

# TEMPLO HERMANA TERESA



**"EL presente"**

**05/07/2025**

**Bahía Blanca - Patricios 336**

**Punta Alta - 11 de Septiembre 750**

# **“El presente”**

**Queridos hermanos y hermanas:**

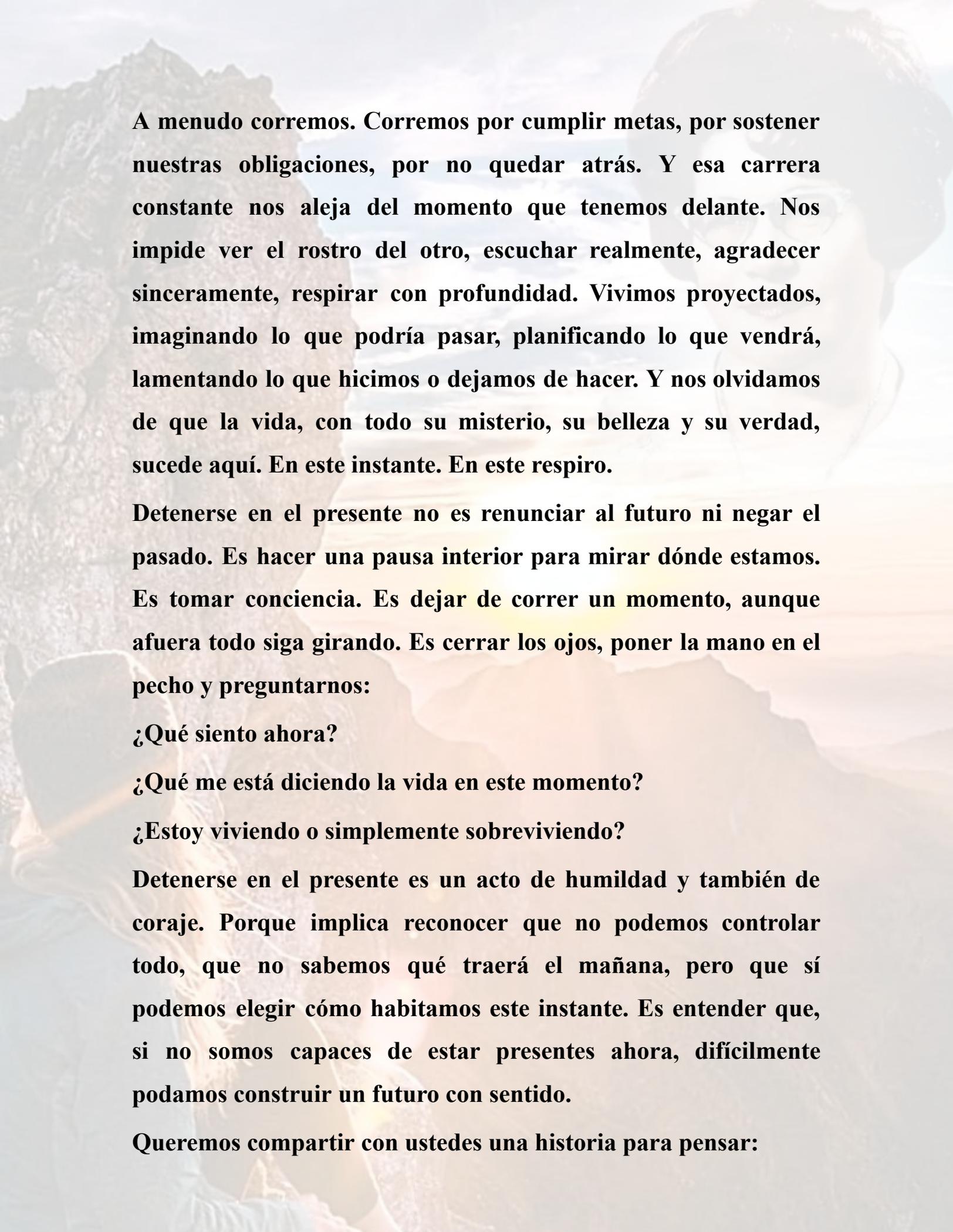
**En esta Ceremonia de hoy queremos reflexionar con ustedes respecto a una frase que Carlos nos compartió y que dice:**

**“El presente es el único momento en que podemos detenernos.”**

**Vivimos inmersos en una corriente de tiempo que avanza sin cesar. El reloj no se detiene. Las estaciones cambian, las responsabilidades crecen, los días parecen volar y muchas veces sentimos que no tenemos el control, que vamos como en piloto automático, reaccionando en lugar de eligiendo. En ese mar de ocupaciones, de miedos por lo que vendrá y nostalgias por lo que fue, solemos olvidarnos de algo fundamental: el único momento que realmente nos pertenece es este. El presente.**

**El presente es el único momento en que podemos detenernos. Lo demás, escapa de nuestras manos. El pasado es un recuerdo y el futuro, una posibilidad. Pero el presente... el presente es la única certeza, el único instante real donde se gesta la vida, donde se toman decisiones, donde late la verdad, donde podemos detenernos y reencontrarnos.**

**Y sin embargo, ¿cuántas veces vivimos ajenos a este instante? ¿Cuántas veces nos perdemos lo que está ocurriendo ahora por estar atrapados en lo que ya fue o en lo que todavía no es?**



**A menudo corremos. Corremos por cumplir metas, por sostener nuestras obligaciones, por no quedar atrás. Y esa carrera constante nos aleja del momento que tenemos delante. Nos impide ver el rostro del otro, escuchar realmente, agradecer sinceramente, respirar con profundidad. Vivimos proyectados, imaginando lo que podría pasar, planificando lo que vendrá, lamentando lo que hicimos o dejamos de hacer. Y nos olvidamos de que la vida, con todo su misterio, su belleza y su verdad, sucede aquí. En este instante. En este respiro.**

**Detenerse en el presente no es renunciar al futuro ni negar el pasado. Es hacer una pausa interior para mirar dónde estamos. Es tomar conciencia. Es dejar de correr un momento, aunque afuera todo siga girando. Es cerrar los ojos, poner la mano en el pecho y preguntarnos:**

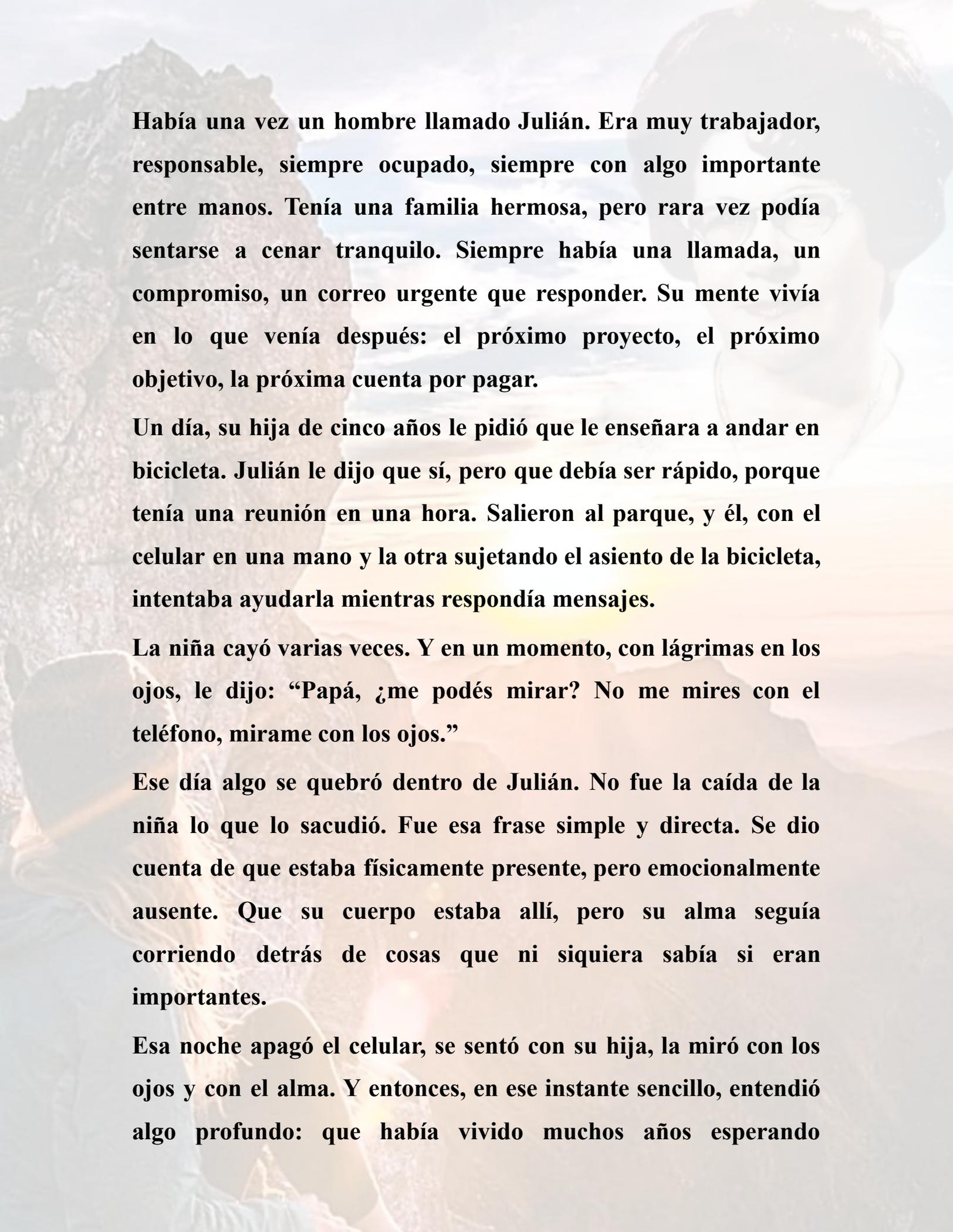
**¿Qué siento ahora?**

**¿Qué me está diciendo la vida en este momento?**

**¿Estoy viviendo o simplemente sobreviviendo?**

**Detenerse en el presente es un acto de humildad y también de coraje. Porque implica reconocer que no podemos controlar todo, que no sabemos qué traerá el mañana, pero que sí podemos elegir cómo habitamos este instante. Es entender que, si no somos capaces de estar presentes ahora, difícilmente podamos construir un futuro con sentido.**

**Queremos compartir con ustedes una historia para pensar:**



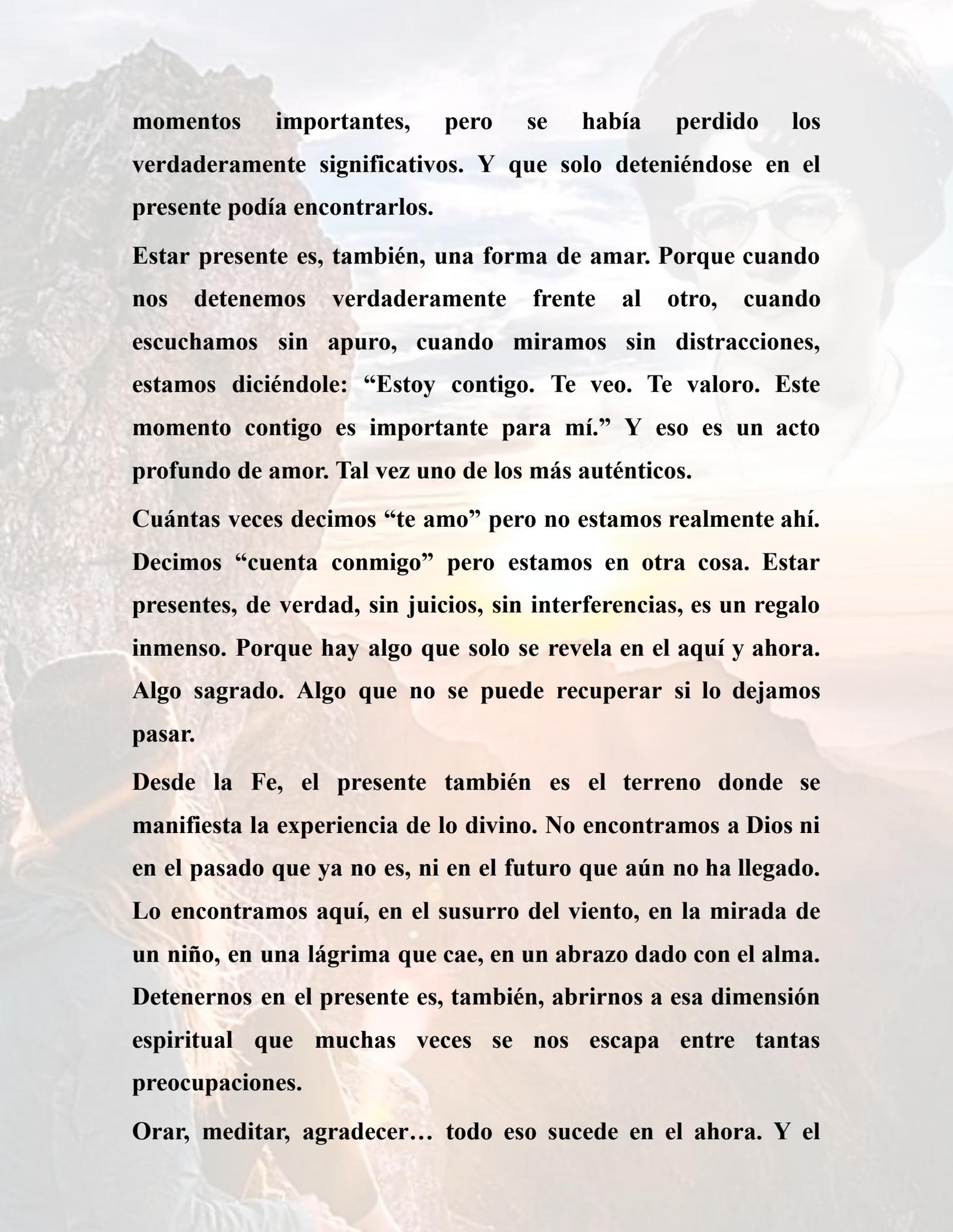
**Había una vez un hombre llamado Julián. Era muy trabajador, responsable, siempre ocupado, siempre con algo importante entre manos. Tenía una familia hermosa, pero rara vez podía sentarse a cenar tranquilo. Siempre había una llamada, un compromiso, un correo urgente que responder. Su mente vivía en lo que venía después: el próximo proyecto, el próximo objetivo, la próxima cuenta por pagar.**

**Un día, su hija de cinco años le pidió que le enseñara a andar en bicicleta. Julián le dijo que sí, pero que debía ser rápido, porque tenía una reunión en una hora. Salieron al parque, y él, con el celular en una mano y la otra sujetando el asiento de la bicicleta, intentaba ayudarla mientras respondía mensajes.**

**La niña cayó varias veces. Y en un momento, con lágrimas en los ojos, le dijo: “Papá, ¿me podés mirar? No me mires con el teléfono, mirame con los ojos.”**

**Ese día algo se quebró dentro de Julián. No fue la caída de la niña lo que lo sacudió. Fue esa frase simple y directa. Se dio cuenta de que estaba físicamente presente, pero emocionalmente ausente. Que su cuerpo estaba allí, pero su alma seguía corriendo detrás de cosas que ni siquiera sabía si eran importantes.**

**Esa noche apagó el celular, se sentó con su hija, la miró con los ojos y con el alma. Y entonces, en ese instante sencillo, entendió algo profundo: que había vivido muchos años esperando**



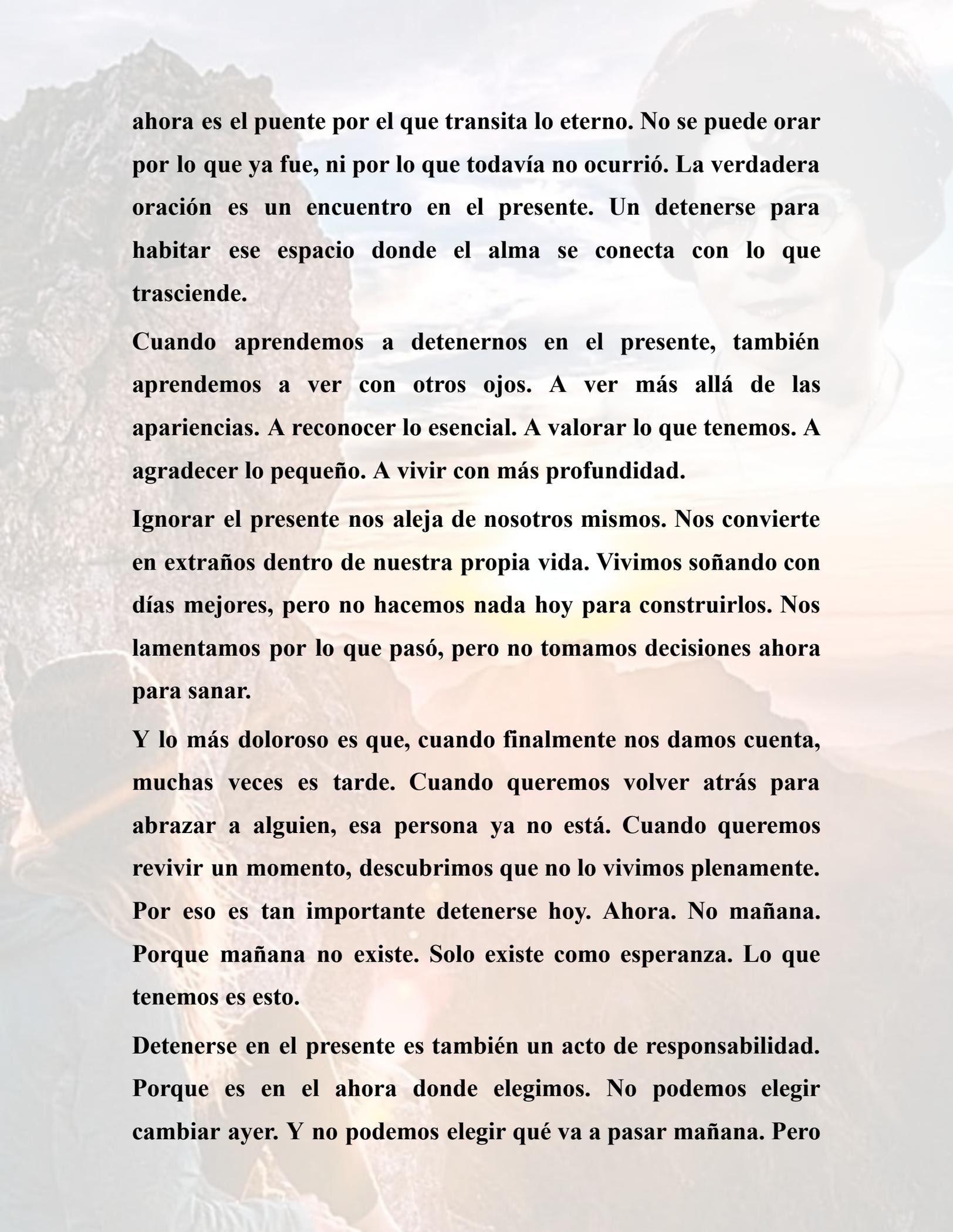
**momentos importantes, pero se había perdido los verdaderamente significativos. Y que solo deteniéndose en el presente podía encontrarlos.**

**Estar presente es, también, una forma de amar. Porque cuando nos detenemos verdaderamente frente al otro, cuando escuchamos sin apuro, cuando miramos sin distracciones, estamos diciéndole: “Estoy contigo. Te veo. Te valoro. Este momento contigo es importante para mí.” Y eso es un acto profundo de amor. Tal vez uno de los más auténticos.**

**Cuántas veces decimos “te amo” pero no estamos realmente ahí. Decimos “cuenta conmigo” pero estamos en otra cosa. Estar presentes, de verdad, sin juicios, sin interferencias, es un regalo inmenso. Porque hay algo que solo se revela en el aquí y ahora. Algo sagrado. Algo que no se puede recuperar si lo dejamos pasar.**

**Desde la Fe, el presente también es el terreno donde se manifiesta la experiencia de lo divino. No encontramos a Dios ni en el pasado que ya no es, ni en el futuro que aún no ha llegado. Lo encontramos aquí, en el susurro del viento, en la mirada de un niño, en una lágrima que cae, en un abrazo dado con el alma. Detenernos en el presente es, también, abrirnos a esa dimensión espiritual que muchas veces se nos escapa entre tantas preocupaciones.**

**Orar, meditar, agradecer... todo eso sucede en el ahora. Y el**



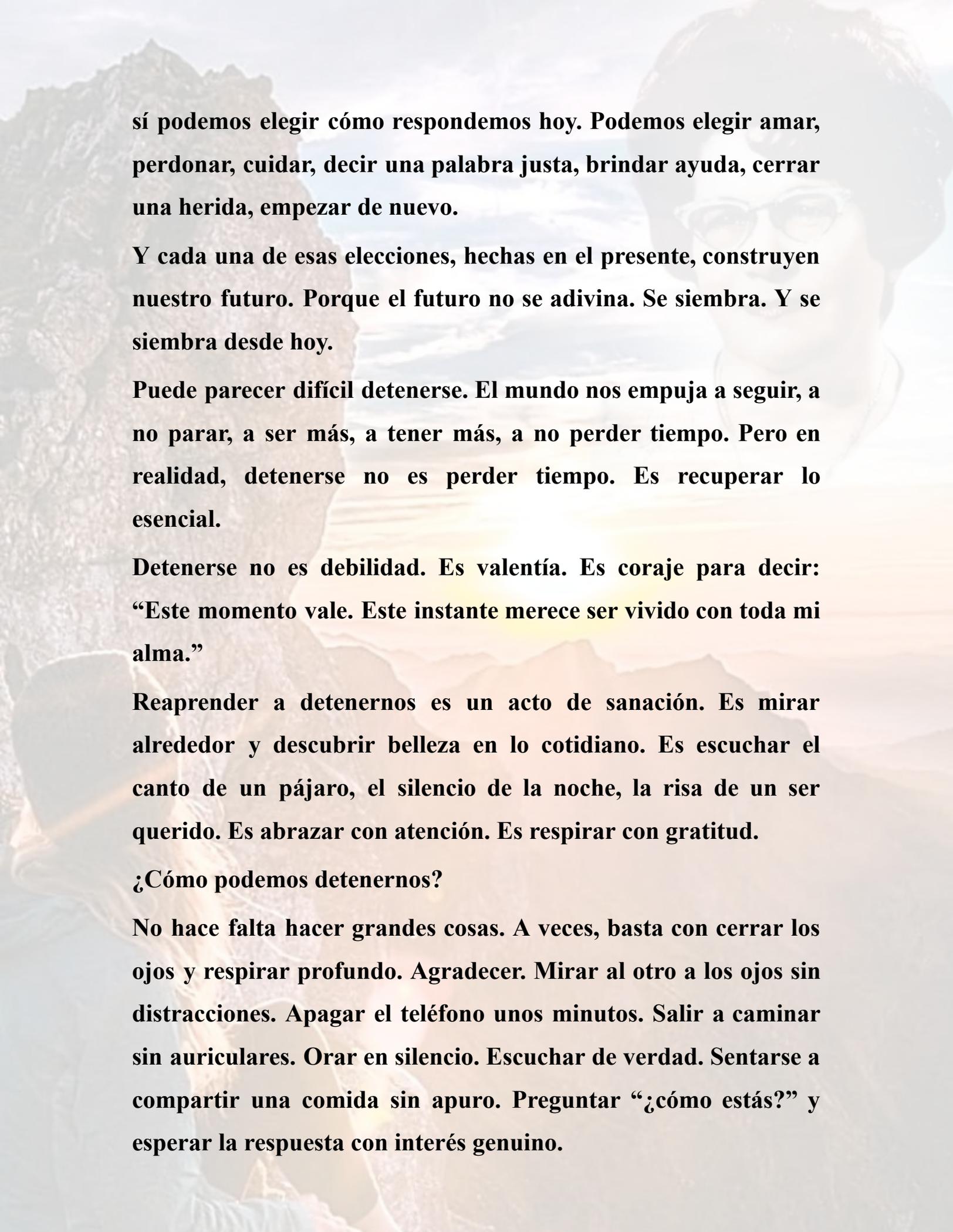
**ahora es el puente por el que transita lo eterno. No se puede orar por lo que ya fue, ni por lo que todavía no ocurrió. La verdadera oración es un encuentro en el presente. Un detenerse para habitar ese espacio donde el alma se conecta con lo que trasciende.**

**Cuando aprendemos a detenernos en el presente, también aprendemos a ver con otros ojos. A ver más allá de las apariencias. A reconocer lo esencial. A valorar lo que tenemos. A agradecer lo pequeño. A vivir con más profundidad.**

**Ignorar el presente nos aleja de nosotros mismos. Nos convierte en extraños dentro de nuestra propia vida. Vivimos soñando con días mejores, pero no hacemos nada hoy para construirlos. Nos lamentamos por lo que pasó, pero no tomamos decisiones ahora para sanar.**

**Y lo más doloroso es que, cuando finalmente nos damos cuenta, muchas veces es tarde. Cuando queremos volver atrás para abrazar a alguien, esa persona ya no está. Cuando queremos revivir un momento, descubrimos que no lo vivimos plenamente. Por eso es tan importante detenerse hoy. Ahora. No mañana. Porque mañana no existe. Solo existe como esperanza. Lo que tenemos es esto.**

**Detenerse en el presente es también un acto de responsabilidad. Porque es en el ahora donde elegimos. No podemos elegir cambiar ayer. Y no podemos elegir qué va a pasar mañana. Pero**



**sí podemos elegir cómo respondemos hoy. Podemos elegir amar, perdonar, cuidar, decir una palabra justa, brindar ayuda, cerrar una herida, empezar de nuevo.**

**Y cada una de esas elecciones, hechas en el presente, construyen nuestro futuro. Porque el futuro no se adivina. Se siembra. Y se siembra desde hoy.**

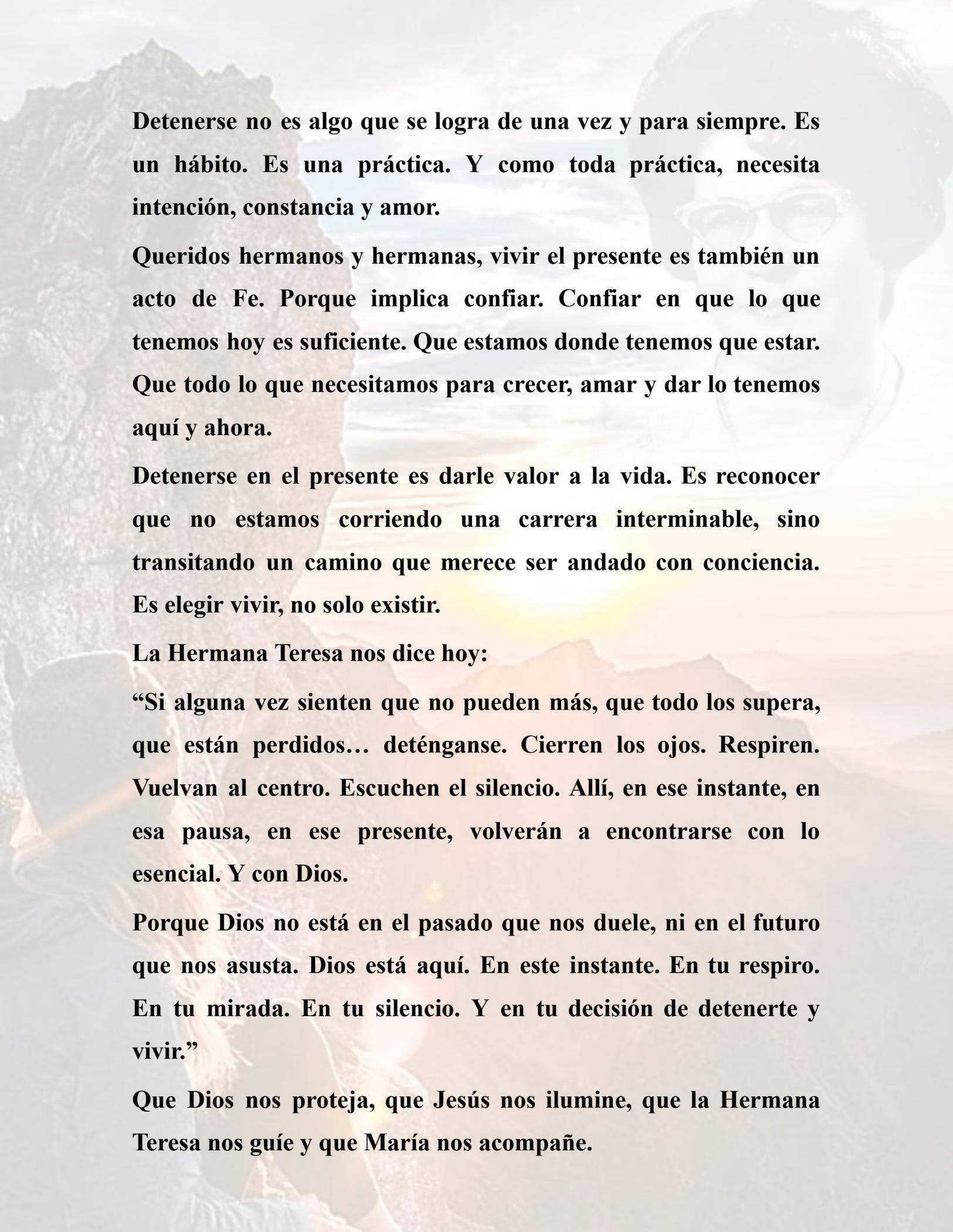
**Puede parecer difícil detenerse. El mundo nos empuja a seguir, a no parar, a ser más, a tener más, a no perder tiempo. Pero en realidad, detenerse no es perder tiempo. Es recuperar lo esencial.**

**Detenerse no es debilidad. Es valentía. Es coraje para decir: “Este momento vale. Este instante merece ser vivido con toda mi alma.”**

**Reaprender a detenernos es un acto de sanación. Es mirar alrededor y descubrir belleza en lo cotidiano. Es escuchar el canto de un pájaro, el silencio de la noche, la risa de un ser querido. Es abrazar con atención. Es respirar con gratitud.**

**¿Cómo podemos detenernos?**

**No hace falta hacer grandes cosas. A veces, basta con cerrar los ojos y respirar profundo. Agradecer. Mirar al otro a los ojos sin distracciones. Apagar el teléfono unos minutos. Salir a caminar sin auriculares. Orar en silencio. Escuchar de verdad. Sentarse a compartir una comida sin apuro. Preguntar “¿cómo estás?” y esperar la respuesta con interés genuino.**



**Detenerse no es algo que se logra de una vez y para siempre. Es un hábito. Es una práctica. Y como toda práctica, necesita intención, constancia y amor.**

**Queridos hermanos y hermanas, vivir el presente es también un acto de Fe. Porque implica confiar. Confiar en que lo que tenemos hoy es suficiente. Que estamos donde tenemos que estar. Que todo lo que necesitamos para crecer, amar y dar lo tenemos aquí y ahora.**

**Detenerse en el presente es darle valor a la vida. Es reconocer que no estamos corriendo una carrera interminable, sino transitando un camino que merece ser andado con conciencia. Es elegir vivir, no solo existir.**

**La Hermana Teresa nos dice hoy:**

**“Si alguna vez sienten que no pueden más, que todo los supera, que están perdidos... deténganse. Cierren los ojos. Respiren. Vuelvan al centro. Escuchen el silencio. Allí, en ese instante, en esa pausa, en ese presente, volverán a encontrarse con lo esencial. Y con Dios.**

**Porque Dios no está en el pasado que nos duele, ni en el futuro que nos asusta. Dios está aquí. En este instante. En tu respiro. En tu mirada. En tu silencio. Y en tu decisión de detenerte y vivir.”**

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