

“He cried out with a loud voice, ‘Lazarus, come forth!’ The man who had died came forth, bound hand and foot with wrappings, and his face was wrapped around with a cloth. Jesus said to them, ‘Unbind him, and let him go!’”

(John 11:43-44)

Once the graveclothes, wrappings, linen strips, the bandage has been removed...what do we see? WOUNDS THAT HAVE NOT YET HEALED

What wounds have impeded you from living the truth of being a beloved child of the Father?

- (1) GRIEVING OVER THE DEATH OF A LOVE ONE
- (2) FAILURES IN LOVING RELATIONS
- (3) A POOR FATHER IMAGE

(1) GRIEVING OVER THE LOSS OF SOMETHING OF GREAT VALUE OR THE DEATH OF LOVE ONE

Yesterday, we reflected on how FEAR of a God (who allows suffering, pain, sickness, corona virus, epidemic)... binds our hands, preventing us from reaching out to the Father as His children.

What about a God who allows the death of a love one? Often we cover our wounds with the wrappings of ANGER and RESENTMENT.

Swiss-American psychiatrist Elisabeth Kübler-Ross in her 1969 book “On Death and Dying,” introduces “The five stages of grief,” popularly known by the acronym DABDA (Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance).

There’s nothing wrong with feeling angry! It’s not a sin! Even Jesus Christ felt anger (Temple turn into a marketplace).

ANGER—enter the ring...let it all out! scream, punch, curse... God can handle it! Once you are all done...stay with Him. Don’t be the rebellious teenager who slams the door (“I hate you!”). Instead, be the 3 yr old child, after tantrum, allow yourself into the loving arms of the Father. Let Him hold you in your sorrow.

“Al decir esto, grito con fuerte voz: «¡Lázaro, sal fuera!» Y salió el muerto. Tenía las manos y los pies atados con vendas y la cabeza cubierta con un sudario. Jesús les dijo: «desátenlo y déjenlo caminar.» (Juan 11:43-44)

Una vez que las vendaje se ha quitado... ¿qué vemos? HERIDAS QUE TODAVIA NO HAN SANADO

¿Qué heridas te han impedido vivir la verdad de ser un hijo(a)amado(a) del Padre?

- (1) DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO
- (2) FRACASOS EN EL AMOR
- (3) UNA POBRE IMAGEN DEL PADRE

(1) DUELO POR LA PERDIDA DE ALGO DE GRAN VALOR O LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

Ayer reflexionamos como el TEMOR de Dios, (quien permite el sufrimiento, el dolor, enfermedad, epidemia) nos puede atar las manos, impidiéndonos extender nuestras manos al Padre como Sus hijos.

¿Qué tal un Dios que permite la muerte de un ser querido? muchas veces cubrimos nuestras heridas con IRA y RESENTIMIENTO

La psiquiatra suizo-estadounidense, Elizabeth Kübler-Ross en su libro “Sobre la Muerte y los Moribundos” en al año 1968, introduce “Las Etapas de Duelo”: Negación, IRA, Negociación, Depresión, Aceptación.

¡No tiene nada de malo sentirse enojado! ¡No es pecado! Incluso Jesucristo sintió IRA/ CORAJE al ver como la casa del Señor se había convertido en mercado.

IRA— entra en el ring ... ¡déjalo salir! gritar, golpear, maldecir ... ¡Dios puede recibir tu CORAJE! Una vez que haya terminado... quédate con Él. No seas como adolescente rebelde que cierra la: "¡Te odio!". En cambio, sé el niño de 3 años, después de la rabieta, en los brazos amoroso del Padre. Deja que te abrace en tu dolor.

As a basic principle: “Where there’s ANGER, go deeper, and you will find a wound.”

Warning: Emotions can be a tricky thing! If they are not felt, recognized, validated...they turn against you! Separate you from the Father. WHAT AT FIRST WAS THE CAUSE OF SEPARATION, CAN ALSO BE THE CONTEXT IN WHICH TO EXPERIENCE AND DEEPEN IN HIS LOVE FOR YOU! MYSTICS!

PRAY WITH YOUR EMOTIONS!

Helpful Principles about Emotions:

1. EMOTIONS ARE NEITHER GOOD NOR BAD, THEY SIMPLY ARE!
2. DONTs: judge, repress, rationalize, minimize or maximize your emotions.
3. WHEN LISTENING TO “INNER-CHILD” (yours or other’s), don’t interrupt, be quick to give cliché answers or suggestions.
4. BE attentive, compassionate and validate your own emotions: “I’m sorry you feel...”

As a guiding principle:

“EMOTIONS ARE NOT A PROBLEM TO SOLVE, BUT EXPERIENCES THAT NEED TO BE LIVED AND VALIDATED IN LOVE.”

(2) FAILURES IN LOVING RELATIONS

1. “I’ve been so deeply hurt, betrayed... I no longer can trust anyone.” ITS GOOD TO BE CAREFUL AND DISCERNING, BUT NOT TO TRUST ANYONE IS TOO MUCH. As social beings, you must still trust doctor, teacher, professionals...
2. “I’ve given up on love.” “TO LOVE HURTS, BUT NOT TO LOVE HURTS EVEN MORE!”
3. “In loving relationships un always gets hurt and hurt others.”

First, careful when you use “always.” Red flag! When we “absolutize” we bind ourselves. Is there not at least one person in your entire life who has loved you without hurting you? By saying “always” you negate, dismiss them!

Como principio básico: “Donde hay IRA, profundiza y encontraras una HERIDA.”

Advertencia: ¡Las emociones pueden ser algo complicado! Si no se sienten, reconocen, validad ¡se vuelven contra ti y te separan del Padre. ¡LO QUE AL PRINCIPIO TE SEPARABA DE DIOS, AHORA ES EL CONTEXTO PARA PROFUNDIZAR EN SU AMOR! ¡MISTICOS!

¡ORA CON TUS EMOCIONES!

Principios útiles sobre las emociones:

1. LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS, ¡SIMPLEMENTE SON!
2. NO: juzgue, reprima, racionalice, minimice o maximice tus emociones.
3. CUANDO ESCUCHE AL “NIÑO” (tuyo o otros): no interrumpa; no se apresure a dar respuestas cliché o sugerencias.
4. SER un oyente atento y compasivo que valide las emociones. “Siento mucho que te sientas...”

Como principio básico:

“LAS EMOCIONES NO SON UN PROBLEMA PARA RESOLVER, SINO EXPERIENCIAS QUE NECESITAN SER VIVIDAS Y VALIDADAS EN AMOR”

(2) FRACASOS EN EL AMOR

1. “He sido tan profundamente herido, traicionado... ya no puedo confiar en nadie”. ES BUENO SER CAUTELOS Y DISCERNIR, PERO NO CONFIAR EN NADIE SERIA UNA EXAJERACION. Como entes sociales necesitamos confiar en doctores, maestros, profesionales...
 2. “He renunciado al amor”. “AMAR DUELE, PERO NO AMAR DUELE AUN MAS”
 3. “En las relaciones de amor uno siempre termina lastimando o lastimado.”
- Primero, tenga cuidado de usar la palabra “siempre” ¡Banderita Roja! Al “Absolutizâr” creas ataduras espirituales. ¿No tienes por lo menos una persona en tu vida que te haya amado sin lastimarte? Al decir “siempre” estas negando y descartándolos.

Second, it's very likely that you will hurt or be hurt, BUT THERE'S ALWAYS FORGIVENESS AS A MEANS TO DEEPEN AND MATURE IN LOVING RELATIONSHIP!

WHEN YOUR PAST WOUND IMPEDE YOU FROM ENTERING IN A LOVING RELATION WITH GOD...LOOK AT THE CROSS! [Take a Crucifix and hold it tenderly in my hands... look at it with love... gratitude...] This is what we do on Good Friday!

Scripture: "Just as Moses lifted up the snake in the wilderness, so the Son of Man must be lifted up, that everyone who believes may have eternal life in him. For God so loved the world that he gave his one and only Son, that whoever believes in him shall not perish but have eternal life." (Jn. 3:14-16)

I'm going to make a parenthesis here:

Not how much He suffer for me, but how much He loves me!!!
The value of a sacrifice is measure by the level of love and not by the level of suffering.
A great suffering with little love has a lesser value than great love with little suffering.
In a sacrifice, love tends to lessen the intensity of the suffering. What wouldn't one do for love ones?

[Close parenthesis, look at the Crucifix again]

At the Cross, we see both, great suffering AND even greater love! WHEN YOUR PAST WOUND IMPEDE YOU FROM ENTERING IN A LOVING RELATION WITH GOD...**LOOK AT THE CROSS!** THIS IS HOW MUCH HE LOVES YOU!

Scripture:

"For rarely will anyone die for a righteous man, though for a good man someone might possibly dare to die. But God proves His love for us in this: While we were still sinners, Christ died for us" (Rom. 5:7-8).

Segundo, es muy probable que te lastimen o que tú lastimes, ¡PERO SIEMPRE ESTA EL PERDON COMO MEDIO PARA PROFUNDIZAR Y MADURAR CON ESAS RELACIONES!

CUANDO FRACASOS EN EL AMOR Y SUS HERIDAS TE IMPIDAN RELACIONARTE EN AMOR CON DIOS... ¡MIRA LA CRUZ! [toma el crucifijo y sostenlo con ternura en mis manos... míralo con amor... gratitud...] ¡Esto es lo que hacemos el Viernes Santo!

Escritura: "Recuerden la serpiente que Moisés hizo levantar en el desierto: así también tiene que ser levantado el Hijo del Hombre, y entonces todo el que crea en él tendrá por él vida eterna. ¡Así amo Dios al mundo! Le dio al Hijo Único, para que quien cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna." Jn 3:14-16

Voy a hacer un paréntesis aquí:

¡No es cuánto ÉL sufrió por mí, es cuánto ÉL me ama!
El valor de un sacrificio se mide por el nivel de amor y no por el nivel de sufrimiento.
Un gran sufrimiento con poco amor tiene un valor menor que un gran amor con poco sufrimiento.
En un sacrificio, el amor tiende a disminuir la intensidad del sufrimiento. ¿Qué no haría uno por los seres queridos?

[cierra paréntesis, mira al Crucifijo]

¡En la Cruz, vemos a ambos, un gran sufrimiento Y un amor aún mayor! CUANDO TUS HERIDAS TE IMPIDAN INGRESAR EN UNA RELACIÓN AMOROSA CON DIOS ... **¡MIRA LA CRUZ!** ¡ASÍ ES LO MUCHO QUE TE AMA!

Escritura: "Difícilmente aceptaríamos morir por una persona "justa"; tratándose de una buena persona, tal vez alguien me atrevería a sacrificar su vida. Pero Dios dejó constancia del amor que nos tiene: Cristo murió por nosotros cuando todavía éramos pecadores" Romanos 5:6-8

(3) A POOR IMAGE OF A FATHER

The image you have of your earthly father is the image that you will most likely project to the Heavenly Father.

The mission of earthly FATHERS to be LIVING ICONS OF GOD THE HEAVENLY FATHER. Let's seek and ask for St Joseph's intercession and help to be living icons of the Father on earth to our children, just as St Joseph was for the child Jesus!

This will present a challenge for those who have a negative father-figure. The "father-wound" can be a strong hindrance when relating to God as a Father. This is a wound that must be brought to God for healing!

Three Healing Spiritual Exercises:

1. Put on the gloves, go to the ring with God! ANGER→WOUND! Let yourself be a child in the loving arms of the Father.
2. Did you have any good masculine figures growing up that served as father figures? Perhaps a grandfather, uncle, coach, teacher priest, etc. Who are the St. Josephs in your life that can become better instruments of the Father's love for you? Project those instead!
3.TO BE CONTINUE TOMORROW

(3) UNA POBRE IMAGEN DEL PADRE

La imagen que tengas de tu padre terrenal es la imagen que probablemente proyectes al padre celestial.

La misión de padres es ser ICONOS VIVOS DEL PADRE. ¡Pedir la ayuda e intercesión San José! Que el nos ayude a ser iconos vivos del Padre a nuestros hijos, así como lo hizo San José con el Santo Niño.

Esto crearía un gran reto a aquellos que tienen una imagen negativa de padres. La "herida del padre" puede ser un gran impedimento para relacionarse con Dios Padre. Herida que tiene que ser atendida y sanada.

Tres Ejercicios Espirituales para Sanar:

- 1- ¡Ponte los guantes y entra al ring con Dios! IRA→ HERIDA! Déjate ser un niño en los brazos amorosos del Padre.
- 2- ¿Tuviste en tu vida alguna figura masculina positivas? Abuelo, tío, entrenador, maestro, sacerdote, etc. ¿Quiénes son los San José de tu vida que pudieran ser mejores instrumentos del amor masculino del Padre? Mejor proyecta esas figuras a Dios Padre.
3.CONTINUAREMOS MANANA