

TEMPLO HERMANA TERESA



"El alma"

07/03/2026

“El alma”

Queridos hermanos y hermanas

En esta Ceremonia de hoy vamos a reflexionar juntos sobre una frase que Carlos nos compartió y que dice:

El alma es como el puño de una mano. Si lo cierras puede golpear y doler. Ahora, si lo abres, libera y sana.

La imagen es clara. Todos sabemos lo que es cerrar el puño. Es tensión. Es fuerza contenida. Es defensa... o ataque. Cuando el puño se cierra, el cuerpo se endurece. La sangre se agita. El corazón late distinto. Hay algo en nosotros que se prepara para resistir o para lastimar.

Pero cuando la mano se abre... cambia todo. La mano abierta no golpea. La mano abierta sostiene. La mano abierta acaricia. La mano abierta ayuda a levantarse. La mano abierta comparte pan. La mano abierta bendice.

Así es también el alma.

Un alma cerrada se endurece. Vive a la defensiva. Recuerda ofensas, guarda rencores, colecciona heridas. Un alma cerrada puede volverse desconfiada, puede transformarse en una fortaleza que nadie logra atravesar. Y aunque se justifique diciendo “me protejo”, en realidad muchas veces se está aislando.

Cerrar el alma es una reacción humana. Todos lo hemos hecho. Cuando nos fallan. Cuando nos traicionan. Cuando perdemos. Cuando sufrimos. El dolor tiene una tendencia natural: endurecer.

Pero hay algo que debemos comprender profundamente: el alma cerrada no solo evita que entren nuevas heridas... también impide que entre la luz.

El puño cerrado no puede recibir nada. No puede recibir una caricia. No puede recibir ayuda. No puede recibir una nueva oportunidad.

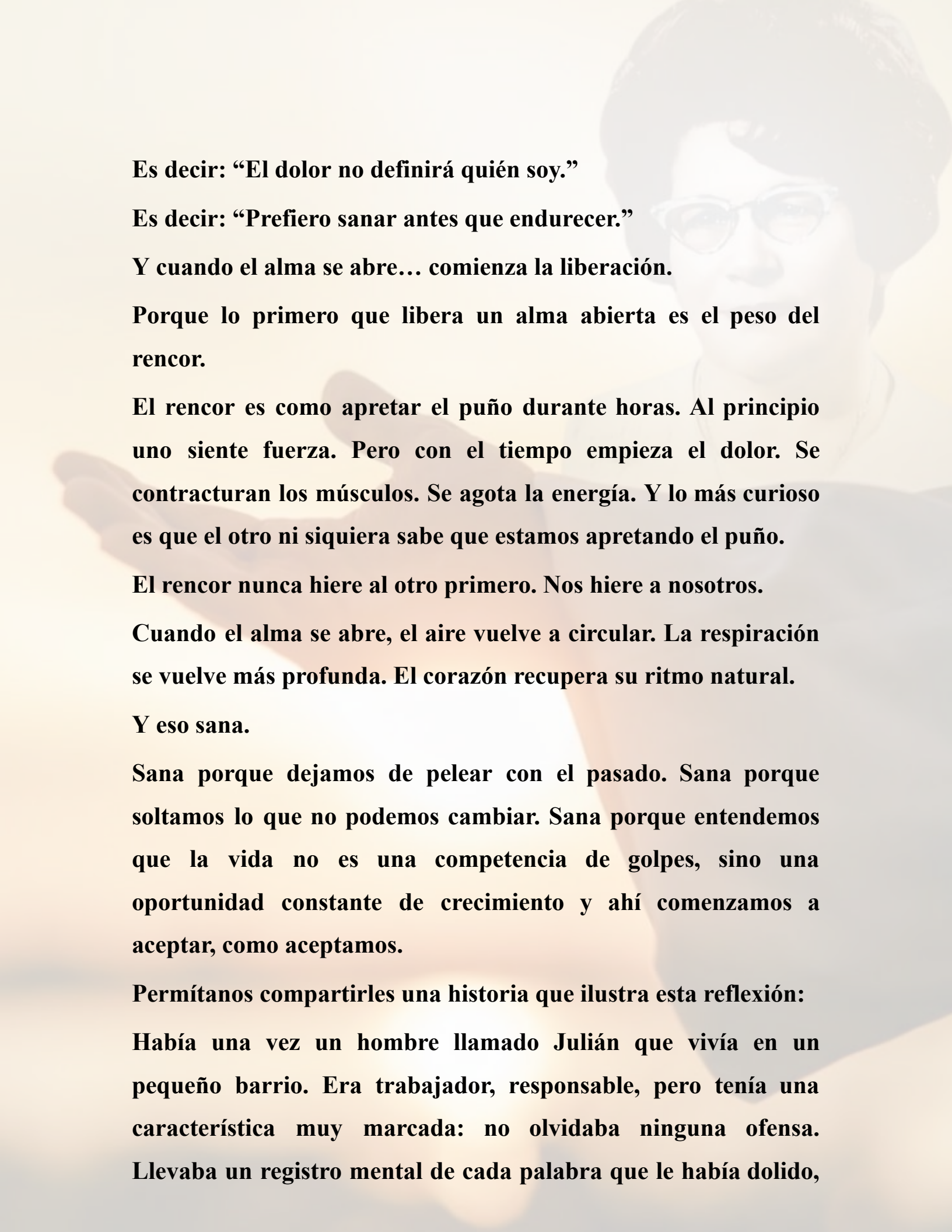
Y muchas veces creemos que el sufrimiento vino por abrirnos demasiado, cuando en realidad lo que nos dañó no fue abrir el alma... sino abrirla sin discernimiento, sin madurez, sin equilibrio, sin “FE”.

El desafío no es endurecerse. El desafío es aprender a abrirse con sabiduría. Porque el alma abierta es una fuerza transformadora.

Un alma abierta no es ingenua. No es débil. No es frágil. Al contrario: se necesita más fortaleza para abrir que para cerrar. Se necesita más coraje para perdonar que para golpear. Se necesita más grandeza para comprender que para juzgar.

Abrir el alma es un acto de valentía y de “FE” en Dios.

Es decir: “A pesar de lo que pasó, no permitiré que mi corazón se convierta en piedra.”



Es decir: “El dolor no definirá quién soy.”

Es decir: “Prefiero sanar antes que endurecer.”

Y cuando el alma se abre... comienza la liberación.

Porque lo primero que libera un alma abierta es el peso del rencor.

El rencor es como apretar el puño durante horas. Al principio uno siente fuerza. Pero con el tiempo empieza el dolor. Se contracturan los músculos. Se agota la energía. Y lo más curioso es que el otro ni siquiera sabe que estamos apretando el puño.

El rencor nunca hiere al otro primero. Nos hiere a nosotros.

Cuando el alma se abre, el aire vuelve a circular. La respiración se vuelve más profunda. El corazón recupera su ritmo natural.

Y eso sana.

Sana porque dejamos de pelear con el pasado. Sana porque soltamos lo que no podemos cambiar. Sana porque entendemos que la vida no es una competencia de golpes, sino una oportunidad constante de crecimiento y ahí comenzamos a aceptar, como aceptamos.

Permítanos compartirles una historia que ilustra esta reflexión:

Había una vez un hombre llamado Julián que vivía en un pequeño barrio. Era trabajador, responsable, pero tenía una característica muy marcada: no olvidaba ninguna ofensa. Llevaba un registro mental de cada palabra que le había dolido,

de cada traición, de cada gesto que consideraba injusto.

Con el tiempo comenzó a aislarse. Desconfiaba de sus vecinos. Desconfiaba incluso de su propia familia. Decía que era precavido, que había aprendido a no dejarse lastimar. Pero en realidad lo que había aprendido era a cerrar el alma.

Un día, en una reunión comunitaria, discutió con un amigo de años por un malentendido mínimo. Las palabras subieron de tono. Julián volvió a su casa con el puño cerrado, literalmente y espiritualmente.

Esa noche no pudo dormir. Sentía enojo. Sentía indignación. Sentía que debía demostrar que tenía razón.

Al día siguiente, una vecina mayor, Doña Elvira, lo vio pasar y lo llamó. Ella lo conocía desde niño. Lo hizo sentarse y, sin decirle nada sobre la discusión, simplemente le tomó la mano.

Julián tenía el puño cerrado.

Ella, con suavidad, intentó abrirle los dedos. Él se resistió. Pero la mirada serena de aquella mujer mayor no juzgaba, no acusaba. Solo estaba ahí.

—“Si mantenés el puño así, no podés sostener nada,” le dijo con una voz tranquila.

Julián no entendió al principio.

Ella le puso en la mano una pequeña semilla.

—“Las semillas no crecen en un puño cerrado.”

Ese gesto tan simple lo conmovió más que cualquier sermón.

Sintió vergüenza, pero también alivio. Lentamente, abrió la mano. La semilla quedó apoyada en su palma abierta.

En ese instante comprendió algo que le cambiaría la vida: llevaba años apretando el alma. No estaba protegiéndose. Estaba impidiendo que algo nuevo creciera.

Esa misma tarde fue a buscar a su amigo. No para ganar la discusión. No para imponer su versión. Sino para decir: “Prefiero nuestra amistad a tener razón.”

Ese día no solo recuperó un vínculo. Recuperó la paz. Y eso es lo que hace un alma abierta.

No siempre cambia al otro. Pero siempre nos cambia a nosotros.

Queridos hermanos y hermanas, en nuestra vida cotidiana enfrentamos situaciones que nos invitan constantemente a cerrar el puño. Injusticias. Comentarios hirientes. Pérdidas. Fracazos. Incluso silencios que duelen.

Pero cada vez que elegimos abrir el alma, estamos diciendo que nuestra esencia es más grande que nuestras heridas.

Y aquí hay algo fundamental: abrir el alma no significa permitir abusos. No significa aceptar maltratos. No significa renunciar a la dignidad. Significa no permitir que el dolor nos transforme en aquello que nos lastimó.

Un alma abierta sabe poner límites sin odio. Sabe retirarse sin resentimiento.

Sabe decir “no” sin violencia.

Eso es madurez espiritual.

Cuando abrimos el alma, también liberamos creatividad. Liberamos ternura. Liberamos comprensión. Liberamos compasión.

Y lo más hermoso es que el alma abierta sana no solo a quien la posee, sino también a quienes la rodean.

Una palabra sincera puede cambiar el día de alguien. Un gesto amable puede evitar una ruptura. Una escucha atenta puede sanar años de silencio.

La mano abierta construye puentes.

Quizás hoy cada uno de nosotros deba preguntarse: ¿Qué estoy apretando todavía? ¿Qué recuerdo mantengo con fuerza? ¿Qué herida sigo defendiendo como si fuera un tesoro?

A veces creemos que si soltamos el enojo perdemos algo. Pero lo único que perdemos es el peso y lo que ganamos es libertad.

Imaginen por un momento una comunidad donde más almas decidan abrirse. Donde las diferencias no se transformen en guerras. Donde las críticas no se conviertan en resentimientos. Donde los errores sean oportunidades de aprendizaje y no condenas eternas.

Eso comienza en lo individual. En el gesto invisible de abrir el alma cuando nadie nos obliga. En el acto íntimo de perdonar aunque el otro no lo pida. En la decisión silenciosa de no devolver golpe por golpe.

Porque el alma abierta tiene algo que el puño cerrado jamás tendrá: paz. Y la paz no es ausencia de conflicto. Es presencia de equilibrio.

La mano abierta también recibe. Recibe nuevas amistades. Recibe nuevas experiencias. Recibe nuevas oportunidades.

Cuando el alma se abre, la vida vuelve a circular.

Tal vez en este momento alguien esté apretando el puño por dentro. Tal vez haya dolor reciente. Tal vez haya decepción. Tal vez haya cansancio. A ese hermano o hermana la Hermana Teresa le dice hoy:

“Recuerden siempre: el puño cerrado cansa. La mano abierta descansa.

Abran el alma para liberar lo que pesa. Abran el alma para sanar lo que duele.

Abran el alma para sembrar lo que quieren cosechar.”

Hermanos y hermanas: Que nuestras manos no estén hechas para golpear, sino para sostener. Que nuestras palabras no estén hechas para herir, sino para elevar. Que nuestro espíritu no esté hecho para endurecerse, sino para expandirse.

Porque cuando el alma se abre, la vida florece. Y cuando la vida florece... incluso las heridas encuentran sentido. Que hoy podamos elegir abrir. Que hoy podamos elegir sanar.

Que hoy podamos elegir ser manos abiertas en un mundo que muchas veces vive con los puños cerrados.

Ahí comienza la verdadera transformación.

Y esa transformación... empieza en el alma, para luego transmitir a la mente .

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

