

DÉCIMO PRIMER DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Al regresar al Tiempo Ordinario, la Iglesia nos invita a reflexionar sobre lo que significa vivir la nueva vida que hemos recibido. La intensidad de la Pascua y Pentecostés da paso al trabajo continuo y cotidiano del discipulado. En la recuperación de sistemas familiares disfuncionales, este cambio resulta conocido. La visión y la conciencia son importantes, pero el cambio duradero llega a través de la práctica diaria constante de nuevos comportamientos, límites y formas de relacionarse con los demás.

Las lecturas de este domingo hablan claramente sobre la identidad y la misión. En la primera lectura, Dios recuerda al pueblo de Israel lo que ya ha realizado: *“Los he levantado a ustedes sobre alas de águila y los he traído a mí.”* (Éxodo 19:4-6). La identidad del pueblo comienza como un regalo. Le pertenecen a Dios. La invitación a vivir en una alianza es una respuesta a esa pertenencia, no una condición para ello.

Este es un punto de partida importante para la recuperación de HAHD. Muchos de nosotros desarrollamos nuestra identidad en entornos marcados por la inestabilidad, la inconsistencia o el abandono emocional. Puede ser que hayamos aprendido a definirnos a través de roles como guardián, pacificador o ejecutante. Estos roles pueden habernos ayudado a sobrevivir, pero a menudo nos dejaron desconectados de nuestro verdadero yo. La recuperación empieza a cambiar eso. Llegamos a ver que nuestra identidad no depende de las decisiones de otra persona. Somos hijos amados de Dios.

De esa identidad surge el rumbo a seguir. El Paso Tres nos invita a poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios. Para muchos, esto significa aprender a confiar en algo diferente a nosotros mismos. También significa reconocer cuándo intentamos controlar los resultados o manejar a otras personas para sentirnos seguros. Esta es una práctica diaria de entrega, conciencia y elección deliberada.

El Salmo Responsorial nos recuerda: *“Somos su pueblo y su rebaño”* (Salmo 100). La unión es esencial. Muchos de nosotros aprendimos a depender solamente de nosotros mismos o a mantenernos a la defensiva en las relaciones. En la recuperación, comenzamos a experimentar una conexión segura a través de juntas y de la compañía. Estar “en medio del rebaño” nos ayuda a aprender nuevas formas de relacionarnos, como escuchar, compartir con honestidad y recibir apoyo.

Los pasos Cuatro a Nueve nos invitan a tener una sanación más profunda. Empezamos a identificar patrones creados en la infancia, incluyendo el temor, la condescendencia, el perfeccionismo o el asilamiento emocional. Asumimos la responsabilidad cuando es apropiado y comenzamos a hacer cambios. La Segunda Lectura nos recuerda la base de este trabajo: *“Y la prueba de que Dios nos ama está en que Cristo murió por nosotros, cuando aún éramos pecadores”* (Romanos 5:8). No estamos obligados a ganarnos el amor. Se nos invita a recibirlo.

El Evangelio ofrece una imagen poderosa: *“Se compadecía de ellas, porque estaban extenuadas y desamparadas, como ovejas sin pastor”* (Mateo 9:36). Esto puede resonar en nosotros de manera profunda. Muchos de nosotros sabemos lo que es sentirse imperceptible, sin apoyo o en soledad. Jesús responde con compasión y llama a sus seguidores a llevar sanación y esperanza.

Esto moldea nuestra misión. A medida que crecemos en la recuperación, empezamos a figurar en las relaciones de forma diferente. Nos volvemos más honestos, más presentes y centrados. Aprendemos a responder en vez de reaccionar. Nuestra sanación se convierte en una invitación gentil para que otros inicien su propio camino.

La recuperación se vive un día a la vez. Nos mantenemos cimentados en nuestra identidad, nos mantenemos conectados con la comunidad, continuamos la labor de sanación y permanecemos abiertos a servir a los demás. Al hacerlo, participamos en la obra continua de Dios en nuestras vidas y en la vida de quienes nos rodean.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo han moldeado los roles o patrones familiares tu sentido de identidad, y cómo está cambiando eso?

- ¿Cuándo has notado que regresas a viejos patrones, y qué te ayuda a responder de manera distinta?

- ¿Cómo ha ayudado la unión con los demás en tu crecimiento en honestidad y salud emocional?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Éxodo 19:2-6a

SAL. RESP. Salmo 100:1-2, 3, 5

SEGUNDA LECTURA Romanos 5:6-11

EVANGELIO Mateo 9:36-10:8