
Palabra de Vida

Marzo 2026

«Levantaos, no tengáis miedo»

(Mt 17, 7).

Pedro, Santiago y Juan suben a un monte alto con Jesús y allí ven la gloria del Maestro y oyen la voz del Padre que lo reconoce como Hijo. Una experiencia extraordinaria, cara a cara con Dios, que permite a su criatura conocerlo en su esplendor. El temor los ha hecho caer en tierra, pero Jesús los toca y les dice:

«Levantaos, no tengáis miedo».

El verbo levantarse es el mismo con el que el Evangelio suele expresar la resurrección, así como «no temáis» son las primeras palabras que el Resucitado dirige a las mujeres junto al sepulcro vacío después de saludarlas (Mt 28, 10; cf. 28, 5). Así pues, las palabras de Jesús, fuertes y claras, son una decidida invitación a una vida nueva, que es posible para los discípulos con el toque de su mano.

También nosotros nos vemos a veces frenados por nuestros miedos, apesadumbrados por las pruebas de la vida, por situaciones sin salida. No podemos contar solo con nuestras fuerzas para recuperar el impulso del testimonio, sino más bien con la gracia de Dios, que siempre nos precede.

«¿Quién no pasa por pruebas? Estas adquieren el cariz del fracaso, de la pobreza, de la depresión, de la duda, de la tentación... [...] También da miedo la sociedad materialista e individualista que nos rodea, con guerras, violencia, injusticias... Ante estas situaciones puede insinuarse también la duda: ¿dónde ha ido a parar el amor de Dios? [...] Jesús ha entrado de verdad en cada dolor, ha cargado con todas nuestras pruebas [...] Él es Amor, y es propio del amor expulsar todo temor. Cada vez que nos asalte un miedo, que estemos agobiados por un dolor, podemos reconocer la verdadera realidad que se esconde ahí: es Jesús, que se hace presente [...] dejemos que entre en nuestra vida. Y luego, sigamos viviendo lo que Dios quiere de nosotros, lanzándonos a amar al prójimo. Descubriremos que Jesús es siempre Amor. Así podremos decirle, como los discípulos: “Verdaderamente eres Hijo de Dios”» (Mt 14, 33)¹.

«Levantaos, no tengáis miedo».

Quien ha hecho la experiencia de encontrarse con Dios en su vida queda fascinado por su presencia, tocado y curado por su Palabra. Con frecuencia, el testimonio de una comunidad cristiana acompaña en esta aventura divina y da ánimos para levantarse, para salir de uno mismo y reanudar el camino con Jesús y con los hermanos.

Recogemos el testimonio de una joven siria: «Al final del año pasado mi país vivió una situación muy difícil, y mi ciudad sufrió una ola de caos y de miedo. Estaba profundamente preocupada por mi familia, por mis amigos y por mí misma. En medio de tanta incertidumbre, intentaba mantener firme la esperanza en Dios, procurando ser fuerte a pesar de todo. Antes de estos sucesos, junto con los jóvenes con los que me comprometo a vivir el Evangelio, habíamos planificado varios proyectos de apoyo a familias necesitadas mediante paquetes de alimentos y otras iniciativas.

Pero esta situación nos obligó a suspender temporalmente toda actividad. Al cabo de unos días conseguimos reunirnos: en ese encuentro encontramos la fuerza y el valor los unos en los otros. Decidimos no dejarnos vencer por el miedo, sino poner nuestra confianza en Jesús y reanudar el camino que habíamos emprendido. Con fe compartida, conseguimos ayudar a más de 40 familias que realmente necesitaban ayuda. En medio de esas dificultades sentimos que gracias al amor de Dios y a nuestra unidad podíamos marcar la diferencia.

«Levantaos, no tengáis miedo».

Después de haber subido al monte con Jesús para encontrar a Dios y escuchar su voz, podemos descender con Él para «[...] volver a la llanura, donde encontramos a muchos hermanos que soportan penalidades, enfermedades, injusticia, ignorancia, pobreza material y espiritual»².

Como comunidad cristiana, también podemos sufrir y quedarnos confundidos, pero esta Palabra nos empuja a ponernos en movimiento juntos para llevar a todos «los frutos de la experiencia que hemos tenido con Dios y compartir la gracia recibida»³.

«Levantaos, no tengáis miedo».

Letizia Magri y el equipo de la Palabra de Vida

La palabra de vida es una frase del Evangelio que nos ayuda a vivir en la vida cotidiana.

Los grupos de Palabra de Vida se reúnen en diversas partes de Japón y una vez al mes, en línea. Si te interesa participar, contacta con uno de los Centros de los Focolares que aparecen a continuación.

1.C. LUBICH, Palabra de Vida de agosto de 2002.

2.Cf. FRANCISCO, Angelus, 16-3-2014.

3.Ibid.

Contactos de los Focolares:

www.focolare.org/japan www.focolare.org/es

e-mail:tokyofocfem@gmail.com

Tokyo: 03-3330-5619/03-5370-6424

Nagasaki: 095-849-3812

