

## Preguntas de Reflexión

- ¿En dónde percibes que Dios sana viejas heridas emocionales o temores?
- ¿Qué nueva obra, ya sea claridad, confianza o sanación, has notado en tu recuperación?
- ¿Cómo te invita Dios a experimentar alegría en esta temporada, aunque sea de pequeñas maneras?

### 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 35, 1-6a, 10

**Salmo Responsorial:** Salmo 146, 6-7, 8-9, 9-10

**Segunda Lectura:** Santiago 5, 7-10

**Evangelio:** Mateo 11:2-11

## Tercer Domingo de Adviento



Tenemos muchas razones para alegrarnos mientras esperamos la venida de Jesús con esperanzadora expectativa. Como hijos adultos en un hogar disfuncional, somos testigos de cómo Dios realiza milagros en nuestras propias vidas y en las de quienes están sanando junto con nosotros. El Tercer Domingo de Adviento (conocido también como Domingo “Gaudete”) nos invita a darnos cuenta de esta serena y constante renovación; a ver cómo la gracia ya ha comenzado a florecer en donde antes solo había temor, confusión y sequía emocional.

La primera lectura de este domingo establece un tono de renovación y gozo (Isaías 35, 1-6a):

*Regocíjate, yermo sediento.  
Que se alegre el desierto y se cubra de flores,  
que florezca como un campo de lirios,  
que se alegre y dé gritos de júbilo,  
Fortalezcan las manos cansadas,  
afiancen las rodillas vacilantes.  
Digan a los de corazón desanimado:  
“¡Animo! No teman.  
He aquí que su Dios,  
vengador y justiciero,  
viene ya para salvarlos”.  
Se iluminarán entonces los ojos de los ciegos  
y los oídos de los sordos se abrirán.  
Saltará como un venado el cojo  
y la lengua del mudo cantará.*

Muchos hijos adultos saben lo que se siente vivir con “manos cansadas” y “rodillas vacilantes”. Crecer en situaciones disfuncionales, puede habernos dejado inseguros, hipervigilantes o temerosos. Nuestros corazones pueden estar cargando aún con viejos miedos: conflicto, abandono o incomprensión. Dios llega directamente a estos lugares: Sé fuerte. No temas. Voy a salvarte.

La recuperación nos provee de un espacio para que Dios fortalezca lo que se dañó en nuestra infancia: nuestro sentido de identidad, de valor y de conexión. Aprendemos a confiar en las personas, ponemos límites y soltamos el perfeccionismo o la complacencia hacia las personas. Gradualmente, comenzamos a experimentar estabilidad emocional en donde alguna vez hubo solamente desorden.

La pregunta que hace Juan el Bautista en el Evangelio de este domingo hace un profundo eco en los hijos adultos que anhelan reafirmación: “¿Puede haber sanación para una persona con un pasado como el mío?” Jesús responde dando los signos de una transformación (Mateo 11, 2-5):

*Juan se encontraba en la cárcel,  
y habiendo oído hablar de las obras de Cristo,  
le mandó preguntar por medio de dos discípulos:  
“¿Eres tú el que ha de venir o tenemos que esperar a otro?”  
Jesús les respondió: “Vayan a contar a Juan lo que  
están viendo y oyendo:  
los ciegos ven, los cojos andan,  
los leprosos quedan limpios de la lepra,  
los sordos oyen, los muertos resucitan  
y a los pobres se les anuncia el Evangelio”.*

Estos signos se asemejan a nuestra sanación interior. La ceguera desaparece cuando reconocemos los patrones familiares que nos moldearon. Empezamos a “andar” cuando practicamos nuevas maneras de relacionarnos con los demás. Las partes de nuestro ser que se sentían emocionalmente “pobres” reciben la buena noticia por medio de la comunidad de la recuperación y del amor de Dios.

El Domingo “Gaudete” no exige una alegría estruendosa o conmovedora. Nos invita a un regocijo silencioso, a la aceptación de que Dios está fortaleciendo nuestras debilidades, sanando nuestras heridas y restaurando la alegría en nuestra vida interior. El Adviento nos confirma que Cristo está cerca, guiándonos hacia la libertad con paciencia y gentileza.