

Preguntas de Reflexión

- ¿Cómo te ha ayudado la cruz a comprender o empezar a sanar tus heridas de la infancia?
- ¿De qué maneras estás aprendiendo a confiar en los demás, en Dios y en ti mismo, durante tu recuperación?
- ¿Qué áreas de tu vida están comenzando a mostrar signos de “resurrección” o de una nueva vida?

Bienvenido a Católicos en Recuperación

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 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: Números 21, 4b-9

Salmo Responsorial: Salmo 78, 1bc-2, 34-35, 36-37, 38

Segunda Lectura: Filipenses 2, 6-11

Evangelio: Juan 3:13-17

Vigésimo Tercer Domingo del Tiempo Ordinario



La festividad de la Exaltación de la Santa Cruz nos llama a recordar que Dios no tiene un encuentro con nosotros en nuestra perfección, sino en nuestro dolor. Para muchos hijos adultos de hogares disfuncionales, la cruz es más que un símbolo; es una realidad que hemos cargado desde la infancia. En los hogares afectados por el alcoholismo, la codependencia, el descuido emocional o el cuidado inconstante, frecuentemente aprendimos desde muy temprano que el amor estaba condicionado, que la seguridad era incierta, y que la confianza tenía un costo. Llevábamos cruces que no habíamos elegido, e hicimos lo mejor que pudimos para sobrevivir.

Jesús no huyó de su Cruz. Entró plenamente en ella, aceptando la humillación, el dolor y el abandono, para redimir al mundo. Él no solamente cargó con nuestro pecado, llevó nuestras heridas. Para quienes estamos aprendiendo a sanar los hondos traumas emocionales, esto no es solo Teología, es algo profundamente personal. Jesús sabe lo que es ser traicionado, ser incomprendido y estar solo. Y Él nos invita a encontrarlo precisamente ahí; no para sentirnos culpables, sino para ser restaurados.

En el Evangelio de este domingo, Jesús habla de su Crucifixión como la fuente de la Vida Eterna (Juan 3, 14–17):

*“Igual que Moisés levantó la serpiente en el desierto,
así tiene que ser levantado el Hijo del hombre,
para que todo el que cree en él tenga vida eterna.
Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único
para que todo el que cree en él no perezca,
sino que tenga vida eterna.
Porque Dios no mandó su Hijo al mundo para condenar
al mundo,
sino para que el mundo se salve por él.”*

Este pasaje hace referencia al corazón de nuestro camino de recuperación. Muchos de nosotros cargamos culpa interior que nos dice: “nadie me puede amar”, “es mi culpa” o “si la gente realmente me conociera, no me abandonarían”. Pero las Escrituras cuentan una historia diferente: que Dios te amó tanto, no una versión futura de ti, sino con tu desorden, miedo y dolor, que entregó a su Hijo para rescatarte y restaurarte. Este no es un amor que debemos ganarnos. Es un amor que recibimos.

En la recuperación, comenzamos el trabajo sagrado de ponerle nombre a lo que nos pasó, no seguir estancados en el pasado, sino romper el silencio que una vez protegió nuestras heridas. Tomamos el riesgo de ser honestos, soltando nuestra falsa identidad, y permitiendo que Dios y los demás nos vean como realmente somos. Por medio de los Pasos, identificamos las creencias y conductas que antes nos ayudaban a sobrevivir, pero que ya no nos sirven: complacencia, perfeccionismo, adormecimiento emocional, desconfianza, aislamiento.

La cruz nos muestra que la transformación llega por medio de la verdad y la vulnerabilidad. Jesús no salvó al mundo por medio del control o la autosuficiencia, sino por la entrega. Nuestra sanación no llega por medio del esfuerzo, sino de aprender a confiar en Dios, en los demás y en nosotros mismos; un paso, un compartimiento y un acto de fe, a la vez.

La comunidad es esencial. Al reunirnos en las juntas, encontramos a otros que entienden nuestro lenguaje emocional, que saben lo que es sentirse responsable por todo y al mismo tiempo pasar desapercibido. Descubrimos que no estamos solos. Aprendemos nuevas maneras de identificarnos, basadas en la honestidad, el respeto y los valores espirituales compartidos. Ya no necesitamos cumplir o escondernos. Podemos ser vistos, oídos y amados tal y como somos.

Comenzamos a ver signos de una nueva vida: la capacidad de poner límites, la valentía para sentir emociones que antes evitábamos, y la gracia para perdonar; no justificar el pasado, sino librarnos de su control. Aunque la sanación no es lineal y el dolor pasado revive a veces, regresamos a la cruz; no como un lugar de muerte, sino como un manantial de compasión y fortaleza. Cristo nos encuentra ahí, no con Su juicio sino con Su misericordia.

Mientras enaltecemos la cruz, recordamos que no es un signo de derrota, sino de amor. No estamos solos en nuestro sufrimiento. Dios está con nosotros. Su poder se muestra perfecto en nuestra debilidad. Por Su gracia, somos renovados.