

CIR IS MEMBER-SUPPORTED, MISSION-DRIVEN

CIR practices stewardship by inviting voluntary contributions from CIR groups, members, and mission-aligned partners. As a mission-driven ministry, we rely on the generosity of our community. Your support sustains our fellowship, expresses gratitude and service, upholds our group dignity, and affirms our trust in divine providence.



CIR Website

Give today at:

catholicinrecovery.com/passthebasket

When contributing, please note the meeting you're attending for accurate accounting.



Venmo

CIR ANNOUNCEMENTS | UPCOMING CIR WEBINARS

APR 23 @ 8:30PM ET Join Catholic in Recovery for *The Road to Healing: Recovery & Renewal for Adult Children of Dysfunctional Homes*, a webinar with therapist and author Brya Hanan. Drawing from her book *Befriending Your Inner Child*, Brya will explore healing from childhood wounds, overcoming the lasting effects of dysfunction and trauma, and finding renewal through recovery and Catholic faith.

MAY 6 @ 7:30PM ET Join Catholic in Recovery for *Mary, Mother of Recovery: Finding Strength Through Marian Devotion*. With presenters Keaton Douglas of iTHIRST and Brother Pius Gagne, CFR, this webinar explores how devotion to the Blessed Virgin Mary can bring encouragement, spiritual strength, and deeper trust in God's mercy along the journey of recovery.

Webinar registration is free for CIR+ subscribers and \$10 for all others. Register today at: catholicinrecovery.com/webinars

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Hechos 2:14a, 36-41

SAL. RESP. Salmo 23:1-3a, 3b4, 5, 6

SEGUNDA LECTURA 1 Pedro 2:20b-25

EVANGELIO Juan 10:1-10



CIR WEEKLY MEETING REFLECTION
HAHD

CUARTO DOMINGO DE PASCUA

En las últimas semanas, hemos reflexionado sobre cómo Cristo Resucitado se encuentra con nosotros en medio de nuestro miedo y camina a nuestro lado por el sendero de la recuperación. Esta semana reflexionamos en cómo el miedo continúa moldeando nuestras vidas, especialmente para quienes crecieron en entornos disfuncionales o impredecibles. Incluso cuando empezamos a sanar, el miedo puede seguir estando presente, influyendo en cómo pensamos, cómo nos relacionamos y cómo respondemos al mundo que nos rodea.

Muchos hijos adultos aprendieron desde temprana edad a vivir con una sensación de incertidumbre constante. El miedo puede haberse manifestado como la necesidad de estar alerta, evitar conflictos o manejar el entorno emocional que nos rodea. Estas respuestas nos ayudaron a lidiar, pero pueden seguir estando presentes hasta la edad adulta de maneras que nos mantienen atrapados.

El libro de *Alcohólicos Anónimos* describe el miedo como “una hebra maligna y corrosiva” que afecta casi cualquier aspecto de la vida (p. 73). Esto puede resonar profundamente en los hijos adultos. El miedo puede influir en cómo abordamos las relaciones, cómo nos expresamos y cómo afrontamos la incertidumbre. Incluso a medida que crecemos, este puede seguir presente de formas sutiles como complacer a los demás, aislarse o tener un control excesivo.

El Evangelio de este domingo presenta una imagen poderosa de cómo Cristo nos encuentra en ese miedo (Juan 10:1-10). Jesús se describe a sí mismo como el pastor que llama a sus ovejas por su nombre y las guía:

“Las ovejas reconocen su voz; él llama a cada una por su nombre y las conduce afuera. Y cuando ha sacado a todas sus ovejas, camina delante de ellas, y ellas lo siguen, porque conocen su voz.”

Esta imagen hace referencia a la experiencia de aprender una nueva forma de vivir. Muchos crecimos escuchando voces moldeadas por el miedo: mensajes internos sobre la necesidad de demostrar, mantenerse insignificantes o manejando todo por nosotros mismos. En la recuperación, empezamos a escuchar una voz diferente. Cristo nos llama por nuestro nombre y nos lleva a una nueva identidad cimentada en el amor y en la verdad.

Aprender a reconocer esa voz toma tiempo. Muchas veces implica tranquilizarse y ser más conscientes de nuestros pensamientos y reacciones. Por medio de juntas, apoyo y oración, empezamos a notar cuándo el miedo nos guía y cuándo se nos invita a hacer las cosas diferente.

Jesús dice que las ovejas no seguirán a un extraño. En la recuperación, esto puede significar aprender a alejarse de viejos patrones que antes parecían indispensables. La voz del miedo puede seguir sonando conocida, pero con el tiempo empezamos a reconocer que no nos conduce hacia la libertad.

El Salmo 23 nos recuerda que: *“Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.”* Para muchos hijos adultos, esta es una experiencia nueva: aprender que no tenemos que afrontar la vida solos.

Uno de los cambios más importantes durante la recuperación es pasar del miedo a la confianza. El Tercer

Paso nos invita a entregar nuestras vidas al cuidado de Dios. Esto puede resultar extraño, especialmente si la confianza fue difícil de aprender desde pequeños, pero abre la puerta a la sanación.

El Cuarto Paso profundiza en este trabajo, ayudándonos a reconocer cómo el miedo ha moldeado nuestros patrones. Este proceso aporta claridad. A medida que nuestros miedos salen a la luz, pierden su poder y crecemos en nuestra capacidad para reconocer el miedo y elegir la fe.

A medida que avanzamos en el Tiempo de Pascua, recordamos que Cristo camina delante de nosotros. Conoce nuestra historia y con compasión nos llama a seguir adelante. El miedo puede seguir surgiendo, pero ya no tiene que guiarnos. Estamos aprendiendo a seguir una nueva voz.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuándo has notado que el miedo influye en la manera que respondes en las relaciones o en las situaciones?

- ¿Qué te ayuda a ser más consciente en tu vida diaria de los patrones basados en el miedo?

- ¿Cómo estás aprendiendo a confiar en Dios y en los demás de formas que te resultan nuevas o desconocidas?

