



Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.

(1 Pe 5:7)

Depósito de confianza

Deposito, Jesús de mi vida, todas la cosas que tengo que hacer en este día, en tu corazón divino y las empapo en tu Sangre Preciosísima, para que no sean para mi, carga que me oprima, preocupación que me turbe, espina que me quite la paz. Sino que cada ocupación sea para mí un acto de amor a Ti. Que le dedique a cada una su tiempo, con calma y tranquilidad, sin que antes de hacerla me cause ansiedad, ni después me robe la atención. Sino que cada instante permanezca hundido mi espíritu, en la paz dulcísima e inalterable de tu amabilísimo corazón. Amén

***Mi pasado, Señor, lo confío a tu misericordia,
mi presente a tu amor, mi futuro a tu providencia.***

Amado Señor, Recorro a Ti ahora, para que me envuelvas en la fragancia de tu dulce paz y me cobijes bajo esa sombra que calma y consuela. Calma mis pensamientos, mis miedos y emociones intensas de quiebre y abre mi corazón para recibir tu paz, tranquilidad y sabiduría. Por favor, pasa tu mano sobre mí, Ayúdame a descansar en Ti, a descansar en tu presencia y a confiar en la gracia que ahora estás derramando en mi vida, que mi corazón calme su agitación y se sincronice al latir apacible del tuyo, mientras me reposo sereno sobre tu costado. Amén .

SALMO 23. El Señor es mi pastor.

1. El Señor es mi pastor, nada me falta. 2. Por prados de fresca hierba me hace descansar apacible. Hacia las aguas de reposo me conduce y conforta mi alma; 3 me guía por senderos de justicia, por amor a su nombre. 4. Aunque pase por valle tenebroso, ningún mal temeré, porque tú vas conmigo; tu vara y tu cayado, ellos me sosiegan. 5. Tú preparas ante mí una mesa frente a mis adversarios; unges con óleo mi cabeza, rebosas mi copa. 6. Sí, la dicha y gracia me acompañarán todos los días de mi vida; mi morada será la casa del Señor por días sin final.

Orar el Padre Nuestro y algún canto apropiado.

Para librarse del miedo y ansiedad

Señor, hay nubes en el horizonte. El mar está agitado. Tengo miedo. El recelo me paraliza la sangre. Manos invisibles me tiran hacia atrás. No me atrevo. Una bandada de oscuras aves está cruzando el firmamento, ¿Qué será? Dios mío, di a mi alma; Yo soy tu Victoria. Repite a mis entrañas: no temas, yo estoy contigo“

Nada te turbe, Nada te espante,
Todo se pasa, Dios no se muda,
La paciencia Todo lo alcanza;
Quien a Dios tiene Nada le falta:
Sólo Dios basta.

Eleva el pensamiento, al cielo sube,
por nada te acongojes, Nada te turbe.

(Santa Teresa de Jesús)

Jesús nos da su Paz.

La paz les dejo, mi paz les doy; no se las doy como el mundo la da. No se turbe su corazón, ni tengan miedo (Jn 14:27)

Miren los pájaros del cielo: ellos no siembran ni cosechan, ni acumulan en graneros y sin embargo, el Padre que está en el cielo los alimenta ¿no valen ustedes acaso más que ellos? ¿Quién de ustedes por mucho que se inquiete, pude añadir un solo instante al tiempo de su vida? No teman a los que matan el cuerpo pero no pueden matar el alma. ¿Acaso no se vende un par de pájaros por unas monedas? Sin embargo, ni uno solo de ellos cae a tierra sin el consentimiento del Padre que esta en el cielo. Ustedes hasta sus cabellos están contados, no teman entonces, pues valen aún más que los pájaros (Mt 6,26-27; 10,28-31)

Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa. (Is 41,30)

Reflexión: ¿Estás abrumado por algún sentimiento de temor, miedo o angustia en este momento? ¿Vives constantemente con miedo, preocupación o ansiedad?

Cuando invade el miedo, temor o angustia por algo, a veces nos paralizamos y no encontramos la manera de Salir. Quiero decirte que no estás solo(a). No permitas que ese espíritu de miedo se apodere de ti. Dios puede romper con esa atadura. En Él serás fuerte y vencerás. Permite que Dios tome el control de tu vida, de tus pensamientos y acciones en este momento. En lugar de permitir que el miedo tome el control de tu vida, espera con paciencia lo que el Señor tiene para ofrecerte. Él quiere actuar en ti, en tu situación. El Señor está de tu lado.

En general, nuestros miedos provienen de la experiencia de la soledad existencial. Al sentirnos solitarios, nos sentimos también inseguros, desprotegidos; y de la inseguridad nace el miedo. ¿Cómo vencer la inseguridad? Venciendo la soledad. Y hay una sola manera de vencer la soledad: poblándola de su PRESENCIA (así, con mayúscula), y esta Presencia "es" Dios mismo.

Cuando el creyente, víctima del miedo, y hasta del pánico, toma conciencia de que el "Dios Poderoso" es también el "Dios que le ama" y está con él de día y de noche a donde quiera que vaya; pase lo que pase, todo acabará bien porque si Dios es omnipotente ¿miedo a qué podemos tener? ¿a la aflicción, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la enfermedad, la espada, la muerte? *"En todo vencemos fácilmente por Aquél que nos ha amado"* (Romanos 8,35-37)

Para derrotar al supremo enemigo del corazón del hombre que es el miedo, no hay otra arma invencible sino la fe que nos hace experimentar el amor de Dios. Como dice la Biblia: *"El amor perfecto echa afuera el miedo"*. (1 Jn 4, 18)

En el lugar último en donde se da la intimidad entre el alma y Dios, nace la paz. Cuanto más entrañable la intimidad, mayor la seguridad. Y a tanta seguridad, tanta libertad. Y a tanta libertad, tanta paz. Y la paz de Dios, que habita en la última estancia del alma, es la suprema victoria sobre el miedo para superar todo temor y angustia.

Todo esto presupone una viva fe en **Alguien** que vive para siempre, nos mira, nos cuida, nos ama. Y Él es, para nosotros, la seguridad, la fortaleza, la esperanza y la dulcedumbre. No solo tiene Él la solución para todos nuestros problemas sino que, en Él, todo está solucionado. O mejor, Él es la Solución para todo. Este proceso de liberación del miedo se consuma por el camino del trato personal, de dentro a dentro, en el misterio de la comunicación personal, en **la relación íntima Dios-Tú**. El creyente que camina en la presencia de Dios puede publicar a los cuatro vientos esta gran verdad: *"No sé lo que el futuro me reserva: pero sé quién CAMINA JUNTO A MI"*.

-Pidoras de fe & ignacio Larrañaga (adaptación)-

**" Sé fuerte y valiente.
No tengas miedo ni te desanimes.
Porque yo el Señor tu Dios
estaré contigo dondequiera que vayas".
(Josué 1,9)**