

TEMPLO HERMANA TERESA



“La espiritualidad”

10/08/2024



“La espiritualidad”

Queridos hermanos y hermanas.

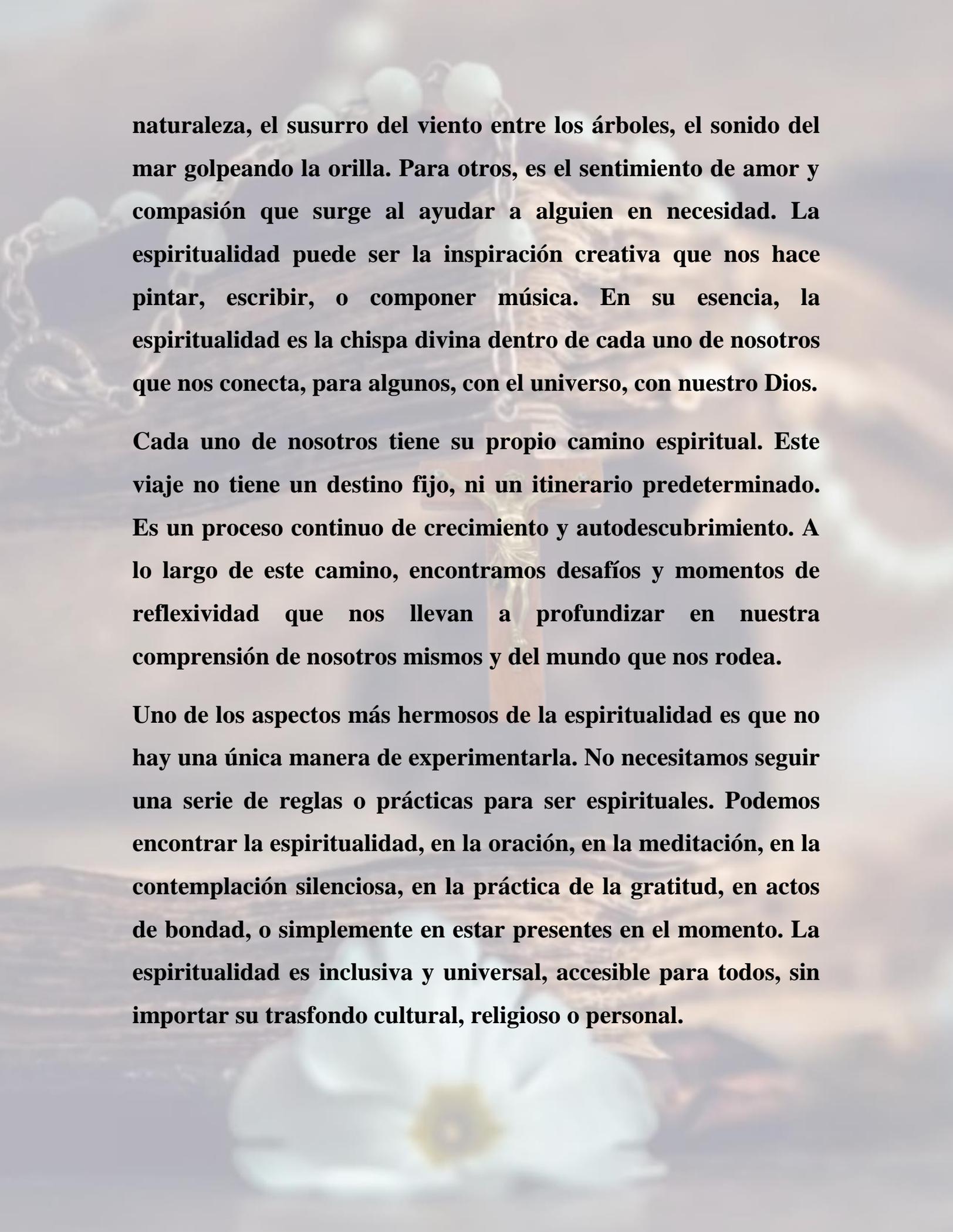
Días atrás Carlos nos ha compartido esta frase:

“La espiritualidad no viene ligada a ninguna religión, nace y vive en tu alma”.

Hoy, en esta Ceremonia, queremos hablar sobre un tema que trasciende los límites de las doctrinas y las creencias organizadas, algo que reside profundamente en cada uno de nosotros: la espiritualidad. A menudo se confunde la espiritualidad con la religión, pero son conceptos distintos. La espiritualidad no viene ligada a ninguna religión, nace y vive en nuestra alma.

La espiritualidad es la conexión íntima con nuestra esencia, con aquello que nos hace seres humanos completos y conscientes. Es el reconocimiento de una fuerza más grande que nosotros mismos, una energía que nos impulsa a buscar el sentido y propósito de nuestra existencia. A diferencia de la religión, que suele estar estructurada con dogmas y rituales, la espiritualidad es una experiencia personal e íntima.

Esta conexión espiritual puede manifestarse de diversas formas. Para algunos, es la sensación de paz que se encuentra en la



naturaleza, el susurro del viento entre los árboles, el sonido del mar golpeando la orilla. Para otros, es el sentimiento de amor y compasión que surge al ayudar a alguien en necesidad. La espiritualidad puede ser la inspiración creativa que nos hace pintar, escribir, o componer música. En su esencia, la espiritualidad es la chispa divina dentro de cada uno de nosotros que nos conecta, para algunos, con el universo, con nuestro Dios.

Cada uno de nosotros tiene su propio camino espiritual. Este viaje no tiene un destino fijo, ni un itinerario predeterminado. Es un proceso continuo de crecimiento y autodescubrimiento. A lo largo de este camino, encontramos desafíos y momentos de reflexividad que nos llevan a profundizar en nuestra comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

Uno de los aspectos más hermosos de la espiritualidad es que no hay una única manera de experimentarla. No necesitamos seguir una serie de reglas o prácticas para ser espirituales. Podemos encontrar la espiritualidad, en la oración, en la meditación, en la contemplación silenciosa, en la práctica de la gratitud, en actos de bondad, o simplemente en estar presentes en el momento. La espiritualidad es inclusiva y universal, accesible para todos, sin importar su trasfondo cultural, religioso o personal.

En este punto, podemos decir que en nuestra creencia uno de los aspectos más hermosos de creer en Dios es que Él es uno para todos y que no hay una única manera de experimentarlo. Podemos encontrar también a Dios en la oración, en la meditación, en la contemplación silenciosa, en la práctica de la gratitud, en actos de bondad o en estar presente en el momento. Dios es inclusivo y universal, accesible para todos, sin importar cultura o religión.

En el Evangelio apócrifo de Tomas un texto gnóstico descubierto en Nag Hammadi en 1945 y no forma parte del canon bíblico tradicional podemos leer que Jesús dijo:

"El reino de Dios está dentro de ti y a tu alrededor, no en edificios de madera y piedra. Corta un trozo de madera y ahí estaré. Levanta una piedra y me encontrarás"

Dios obra dentro de cada alma, más allá que la mente no lo reconozca.

Permítannos compartir una historia que ilustra cómo la espiritualidad puede florecer en cualquier circunstancia, sin la necesidad de estar ligada a una religión específica.

En una pequeña aldea en las montañas de la India, vivía una joven llamada Asha. Asha no pertenecía a ninguna religión particular; su familia no seguía ningún credo específico. Sin

embargo, desde pequeña, Asha sentía una profunda conexión con la naturaleza y con las personas a su alrededor. Sentía una energía vibrante en cada amanecer y una calma reconfortante en cada anochecer.

Un día, mientras caminaba por el bosque cercano, Asha encontró a un anciano sentado bajo un árbol, meditando en silencio. Intrigada, se acercó a él y le preguntó qué estaba haciendo. El anciano sonrió y le dijo: "Estoy en comunión con el espíritu del universo. Estoy escuchando la voz de mi alma."

Asha, curiosa, se sentó a su lado y comenzó a meditar también. Con el tiempo, el anciano le enseñó diversas prácticas de meditación y respiración que la ayudaron a conectarse aún más con su ser interior. Le habló de la importancia de vivir en el presente, de cultivar la compasión y de encontrar la paz en medio del caos.

A medida que pasaban los meses, Asha se dio cuenta de que su vida estaba cambiando. Sentía una mayor claridad mental, una paz interior y una profunda empatía por los demás. Comenzó a ayudar a sus vecinos, a cuidar de los animales heridos y a plantar árboles en el bosque. Su conexión con la naturaleza y con los seres vivos se hizo más fuerte.

Un día, mientras cuidaba a un ciervo herido, Asha comprendió algo profundo. Se dio cuenta de que su espiritualidad no dependía de rituales o doctrinas, sino de su capacidad para amar y cuidar, para estar presente y ser consciente. Su espiritualidad estaba en su alma, en su manera de vivir y en la luz que emanaba de su ser.

La historia de Asha nos muestra que la espiritualidad puede florecer en cualquier circunstancia, sin la necesidad de estar atada a una religión específica. Nos enseña que la verdadera espiritualidad reside en nuestra capacidad para conectarnos con nosotros mismos y con los demás, para vivir con compasión y gratitud.

En nuestra vida cotidiana, podemos cultivar nuestra espiritualidad de muchas maneras. Aquí les exponemos algunas sugerencias para integrar la espiritualidad en nuestras vidas diarias:

Practicar la atención plena: Dedicar unos minutos cada día a estar presente en el momento. Observar nuestra respiración, sentir nuestro cuerpo y dejar que nuestros pensamientos fluyan sin juzgarlos. La atención plena nos ayuda a conectar con nuestro ser interior y a encontrar paz en el aquí y ahora.

Cultivar la gratitud: Tomarnos un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos. La gratitud nos conecta con la abundancia de la vida y nos ayuda a apreciar lo que tenemos.

Actos de bondad: Realizar actos de bondad sin esperar nada a cambio. Ayudar a los demás nos conecta con nuestra humanidad y nos llena de una sensación de propósito y satisfacción.

Conexión con la naturaleza: Pasar tiempo en la naturaleza, observar la belleza de la creación y sentir la luz que fluye a través de todo lo que nos rodea. La naturaleza es una fuente poderosa de inspiración espiritual.

Oración, meditación y reflexión: Dedicar tiempo a la oración, meditación y a la reflexión interior. Preguntémonos qué es lo que realmente importa en nuestra vida y cómo podemos vivir de manera más auténtica y significativa.

Hermanos y hermanas, la espiritualidad es una parte esencial de nuestra naturaleza humana. No necesita estar ligada a ninguna religión, ya que nace y vive en nuestra alma. Es una experiencia personal e íntima que nos conecta con nosotros mismos, con los demás, con el universo y con Dios. A través de la espiritualidad, podemos encontrar paz, propósito y una profunda sensación de pertenencia.

Recordemos siempre que la espiritualidad no se trata de seguir un camino predefinido, sino de descubrir nuestro propio camino. Es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento continuo, un viaje que nos lleva a vivir de manera más consciente y compasiva.

Así como Asha encontró su espiritualidad en la naturaleza y en los actos de bondad, nosotros también podemos encontrar nuestra espiritualidad en nuestra vida diaria. Al cultivar la atención plena, la gratitud, la bondad, la conexión con la naturaleza, la meditación y la creatividad, podemos nutrir nuestra alma y vivir una vida llena de significado y propósito.

Nuestra Guía la Hermana Teresa nos dice que la espiritualidad no viene ligada a ninguna religión, nace y vive en nuestra alma. Nos pide que abracemos esta verdad y permitamos que nuestra espiritualidad florezca, guiándonos hacia una vida de paz, amor y conexión.

Que Dios nos proteja, que Jesús nos ilumine, que la Hermana Teresa nos guíe y que María nos acompañe.