

## Preguntas de Reflexión

- ¿Cómo Dios está enderezando o sanando el terreno emocional que fue moldeado por tu familia de origen?
- ¿En dónde empiezas a ver nuevas señales de esperanza, amor, alegría o paz en tu vida?
- ¿Qué cambios de perspectiva o metanoia te invita Dios a aceptar este Adviento?

### Bienvenido a Católicos en Recuperación

*Estamos agradecidos de que seas parte de nuestra comunidad y te animamos a que sigas regresando*

- Visita [catholicinrecovery.com](http://catholicinrecovery.com) para ver una lista completa de reuniones disponibles, recursos de recuperación e información sobre cómo comenzar
- Te pedimos paciencia mientras traducimos más recursos y materiales al español
- Ten la seguridad de que tu participación y presencia en estas reuniones se mantendrán confidenciales.
- ¡Eres digno de libertad, una vida nueva y recuperación!

## Lecturas Dominicales

**Primera Lectura:** Isaías 11, 1-10

**Salmo responsorial:** 72, 1-2, 7-8, 12-13, 7

**Segunda Lectura:** Romanos 15, 4-9

**Evangelio:** Mateo 3, 1-12

## Segundo Domingo de Adviento



*Una voz proclama:*

*“¡Preparen en el desierto el camino del Señor,  
tracen en la estepa un sendero para nuestro Dios!  
¡Que se rellenen todos los valles  
y se aplanen todas las montañas y colinas;  
que las quebradas se conviertan en llanuras  
y los terrenos escarpados, en planicies!  
Entonces se revelará la gloria del Señor.”*

Estas palabras de Isaías, retomadas por Juan el Bautista en el Evangelio de este domingo, llegan directamente a los hijos adultos de familias disfuncionales. Muchos de nosotros sabemos lo que es vivir en un “desierto”, un lugar marcado por la incertidumbre, la inestabilidad emocional, la falta de seguridad o la carga de responsabilidades que nunca debimos soportar. El Adviento llega a estos lugares con un mensaje de esperanza: Dios viene a encontrarnos, sanarnos y guiarnos hacia algo nuevo.

El Evangelio de Mateo presenta a Juan como el que llama a las personas a preparar su corazón para recibir a Cristo. Su mensaje es simple pero desafiante: despejar el camino para Dios. Para los hijos adultos, esta preparación es profundamente personal. A menudo crecimos preparándonos para el caos y no para la paz, para la tensión y no para el consuelo, para el aislamiento y no para la unión. El Adviento nos invita a despertar de estos viejos patrones y a suavizar los lugares dentro de nosotros que aprendieron a prepararse para el impacto.

El tiempo de Adviento comienza a través de la esperanza, el amor, la alegría y la paz. Sin embargo, estos dones a menudo se perciben lejanos para quienes están grabados por la disfunción. Muchos de nosotros desarrollamos estrategias de supervivencia: complacer a los demás, perfeccionismo, adormecimiento emocional o hipervigilancia; mismos que antes nos protegían pero que ahora nos impiden vivir libremente. El Adviento nos pide que observemos estos paisajes interiores no haciendo juicios, sino con compasión. ¿Dónde están los valles de la culpa que Dios quiere llenar? ¿Dónde están las montañas de temor o resentimiento que quiere aplanar? ¿Dónde están los caminos sinuosos de autoprotección que está enderezando?

Reconocer nuestra impotencia ante el pasado es parte fundamental para preparar el camino para el Señor. Los hijos adultos muchas veces tenemos la falsa creencia de que de alguna manera fuimos responsables del ambiente emocional en nuestros hogares durante la infancia. La recuperación nos ayuda a desaprender estas cargas. Cuando dejamos ir la ilusión de control y permitimos que Dios guíe nuestra sanación, el camino se aclara y nuestros corazones se calman.

El llamado de Juan el Bautista a una *metanoia*, esto es, un cambio de corazón y de mente, refleja nuestro camino en la recuperación. La metanoia para los hijos adultos incluye el llegar a creer que somos dignos de amor, que nuestras necesidades importan y que Dios desea restaurar lo que la disfunción distorsionó. También significa reconocer las veces que regresamos a viejas conductas o hábitos defensivos, y mejor tomar la decisión de invitar amablemente a Dios a esos momentos.

Despertar del sueño puede significar salir de la insensibilidad emocional, de vivir basado en el miedo o de mantener patrones duraderos de autosuficiencia. Alejarse de la oscuridad, puede incluir soltar las mentiras que creíamos sobre nosotros mismos: que somos indignos de amor, que somos demasiado o que no somos suficientes. Vestirse de Cristo significa permitir que Dios lentamente remodele nuestra identidad en la verdad, en la dignidad y en la gentileza.

Como señaló Ralph Waldo Emerson, “Hay tres deseos que nunca se pueden satisfacer: el de los ricos que desean más, el de los enfermos que desean algo diferente y el del viajero que desea estar en cualquier lugar menos aquí.” El Adviento redirige ese anhelo hacia Dios, que nos encuentra aquí y ahora. En este tiempo sagrado, preparamos el camino interior practicando la honestidad, la oración, la unión y la autocompasión. Dios no pide perfección, solo disposición.

Al ir haciendo espacio para Cristo en este Adviento, confiamos en que Él ya está enderezando el camino que tenemos delante, suavizando los lugares ásperos dentro de nosotros y guiándonos hacia una libertad más profunda, un día a la vez.