

# CUARTO DOMINGO DE PASCUA

En las últimas semanas, hemos reflexionado sobre cómo Cristo Resucitado se encuentra con nosotros en medio de nuestro miedo y camina a nuestro lado por el sendero de la recuperación. Esta semana reflexionamos en cómo el miedo continúa moldeando nuestras vidas, especialmente para quienes crecieron en entornos disfuncionales o impredecibles. Incluso cuando empezamos a sanar, el miedo puede seguir estando presente, influyendo en cómo pensamos, cómo nos relacionamos y cómo respondemos al mundo que nos rodea.

Muchos hijos adultos aprendieron desde temprana edad a vivir con una sensación de incertidumbre constante. El miedo puede haberse manifestado como la necesidad de estar alerta, evitar conflictos o manejar el entorno emocional que nos rodea. Estas respuestas nos ayudaron a lidiar, pero pueden seguir estando presentes hasta la edad adulta de maneras que nos mantienen atrapados.

El libro de *Alcohólicos Anónimos* describe el miedo como “una hebra maligna y corrosiva” que afecta casi cualquier aspecto de la vida (p. 73). Esto puede resonar profundamente en los hijos adultos. El miedo puede influir en cómo abordamos las relaciones, cómo nos expresamos y cómo afrontamos la incertidumbre. Incluso a medida que crecemos, este puede seguir presente de formas sutiles como complacer a los demás, aislarse o tener un control excesivo.

El Evangelio de este domingo presenta una imagen poderosa de cómo Cristo nos encuentra en ese miedo (Juan 10:1-10). Jesús se describe a sí mismo como el pastor que llama a sus ovejas por su nombre y las guía:

*“Las ovejas reconocen su voz; él llama a cada una por su nombre y las conduce afuera. Y cuando ha sacado a todas sus ovejas, camina delante de ellas, y ellas lo siguen, porque conocen su voz.”*

Esta imagen hace referencia a la experiencia de aprender una nueva forma de vivir. Muchos crecimos escuchando voces moldeadas

por el miedo: mensajes internos sobre la necesidad de demostrar, mantenerse insignificantes o manejando todo por nosotros mismos. En la recuperación, empezamos a escuchar una voz diferente. Cristo nos llama por nuestro nombre y nos lleva a una nueva identidad cimentada en el amor y en la verdad.

Aprender a reconocer esa voz toma tiempo. Muchas veces implica tranquilizarse y ser más conscientes de nuestros pensamientos y reacciones. Por medio de juntas, apoyo y oración, empezamos a notar cuándo el miedo nos guía y cuándo se nos invita a hacer las cosas diferentes.

Jesús dice que las ovejas no seguirán a un extraño. En la recuperación, esto puede significar aprender a alejarse de viejos patrones que antes parecían indispensables. La voz del miedo puede seguir sonando conocida, pero con el tiempo empezamos a reconocer que no nos conduce hacia la libertad.

El Salmo 23 nos recuerda que: *“Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.”* Para muchos hijos adultos, esta es una experiencia nueva: aprender que no tenemos que afrontar la vida solos.

Uno de los cambios más importantes durante la recuperación es pasar del miedo a la confianza. El Tercer Paso nos invita a entregar nuestras vidas al cuidado de Dios. Esto puede resultar extraño, especialmente si la confianza fue difícil de aprender desde pequeños, pero abre la puerta a la sanación.

El Cuarto Paso profundiza en este trabajo, ayudándonos a reconocer cómo el miedo ha moldeado nuestros patrones. Este proceso aporta claridad. A medida que nuestros miedos salen a la luz, pierden su poder y crecemos en nuestra capacidad para reconocer el miedo y elegir la fe.

A medida que avanzamos en el Tiempo de Pascua, recordamos que Cristo camina delante de nosotros. Conoce nuestra historia y con compasión nos llama a seguir adelante. El miedo puede seguir surgiendo, pero ya no tiene que guiarnos. Estamos aprendiendo a seguir una nueva voz.

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuándo has notado que el miedo influye en la manera que respondes en las relaciones o en las situaciones?

---

- ¿Qué te ayuda a ser más consciente en tu vida diaria de los patrones basados en el miedo?

---

- ¿Cómo estás aprendiendo a confiar en Dios y en los demás de formas que te resultan nuevas o desconocidas?

---

## LECTURAS DOMINICALES

**PRIMERA LECTURA** Hechos 2:14a, 36-41

**SAL. RESP.** Salmo 23:1-3a, 3b4, 5, 6

**SEGUNDA LECTURA** 1 Pedro 2:20b-25

**EVANGELIO** Juan 10:1-10