

CUARTO DOMINGO DE PASCUA

En las últimas semanas, hemos estado reflexionando 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, el recorrido de Pascua se enfoca en considerar uno de los obstáculos más persistentes en nuestras vidas: el miedo. Incluso cuando empezamos a experimentar la sanación, el miedo puede permanecer oculto bajo la superficie, influyendo sobre nuestros pensamientos, decisiones y relaciones.

Muchos de nosotros sabemos lo poderoso que puede ser el miedo. En la adicción activa, el miedo a menudo impulsaba nuestro comportamiento: miedo a ser expuestos, a no conseguir lo que creíamos necesitar o a enfrentarnos con honestidad a nosotros mismos. Como respuesta, recurrimos a sustancias o conductas compulsivas para tener alivio. Sin embargo, en la recuperación, empezamos a darnos cuenta de que estos comportamientos no eliminaban el miedo, sino que lo intensificaban.

El libro de *Alcohólicos Anónimos* describe el miedo como “una hebra maligna y corrosiva” que afecta casi todos los aspectos de nuestras vidas (p. 73). El miedo puede modelar la manera en cómo pensamos, cómo nos relacionamos con los demás y cómo respondemos a la incertidumbre. Incluso cuando cambiamos nuestro comportamiento, puede seguir presente en formas más sutiles como el control, la evasión o la autoprotección.

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 se relaciona directamente con la recuperación. Muchos de nosotros pasamos años escuchando otras voces: del miedo, de la vergüenza o de la autosuficiencia. Estas voces nos llevaron al aislamiento. Por el contrario, la voz de Cristo nos guía a salir. Nos llama personalmente y nos invita a seguirlo.

Aprender a reconocer esa voz toma tiempo. Puede ser difícil distinguir entre el pensamiento basado en el miedo y el consejo gentil que proviene de Dios. Por eso, la unión es esencial. Por medio de juntas, apadrinamiento, amadrinamiento y relaciones honestas, empezamos a escuchar la verdad con mayor claridad y a discernir qué es lo que está cimentado en el miedo.

Jesús también dice que las ovejas no seguirán a un extraño porque no reconocen esa voz. En la recuperación, esto significa aprender a alejarse de conductas que antes resultaban conocidas pero que resultaban dañinas. La voz del miedo puede seguir sonando convincente, pero con el tiempo empezamos a ver que no nos guía hacia la vida.

El Salmo 23 ofrece una imagen que complementa lo anterior: *“Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.”* La promesa no es que evitaremos las cañadas, sino que no las atravesaremos solos.

Uno de los cambios más importantes durante la recuperación es pasar de estar impulsados por el miedo a ser guiados por la confianza. El Tercer Paso nos invita a entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios. Esto no elimina el miedo de la noche a la mañana, pero nos da una nueva forma de responder: pausar, orar y buscar apoyo.

El Cuarto Paso profundiza en este trabajo, invitándonos a hacer un inventario moral, minucioso y sin miedo, y que incluya nuestros miedos. Siendo honestos al expresarlos, empezamos a ver cómo han moldeado nuestras acciones y relaciones. Este proceso brinda

claridad. A medida que nuestros miedos salen a la luz, pierden su poder y crecemos en nuestra capacidad para reconocer el miedo y elegir mejor la fe.

A medida que avanzamos en el Tiempo de Pascua, recordamos que Cristo Resucitado no está alejado de nosotros. Él es nuestro Buen Pastor, que camina delante, llamándonos por nuestro nombre y guiándonos hacia la libertad. El miedo puede seguir surgiendo, pero ya no tiene la última palabra.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿En tu proceso de recuperación cuándo has notado que el miedo influye en tus pensamientos o decisiones?
- ¿Qué te ayuda en tu vida a distinguir entre la voz del miedo y la voz de la verdad?
- ¿Cómo estás aprendiendo a responder de forma diferente cuando surge el miedo, en lugar de regresar a viejas conductas?

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