

**NO TENGAS MIEDO**

**COLECCIÓN**  
***KAIRÓS. TEOLOGÍA Y CIENCIAS DE LA RELIGIÓN***

DIRECCIÓN – COORDINACIÓN EDITOR-IN-CHIEF

*José P. Angélico* (Universidade Católica Portuguesa – Porto)

COMITÉ ACADÉMICO ASESOR – ACADEMIC ADVISORY BOARD

*Isabel Varanda* (Universidade Católica Portuguesa - Braga)

*Paolo Gamberini* (University of San Francisco, California)

*Paula García* (Pontificia Universidad Javeriana, Colombia)

*Patricio Merino Beas* (Universidad Católica de la Santísima Concepción,  
Chile)

*Bernardo Pérez Andreo* (Instituto Teológico de Murcia OFM, Pontificia Uni-  
versità Antonianum)

*José Ramón Matito Fernández* (Universidad Pontificia de Salamanca)

P. Ángel Llorente

**NO TENGAS MIEDO**



Editorial Síndéresis

1ª edición, 2020

© P. Ángel Llorente

© 2020, editorial Sindéresis

Venancio Martín, 45 – 28038 Madrid, España

Rua Diogo Botelho, 1327 – 4169-004 Porto, Portugal

[info@editorialsinderesis.com](mailto:info@editorialsinderesis.com)

[www.editorialsinderesis.com](http://www.editorialsinderesis.com)

ISBN: 978-84-18206-42-9

Depósito legal: M-26373-2020

Produce: Óscar Alba Ramos

Impreso en España / Printed in Spain

Reservado todos los derechos. De acuerdo con lo dispuesto en el código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes, sin la preceptiva autorización, reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte.

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	9
INTRODUCCIÓN .....	13
NO TENGAS MIEDO, MARÍA .....	17
NO TENGAS MIEDO, JOSÉ .....	21
NO TENGAS MIEDO, ZACARÍAS .....	25
ISABEL NO TIENE MIEDO .....	29
PASTORES DE BELÉN .....	33
NO TENGAS MIEDO A DIOS .....	37
¿QUIÉNES TIENEN MIEDO? .....	41
POR MIEDO A LOS JUDÍOS .....	47
NO TENGAS MIEDO A LOS QUE MATAN EL CUERPO .....	51
LAS MUJERES TIENEN MENOS MIEDO A JESÚS .....	55
¡NO TENGAS MIEDO AL DIABLO! .....	59
¿TUVO MIEDO JESÚS? .....	63
MIEDO A SAULO EN LA PRIMITIVA IGLESIA .....	67
EL ESPÍRITU QUE VENCE EL MIEDO .....	71
NO TENGAS MIEDO A MORIR .....	77
NO TENGAS MIEDO A SUFRIR .....	83
NO TENGAS MIEDO A SER FELIZ .....	89
NO TENGAS MIEDO, PABLO .....	93
NO TENGAS MIEDO, PEDRO .....	97

MIEDO A JESÚS RESUCITADO.....	103
NO TENGAS MIEDO A SER HUMILDE .....	107
MIEDO AL FANTASMA JESÚS .....	111
¿POR QUÉ SOIS TAN COBARDES?.....	115
POR MIEDO AL PUEBLO.....	121
DIEZ CONSEJOS DE JESÚS PARA NO TENER MIEDO.....	125
¿LOS PRIMEROS CRISTIANOS ERAN DIFERENTES? .....	129
TAMBIÉN HOY SE PUEDE TENER MIEDO .....	133
NO TENGAS MIEDO A SER LLAMADA.....	137
NO TENGAS MIEDO A SER LLAMADO.....	145
NO TENGAS MIEDO A SER VIRGEN.....	151
NO TENGAS MIEDO A SER CASTO .....	161

## PRÓLOGO

*“Lo más bonito es quitar el miedo”*

Corría el mediodía del lunes 23 de noviembre de 2015. Iba en el coche con el dial marcando Radio Nacional de España en el programa “España vuelta y vuelta”. Estaban entrevistando a un médico, al Dr. Fernando Anaya, gerente del Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Entre pregunta y respuesta me llamó la atención una frase emitida por el doctor: *“Lo más bonito es quitar el miedo”*. Deduzco de ello que, según este doctor tan experimentado, lo más grave que padece el enfermo no es la enfermedad sino el miedo.

¿Será por eso que Jesucristo quiso aparecer como médico?: *“No necesitan médico los sanos sino los que están mal”* (Mt 9,12). Según esto, tener miedo es peor que estar enfermo; y tener mucho miedo es como si uno estuviera muy mal. Jesús quería a sus discípulos sanos, de ahí que comenzara quitándoles el miedo desde la primera aparición: *“No tengáis miedo”* (cfr Número 14,9; Mateo 17,6-7).

Ojalá que con este libro pudiera yo quitar –o suavizar– algún miedo de los muchos que hay por ahí repartidos por la tan frágil topografía de la psicología humana, que reduce la fuerza de nuestro ser y de nuestro actuar personal, y que, por tanto, nos empobrece mucho. Miedo a ser llamado por Dios; miedo a la soledad, miedo al día de martes y trece; miedo a las tormentas; miedo al dolor; miedo a la muerte; en fin, miedo de cualquier cosa desconocida...

Nuestra fe cristiana quiere inyectar en nuestra existencia personal la confianza en Dios, que es la única confianza que remedia todos los miedos. Ésta viene del conocimiento revelado de lo mucho que Dios se preocupa de nosotros, sus hijos. De lo mucho que ama a su creatura preferida, con quien desea compartir la existencia, terrena y eterna, y el plan que tiene diseñado para la fabricación –creación– de “*un cielo nuevo y una tierra nueva*” (Ap 21,1).

Pienso muchas veces en la fuerza de la psicología humana cuando se deja empapar por la presencia de Dios, dada a conocer por la Sagrada Escritura. Por ejemplo: el salmo 26 transmite una fuerza anímica, ideológica y psicológica de muy fuerte calado. Dice así:

*“El Señor es mi luz y mi salvador, ¿a quién temeré?”*

*El Señor es el refugio de mi vida, ¿quién me hará temblar?*

*Aunque acampe contra mí un ejército, mi corazón no tiembla.*

*¡Espera en el Señor, ten ánimo, sé fuerte, espera en el Señor!”*

Quien esto escribe no es un poeta, sino un hombre muy probado por las sacudidas de la vida. Un hombre que se ha curtido en la convicción de que “*Dios está con nosotros*”.

Otros ejemplos:

*“Así dice Yahveh tu creador... No temas, que yo te he rescatado, te he llamado por tu nombre. Tú eres mío. Si pasas por las aguas, yo estoy contigo, si por los ríos, no te anegarán. Si andas por el fuego, no te quemarás, ni la*



*llama prenderá en ti... eres precioso a mis ojos, eres estimado; Yo te amo. No temas, que Yo estoy contigo” (Isaías 43,1-5).*

*“Entonces me fue dirigida la palabra de Yahveh en estos términos:*

*Antes de haberte formado Yo en el seno materno, te conocía, y antes de que nacieses, te tenía consagrado: Yo profeta de las naciones te constituí. Yo dije: «¡Ah, Señor Yahveh! Mira que no sé expresarme, que soy un niño.» Y me dijo Yahveh: No digas: «Soy un niño», pues adondequiera que yo te envíe irás, y todo lo que te mande dirás. **No les tengas miedo, que contigo estoy Yo para salvarte”** (Jer 1,6-8).*

*“El Señor dijo a Pablo durante la noche en una visión: No tengas miedo, sigue hablando y no calles; porque yo estoy contigo” (Hechos 18,8-9)*

La Iglesia católica, en su largo recorrido por la historia de los pueblos, ha aprendido a “no tener miedo a los que matan el cuerpo, y después de esto no saben hacer más” (Lucas 12,4), ha desterrado el miedo escénico, porque ha sabido convertir en realidad la promesa de su Señor: “Yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo” (Mateo 28,17). ¡No tiene miedo ante ningún poder meramente humano, por grandioso o cruel que aparezca!

Que todos los que tenemos fe queramos vivir envueltos en la realidad de Dios, de quien san Pablo, haciendo suyo un pensamiento griego, dice: “en él vivimos, nos movemos y existimos” (Hechos 17,28).

P. Ángel Llorente, LC



## INTRODUCCIÓN

*Nadie me quita la vida;  
Yo la doy porque quiero.*  
Jn 10.18

Tengo un amigo en Chile que dice que ya ha perdido el miedo, aunque yo no estoy seguro de que lo haya conseguido ciento por ciento. Él me ha sugerido el título y el contenido de este libro que yo, con gusto y cariño, se lo dedico. En las luchas de la vida, dice: *“he ganado... y también he perdido. Algunas de las cosas que he perdido son recuperables”*. Y yo le contesté: ¡Ojo!, que también el miedo es recuperable.

Inmediatamente me vino a la mente el grito inaugural del añorado Papa Juan Pablo II: *“¡no tengáis miedo!”*, inspirado —o copiando— a su gran Maestro: ¡Miradlo a Él, a Jesucristo!: *“Os digo a vosotros, mis amigos: no tengáis miedo a los que matan el cuerpo, y después de esto ya no pueden hacer más!”* (Lc 12,4). ¡Qué ironía! ¿Qué más pueden hacer?

Jesucristo es el gran perdedor del miedo. Necesitaba mucho valor para venir y actuar como inocente en un mundo de lobos. Él lo sabía. El sistema que imperaba en aquel mundo es el de: *“o te callas o te mato”*. Él, que es la Palabra de Dios hecho hombre, ¿cómo se iba a callar? Existir como bebé ya le fue complicado. A los doce años dijo que él tendría que ocuparse de las cosas de Dios. Luego optó por vivir calladito hasta los treinta. ¡Pero ni un minuto más!

Hasta la venida de Jesús al mundo, la vida era lo mejor, y perder la vida..., lo peor. Él modificó este binomio con su evangelio. Desde entonces, ese evangelio es lo mejor, por el que vale la pena arriesgar la vida. Inclusive muriendo por él. Unos lo creen y otros no lo creen. Los que no lo creen se quedan como estaban, con el miedo en el cuerpo. Y los que lo creen reciben la infusión de una energía nueva –fortaleza, se llama– y la categoría o dignidad que Él tuvo desde siempre, la de “Hijo de Dios”. La primera consecuencia es ésta: aprender a vivir, a morir o a ser matado... y a proclamar la verdad sobre el hombre, que consiste en *“participar en la gloriosa la libertad de los hijos de Dios”* (Gl 8,21).

¿*“No sabes que tengo poder para soltarte y poder para crucificarte”?* (Jn 19,10), le dice altaneramente el poderoso de turno. ¡Pobre Pilato! No sabía con quién se metía. Qué mal lo estaba pasando. *“¡Poder, poder, poder... solo Dios!”*, me dijo en una ocasión una mujer michoacana. ¡No lo he olvidado! *“Nadie me quita la vida; yo la doy porque quiero. ¡Tengo poder para darla y poder para recuperarla...! (Jn 10,18). ¿Alguien da más?*

Jesucristo es lo que nos faltaba para ser algo más que simples candidatos a perder la vida. Con Él se perdió el miedo a morir o a ser matado. Sin Él, ¡ay!, no queda otra alternativa.

Y los profetas del Evangelio siguen vivos... y hablando; formulando lo mismo con matices nuevos: *“Queridos jóvenes: ¡no tengáis miedo de Cristo! Que Él no quita nada, y lo da todo”*.<sup>1</sup> Es cuestión de fe. O lo crees y

---

<sup>1</sup> Benedicto XVI, en el discurso del inicio de su pontificado.

te sacudes la modorra y el miedo, o el miedo te acompañará siempre... ¡como un señor!

Perder el miedo es un requisito esencial para aprovechar la vida. Por miedo se dejan de hacer muchas cosas, como nos lo explica muy bien Jesús en la parábola de los tres empleados de un cierto señor. El primero y el segundo trabajaron y produjeron, pero el tercero fue un *“siervo malo y perezoso”* porque *“tuve miedo y escondí en tierra el talento”* (Mt 25,25-26). La misma excusa es la que Adán le dio a Dios: *“Tuve miedo y me escondí, porque estoy desnudo”* (Gen 3,10). Y esa misma excusa dio el primer rey de Israel, Saúl, al profeta Samuel: *“tuve miedo al pueblo... por eso pequé y desobedecí”* (1Sm 15,24). El primero, Adán, por miedo, perdió la familiaridad del trato espontáneo con Dios. El segundo, Saúl, por miedo, perdió un reino.



## ¡NO TENGAS MIEDO, MARÍA!

*No tengas miedo, María,  
porque has hallado gracia a los ojos de Dios.*  
Lc 1,30

*¡Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo!*  
Francamente, María tuvo miedo por estas palabras, porque en la cultura de ella, las cosas de Dios daban un poquito de miedo; pero, inteligente como era, se preguntaba en su interior por algún significado nuevo de aquel saludo inesperado. El ángel del Señor advirtió que debía animarla con otras palabras: *“No tengas miedo, María, porque has hallado gracia delante de Dios”* (Lc 1,30). Un piropo siempre es bueno para dar ánimos a una mujer. Pero el ángel percibió que no era suficiente aquel alago y prosiguió explicándole un poquito más: Mira, María, *“vas a concebir en tu seno y vas a dar a luz un hijo, al que vas a ponerle el nombre de Jesús”* (Lc 1,31).

Con este mensaje se inaugura una nueva era. La era de la convivencia de Dios con los hombres, que se caracteriza, entre otras cosas, por la superación del “tenerle miedo a Dios”, tan común en el Antiguo Testamento; y, por ende, la superación de todos los miedos. La era del llamado Nuevo Testamento. La era en que ya no se le tiene miedo a Dios, porque ha determinado vivir con nosotros, manifiestamente a favor de nosotros: *“El Señor está contigo”* (Lc 1,28).

Tenía que empezar así, quitándole el miedo a la primera persona con la cual Dios decidió unirse en la tierra.

Y vivió con ella, ¡oh maravilla!, siendo su Hijo y ella su mamá. No tengas miedo, mamá María. Te he creado llena de hermosura para que seas mi mamá, y te encuentre preciosa. Ninguna mamá tiene miedo de su hijo. Sí, mamá: Yo, Dios. ¡Tu Dios! ¡El Dios de Israel! ¡He decidido ser tu Hijo!

Y en ella el miedo se trocó en la máxima familiaridad con Dios. Estaba llena de miedo y ahora está llena de Dios. *¡Alégrate, llena de gracia”, en Dios, tu Salvador!”* (Lc 1,47).

De todas formas, como María se había quedado un poco perpleja y confusa ante tan insólito proyecto, al ángel le pareció que tenía que explicar un poquito más: *“porque ninguna cosa es imposible para Dios”* (Lc 1,37). Efectivamente, María, nunca había sucedido así, que una virgen concibiera y tuviera un hijo. Pero recuerda lo que ya se había anunciado por el profeta Isaías: *“he aquí que la virgen está grávida y va a dar a luz un hijo, y le pondrán por nombre Emmanuel”* (Is 7,14). Dios ha decidido estar con nosotros. Será *“obra del Espíritu Santo”* (Mt 1,18), un acontecimiento insólito; fantástico. Tú eres la elegida, la virgen anunciada por Isaías. Por eso te van a llamar, *“la llena de gracia”* (Lc 1,28). Así de grande va a ser el amor que Dios tiene por su mamá. Por eso también te van a llamar *“la mejor entre todas las mujeres”* (Lc 1,42). Todas y todos los que han de venir, te llamarán *“la bienaventurada”*. ¡Hasta el fin del mundo! ¿Qué te parece?

Cuando Yo, tu Dios, sea formado en tu vientre, y tú me des a luz... ¡creceré a tu lado! Me van a llamar *“Hijo de Dios”*, pero también, *“Hijo de María”*. No tengas miedo a mis planes. Te va a pasar de todo porque a mí me



va a pasar de todo, bueno y malo, pero no tengas miedo. Tú sólo tendrás que acompañarme. ¡Hasta... donde no te imaginas! Al final todo va a acabar muy bien. Entre tú y Yo vamos a acabar con el miedo en el mundo. Ya nadie va a estar ni solo ni desprotegido ni angustiado, porque de todos tú vas a ser la mamá que los cuida y los acompaña, y Yo el Dios que los conoce y los llama por su nombre, los perdona, los anima, los guía, los protege y los salva.

María se sintió feliz. Y exclamó y seguirá exclamando: “*Mi alma proclama la grandeza del Señor, y mi espíritu se llena de alegría por Dios, mi Salvador*” (Lc 1,47). Desde ahora, “*aunque camine por valles de tinieblas, no tendré miedo, porque Tú vas conmigo*” (Sl 23,4).



## NO TENGAS MIEDO, JOSÉ

*José, hijo de David,  
No tengas miedo en recibir a María.  
Mt 1,20*

José era el prometido de María cuando el ángel fue a visitarla para comunicarle que tendría un hijo, concebido, no por su novio, sino por el mismísimo Dios. Como eso era una cosa rarísima, cuando se enteró José, que era el novio, no lo podía creer. Le dio un susto tremendo y le bajó muchísimo la presión. ¡Hoy día ya no se puede confiar en ninguna mujer!, pensó, pero no se lo dijo a nadie; se lo calló y lo sufrió en solitario. Dios, —el destino, dirán los que carecen de fe— le había envuelto en un problema tremendo. ¡Terrible! Desesperadito andaba de aquí para allá. No podía ni dormir. No quería ver a María porque no sabía cómo iba a reaccionar. ¡Tan buenecita que parecía! Pero tampoco se atrevía a pensar mal de ella. Así pasó varios días de mucha angustia y miedo, hasta que se echó a dormir rendido de tanto discurrir, y... de no hallar ninguna razón.

El problema que atemorizaba a José no era un problema de José, aunque lo envolvía. Dios había decidido revolucionar a la humanidad empezando por José. Implicar en la historia de los amores de los hombres y las mujeres al Espíritu Santo. Tenía que acoger como esposa a una chica embarazada. Eso es lo que le daba miedo, ¡que habría que aclarar de quién! ¡Y se aclaró!

Dormidito estaba cuando tuvo un sueño, una visión: un enviado de Dios, “*un ángel se le apareció en sueños y le dijo algo así: “¡¡¡José, Joséé, Joséééé, hijo de David, no tengas miedo en recibir a tu novia María, porque lo que hay dentro de ella es obra del Espíritu Santo!!! Dará a luz un hijo y tú le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo”* (Mt 1,20). ¡Vaya recadito!

Se despertó José extrañamente relajado y con semblante de paz. ¡No podía creer que fuera verdad! ¡No podía creer que le hubiera pasado a él! Él creía en esa clase de sueños sobrenaturales. Ya había acontecido en otros momentos en la historia de Israel. José, su homónimo, el hijo de Jacob, había sido un gran soñador.<sup>2</sup> ¿¡Pero, a él!?

De repente se apoderó de él una fuerza tan poderosa que ya no sentía ningún miedo, ni al ‘¡qué dirán!’ ni a la responsabilidad tan grande que el mismo Dios le acababa de entregar. ¿Qué es lo que había sucedido? Lo que tantas otras veces había pasado con otros personajes: Dios le pedía algo difícil, pero... O le abandonaba. Dios estaba con él; lo sentía; lo sabía con toda certeza. Ya no sentía ningún miedo.

María esperaba serena y en paz la visita de José. Pero José tardaba. Seguramente María rezó por él, para que el ángel fuera a quitarle los miedos, como a ella. Y el ángel claro que fue. Cuando, por fin, José se presentó a María, ya llevaba consigo el nuevo plan, que ya no era el plan de

---

<sup>2</sup> Sueño de José (Gn 37,5ss), (el sol, la luna, las estrellas). Sueño de Labán, el Arameo (Gn 31, 24). Sueño del copero y panadero del Faraón (Gn 40,5ss). Sueño del Faraón (Vacas gordas y flacas) (Gn 41,1ss). Sueño de Jacob (escala) (Gn 28,12ss). Sueño de Salomón (1R 3,5ss). Sueño de Nabucodonosor (la estatua) (Dn 2,1ss). Sueño de Nabucodonosor (árbol gigante y frondoso) (Dn 4,1ss). Sueño de Daniel (Las 4 bestias) (Dn 7,1ss)

ellos, sino uno muy diferente, era el plan de Dios. Ambos rieron mucho y se abrazaron con alegría muy nueva, y comenzaron los dos a soñaaaaar y soñaaaaaaaaaaaar... en lo que seguiría queriendo Dios de ellos, aunque sabían que no lo podían adivinar. Ya no importaba nada. Sea lo que fuere, ningún miedo tenían, porque estaban envueltos en los planes del Dios que los llena de amor.

Cuando dejamos que los planes de Dios sean los que guían nuestras vidas los miedos desaparecen como por encanto.

Mucho miedo debió pasar también José cuando Herodes mandó matar a todos los niños de Belén, menores de dos años, entre los que se encontraba el niño Jesús. Pero de ese miedo no nos habla la Escritura.

Lo que sí que cuenta la Sagrada Escritura, en el evangelio de san Mateo 2,22, es que José **tuvo miedo** otra vez. Fue al regresar de Egipto, cuando tuvo que escoger dónde iría a residir con María y el Niño, todavía pequeño. La lógica marcaba volver a Judea, quizás al mismo Belén, *“pero habiéndose enterado de que Arquelao reinaba en lugar de su padre Herodes –el que mató a los niños inocentes– tuvo miedo de ir allí”* (Mt 2,22). ¿Qué hago? De nuevo Dios le salió al paso para ayudarlo. Por supuesto, también en sueños: *“avisado en sueños, se retiró a la región de Galilea, y fue a vivir a una ciudad llamada Nazaret, para que se cumpliera el oráculo de los profetas: será llamado nazareno”* (Mt 2,22-23) ¡Claro, así cualquiera! Todo estaba previsto en las Escrituras. Lo que pasaba es que José no sabía leer.