

QUINTO DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Muchos de nosotros crecimos en hogares marcados por la adicción, la disfunción, la falta emocional o la inestabilidad. Algunas de nuestras heridas no surgieron por elección nuestra. De niños, nos adaptamos para sobrevivir en entornos que parecían impredecibles o inseguros. Puede que hayamos aprendido a mantenernos en silencio, a tener logros en exceso, a cuidar de los demás, a evitar el conflicto o a desconectarnos de nuestros sentimientos. Estos comportamientos de supervivencia nos ayudaron a superar la infancia, pero en la edad adulta muchas veces descubrimos que esas mismas conductas mantienen abiertas las viejas heridas. Lo que antes nos protegía ahora puede limitar nuestras relaciones, nuestra paz y nuestro sentido de identidad.

Los Doce Pasos nos ayudan a enfrentar esta verdad con compasión en lugar de con culpa. El Primer Paso nos invita a admitir la impotencia ante nuestro pasado y ante conductas que no podemos controlar solos. Esta honestidad no consiste en criticarnos por cómo afrontamos las cosas, se trata de reconocer que esas estrategias de afrontamiento ya no nos son útiles. La negación nos mantenía repitiendo las reacciones de nuestra la infancia, ahora en situaciones de adultos. Cuando aceptamos que ya no funcionan nuestras viejas formas de manejar el miedo, el conflicto o la emoción, la entrega abre el espacio para la gracia.

A medida que crecemos espiritualmente, la recuperación entonces consiste en aprender nuevas formas de enfrentar la vida. Incluso cuando surgen miedos ya conocidos, culpa o detonantes emocionales, algo en nosotros comienza a cambiar. Nos volvemos más conscientes de nuestras reacciones y más centrados en el momento presente. En lugar de caer automáticamente en el complacer a otros, el aislamiento o el control, aprendemos a hacer una pausa, a orar y tomar decisiones de una manera distinta. Como lo dice el libro

Doce Pasos y Doce Tradiciones, “Nunca se nos ocurrió pensar que nosotros éramos quienes teníamos que cambiar para ajustarnos a las circunstancias, fueran cuales fueran” (p. 52). Sanar no viene de reescribir el pasado, sino de cambiar la forma en que vivimos hoy.

La Primera Lectura de este domingo une a la sanación con el amor en acción (Isaías 58:7-10):

Esto dice el Señor: “Comparte tu pan con el hambriento, abre tu casa al pobre sin techo, viste al desnudo y no des la espalda a tu propio hermano. Entonces surgirá tu luz como la aurora y cicatrizarán de prisa tus heridas; te abrirá camino la justicia y la gloria del Señor cerrará tu marcha.

Para muchos de nosotros, aprender a amar en acción comienza por la manera en cómo nos tratamos a nosotros mismos. Los límites, la honestidad, la autocompasión y la unión sana son formas de amor que ayudan a sanar las heridas. A medida que nuestros corazones se agrandan, pasamos de la supervivencia a la capacidad de relacionarnos y tener confianza.

La Carta a los Hebreos nos recuerda que Cristo entiende el sufrimiento. Porque Él mismo experimentó la prueba y sufrimiento, puede ayudar a quienes están siendo juzgados (Hebreos 2:18). En la recuperación, comenzamos a ver nuestro pasado con mayor delicadeza. Nuestra experiencia compartida de vivir en angustia se convierte en un espacio para la unión, no para la culpa.

San Pablo habla de cómo se encontraba en la debilidad y sin una sabiduría persuasiva, pero confiando en el poder de Dios (1 Corintios 2:3-5):

Me presenté ante ustedes débil y temblando de miedo. Cuando les hablé y les prediqué el Evangelio, no quise convencerlos con palabras de hombre sabio; al contrario, los convencí por medio del Espíritu y del poder de Dios, a fin de que la fe de ustedes dependiera del poder de Dios y no de la sabiduría de los hombres.

Nuestra sanación no surge de la perfección o el desempeño, sino de la honestidad y la disposición. Dios se encuentra con nosotros en nuestra vulnerabilidad.

Finalmente, Jesús dice: “Ustedes son la luz del mundo” (Mateo 5:14-16). Nuestra luz brilla cada vez que rompemos un viejo patrón y decidimos una acción más sana. Lo que antes parecía oscuridad dentro de nuestra historia familiar, ahora puede convertirse en un lugar donde la gracia entra. Con el tiempo, nuestra sanación nos permite tener una presencia segura y firme para otros que aún están aprendiendo a vivir de forma diferente.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué conductas de supervivencia de tu infancia mantienen abiertas viejas heridas aún ahora?
- ¿De qué forma te invita Dios a responder de forma diferente en lugar de repetir viejos patrones?
- ¿Cómo te ha ayudado tu sanación a relacionarte con mayor comprensión con los demás?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Isaías 58:7-10

SALMO RESPONSORIAL Salmo 112:4-5, 6-7, 8-9

SEGUNDA LECTURA 1 Corintios 2:1-5

EVANGELIO Mateo 5:13-16