias veces la petición)*

#### 6º MOMENTO: CONTENIDO o MATERIA DE LA ORACIÓN

##### 6.1) REFLEXIONO EL NIVEL Y ALCANCE DE MI FUERZA ESPIRITUAL

- ⇒ El evangelista Mateo señala que sólo la fuerza espiritual de Dios y del Evangelio arrancan de raíz los miedos que apagan la alegría y la esperanza. La Causa del Evangelio, es decir, el compromiso por la vida digna para todos y la salvación, nos dan la gracia para erradicar todo tipo de miedo. ¿A qué o a quién vamos a temer? ¿A la difamación, al abuso de poder, a la intemperie, a la soledad, a la muerte?

##### 6.2) CONSIDERO EL DAÑO QUE PRODUCE EL MIEDO

- ⇒ El miedo se opone al amor, desbarata la convivencia, deshumaniza la vida. Quien actúa bajo el impulso del miedo bloquea toda posibilidad de reconocer a los demás y sus potencialidades que son la base fundamental de cualquier propuesta humana y espiritual. Existen muchos tipos de miedo. Pero el peor es el que padece quien obra con perversidad, masacra la vida de los demás, oprime o tuerce la justicia y la verdad, porque quien obra así ha envenenado su alma.

##### 6.3) MEDITO SI ESTOY DISPUESTO O NO A ERRADICAR MIS MIEDOS

- ⇒ Quien transforma su miedo en confianza, dejándose guiar por la apuesta en los demás, puede descubrir el talento, el potencial y la dignidad de cada persona; posee el coraje y la pasión para desbloquear ese potencial e impulsar el máximo desarrollo de cada persona; y tiene, como Jesús, energía positiva para convertir las búsquedas en apuesta compartida y comprometida por la vida (Arturo Sosa sj).

## 7<sup>MO</sup> Momento: COLOQUIO

[NOTA: El coloquio es un diálogo que se hace hablando como un amigo habla a otro, ya sea para pedir alguna gracia, ya sea reconociendo la fragilidad o el pecado, o para comunicar sus cosas, y queriendo consejo en ellas.]  
(El texto sugerido puede ser útil para el COLOQUIO).

### **Dios mío, confío en Ti**

Tú que habitas al amparo del Altísimo, que vives a la sombra del Omnipotente, di al Señor: “Refugio mío, alcázar mío. Dios mío, confío en Ti”. Él te libraré de la red del cazador y de la peste funesta. Te cubrirá con sus plumas, bajo sus alas te refugiarás; su brazo es tu escudo y tu armadura.

No temerás el espanto nocturno, ni la flecha que vuela de día, ni la peste que se desliza en las tinieblas, ni la epidemia que devasta a mediodía. Tan sólo abre tus ojos y verás la paga de la maldad, porque hiciste del Señor tu refugio, tomaste al Altísimo por defensa.

No se te acercará la desgracia, ni la plaga llegará hasta tu tienda, porque a sus ángeles ha dado órdenes para que te guarden en tus caminos. Te llevarán en su palma, para que tu pie no tropiece en la piedra; caminarás sobre áspides y víboras, pisotearás leones y dragones.

“Se puso junto a mí: lo libraré; lo protegeré porque conoce mi nombre, me invocará y lo escucharé. Con él estaré en la tribulación, lo defenderé, lo glorificaré; lo saciaré de largos días, y le haré ver mi salvación”.

*(Salmo 90,1-6.8-16)*

## 8<sup>VO</sup> Momento: EXAMEN DE LA ORACIÓN

Nota: Las siguientes interrogantes ayudan a centrar la experiencia vivida en la Oración.

- 1°) ¿Qué pasó en mí durante esta Oración?
- 2°) ¿A través de cuáles señales me habló Dios?
- 3°) ¿Qué me distrajo en la Oración?
- 4°) ¿Qué me produjo desaliento o desconfianza en la Oración?
- 5°) ¿Qué se quedó grabado en mí?
- 6°) ¿Qué quiero cambiar en mi vida?

### **TERMINO LA ORACIÓN CON LA SIGUIENTE OFRENDA**

**Toma, Señor, y recibe, toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad;  
todo mi haber y mi poseer. Tú me lo diste, a ti, Señor lo devuelvo.**

**Todo es tuyo. Dispón de mí según tu voluntad.**

**Dame tu amor y gracia que ésta me basta. Amén.**