



## 5. La tempestad desenmascara nuestra vulnerabilidad



DINÁMICA

*Material para esta dinámica:* pañuelos, campana o música.

Elegir un lugar donde puedan caminar sin peligros de golpearse ni riesgos de caerse.

Instrucciones:

**1er. Paso.** Se les pide a los presentes que visualicen un punto a donde quiere ir, se les venda los ojos y a la orden dada comienzan a caminar hacia el lugar elegido y cuando dejen de tocar la campana o se para la música se detienen.

**2do. Paso.** Se forman parejas en el que sólo uno estará vendado, pidiendo al compañero que lo guíe a otro lugar. (Igual se usará música o campana (con las mismas indicaciones del primer momento))

**3er. Paso.** Se pide que compartan como se sintieron en cada momento. ¿Qué sentimiento predominó?



ORACIÓN



CANTO

### YO TE AMO SEÑOR, MI FORTALEZA

<https://youtu.be/Y26FSGlrMw4>

Yo te amo, Señor mi fortaleza, mi roca, mi baluarte, mi liberador. Eres la peña en que me amparo, mi escudo y mi fuerza, mi Salvador.

En el templo se escuchó mi voz, clamé por Ti en mi angustia. Extendiste tu mano y no caí, tú poder del enemigo me libró. Las olas de la muerte me envolvían,

me aguardaba la ruina, pero el Señor venció. Tú eres la luz que me ilumina, quien abre mis caminos, Tú eres mi Dios.

Cuando yo invoqué tu Nombre, con mano poderosa, me salvó tu Amor. Son perfectos tus caminos, tus manos me sostienen. Tú eres mi Rey.

Escuchar el canto en ambiente de oración; libremente dicen alguna frase o palabra que les haya llamado la atención.

## OBJETIVO

Reconocer y encontrar la causa de mis miedos para que enfrentándolos pueda abrirme paso en la vida, sabiendo que no estoy sólo, sino que conmigo está el Señor Jesús.

### FABULA DE “EL REY Y LA PESTE”

Habla de cómo el miedo puede llegar a ser terriblemente destructivo. Una fábula con un mensaje profundo que te hará pensar en la necesidad de controlar ese miedo que nos paraliza y nos lleva a cometer errores.



Un rey árabe atravesaba el desierto cuando de pronto se encontró con la peste. El rey se extrañó de encontrarla en aquel lugar:

– Detente, peste, ¿a dónde vas tan deprisa?

– Voy a Bagdad- respondió entonces ella- Pienso llevarme unas cinco mil vidas con mi guadaña.

Unos días después, el rey volvió a encontrarse en el desierto con la peste, que regresaba de la ciudad. El rey estaba muy enfadado, y dijo a la peste:

– ¡Me mentiste! ¡Dijiste que te llevarías a cinco mil personas y murieron cincuenta mil!

Yo no te mentí- dijo entonces la peste– Yo sesgué cinco mil vidas... y fue el miedo quien mató al resto.

#### Moraleja:

“El miedo puede ser más destructivo aún más que aquello que nos asusta”

El miedo es una emoción necesaria, pero también puede paralizarnos y suponer un mayor peligro para nosotros que aquello que tanto nos asusta. ‘El rey y la peste’ es una fábula árabe que nos explica por qué debemos aprender a diferenciar entre el miedo que nos protege y aquel que nos hace daño.

## 5.1 ¿Por qué tengo miedo?



DESARROLLO



### Entonces ¿Qué es el miedo?

El miedo es una de las llamadas emociones primarias, es decir una de las emociones más básicas del ser humano. Tiene un papel fundamental en nuestra supervivencia, pues nos ayuda a vivir con seguridad, aportándonos un mecanismo que nos ayuda a adaptarnos en un entorno que en, ocasiones, nos da motivos para temerlo. Cuando el miedo nos paraliza e impide que continuemos con nuestra vida, con nuestras metas es porque hemos permitido que se apodere de nosotros, que se adueñe de todo, poco a poco tenemos que hacerle frente para recuperar lo que es nuestro, nuestra vida y nuestra libertad de decidir. Junto al miedo nacen los pensamientos negativos irreales que nos dicen que no hagamos determinadas cosas. Se podría decir que son como unos «amigos» que nos dan malos consejos, que nos dicen que lo más correcto es quedarnos escondidos sin hacer nada, evitar las situaciones que nos provocan ansiedad, que no vamos a conseguir lo que queremos, que no somos capaces... Estamos condicionados por esos pensamientos negativos y para salir de ellos debemos empezar a cuestionarlos y a no creerlos, simplemente porque aparezcan.

### LOS CINCO MIEDOS QUE TODOS LOS SERES HUMANOS COMPARTEN

Todos tenemos miedos y la mayor parte de ellos nacen de ideas compartidas por la gran mayoría de nosotros. Reconocerlos y encontrar su raíz es el primer paso para acabar con ellos.

#### 1. Miedo a la muerte

El miedo a ser aniquilados y dejar de existir, más comúnmente conocido como miedo a la muerte, proviene de una sensación primaria de todos los seres humanos por la supervivencia. De este miedo se derivan otros muchos temores generalizados como el miedo a las alturas, el pánico a los viajes en avión o diferentes fobias relacionadas con la extinción de nuestras vidas. Sensaciones de pánico ante circunstancias asociadas a fatales consecuencias que supongan el fin de nuestras vidas.

## 2. Pérdida de autonomía

El miedo a ser inmovilizados, paralizados, restringidos, sometidos, atrapados, encarcelados o controlados por circunstancias que están fuera de nuestro control. El miedo a perder la libertad de nuestros movimientos naturales, es común a casi todos nosotros.



En su reacción física se le conoce comúnmente como claustrofobia, pero también se extiende a otras reacciones psicológicas relacionadas con las interacciones y comportamientos sociales. De hecho, como explica Albrecht, “el conocido como ‘miedo al compromiso’ es básicamente el temor a perder la autonomía”.

## 3. La soledad

Totalmente contrapuesto al anterior, este miedo se relaciona con el pánico al abandono, al rechazo o a sentirnos despreciados. Los celos y la envidia, por ejemplo, expresan el miedo a la separación o la devaluación de uno como persona: ejemplo: “se va a ir con otra persona, me voy a quedar solo, lo hace porque yo no merezco la pena”. La pérdida de conexión con el mundo genera sensaciones de angustia.

## 4. Miedo a la mutilación

Se trata del temor de perder cualquier parte de nuestra estructura corporal, el tener limitaciones en la movilidad de nuestro cuerpo o de perder la integridad de cualquier órgano, parte del cuerpo, o la función natural.

## 5. Daños y perjuicios al ego

Tiene que ver con el miedo a sentirnos humillados, pasar vergüenza o cualquier otra situación de profunda desaprobación que amenace la pérdida de la integridad del ser (también conocida como muerte del ego). El miedo al rechazo o el temor que sienten muchas personas a hablar en público están relacionados con esta angustia generalizada a la aniquilación de nuestro ego.

(Cfr. Psicóloga clínica: Alicia Monje.)

## Nos decía Nelson Mandela:



**“No es valiente quien no tiene miedo sino quien sabe conquistarlo”.**

En definitiva, se trata de trascender los miedos. Tú eres mucho más grande que todos esos miedos contruidos por tu mente. Recuerda lo siguiente:

- El miedo siempre te acompañará mientras sigas creciendo.
- La única manera de liberarte del miedo es afrontándolo.
- No eres el único que tiene miedo. Todos sentimos miedo.
- La única manera de ser feliz es vivir sin miedos.
- El miedo no es más que una emoción. No le des tanto protagonismo.
- El miedo es lo contrario del amor. Elige amar y confiar.



MANOS  
A LA OBRA

¿ Pregúntate..



- 1.- ¿Qué me impide conseguir lo que deseo?
- 2.- ¿Es un miedo real o insensato?
- 3.- ¿Cómo cambiaría mi vida si afrontara ese miedo?

Todos esos miedos ¿En qué se basan? ¿En tus creencias? ¿Son reales esas creencias? ¿En un hecho del pasado? ¿Qué podrías hacer tú para que ese hecho no te afectara nunca más?

## 5.2 En la misma barca frágiles y Desorientados



### ORACIÓN

Jesús, aumenta mi fe y confianza en Ti, para que no me deje asustar por mis miedos y temores. Pon en mi corazón la fortaleza necesaria, para no dejarme llevar por la duda y el desánimo. Padre, Tu que me demuestras tu amor, acógeme para vivir siempre confiado y sereno en tus manos.



### DESARROLLO

En esta barca, estamos todos. Como esos discípulos, que hablan con una única voz y con angustia dicen: “perecemos” (cf. v. 38), también nosotros descubrimos que no podemos seguir cada uno por nuestra cuenta, sino solo juntos.

Es fácil identificarnos con esta historia, lo difícil es entender la actitud de Jesús. Mientras los discípulos, lógicamente, estaban alarmados y desesperados, Él permanecía en popa, en la parte de la barca que primero se hunde. Y, ¿qué hace?. A pesar del ajetreo y el bullicio, dormía tranquilo, confiado en el Padre —es la única vez en el Evangelio que Jesús aparece durmiendo—. Después de que lo despertaran y que calmara el viento y las aguas, se dirigió a los discípulos con un tono de reproche: «¿Por qué tenéis miedo? ¿Aún no tenías fe?» (v. 40). Tratemos de entenderlo. ¿En qué consiste la falta de fe de los discípulos que se contrapone a la confianza de Jesús? Ellos no habían dejado de creer en Él; de hecho, lo invocaron. Pero veamos como lo invocan: «Maestro, ¿no te importa que perezcamos?» (v. 38).

*No te importa:* pensaron que Jesús se desinteresaba de ellos, que no les prestaba atención.

Entre nosotros, en nuestras familias, lo que más duele es cuando escuchamos decir: “¿Es que no te importo?”. Es una frase que lastima y desata tormentas en el corazón. También habrá sacudido a Jesús, porque a Él le importamos más que a nadie. De hecho, una vez invocado, salva a sus discípulos desconfiados.

La tempestad desenmascara nuestra vulnerabilidad y deja al descubierto esas falsas y superfluas seguridades.... Nos muestra cómo habíamos dejado dormido y abandonado lo que alimenta, sostiene y da fuerza a nuestra vida y a nuestra comunidad....

La tempestad nos pone al descubierto, con ella, se cayó el maquillaje de esos estereotipos con los que disfrazábamos nuestros egos siempre pretenciosos de querer aparentar....

**«¿Por qué tenías miedo? ¿Aún no tenías fe?».**

Señor... tu Palabra nos interpela se dirige a todos. En nuestro mundo, que Tú amas más que nosotros, hemos avanzado rápidamente, sintiéndonos fuertes y capaces de todo. Codiciosos de ganancias, nos hemos dejado absorber por lo material y trastornar por la prisa.

No nos hemos detenido ante tus llamadas, no nos hemos despertado ante guerras e injusticias del mundo, no hemos escuchado el grito de los pobres y de nuestro planeta gravemente enfermo. Hemos continuado imperturbables, pensando en mantenernos siempre sanos en un mundo enfermo. Ahora, mientras estamos en mares agitados, te suplicamos: “Despierta, Señor”.

**«¿Por qué tenías miedo? ¿Aún no tenías fe?».**

Señor, nos diriges una llamada, una llamada a la fe. Que no es tanto creer que Tú existes, sino ir hacia ti y confiar en ti...nadie se salva solo...

**«¿Por qué tenéis miedo? ¿Aún no tenéis fe?».** El comienzo de la fe es saber que necesitamos la salvación. No somos autosuficientes; solos nos hundimos. Necesitamos al Señor como los antiguos marineros las estrellas.

Invitemos a Jesús a la barca de nuestra vida. Entreguémosle nuestros temores, para que los venza. Al igual que los discípulos, experimentaremos que, con El a bordo, no se naufraga.



Porque esta es la fuerza de Dios: convertir en algo bueno todo lo que nos sucede, incluso lo malo. El trae serenidad en nuestras tormentas, porque con Dios la vida nunca muere.

El Señor nos interpela y, en medio de nuestra tormenta, nos invita a despertar y a activar esa solidaridad y esperanza capaz de dar solidez, contención y sentido a estas horas donde todo parece naufragar.

El Señor se despierta para despertar y avivar nuestra fe pascual. Tenemos un ancla: en su Cruz hemos sido salvados. Tenemos un timón: en su Cruz hemos sido rescatados. Tenemos una esperanza: en su Cruz hemos sido sanados y abrazados para que nadie ni nada nos separe de su amor redentor.

Nos pides que no sintamos temor. Pero nuestra fe es débil y tenemos miedo. Mas tú, Señor, no nos abandones a merced de la tormenta. Repites de nuevo: «No tengáis miedo» (Mt 28,5). Y nosotros, junto con Pedro, “descargamos en ti todo nuestro agobio, porque Tú nos cuidas”. (cf. 1 P 5,7). La actualidad del Papa y el Vaticano.

[www.romereportsespanol.tv](http://www.romereportsespanol.tv)



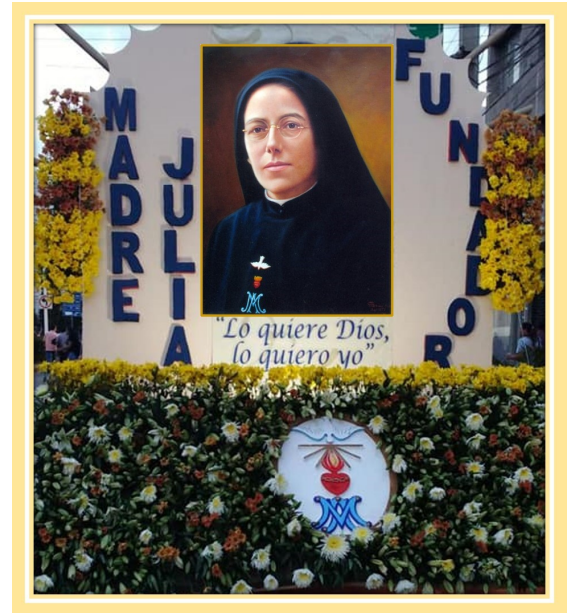
MANOS A  
LA OBRA

### Para trabajar en equipos...

- ◇ Comentar en qué momento los discípulos recurren, gritan a Jesús....
- ◇ Esta actitud de los discípulos ¿tiene algún parecido a lo que yo hago en mi vida?
- ◇ ¿Cuál es la principal enseñanza que el Señor nos da?



## 5.3 Julia Navarrete Hija de tiempos recios



Nuestra Venerable Madre Julia Navarrete Guerrero, no es un *aerolito* caído del cielo cuya vida se desarrolla al margen de un tiempo y unas ideas. Por ello su espiritualidad solo puede ser comprendida en su contexto y tendremos ocasiones de comprobarlo.

Por lo que se refiere a la historia, desde las cuestiones más anecdóticas -como el tener que usar nombres ficticios en la correspondencia por el riesgo de que las cartas fueran interceptadas por personas indeseadas-, hasta las más serias, como el peligro real que supuso la persecución en México y que obligó a transferir casas y religiosas a los Estados Unidos de América.

Por lo que se refiere a la espiritualidad, el marco que nos permite comprender algunos de los rasgos esenciales de la experiencia cristiana vivida por la Madre Julia: su amor a Cristo, en su Sagrado Corazón y en la Eucaristía, su devoción cálida a la Virgen María, a quien contempla ante todo como Madre, su profunda vida de oración, alentada por su conocimiento de los santos del Carmelo, particularmente san Juan de la Cruz.

Naturalmente, lo comprobaremos también, la espiritualidad de la Madre Julia integra y dota de un carácter personal estos elementos, siempre bajo la guía de sus directores espirituales.

Este último es un rasgo esencial que queremos subrayar ya desde ahora, porque se trata de una de las características principales de la espiritualidad de la Madre: en un tiempo concreto, en un ambiente determinado, su único deseo es ajustar su vida a la voluntad de Dios, moverse según el viento del Espíritu; comprende entonces que no podrá hacerlo sin la ayuda de sacerdotes y religiosos bien preparados, busca, en feliz coincidencia con santa Teresa de Jesús, maestros con un buen fundamento teológico, pero también con una vida espiritual intensa, segura de que no puede sostenerse fundada en su propia voluntad o esperar de Dios no se sabe cuáles revelaciones; cierto que a ella no le faltarán, pero no se decidirá a darles credibilidad faltándole la confirmación de sus directores.

Madre Julia es, así, ejemplo de un valor que, por desgracia, declina en nuestros días en la Iglesia: la escucha atenta a la palabra de los maestros, la disposición obediente a seguir sus consejos aun cuando no coincidan con su voluntad, segura de que el único Maestro le habla a través de ellos, le pide atender: “solo Dios, su querer, sus intereses” .

(M. JULIA NAVARRETE, *Mi camino*, Entro en ti para transformarte en Mi)





MANOS A  
LA OBRA

⇒ **Rasgos esenciales de la experiencia cristiana vivida por la Madre Julia:**

- ◇ Su amor a Cristo, en su Sagrado Corazón y en la Eucaristía.
- ◇ Su devoción cálida a la Virgen María, a quien contempla ante todo como Madre.
- ◇ Su profunda vida de oración

De esto que distinguió a la M. Julia ¿Qué necesito cuidar y cultivar en mi vida?  
A qué me siento comprometid@.



**VIDEO M. JULIA NAVARRETE  
(VIVO SIN VIVIR EN MI)**

