News
Religious Life



La luz irrumpe en la oscuridad del bosque, como el Espíritu Santo que actúa en los momentos de mayor miedo e incertidumbre. En el panel LaVida de mayo, cinco hermanas comparten cómo esa presencia transformó sus temores. (Foto: Unsplash/Kristine Weilert)

by Panelistas de La Vida

View Author Profile

Join the Conversation

May 25, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

La vida consagrada no es inmune al miedo. Hay momentos en que este se instala en nuestro interior, haciéndonos cuestionar nuestras decisiones, nuestras capacidades e incluso el camino que Dios nos llama a seguir. Sin embargo, a menudo es en esos momentos de incertidumbre cuando el Espíritu actúa con mayor delicadeza, abriendo puertas que creíamos cerradas, sosteniéndonos con su aliento y guiándonos paso a paso.

Este mes, las hermanas reflexionan sobre esos momentos respondiendo a las siguientes preguntas: *¿Alguna vez te has sentido atrapada por el miedo o la duda, para luego sorprenderte con la guía o el aliento del Espíritu? ¿Qué sucedió y cómo cambió ese momento?*

> ¿Prepararse para morir o para vivir? Cinco hermanas cuentan en el panel #LaVida cómo el Espíritu no las liberó de sus temores, sino que las llevó suavemente a abrazarlos y transformarlos #Pentecostés
>
> Tweet this

La Vida, testimonios de la vida consagrada



Hna. Ada Mabel Mier. (Foto: GSR en español)

Ada Mabel Mier, religiosa de María Inmaculada, estudió Ciencias Religiosas en Roma, Italia, y se formó en la Escuela para Formadores en Morelia, Michoacán, México. Tiene una maestría en Desarrollo Humano por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (Iteso). En su congregación ha atendido directamente a jóvenes empleadas del hogar, actuando como intermediaria con sus empleadoras. Ha sido superiora local y maestra de novicias; y colaborado en la pastoral parroquial en Guadalajara, así como en asambleas y capítulos generales en su

congregación. Actualmente reside en San Antonio Texas, Estados Unidos.

Nuestra frágil condición humana nos lleva a experimentar continuamente miedos, dudas e inseguridades. Yo, al igual que muchas personas, he sentido miedo al pasado y al futuro, al abandono, al rechazo y al juicio de los demás, a un nuevo destino y al proceso que, necesariamente, se vive en toda relación mientras se camina hacia la confianza. También he experimentado miedo ante tareas concretas de la misión, ante la enfermedad, la guerra, los fenómenos de la naturaleza y la muerte, y ante esa noche oscura del Espíritu. Sin embargo, también he llegado a la certeza de que la fuerza de Dios se manifiesta en la debilidad humana (2 Cor 12, 9).

Tuve el privilegio de cuidar de mi madre los últimos 12 años de su vida, dentro de mi comunidad religiosa. Ella me transmitió, con su testimonio, la fuerza de la fe y de la Palabra. Cuando me veía titubeante, me decía en voz baja: "Hija, recuerda las palabras de Jesús: 'Yo Soy, ¡No tengas miedo!'".

Aprendí, entonces, a vivir con atención interior y a escuchar el susurro del Espíritu de Dios, el Consolador. Descubrí que no soy yo la que habla, sino el Espíritu. Que no soy yo la que ora, sino el Espíritu que ora en mí. Él me recuerda continuamente que Jesús me sostiene en medio de mis dudas y temores.



La fragilidad humana se sostiene por la fuerza del Espíritu. (Foto: Hunt Han/Unsplash)

El miedo es inherente a nuestra humanidad. María, la madre de Jesús, sintió temor ante el saludo del ángel. José sintió miedo de la misión encomendada y también al momento de decidir dónde establecerse con su familia. Los discípulos también experimentaron miedo y dudas ante Jesús en diversos momentos y Él les insistió: "Calma. ¡No tengan miedo! Soy yo" (Mt. 14, 27).

Somos barro, fragilidad y vulnerabilidad. Pero el barro, animado con el Espíritu de Dios, puede cobrar vida, fuerza y valentía (Gn 2, 7). También he aprendido que el temor se disipa gracias al sentimiento de confianza. Mi experiencia de fe me recuerda continuamente que en el amor no hay temor (1 Jn 4, 18) y que solo confía quien se siente amado y quien es capaz de amar.

Por eso, aun en medio de mis dudas y temores, no deja de sorprenderme la acción misteriosa, operante y efectiva de este Espíritu derramado en nuestros corazones. Él

aleja todo temor y cobardía y es capaz de disipar nuestras dudas y vacilaciones. A este Espíritu le digo hoy:

Ven Espíritu Divino, disipa de nuestros corazones
la duda, el temor, la incertidumbre
y transfórmalos en confianza, certeza y amor
para que podamos servir y amar hasta
la entrega total de nuestra vida.

"He experimentado miedo ante tareas de la misión, la enfermedad, la guerra, la muerte y la noche oscura del Espíritu": Hna. Ada Mier sobre el miedo y la acción del Espíritu Santo #panelLaVida #Pentecostés

Tweet this



Hna. Marta Porta. (Foto: GSR en español)

Martha Porta, integrante de la Congregación de las Hermanas de la Virgen Niña, es licenciada en Psicología por la Pontificia Universidad Católica de Buenos Aires, en Argentina. Como parte de la Junta Nacional de Religiosos

del Uruguay (Confru), acompaña ejercicios espirituales en el Centro de Espiritualidad Manresa. Ejerce la psicología clínica y acompaña procesos psicodiagnósticos y terapéuticos en formación para la vida religiosa y sacerdotal.

Hay elecciones que son humanamente imposibles sin la intervención de Dios, como asumir aquello que toca nuestra libertad y la interpela: un servicio, un cambio, una nueva misión. Sucede en la vida religiosa, a veces, que se nos presenta lo que no hubiésemos elegido. Es una experiencia de desconcierto, de oscuridad, de incertidumbre. Con perplejidad decimos "no lo veo" y comienza allí un itinerario interior de resistencias, búsquedas e inquietudes. Argumentos sin fin buscan ganar una batalla, e imponer desde la propia mirada aquello que se quiere salvar racionalmente.

Mientras tanto, en el corazón se van encontrando deseos de hacer de esa elección el lugar del encuentro con Dios que se revela a través de la mediación. Esa revelación es, a veces, dolorosa. Implica caminar a tientas, sin ver con la claridad de la razón, sin entender.

Carlos Castaneda propone hacernos una única pregunta frente a la elección: "Tiene corazón ese camino?". "Si lo tiene, te harás uno con él". Elegir desde el corazón no es elegir desde la fugaz irracionalidad de 'lo que siento'. Elegir desde el corazón nos pone de cara a los deseos más profundos, esos que nos diferencian y que solo se escuchan en el silencio y en la interioridad de nuestras búsquedas.



El momento de detenerse, de no ver con claridad, de esperar, es el umbral donde comienza la acción del Espíritu. (Foto: Pixabay/tomgirlby)

Elegir es poner el corazón en juego, liberarlo de la anestesia y dejarlo en acción frente a lo nuevo, lo desconocido y lo incierto. No significa elegir desde el propio deseo, sino desde la fe que va fraguando las certezas. Y por obra del Espíritu, comienza a gestarse el gusto por lo nuevo. Allí, como dice san Ignacio, "donde encuentro gusto, me quedo".

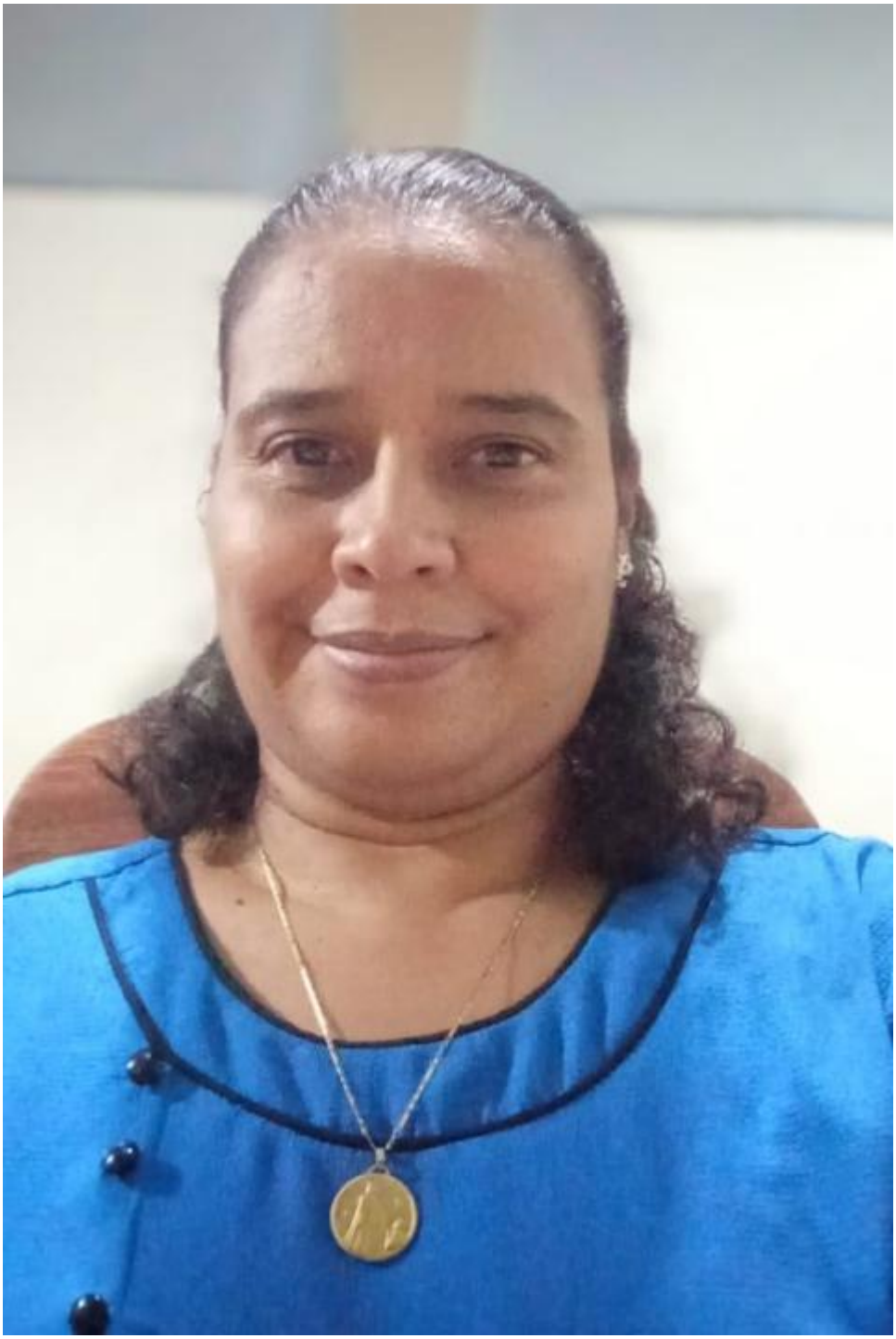
El gustar es una experiencia que no solo pasa por los sentidos, sino también por el entendimiento y por la comprensión de dónde está lo verdadero. Llega un tiempo, quizá una gracia, en que ya no caben más preguntas y el corazón se lanza a ensayar respuestas que decantan en un modo de elegir, de pensar y de hacer.

El Espíritu se hace presente en esa batalla y su hacer habita el dolor y la incertidumbre. Viene a ayudarnos a transformarlos, no a liberarnos de aquello que nos atemoriza, sino a llevarnos suavemente a tomarlo, dejarlo ser y abrazarlo. Su

trabajo de transformación nos enseña a hacer amistad con zonas de nuestra vida, de la realidad, de los otros y de Dios que no veíamos, de las que nos habíamos distanciado, o que no estaban en nuestro entendimiento.

Y allí, con la gracia y el tiempo, la alegría y la paz se nos revelan. Ambas toman la forma de una quietud donde da gusto quedarse. Es un darse cuenta que quizá se percibe en un instante, pero tiene la validez de lo eterno.

> "El Espíritu se hace presente en esa batalla y su hacer habita el dolor y la incertidumbre. Viene a ayudarnos a transformarlos": Hna. Martha Porta sobre el miedo y la acción del Espíritu Santo #panelLaVida #Pentecostés
>
> Tweet this



Hna. Sandra Sierra. (Foto: *GSR en español*)

Sandra Margarita Sierra Flores, religiosa de la Congregación de Notre Dame, profesora y licenciada en Teología, ha trabajado en acompañamiento de catequesis, JPIC y pastoral social, además de impartir cursos a jóvenes en formación. Fue secretaria de la Conferencia de

Religiosos de Guatemala y actualmente organiza la catequesis en la diócesis de Chalatenango, El Salvador. En estos momentos concluye su maestría en Teología Latinoamericana en la UCA de El Salvador. Disfruta los idiomas, la lectura y la meditación.

A mí me sucedió [quedar atrapada por el miedo] cuando era postulante en la congregación y mi maestra me pidió que acompañara a un grupo de reflexión de unas 25 mujeres adultas en un barrio marginal y pobre de la ciudad de Guatemala.

Tenía 21 años y el miedo me paralizaba, no solo por la inseguridad del lugar, sino porque no me sentía con la experiencia suficiente para hablarles a mujeres casadas y con hijos, mujeres que cargaban sufrimientos que yo apenas podía imaginar.

Esa noche no pude dormir bien, pero me puse a orar, y algo en mí cambió, dándome una esperanza que no entendía del todo.

Al llegar a la primera reunión, llevaba todo preparado: el tema, los cantos y cada detalle, pero sentía que me faltaba algo. Fue compartiendo con ellas que comprendí que lo que esperaban no eran conocimientos teológicos profundos, sino sentirse escuchadas, valoradas y experimentar que Dios las amaba de verdad.



Sandra Margarita Sierra, tercera de izquierda a derecha junto a mujeres de la comunidad La Ceiba, en Chalatenango, El Salvador, durante la Semana Santa de 2025. (Foto: cortesía Sandra Margarita Sierra)

Entonces oré al Señor pidiendo ayuda, y poco a poco aprendí de ellas lecciones que aún guardo en el corazón.

En medio de mi debilidad, reconocí la fuerza del Espíritu. Entendí que, a veces, lo más importante es ser una presencia significativa, un instrumento que siembra semillas, sabiendo que el jardinero es Dios.

Como dice el Salmo 127: "Si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles". Y como en el texto de Jeremías 1, 4-10, el Señor me dijo también a mí: "No digas que eres joven, porque a donde yo te envíe irás, y todo lo que te mande dirás... porque yo estoy contigo".

Ese momento cambió mi forma de servir. Ya no confío en mis fuerzas, sino en la fidelidad de Aquel que llama y sostiene.

> "Esa noche no pude dormir bien, pero me puse a orar, y algo en mí cambió, dándome una esperanza que no entendía del todo": Hna. Sandra Sierra sobre el miedo y la acción del Espíritu Santo #panelLaVida #Pentecostés
>
> Tweet this

Advertisement



Hna. Teresa Ortiz. (Foto: GSR en español)

Teresa Ortiz es eremita diocesana de la Diócesis de Valencia, España. Doctora en Teología por la Facultad de Teología de Valencia y licenciada en Antropología Social y Cultural por la Universidad Católica de Valencia, se desempeña como profesora asociada en la Facultad de Teología e imparte clases en el Instituto de Ciencias Religiosas y en el Máster de

Espiritualidad. Disfruta realizando pequeños mosaicos de tema paleocristiano.

Recuerdo que hace años, cuando no existían los buscadores digitales, una amiga leyó toda la Biblia buscando las 365 veces que se dice que aparece la frase: "No temas". Creo que las encontró. Aunque mientras escribo, he usado la pestaña de 'búsqueda' en la Biblia digital y el resultado ha sido 53 veces.

Sea el número que sea, la reiteración a 'no temer' en la Palabra de Dios nos habla de cómo nos acompaña Dios y de lo bien que nos conoce. Sabe que somos polvo y que el miedo nos acecha. Jesús mismo sufrió un miedo terrible en la noche de Getsemaní; lo conoce bien. Por ello, su invitación a 'no temer' es la de Aquel que, asumiendo nuestro temor, en el suyo, lo redime y lo transforma en confianza y amor hasta el extremo. Por ello, no hay que temer descubrir nuestros miedos, sino ofrecérselos a Jesús para que, en su gracia, los transforme en vida.

Descubrir nuestros temores es importante hoy, porque vivimos en un mundo de inseguridades, en el 'hoy del mundo': guerras, invasiones, amenazas, migraciones, explotación, abusos, cambios acelerados. Tememos por nuestra vida, por nuestro futuro, por nuestra integridad, por quien viene de fuera, por lo que cambia y ya no conocemos. Y el miedo puede ponernos a la defensiva y hacernos acoger discursos sociales e ideológicos polarizantes, construidos por 'pequeños salvadores' que esconden sus miedos detrás de un enorme ego construido con dinero y poder, con el que desprecian vidas y civilizaciones y proponen la ley del más fuerte, la de 'primero yo, yo y yo'.



En el bus de cada día, entre desconocidos y diferencias, el miedo al otro puede corroer los ideales cristianos. (Foto: Unsplash/Christian Chen)

Os confieso que me he sorprendido alguna vez acogiendo este discurso. En mi ciudad, al tomar el bus, he visto personas de todas las culturas, siendo yo probablemente la única nacida allí. Después de un día duro de trabajo, he tenido que ir de pie porque no se ha respetado el turno de la fila, o he tenido que escuchar música de bachata a todo volumen desde un móvil. Entonces surgen preguntas: ¿dónde estoy?, ¿quiénes son estos?, ¿cuándo cambió así mi ciudad?, ¿por qué no respetan las normas? En ese momento, la desconfianza y el miedo al otro que 'me quita', que 'me invade', comienzan a corroer, de forma sutil, los buenos ideales evangélicos de fraternidad universal.

Hacer consciente este miedo, andando en verdad, sin temor y sin taparlo con el barniz de los 'buenos ideales' o de lo 'evangélicamente correcto', es necesario para que la acogida al otro sea real. No temer entregar a Jesús mi finitud, mi pecado, mis sentimientos, mis inseguridades, y también mis justas reclamaciones, pero sin

irritación ni confrontación, sino desde el diálogo. Es entonces cuando su gracia se muestra perfecta en la flaqueza, porque, vueltos a su Espíritu, este nos da la fuerza para optar por el amor, la comunión y la vida.

> "Descubrir nuestros temores es importante, porque vivimos en un mundo de inseguridades: guerras, amenazas, migraciones, explotación, abusos": Hna. Teresa Ortiz obre el miedo y la acción del Espíritu Santo #panelLaVida #Pentecostés
>
> Tweet this



Hna. María Susana Echavarría. (Foto: GSR en español)

María Susana Echavarría pertenece a las Terciarias Misioneras Franciscanas y nació en Córdoba, Argentina, lugar de fundación de su

congregación. Tiene formación en magisterio primario y especialización en computación y educación musical. Estudió en el Seminario de Catequesis Arquidiocesano y tiene diplomatura en Escucha y Acompañamiento Espiritual. Actualmente ejerce ese ministerio y forma parte del equipo de formación permanente de su congregación. Vive en la Casa de Oración Santísima Trinidad de Agua de Oro, Córdoba.

Me pasó una vez, cuando asistí al médico. Estaba sola, sin saber qué significaba aquella revisión ni qué podía anunciarme. Yo creía que era algo pasajero, que con vitaminas todo pasaría.

La doctora, muy hábilmente, fue llevándome al diálogo, pero mis piernas empezaron a titubear. Todo parecía más serio de lo que yo pensaba. Me acompañaba mi hermana, y la doctora adelantó la posibilidad de un tumor positivo de mama. Allí comencé a tener miedo y a pensar en mi vida pasada, presente y futura.

Una tarde me quedé sola en la comunidad. Tomé la guitarra y me puse a cantar, tratando de que ese temor se fuera, tratando de ofrendarme al Señor y pidiendo la ayuda del Espíritu Santo. Esa oración me calmó. Fui a la cirugía.

La operación confirmó el diagnóstico positivo, con metástasis. Entregada al Señor, creía que podría llevarlo bien, hasta que mi hermana me dijo claramente que era cáncer. Lloramos las dos y sentí el temor de que el Señor me llevara cuando aún no me sentía preparada.

Le pedí al Señor que no me llevara, que todavía no estaba preparada para entregarle mi vida así como estaba. Le pedí que me dejara vivir en Él y luego me llevara. Era el miedo el que paralizaba la confianza y el lanzarme en sus brazos de amor.



Animadas por el Espíritu, las personas pueden transformar su miedo en vida nueva, así como la alfarera modela la arcilla en vasija. (Foto: Anna Khromova/Unsplash)

Pasaron unos días y mi oración eran lágrimas y preguntas, hasta que llegó a visitarme un sacerdote amigo. Me preguntó:

—¿Para qué te estás preparando?

Le contesté:

—Para morir.

Y él me dijo:

—¿Para morir? ¿Por qué no te preparas para vivir? Nuestra vida no termina, sigue en Él. ¡Nos preparamos para vivir!

Ese fue el momento en que el Espíritu de Dios inundó mi vida. Fue un destello de luz, de gracia, de fuego en el alma, que me centró en Jesús. Desde allí comenzó una

vida nueva, una búsqueda muy fuerte hacia dentro del alma, un camino al corazón y a los hermanos en mi consagración que no había recorrido hasta entonces.

Fue mi segunda conversión. Un tiempo de gracia, no de dolor, sino de búsqueda de Dios y de los hermanos. Fue un nuevo Pentecostés en mi vida y en la vida de mis hermanos.

Hoy puedo alabar a Dios, ungida por el Espíritu. Haberme abandonado en sus brazos hizo que una historia que parecía terminar se convirtiera en un fuego inextinguible creciendo en el corazón. Hoy puedo acompañar a hermanos en el camino al corazón, teniendo como aprendizaje mi propio camino y el Espíritu que nos habita. Es Él quien actúa para hacernos caminar en Dios.

> "Le pedí al Señor que no me llevara, que no estaba preparada para entregarle mi vida. Le pedí que me dejara vivir en Él y luego me llevara": Hna. María Echavarría sobre el miedo y la acción del Espíritu Santo #panelLaVida #Pentecostés
>
> Tweet this

This story appears in the **The Life** feature series. View the full series.