

Cafh

TRABAJO ANUAL 2025

Vida Espiritual

Tabla 210. Damas de Patrocinados de Mérida - Venezuela

Limosnera: María Esther Quintero
Archivera: Anairamiz R. Aranguren

Tabla 132. Damas de Patrocinados de Mérida - Venezuela

Secretaria: Marianela Marín
Llavera: Maria Pia Calcagno
Damita de patrocinado Maura Estela Paredes

INTRODUCCIÓN

“La importancia de una vida espiritual en nuestros días” ... escribir del tema parece difícil en un primer momento, por lo que esto representa.

La vida espiritual da sentido a nuestras vidas, da una razón de ser, de estar, da luz, da guía, desarrollando la capacidad de sentir el significado profundo de la existencia. Cuando hacemos silencio en nuestra mente, el ruido de fondo va disminuyendo y comenzamos a captar todo lo externo de una manera diferente, más delicada, más sutil, llevándonos de una manera suave y armónica a nuestro centro interior.

Desde allí la percepción cambia, es como disolvernarnos lentamente en el todo, sintiéndonos poco a poco unidos a todo lo que nos rodea. Cuando cerramos los ojos y nos centramos en nuestra respiración, lentamente y suavemente nuestra mente se calma, nuestro ritmo cardíaco disminuye y se va aquietando todo nuestro ser. Estas son técnicas que nos permiten percibir más allá de nuestros sentidos, conectarnos con esa energía que nos une, sentirnos parte del todo, más allá de nuestra apariencia física que parece separarnos.

¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Qué es lo que realmente quiero en mi vida? ¿Qué se entiende por vida espiritual? ¿Para qué una vida espiritual?

Son todas preguntas que en principio no son fáciles de contestar, que nos llevan a una reflexión profunda del Ser y de la existencia de la Humanidad como un Todo. ¿Soy un ser sociable o un ermitaño? ¿Necesito estar rodeada de gente? ¿O estando rodeada de gente me siento sola?

Mas preguntas que nos conducen a otras. ¿De dónde vengo? ¿De dónde venimos todos? ¿Hacia dónde vamos? La vida espiritual, el camino recorrido en él día a día, nos conduce suavemente a ir entendiendo cada una de estas preguntas, a dar una respuesta a nuestra existencia mientras que, sin darnos cuenta, vamos cambiando la percepción de nosotros mismos y de todo aquello que nos rodea. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros, porque todos somos lo mismo con diferentes formas, pero nuestra esencia es la misma. La vida espiritual nos permite entender y sobre todo nos conduce a sentir la profundidad de la existencia al sentirnos únicos y a la vez parte del Todo, y por ello vernos reflejados el uno en el otro ya que en el fondo todos somos lo mismo, una chispa de esa Luz Divina, de la existencia más allá de esta vida.

REFLEXION 1

A través de ella se descubre una forma de relacionarnos con Dios, con nosotros, con el mundo, con todo y todos, la misma se relaciona con la unidad y la reconexión con el espíritu, llevándonos a experimentar una sensación de unidad y conexión con el universo. También nos ayuda a descubrirnos como somos en realidad, que es lo que constituye nuestra verdadera identidad y es un darse cuenta que esa dedicación es algo que vale la pena, que transforma cada aspecto de nuestra existencia, nos lleva a la expansión de la conciencia, nos dirige hacia nuestro interior, aprendemos a comprender más, a conocernos mejor, a darnos cuenta de la importancia de desaprender cosas y aprender nuevas y así enrumbar nuestras vidas hacia principios y valores diferentes.

Es importante porque nos hace desplegar la mejor versión de nosotros, a esforzarnos, a valorar todo lo que hacemos, hacer realidad nuestros sueños, a salir de nuestro estado de confort, abrazar los cambios sabiendo que no estamos solos, que dentro de nosotros esta la Divinidad, todo lo que necesitamos para ser felices y para saber de qué forma podemos enfocar la vida, para que tenga una verdadera orientación y sentido.

Es importante ya que es un proceso donde tenemos que ser constantes, manteniendo la fe en nosotros mismos, en nuestras posibilidades, oportunidades, y potencialidades, esto nos permite experimentar beneficios en nuestra salud, nos da claridad mental, nos permite mejorar la capacidad de concentración y aprendizaje, en consecuencia nuestra relación cambia convirtiéndose en una fuente de armonía, equilibrio, paz, serenidad, crecimiento, plenitud, y permitiéndonos fluir.

Nos podemos liberar de las fuerzas del ego y adentrarnos en nuestro interior convirtiéndose en una llamada a crecer, a liberarnos, a sanar, a despertar, a conectar con la Divinidad, con nosotros mismos, con la vida, con el mundo, generando una nueva realidad, contribuyendo con el bienestar de todo y todos, es muy importante ser agradecidos, comprensivos, cordiales y compasivos.

No perdamos de vista que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana y seres de luz para expandir nuestro estado de conciencia. Somos partes del todo y el todo vive con nosotros, de ahí el por qué Somos Uno, solo tenemos que ir a nuestro corazón y sentirlo, permitiendo a nuestra divinidad que se manifieste en

nuestra vida cotidiana, para que cada experiencia la vivamos en alegría, aceptación y conscientes que es nuestra alma aprendiendo; y lo que no nos parece, tenemos el libre albedrío de modificarlo en bien, para evolucionar y no quedarnos en el sufrimiento, en la queja que es la raíz de todos nuestros problemas, las emocionalidades discordantes que no abrazamos, que no aceptamos y que por lo tanto se va repitiendo la lección hasta que esa materia se convierta en amor. En consecuencia, vivir una vida espiritual es reconocer a la Divinidad en nosotros, somos su energía divina, actuando en nosotros, teniendo claro que es perfección, luz, amor, claridad; y que cuando actuamos y reaccionamos es nuestro Ego al que hay que vigilar, para no permitirle que entre y guíe nuestra vida, porque se altera y sufrimos con las elecciones egoicas apartando a Dios y luego lo culpamos, lo importante es no detenerse sino seguir adelante con armonía, con la mayor disposición, dando lo mejor para el bienestar de todos.

La vida espiritual, es importante porque a través de ella vamos a crecer, a despertar, a liberarnos de aquello que nos ata, a conectar con la Divinidad, con los demás, con la vida, con el mundo, generándose así una nueva realidad y así avanzamos, más ligeros, más livianos, más felices, más libres, soltando, confiando y fluyendo, y así nos abrimos a nuevas posibilidades y oportunidades.

También es importante La Renuncia, ya que ella es un proceso, es la vida en sí, para ello tenemos que aceptar lo que ocurre, lo que esta, lo que viene, sin resistencia a los acontecimientos, a los cambios, lo que se resiste persiste y eso no nos permite avanzar, vive el cambio, fluye con él, confía en la Divinidad, en cada acto, en cada vivencia, en cada experiencia, el poder que buscamos esta adentro en esa quietud luminosa de nuestro Ser, sin olvidar que todo lo que vivimos se transforma en un aprendizaje y expansión de la consciencia.

Lo más importante es vivir el Presente, el Aquí y Ahora, eso nos impulsa a conocernos y conectar con nuestro interior, a avanzar sin miedos, sin límites, con seguridad, con fe, con confianza, haciéndonos responsables de nuestra existencia; lo más importante es ser coherente, entre lo que pensamos, sentimos y hacemos y alinearnos con nuestro propósito, recordando quienes somos realmente, un Ser de consciencia en continua expansión.

En conclusión, vivir una vida espiritual, nos permite descubrir nuevas posibilidades y oportunidades para sanar, reestructurarnos, limpiarnos y estabilizarnos en esa sensación del todo y la nada, logrando así, la paz, la claridad mental, la armonía, la serenidad, la confianza y reconociendo lo que hay en nuestro interior, centrarnos en

nuestra mente, corazón y agradecer, integrándonos en nuestro despertar para nuestro bienestar y el de todos, sabiendo que es el momento perfecto para soltar viejos programas y abrir espacio a lo nuevo, a lo verdadero, a lo auténtico, a la verdad más profunda, con la certidumbre y certeza que todo está bien y así lograr el despertar, la transformación y evolución de nuestro estado de consciencia. Es muy importante fluir con la vida en vez de resistirla, transformando la manera de pensar, sentir y actuar, conectando con nuestra propia naturaleza y encontrar el equilibrio, la serenidad y claridad, soltando el control y fluyendo con la naturaleza, eso nos ayuda a crecer espiritualmente.

Abrazos y bendiciones de luz con amor y gratitud.

-

REFLEXION 2

Considero que la vida espiritual es el desarrollo de la conexión interna con lo Divino y uno mismo, con mi experiencia de vida, con mis pensamientos, con mi vida cotidiana. Esta conexión para mi busca un propósito, busca tener paz, tener sabiduría y trascender lo material, superando los retos diarios. Trato de mantener ese propósito y no afectarme, ni afligirme por los eventos y circunstancia actuales del país y del mundo. Por las crisis económicas, sociales y ambientales.

Para nutrir esta vida espiritual realizo ejercicios como meditación, oración, momentos de detención y trato que se manifieste en valores como compasión, gratitud, ética. Es importante ya que la vida espiritual culmina en una vida integrada que busca la realización personal y la conexión con algo más grande que yo misma. Algunos días pienso en ¿Qué es la vida espiritual? y me contesto que debe tener al menos tres elementos, que son:

1. Una conexión profunda: Se refiere a una conexión significativa con lo Divino, la trascendencia o un sentido de totalidad. Trato de dedicar tiempo a esa conexión profunda, pero me doy cuenta que aunque tengo más de veinte años en Cafh y que mi conexión no es profunda y me distraigo con otras cosas. Entiendo que ya estoy en otro escalón, pero aún no he llegado al nivel superior.
2. Una búsqueda de sentido: Implica encontrar un propósito, una paz interior y sabiduría en la vida cotidiana. Esto es la más importante y de allí resalto la paz interior y la posibilidad de observar las cosas con sabiduría. He adquirido un pequeño conocimiento, pero no siempre actuó con paz y tranquilidad.
3. Un crecimiento interno: Es un camino de crecimiento del alma y desarrollo de la conciencia. Miro mi alma, trato de hablarle, de escucharla y hacerla crecer, de que se exprese, me dé aplomo y certeza en mis decisiones.

Esa es mi reflexión personal sobre la importancia de la vida espiritual en este momento para mí y que quisiera compartirla.

REFLEXION 3

La vida espiritual no es algo separado de lo cotidiano; más bien es la savia que lo nutre y lo ilumina. Cuando cultivamos nuestro mundo interior, encontramos en él un refugio y una fuerza que nos sostiene en medio de las exigencias de la vida diaria. Cada meditación de Cafh nos abre una puerta para reconocer que, más allá de las apariencias, existe una realidad profunda que nos habla y nos guía.

1. El privilegio de regresar al silencio interior

En medio del ruido, las exigencias y el aparente caos, descubrir el espacio íntimo de nuestro interior es un verdadero privilegio. Respirar profundo y volver a nosotros mismos es como tomar en nuestras manos el estandarte de la elección: decidir conscientemente hacia dónde queremos orientar nuestra vida. El estandarte del silencio y la introspección nos recuerda que, al detenernos y escuchar, encontramos claridad y paz. Allí, en lo más profundo, el silencio no es vacío, sino presencia: es el lenguaje del alma que nos devuelve serenidad y nos ayuda a avanzar con firmeza.

2. El privilegio de soltar lo que pesa y abrazar lo que sana

La vida nos ofrece cargas, dolores y memorias que pesan. Sin embargo, también nos brinda la posibilidad de dejarlas ir para abrazar aquello que sana. La meditación del Templo de Oro nos habla de este espacio sagrado dentro de nosotros donde todo encuentra su lugar. El efecto consuelo es el regalo que recibimos cuando entregamos nuestro peso y nos abrimos a la confianza. Es como descansar en brazos de una luz que nos envuelve y nos sostiene, recordándonos que no estamos solos.

3. El privilegio de sentir sin juzgarnos

Cada emoción que surge en nosotros tiene un sentido. Permitirnos sentir sin condenarnos

nos abre a un aprendizaje profundo. La meditación de La dama del velo negro nos muestra el rostro del efecto aborrecimiento, ese rechazo a aquello que creemos oscuro en nosotros mismos. Pero cuando dejamos de huir y nos miramos con compasión, comprendemos que incluso la sombra tiene un propósito: mostrarnos el

camino del crecimiento. Así, lo que parecía obstáculo se convierte en maestro, y aprendemos a transformarnos desde dentro.

4. El privilegio de abrir los ojos al presente

El presente es el único lugar donde la vida sucede. Abrir los ojos a este instante es despertar a lo real. La meditación de El velo de Ahehia nos conduce hacia el efecto gozo, ese gozo que no depende de lo externo, sino de reconocer que la vida está aquí y ahora, en cada respiración, en cada gesto, en cada encuentro. El presente se convierte así en un templo de gratitud, donde lo simple revela su grandeza.

5. El privilegio de recordar que somos suficientes

En los días de fragilidad dudamos de nuestro valor. Pero la vida espiritual nos recuerda una y otra vez que ya somos completos, que no necesitamos máscaras ni logros externos para merecer. Recordar que somos suficientes, incluso en la debilidad, nos devuelve la confianza y nos permite abrazarnos con ternura.

6. El privilegio de reconocer lo esencial

El amor, la escucha, la paz interna... muchas veces pasan desapercibidos entre la rutina. Pero cuando se hacen presentes, comprendemos que estamos frente a lo más valioso de nuestra existencia. La enseñanza de Las Siete Palabras Espirituales nos guía a reconocer en cada palabra un sendero hacia esa plenitud: la palabra que consuela, que ilumina, que redime, que fortalece. Estas palabras no solo resuenan en la tradición, sino también en nuestra vida diaria, recordándonos que lo esencial no está fuera, sino en lo más íntimo de nuestro ser.

Conclusión

Tener una vida espiritual es aprender a mirar más allá de lo evidente, a encontrar en lo simple una fuerza inagotable. Es un privilegio que se manifiesta en cada instante: cuando respiramos, cuando soltamos, cuando sentimos, cuando despertamos al presente, cuando nos reconocemos suficientes y cuando descubrimos lo esencial. Es entonces cuando comprendemos que la vida espiritual no es un camino aparte, sino la esencia misma de nuestra vida.

REFLEXION 4

Este escrito busca reflexionar y visibilizar la importancia fundamental de la Espiritualidad como eje transversal en la vida personal y profesional de Maura Estela Paredes Uzcátegui, Docente.

A través de la introspección y la consulta a terceros, se pretende ilustrar cómo la dimensión espiritual nutre en la vocación, sostiene el bienestar integral y potencia la capacidad de servicio, empatía y resiliencia necesaria para la labor personal y educativa.

LA ESPIRITUALIDAD EN MI VOCACIÓN DOCENTE:

Para mí, Maura Estela Paredes Uzcátegui, la Espiritualidad no es un concepto abstracto ni se limita a la práctica religiosa; es una fuerza vital que da sentido y trascendencia a mi existencia y, por ende, a mi rol como educadora. La docencia es mucho más que impartir conocimientos; es un acto de acompañamiento humano.

Mi Espiritualidad me proporciona:

- Paz interior y fortaleza: En un entorno escolar a menudo exigente y cargados de desafíos, la conexión con mi ser más profundo es mi ancla. Me permite mantener la calma, afrontar la frustración con paciencia y recargar mis energías emocionales.
- Visión trascendente: Me ayuda a ver a cada estudiante no solo como un receptor de información, sino como un ser único con potencialidades y un camino singular.
- Empatía y servicio genuino: La conciencia de que somos parte de algo mayor me impulsa a servir con amor desinteresado. La Espiritualidad se traduce en la capacidad de escuchar sin juicio, de ser un faro de esperanza y de cultivar valores en el aula con autenticidad.

LA ESPIRITUALIDAD COMO SUSTENTO DE MI SER:

Más allá del aula la Espiritualidad es mi brújula interna y la fuente de mi identidad. En lo personal, representa el espacio sagrado de silencio y reflexión donde me encuentro con mis valores esenciales y mi propósito de vida. Es el ejercicio constante de auto-observación y la aceptación, que me permite gestionar la incertidumbre y las pruebas cotidianas no como obstáculos insuperables sino como oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Esta dimensión me ayuda a cultivar la gratitud por las pequeñas bendiciones y a mantener una actitud de esperanza activa, asegurando que mi bienestar emocional y mental se mantenga íntegro. Mi vida personal se sostiene sobre esta base espiritual, permitiéndome proyectar una

energía renovada, auténtica y estable hacia mi familia, mis compañeros y, crucialmente, mis alumnos.

Para ampliar la perspectiva sobre este tema realicé una pequeña encuesta sobre la Espiritualidad basada en una pregunta abierta clave a tres personas con diferentes roles, buscando comprender la relevancia de la Espiritualidad en sus vidas y profesiones:

Pregunta clave: “en su rol y experiencia personal, ¿Cómo define o experimenta la Espiritualidad, y de qué manera concreta cree que sostiene o impacta su desempeño profesional y su bienestar diario?”

PERSONA	ROL
---------	-----

Carmen Díaz	Profesional del Derecho (Abogado)
-------------	-----------------------------------

María Elena Peña	Cuidadora y Administradora del Hogar (ama de casa)
------------------	--

Luis Miguel Vielma	Estudiante de Ingeniería (Joven Universitario)
--------------------	--

CONCLUSIÓN:

Los resultados de esta breve consulta confirman que la Espiritualidad es una necesidad humana universal que trasciende el credo o la profesión. El análisis introspectivo y las voces consultadas convergen en un punto esencial: La Espiritualidad no es un adorno opcional, sino el eje central, que otorgue integridad y sentido a la vida humana.

Concluyo que la Espiritualidad es el cimiento ético y emocional que me capacita para ser una luz estable como guía empática en el aula y en lo personal, cumpliendo así con la vocación de servicio que define mi carrera.

CONCLUSIÓN

La vida espiritual da coherencia a nuestras vidas, profundidad a nuestra existencia; nos da la fuerza interior que nos levanta en las caídas, la sabiduría para ver y asimilar la enseñanza detrás de cada experiencia como una oportunidad para conocernos, crecer y comprender al otro.

La vida espiritual nos conduce a una amplitud de consciencia que nos permite sentirnos parte de un Todo, como un nodo de la inmensa red de seres que es la Humanidad, nos permite comprender que todos estamos conectados a través de nuestra esencia, a través de la Presencia Divina que habita en nuestro ser. Que la existencia tiene sentido cuando centramos nuestra vida en alimentar la Luz interior que expande nuestra conciencia, la capacidad de amar, de dar, de servir, de ser instrumentos de Luz que alimenta la fuerza del bien, del amor, de la Paz.

La vida espiritual nos conduce a comprender que somos como una infinitesimal gota en el infinito océano de la Divinidad, y que a la vez la chispa Divina vive en nosotros. La vida espiritual es el motor que me conecta con la Presencia Divina que yace en la llama interior que es mi esencia y me conecta con todos los otros seres, porque todo somos lo mismo, esa gota infinitesimal del océano, esa chispa de Luz de la Presencia Divina que es nuestra esencia.

Es entonces cuando comprendemos que la vida espiritual no es un camino aparte, sino la esencia misma de nuestra vida.