

**Decimosexto Domingo del Tiempo
Ordinario**



Creer en un hogar disfuncional o emocionalmente inestable frecuentemente nos obligó a tomar actitudes que no eran propias de la niñez: cuidador(a), solucionador(a), pacificador(a) o chivo expiatorio. Desde temprana edad aprendimos que el amor y la seguridad estaban condicionadas y que el estar alertas y ocupados podría mantener a raya el caos. Como adultos, estos mecanismos de afrontamiento permanecieron con nosotros. Nos convertimos en expertos en hacer múltiples tareas, en complacer a la gente o en eludir los conflictos de manera crónica. La recuperación nos revela un nuevo estilo de vida: uno que equilibre la actuación con la contemplación y que repose no en el logro, sino en la unión con Dios.

El Evangelio de este domingo presenta un cuadro conmovedor para nuestra recuperación. Jesús entra a la casa de dos hermanas, María y Marta. Mientras María está sentada a los pies de Jesús, sumida en Su presencia, Marta está abrumada por las tareas de ser buena anfitriona. Frustrada, se queja (Lucas 10:40-42):

*“Señor, ¿no te has dado cuenta
de que mi hermana me ha dejado sola con todo el
quehacer?
Dile que me ayude”.
El Señor le respondió:
“Marta, Marta, muchas cosas te preocupan y te
inquietan,
siendo así que una sola es necesaria.
María escogió la mejor parte
y nadie se la quitará”.*

La ansiedad de Marta hace eco en muchos hijos adultos de hogares disfuncionales. Frecuentemente nos sentimos solos, abandonados para cumplir con nuestras responsabilidades, oprimidos por la creencia de que, si no mantenemos todo acomodado, todo se desplomará. La súplica de Marta, “Señor, ¿no te has dado cuenta?, fácilmente puede ser la nuestra. Pero Jesús no la reprende. Él reconoce su preocupación y propone una alternativa distinta: “Sólo una cosa es necesaria”.

La recuperación nos invita a meditar sobre lo que “esa cosa” es en nuestras vidas. Antes de apresurarnos a actuar, somos invitados a sentarnos con tranquilidad a reposar en el amor de Dios, a escuchar su voz y soltar la ilusión de que debemos ganarnos nuestro valor.

Como hijos adultos, quizá luchamos con el sobrecumplimiento y el perfeccionismo. Estos son intentos de asegurar el amor que libremente nunca se nos dio. Pero Jesús nos llama a actuar de una manera más adecuada, una no fundada en demostrar quienes somos, sino en sabernos amados. Esto nos resuena en la descripción que hace el Libro Grande sobre el discernimiento espiritual (*Alcohólicos Anónimos*, pp. 86-87):

“Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo.”

Esta disposición, estar relajados y no lidiando, es la opuesta a la que muchos de nosotros aprendimos en nuestra formación. Pero es esencial para la sanación. Al estar sentados ante la presencia de Dios y escuchar a través de la oración, las Escrituras y en comunidad, comenzamos a desconectar el quienes somos de lo que hacemos. Lentamente, nos volvemos más firmes, adaptados y completos.

La segunda lectura nos aporta una profunda reflexión que hace San Pablo (Colosenses 1:24):

Hermanos:

*Ahora me alegro de sufrir por ustedes,
porque así completo lo que falta a la pasión de Cristo
en mí,
por el bien de su cuerpo, que es la Iglesia.*

Nuestra historia, nuestras heridas, e incluso nuestro pasado puede ser redimido. Cuando somos honestos acerca de nuestra historia y permitimos que otros atestigüen nuestra travesía, nos convertimos en agentes de sanación. No necesitamos esconder o fingir. Nuestra experiencia vivida, especialmente nuestras luchas, pueden ayudar a que otros no se sientan tan solos.

A final de cuentas, la recuperación es el reajustar nuestras vidas para que Dios esté en el centro, no en nuestro pasado disfuncional o en el caos de nuestro presente. Ya no tenemos que vivir más en un estado permanente de protección. Podemos descansar, como María, a los pies de Jesús. Y es en ese reposo que encontramos claridad, paz y propósito.

Preguntas de Reflexión

- ¿Cómo puedes reconocer en tu vida las conductas de Marta que tienes en tu vida, especialmente relacionadas con la preocupación, el control y la responsabilidad excesiva?
- ¿Qué significa para ti elegir la “mejor parte” dentro de tu recuperación?
- ¿Cómo puedes hacer que tu historia se convierta en una fuente de sanación para otros que aun están agobiados por su pasado?

Bienvenido a Cat¹licos en Recuperaci¹n

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

- ▽ Visita catholicinrecovery.com para ver una lista completa de reuniones disponibles, recursos de recuperaci¹n e informaci¹n sobre c¹mo comenzar
- ▽ Te pedimos paciencia mientras traducimos m¹s recursos y materiales al espa¹ol
- ▽ Ten la seguridad de que tu participaci¹n y presencia en estas reuniones se mantendr¹n confidenciales.
- ▽ ¡Eres digno de libertad, una vida nueva y recuperaci¹n!

Lecturas Dominicales

Primera Lectura: Génesis 18:1-10a

Salmo Responsorial: Salmo 15:2-3, 3-4, 5

Segunda Lectura: Colosenses 1:24-28

Evangelio: Lucas 10:38-42