

TEMPLO HERMANA TERESA



"Tocado y hundido"

23/05/2026

“Tocado y hundido”

Queridos hermanos y hermanas

El mensaje de hoy surge de una frase que Carlos nos compartió y que dice:

Tocado y hundido. Pero sin rencor. Si te hunde la verdad, mejor hundirse, que seguir flotando en la mentira.

Hay momentos en la vida en los que sentimos que una verdad nos golpea tan fuerte, que pareciera hundirnos. Momentos en los que el alma queda en silencio, donde las certezas se rompen, donde aquello que creíamos sólido se desarma frente a nuestros ojos. Y en esos instantes, hermanos y hermanas, nace una pregunta profunda: ¿Qué hacemos cuando la verdad duele? ¿Qué hacemos cuando descubrirla nos deja sin fuerzas, sin orgullo, sin respuestas?

Muchos hermanos y hermanas, por miedo a ese dolor, eligen seguir flotando en la mentira. Prefieren una calma falsa antes que una tormenta verdadera. Prefieren aparentar antes que sanar. Prefieren mirar hacia otro lado antes que enfrentar aquello que les muestra la realidad. Pero hoy queremos decirles algo desde el alma: si la verdad nos hunde, mejor hundirse en la verdad que seguir flotando en la mentira.

Porque quien flota en la mentira, tarde o temprano termina vacío. Puede parecer firme por fuera, pero por dentro vive

sosteniendo un peso insoportable. La mentira exige máscaras. Exige esfuerzo constante para ocultar. Exige negar lo evidente. Y lo más triste es que muchas veces el humano no le miente solamente a los demás: termina mintiéndose a sí mismo.

La verdad, en cambio, aunque duela, libera.

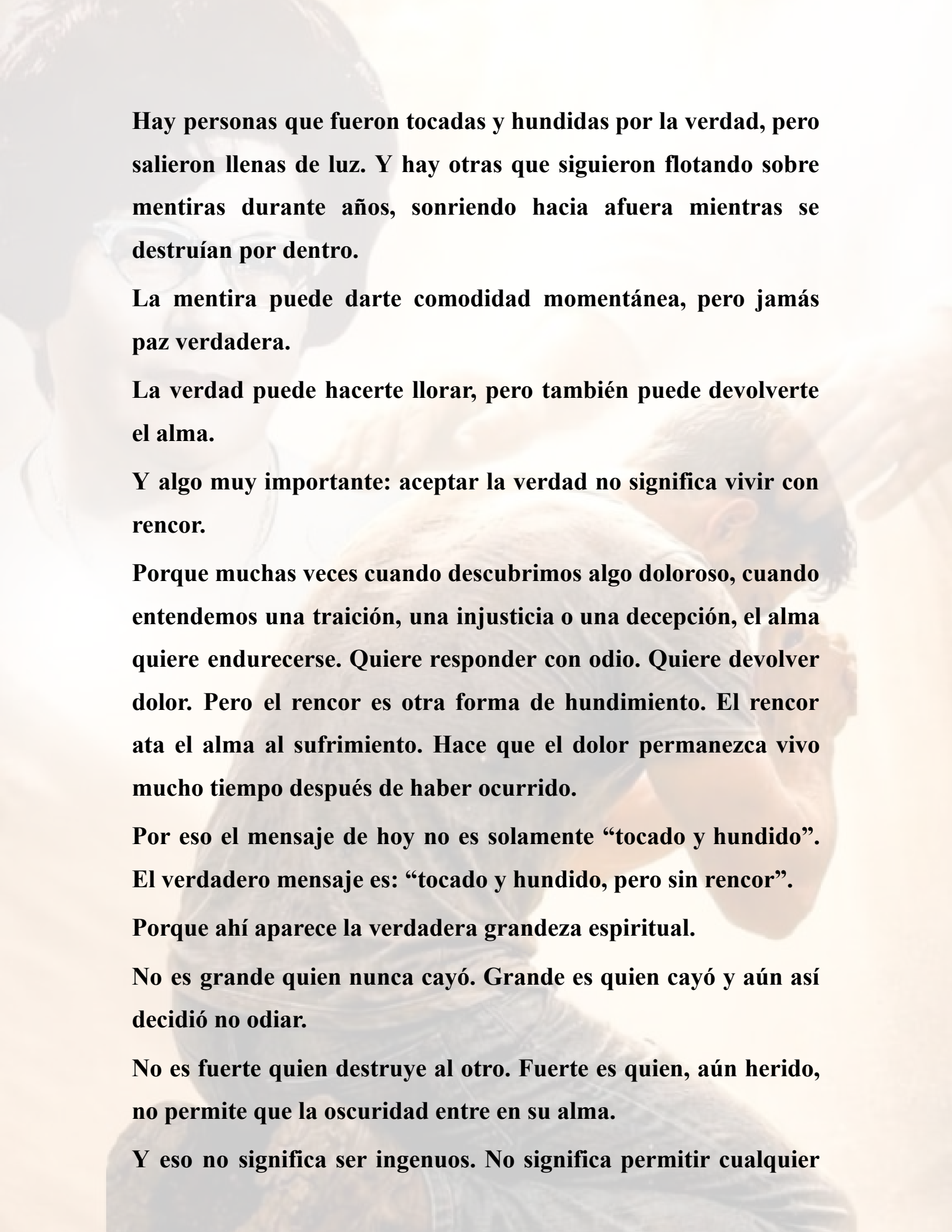
Y sí, a veces primero golpea. A veces primero rompe. A veces primero nos deja de rodillas. Porque la verdad tiene algo que la mentira jamás tendrá: poder para transformar.

Cuando una persona acepta la verdad, aunque le duela, comienza un camino de sanación. Tal vez lento. Tal vez difícil. Pero real. Porque ya no necesita fingir. Ya no necesita aparentar fortaleza donde hay heridas. Ya no necesita inventar felicidad donde existe tristeza. Y allí, en esa sinceridad profunda, comienza a aparecer Dios.

Porque Dios no trabaja sobre máscaras. Dios trabaja sobre almas sinceras.

Por eso muchas veces sentimos que tocar fondo no fue el final, sino el comienzo. Porque tocar fondo nos obliga a mirar hacia arriba. Nos obliga a dejar de sostener personajes y empezar a sostener “FE”. Nos obliga a reconocer nuestras debilidades, nuestros errores, nuestras heridas. Y aunque eso duele, también nos humaniza.

Hay una diferencia enorme entre ser derrotado y ser transformado.



Hay personas que fueron tocadas y hundidas por la verdad, pero salieron llenas de luz. Y hay otras que siguieron flotando sobre mentiras durante años, sonriendo hacia afuera mientras se destruían por dentro.

La mentira puede darte comodidad momentánea, pero jamás paz verdadera.

La verdad puede hacerte llorar, pero también puede devolverte el alma.

Y algo muy importante: aceptar la verdad no significa vivir con rencor.

Porque muchas veces cuando descubrimos algo doloroso, cuando entendemos una traición, una injusticia o una decepción, el alma quiere endurecerse. Quiere responder con odio. Quiere devolver dolor. Pero el rencor es otra forma de hundimiento. El rencor ata el alma al sufrimiento. Hace que el dolor permanezca vivo mucho tiempo después de haber ocurrido.

Por eso el mensaje de hoy no es solamente “tocado y hundido”. El verdadero mensaje es: “tocado y hundido, pero sin rencor”.

Porque ahí aparece la verdadera grandeza espiritual.

No es grande quien nunca cayó. Grande es quien cayó y aún así decidió no odiar.

No es fuerte quien destruye al otro. Fuerte es quien, aún herido, no permite que la oscuridad entre en su alma.

Y eso no significa ser ingenuos. No significa permitir cualquier

cosa. No significa volver donde nos lastimaron. Significa algo mucho más profundo: no dejar que el mal que nos hicieron se transforme en el mal que nosotros hacemos después.

La “FE” verdadera no consiste en nunca sufrir. Consiste en no perder la luz mientras sufrimos.

Hay personas que después de una verdad dolorosa se convierten en amargura. Y otras que se convierten en sabiduría. La diferencia no está en lo que vivieron, sino en cómo decidieron atravesarlo.

Porque la verdad puede hundirte el ego, pero salvarte el alma.

A veces creemos que perder algo es una desgracia, hasta que descubrimos que lo que perdimos nos estaba alejando de nuestra esencia. A veces lloramos por puertas que se cierran, sin entender que detrás de ellas había oscuridad. A veces insistimos en sostener vínculos, lugares o situaciones que solamente nos vacían. Y cuando finalmente todo cae, sentimos que nos hundimos. Pero quizá no era destrucción. Quizá era liberación.

Dios muchas veces permite que se rompa aquello que nos estaba rompiendo.

Y aunque en el momento no lo comprendamos, con el tiempo aparece claridad.

Porque la verdad tiene una característica maravillosa: aunque duela, ordena.

La mentira, en cambio, desordena el alma. Nos hace vivir

pendientes de sostener una ficción. Nos roba tranquilidad. Nos obliga a dividirnos entre lo que somos y lo que mostramos.

Y el alma no nació para vivir dividida.

El alma nació para vivir en paz.

Permítannos compartirles una historia

Es la historia de un hombre llamado Javier quien era muy querido por todos en su pueblo. Siempre sonreía, siempre decía que estaba bien, siempre mostraba fortaleza. Pero dentro suyo llevaba años ocultando una tristeza profunda. Su negocio estaba quebrado, su matrimonio destruido y su alma llena de angustia. Sin embargo, por orgullo, seguía fingiendo que todo estaba perfecto.

Cada día se hundía un poco más en la mentira que había construido.

Hasta que una noche ocurrió algo inesperado. Una tormenta muy fuerte azotó el pueblo. Las lluvias inundaron varias calles y Javier quedó atrapado dentro de su local. El agua empezó a subir rápidamente. Desesperado, intentó salvar cajas, muebles, papeles. Quería sostener todo aquello que representaba la imagen que había creado. Pero cuanto más intentaba salvar las apariencias, más peligro corría.

En medio de la oscuridad, escuchó la voz de un vecino que gritaba desde afuera:

“¡Javier, soltó todo y salió!”

Pero Javier seguía aferrado a sus cosas.

Hasta que comprendió algo: si seguía sosteniendo aquello, terminaría hundido para siempre.

Entonces soltó.

Salió del local mojado, destruido, llorando. Por primera vez en muchos años dejó de aparentar. Cayó de rodillas en la calle y dijo:

“No puedo más.”

Y lejos de ser humillado, ocurrió algo inesperado. Los vecinos se acercaron a ayudarlo. Uno le ofreció refugio. Otro comida. Otro trabajo temporal. Y poco a poco, Javier entendió que el verdadero hundimiento no había sido perder su negocio. El verdadero hundimiento había sido vivir fingiendo que no necesitaba ayuda.

A partir de aquella noche, su vida cambió. No porque todo se resolviera mágicamente. Sino porque dejó de vivir en la mentira.

Y lo más hermoso fue esto: jamás sintió rencor. No culpó a la tormenta. No culpó a Dios. No culpó a la vida. Comprendió que aquella caída había sido también una oportunidad para volver a ser auténtico.

Hermanos y hermanas, cuántas veces nosotros también seguimos sosteniendo cosas que ya están rotas. Cuántas veces seguimos defendiendo apariencias, orgullos, silencios, máscaras. Y mientras tanto el alma pide verdad.

Porque el alma se cansa de fingir.

Y cuando finalmente la verdad aparece, aunque nos toque y nos hunda, también nos despierta.

No le tengamos miedo a tocar fondo. Tengámosle miedo a vivir sin verdad.

Porque desde el fondo se puede volver a subir. Pero desde la mentira, el alma queda atrapada.

Y cuando subamos, hagámoslo sin odio. Sin rencor. Sin deseos de venganza. Porque quien vive con rencor sigue unido a aquello que lo lastimó. En cambio quien perdona, se libera.

Perdonar no siempre significa olvidar. Significa dejar de cargar cadenas innecesarias.

La “FE” nos enseña justamente eso: que incluso después del dolor, existe esperanza. Que incluso después de la caída, existe reconstrucción. Que incluso después de sentirnos hundidos, Dios puede levantarnos con más fuerza, más humildad y más verdad que antes.

Tal vez hoy alguien aquí siente que su vida se derrumbó. Tal vez alguien descubrió una verdad dolorosa. Tal vez alguien siente tristeza, decepción o cansancio. Y si es así, la Hermana Teresa hoy te dice:

“No tengas vergüenza de estar herido. No tengas miedo de reconocer lo que sentís. Porque la sanación empieza cuando dejamos de escapar de la verdad.



No importa cuán profundo parezca el fondo. La luz de Dios siempre llega más abajo.

Y cuando esa luz llega, no viene para condenarte. Viene para levantarte.

Porque Dios no ama personajes perfectos. Ama almas sinceras.”

Por eso hoy, desde lo más profundo de nuestra alma, elijamos la verdad aunque duela. Elijamos la sinceridad aunque nos quiebre el orgullo. Elijamos la “FE” aunque el camino parezca oscuro.

Y si alguna vez la vida nos deja tocados y hundidos, que nunca nos deje llenos de odio.

Que nos encuentre humildes. Que nos encuentre sinceros. Que nos encuentre humanos.

Y sobre todo, que nos encuentre con el alma todavía capaz de amar, de creer y de volver a empezar.

Porque quien se hunde en la verdad, tarde o temprano vuelve a levantarse en la luz.

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