

# Templo Hermana Teresa



*"¡Mi paz interior!"*

08/02/2025

# *¡Mi paz interior!*

Queridos hermanos y hermanas.

En esta Ceremonia de hoy queremos compartir con ustedes una reflexión sobre esta frase que Carlos nos compartió y que dice:

***“Toma aire, respira, reza, ignora, inspira y vive.”***

La vida, a menudo, nos empuja constantemente en direcciones inciertas. Hay momentos en los que sentimos que el peso del mundo nos aplasta, que las preocupaciones nos ahogan, y que las palabras y acciones de los demás hieren más de lo que quisiéramos. Pero en medio de todo, hay una clave, que puede ayudarnos a encontrar la paz y seguir adelante: **toma aire, respira, reza, ignora, inspira y vive**. Estas seis acciones encierran una filosofía de vida que nos permite enfrentar cualquier adversidad con serenidad y fortaleza.

Cuando el caos nos rodea, el primer paso es detenernos un momento. El simple acto de tomar aire y respirar profundamente nos ayuda a recuperar el equilibrio. La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente, una conexión con lo más profundo de nuestro ser. A través de ella, podemos calmar la ansiedad, despejar la mente y encontrar un instante de claridad en medio de la tormenta.

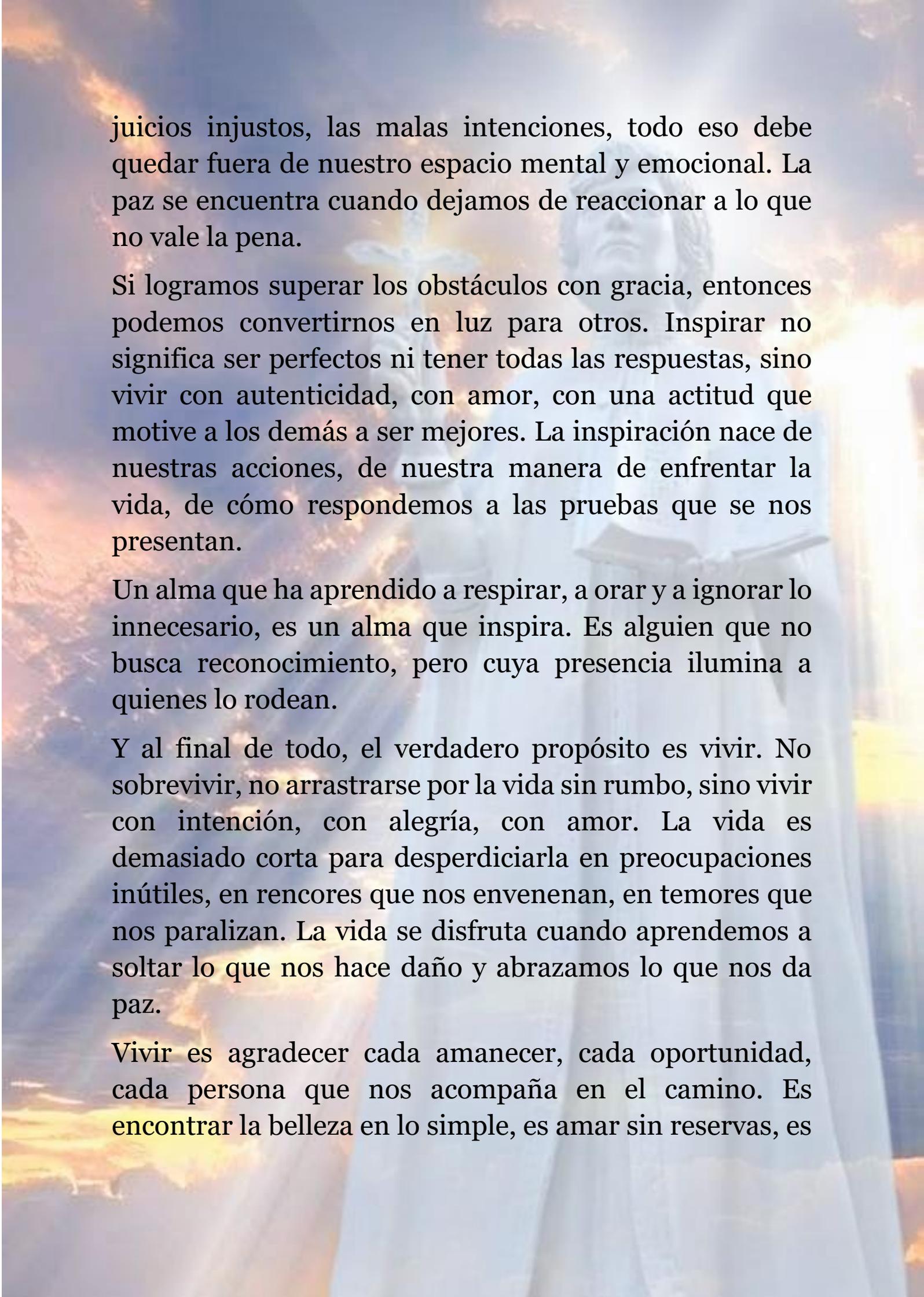
La vida no es una carrera en la que debemos correr sin descanso. Es un camino que se debe recorrer con conciencia. Cada respiración nos recuerda que estamos aquí, que aún tenemos oportunidad de hacer, de cambiar, de mejorar. Al respirar profundamente, nos llenamos de oxígeno, pero también de calma, de paciencia, de sabiduría.

Después de respirar, es momento de elevar nuestra alma. La oración, más allá de la religión o la creencia personal, es un acto de humildad y conexión. Rezar es entregar lo que no podemos controlar, es soltar el peso que nos consume y confiar en que hay algo más grande que nosotros cuidando el camino. En la oración encontramos refugio, respuestas, paz.

No siempre veremos los resultados de inmediato, pero la oración nos transforma desde adentro. Nos ayuda a mirar los problemas con otros ojos, nos brinda esperanza y nos permite seguir adelante con Fe y convicción. Rezar es el bálsamo que sana el alma.

No todo merece nuestra atención. A lo largo de nuestra existencia, encontraremos personas que intentarán herirnos con palabras, que tratarán de arrastrarnos a su propio vacío. Habrá situaciones que desafíen nuestra paz, que intenten desviarnos del propósito que tenemos. No todo lo que nos rodea merece nuestra energía.

Aprender a ignorar lo que no nos construye es un arte. No significa ser indiferentes, sino saber discernir entre lo que nos suma y lo que nos resta. Las críticas destructivas, los



juicios injustos, las malas intenciones, todo eso debe quedar fuera de nuestro espacio mental y emocional. La paz se encuentra cuando dejamos de reaccionar a lo que no vale la pena.

Si logramos superar los obstáculos con gracia, entonces podemos convertirnos en luz para otros. Inspirar no significa ser perfectos ni tener todas las respuestas, sino vivir con autenticidad, con amor, con una actitud que motive a los demás a ser mejores. La inspiración nace de nuestras acciones, de nuestra manera de enfrentar la vida, de cómo respondemos a las pruebas que se nos presentan.

Un alma que ha aprendido a respirar, a orar y a ignorar lo innecesario, es un alma que inspira. Es alguien que no busca reconocimiento, pero cuya presencia ilumina a quienes lo rodean.

Y al final de todo, el verdadero propósito es vivir. No sobrevivir, no arrastrarse por la vida sin rumbo, sino vivir con intención, con alegría, con amor. La vida es demasiado corta para desperdiciarla en preocupaciones inútiles, en rencores que nos envenenan, en temores que nos paralizan. La vida se disfruta cuando aprendemos a soltar lo que nos hace daño y abrazamos lo que nos da paz.

Vivir es agradecer cada amanecer, cada oportunidad, cada persona que nos acompaña en el camino. Es encontrar la belleza en lo simple, es amar sin reservas, es

reír sin miedo, es aprender de cada caída y seguir adelante con el alma más liviana.

Permítannos compartir esta historia que ilustra esto que hoy estamos compartiendo con ustedes.

Había una vez un hombre llamado Samuel, un carpintero humilde que vivía en un pequeño pueblo. Trabajaba con sus manos, creando muebles con dedicación y paciencia. Pero había un problema: un vecino envidioso que no perdía oportunidad para criticarlo. Cada día, al pasar por su taller, lanzaba comentarios hirientes:

— Tu trabajo no es tan bueno como crees. — Nunca llegarás lejos con esa actitud. — Seguro que fracasaras tarde o temprano.

Samuel, al principio, se enojaba y respondía con rabia. Pero con el tiempo, entendió que cada vez que reaccionaba, le daba poder a las palabras de su vecino. Decidió hacer algo diferente. Cada vez que escuchaba un comentario negativo, tomaba aire, respiraba profundo, oraba en silencio y lo ignoraba.

Día tras día, Samuel siguió con su trabajo. No dejó que las palabras del otro afectaran su ánimo ni su dedicación. Y lo más curioso ocurrió: su vecino, al no recibir respuesta, dejó de molestarlo. Con el tiempo, Samuel se convirtió en un carpintero reconocido en su pueblo y su trabajo inspiró a muchos jóvenes a seguir su camino.

Un día, el vecino se acercó y le preguntó:

— ¿Cómo hiciste para no dejarte afectar por mis palabras?

Samuel sonrió y respondió:

— Aprendí a respirar, a orar, a ignorar lo que no vale la pena, a seguir con mi propósito, y a vivir en paz.

El vecino, avergonzado, comprendió que había gastado su energía en intentar derribar a alguien que simplemente decidió no dejarse afectar. Desde entonces, aprendió que la verdadera fortaleza no está en destruir a otros, sino en construir un camino propio con serenidad y Fe.

Hermanos y hermanas, la vida siempre traerá pruebas, personas difíciles, momentos de incertidumbre. Pero si aprendemos a tomar aire, respirar, rezar, ignorar lo que nos daña, inspirar con nuestras acciones y vivir con plenitud, encontraremos la paz en cualquier circunstancia. Al final, no se trata de lo que sucede a nuestro alrededor, sino de cómo decidimos responder.

La Hermana Teresa nos dice hoy que este mensaje quede grabado en nuestras almas. Nos invita a que cada día recordemos la importancia de respirar, de confiar, de soltar lo que no suma, de ser una luz para otros y, sobre todo, de vivir con amor y gratitud.

Porque, hermanos y hermanas, la vida no espera, la vida se vive.

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