



# PALABRA DE VIDA



MARZO 2026<sup>E</sup>



«Levántense, no  
tengan miedo»

(Mt 17,7)





Pedro, Santiago y Juan subieron con Jesús a una montaña. Allá **se encontraron cara a cara con Dios** y lo vieron en su esplendor. El miedo se apoderó de ellos, pero Jesús les dijo: «**Levántense y no tengan miedo**».<sup>(1)</sup>





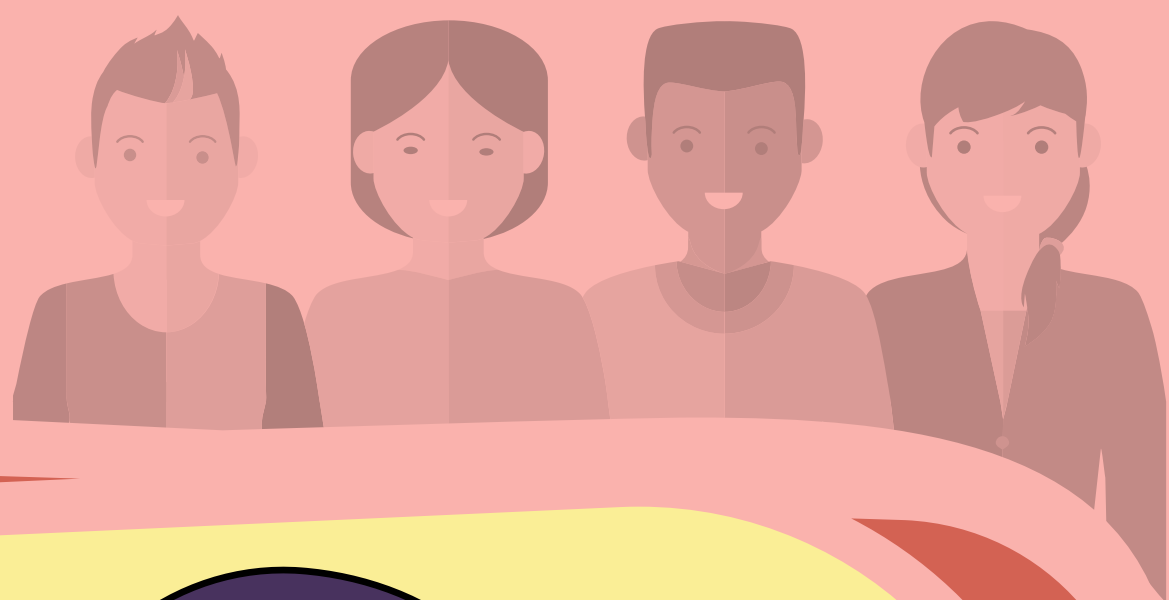
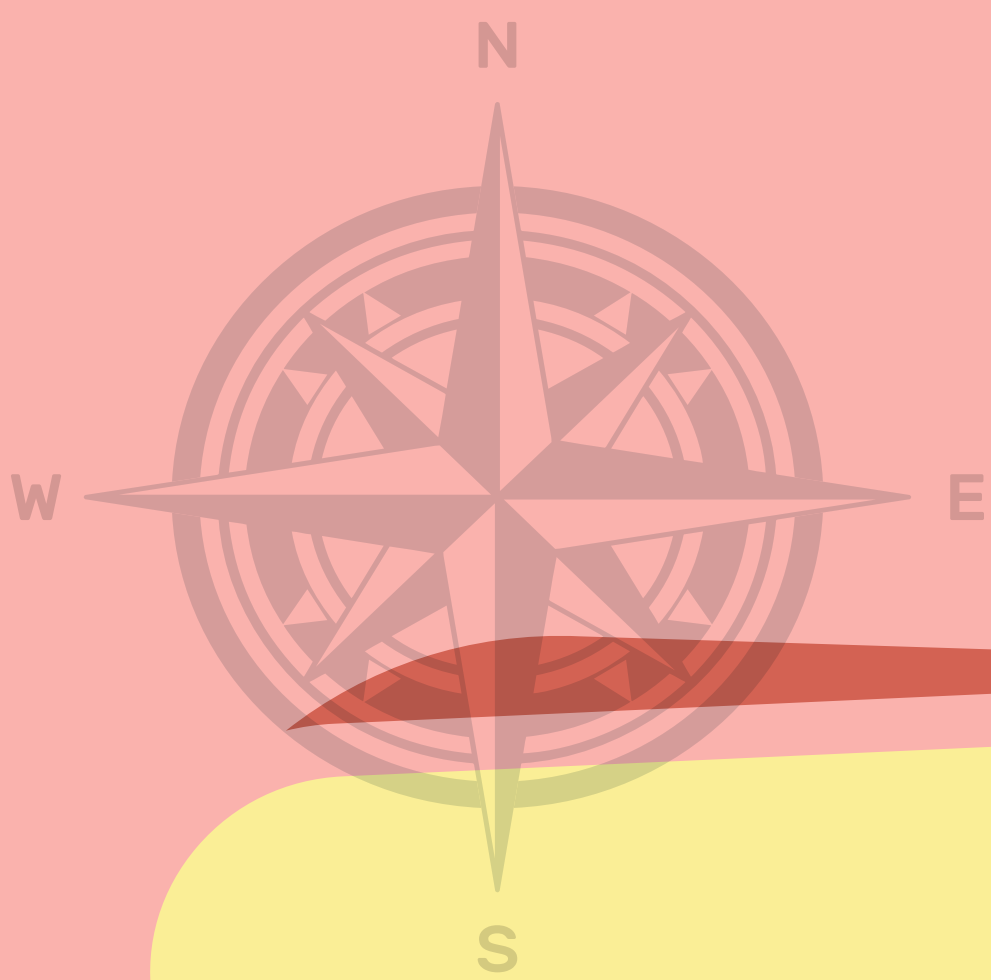
El verbo “**levantarse**” expresa la resurrección, mientras que “**no tengan miedo**” son las primeras palabras que Jesús Resucitado dijo a las mujeres junto al sepulcro. **Estas palabras son una invitación a una vida nueva** que Él nos ha preparado.





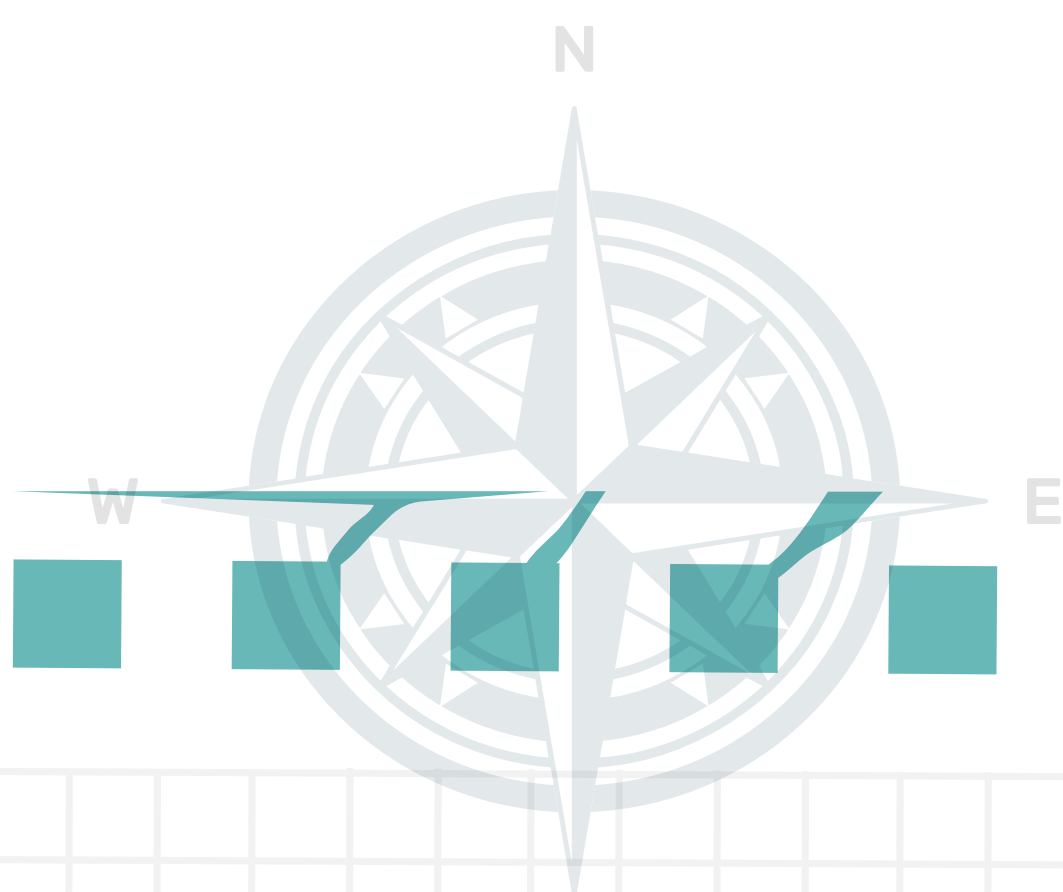
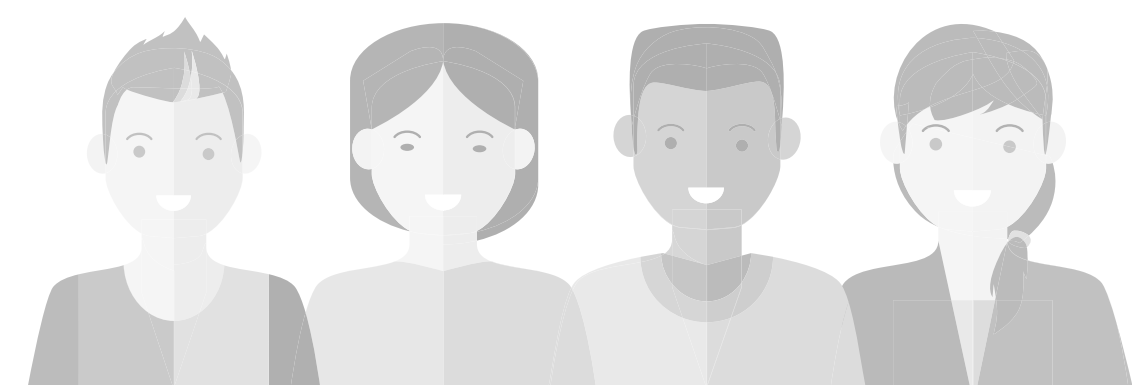
**Muchas veces nos  
encontramos con  
dificultades y  
obstáculos: la pobreza,  
la depresión, el desánimo...  
e incluso llegamos a  
dudar del amor  
de Dios.**





“Cada vez que tenemos miedo, que nos oprime el dolor, podemos reconocer la verdadera realidad que se esconde en él: **es Jesús que se hace presente en nuestra vida [...] acojámoslo [...]** Y luego sigamos viviendo lo que Dios quiere de nosotros, lanzándonos a amar al prójimo. Descubriremos que Jesús es siempre Amor”. (2)





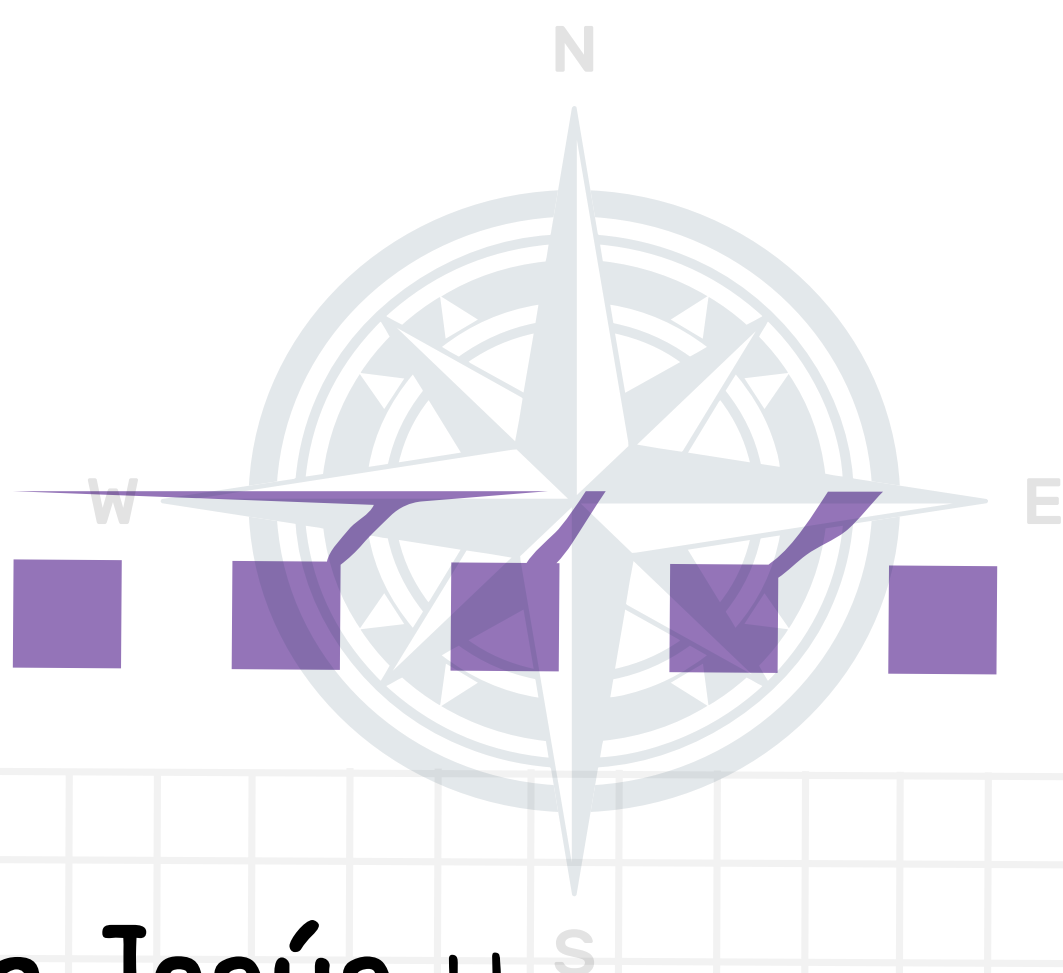
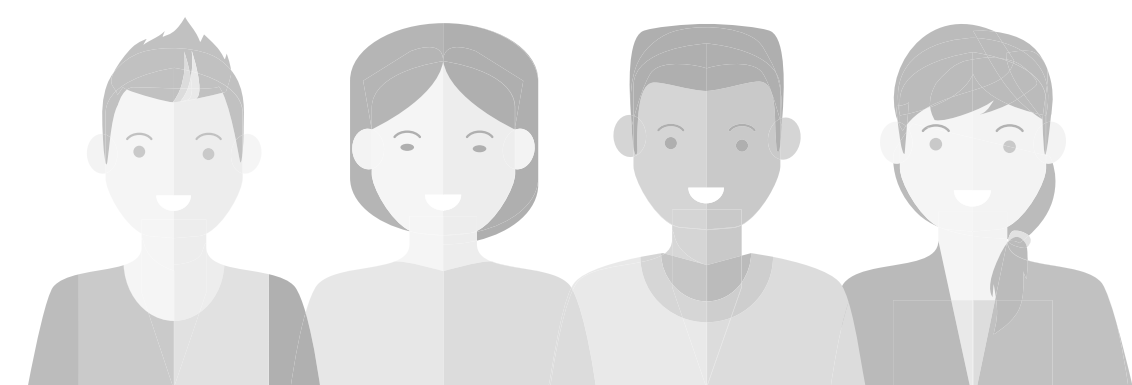
“ A finales del año pasado, mi país vivió un momento difícil y teníamos mucho miedo. Estaba preocupada por mi familia y mis amigos, pero traté de seguir confiando en Dios.





Con algunos jóvenes **decidimos  
ayudar a las familias necesitadas**  
con cajas de alimentos, pero  
tuvimos que dejarlo por un  
tiempo. Después de unos días,  
**nos volvimos a reunir y nos  
dimos ánimos mutuamente.**





Decidimos confiar en Jesús y seguir ayudando a los más necesitados. Conseguimos ayudar a más de 40 familias y comprendimos que, con el amor de Dios y la unidad, realmente se puede marcar la diferencia. ”

Siria





focolare  
movement

[www.focolare.org](http://www.focolare.org)

1 - Cf. Mt, 17, 7.

2 - C. Lubich, Palabra de Vida de agosto de 2002. Parole di Vita, Fabio Ciardi, (Opere di Chiara Lubich 5) Ed. Città Nuova, Roma 2017, p. 665

# «Levántense, no tengan miedo»

Adaptación de  
E. Javaloyes, J. Lombardo,  
C. Chammas, C. Ferreira,  
V. Azevedo.  
G. Dos Santos, L. Alves

Ilustración:  
**Guili Rodriguez**  
(@guillermode)



[www.teens4unity.org](http://www.teens4unity.org)

