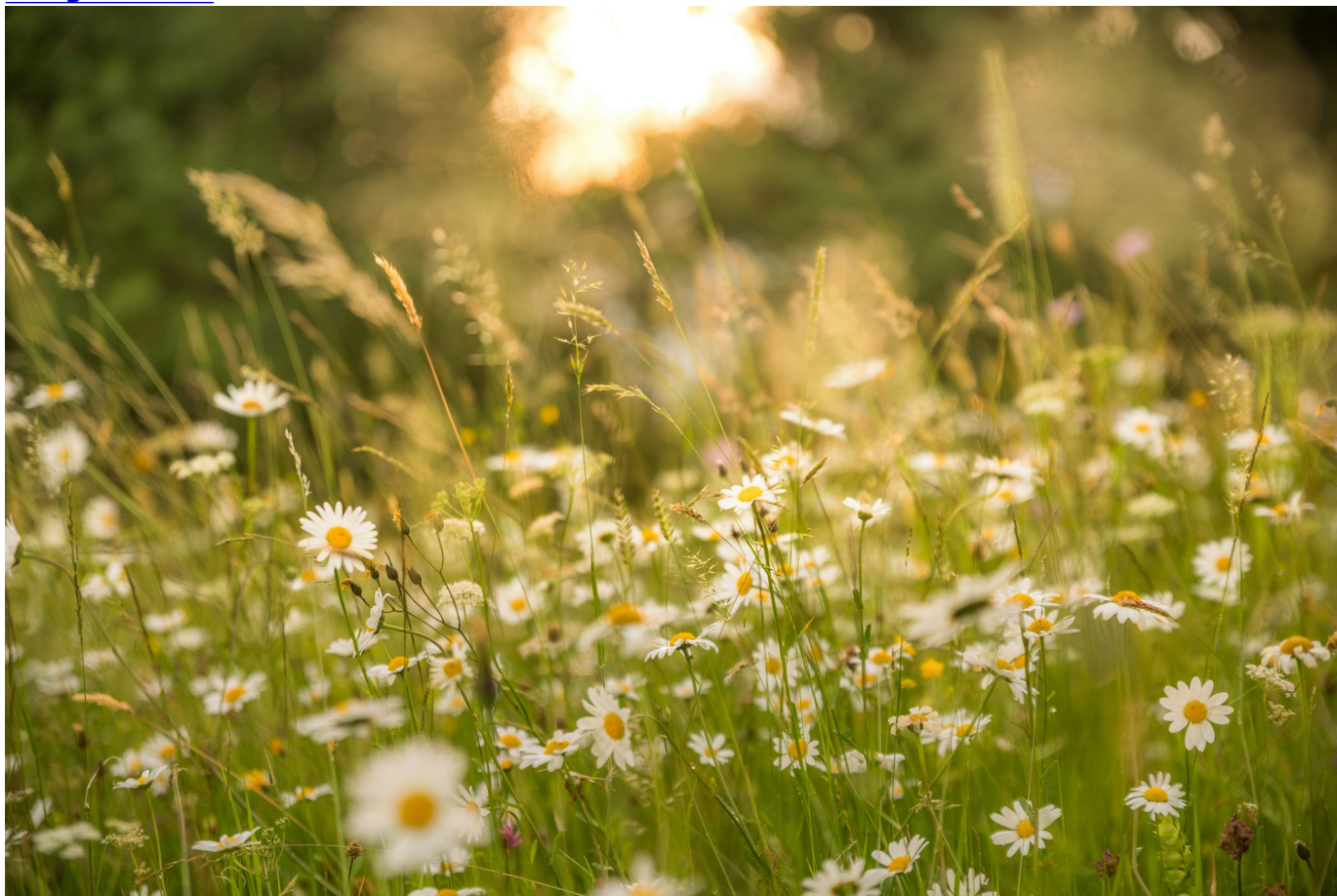


[News](#)

[Religious Life](#)



La vida irrumpe de nuevo cada primavera, como la gracia que renueva desde dentro. En el panel **La Vida** de este mes, las hermanas comparten los momentos de renovación que les hicieron sentir la presencia de Dios y reconocer esa misma esperanza en la Creación. (Foto: Unsplash/Andreas Kretschmer)



by Panelistas de La Vida

[View Author Profile](#)

[**Join the Conversation**](#)

April 27, 2026



La Resurrección nos muestra que es posible una vida nueva incluso después de la pérdida y que la esperanza puede volver a surgir de maneras inesperadas. Además, nos invita a reconocer la acción constante de Dios que renueva nuestras vidas y el mundo que nos rodea, muchas veces en procesos lentos que casi no se perciben.

Este mes, las panelistas de **La Vida** reflexionan sobre sus experiencias de renovación a la luz de la Resurrección, guiadas por las siguientes interrogantes: *¿Puedes contar un momento de renovación —espiritual, personal o comunitaria— que te hiciera sentir la presencia de Dios? ¿Ves esa misma esperanza reflejada en la Creación?*

Cinco hermanas comparten en el panel **La Vida** los rostros inesperados de la renovación: una crisis a los 40, el silencio contemplativo, la fraternidad en Argelia, la Resurrección en la Amazonía y el despojo del hábito como radicalidad espiritual.

[Tweet this](#)

La Vida, testimonios de la vida consagrada



Hna. María G. Alfaro. (Foto: GSR en español)

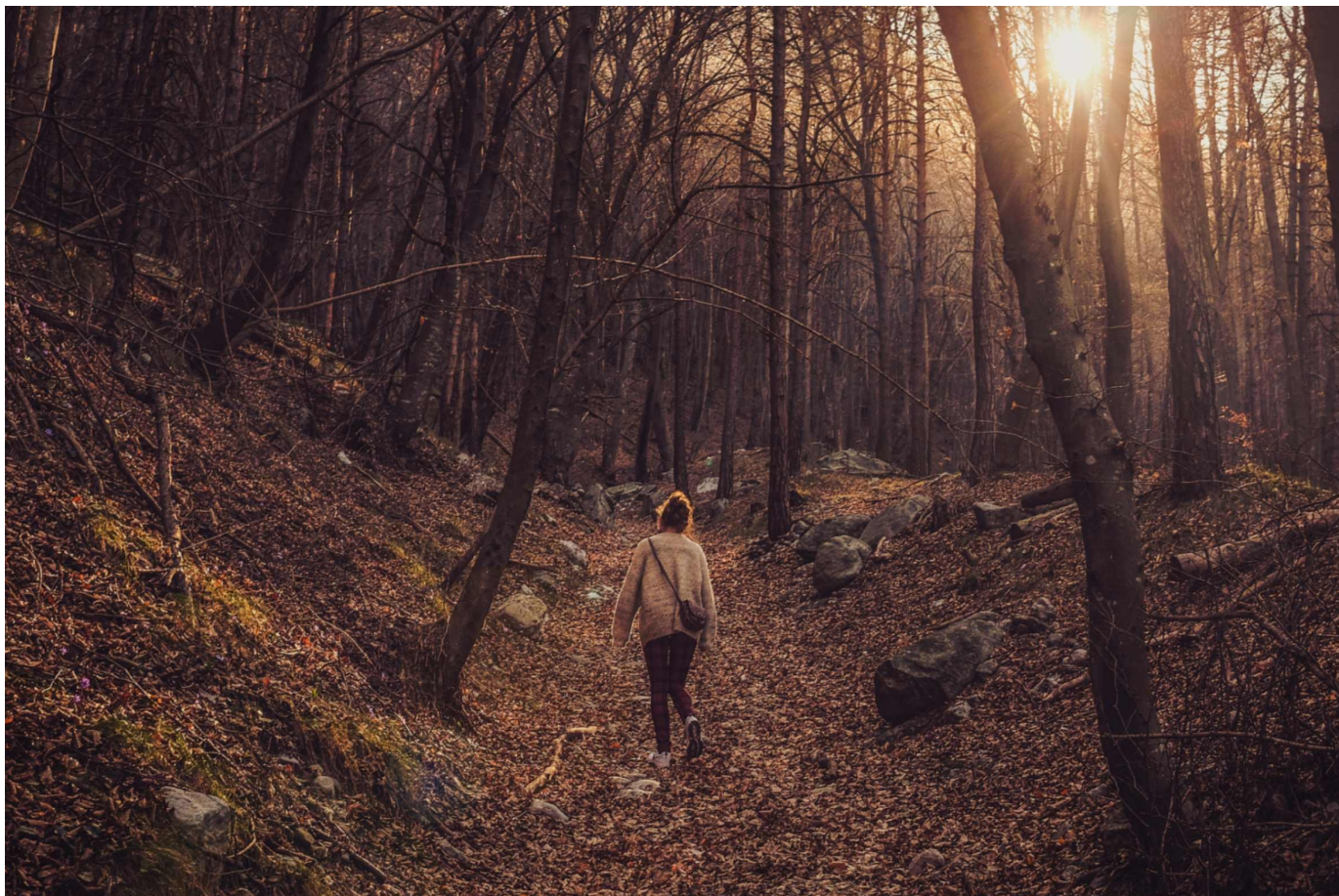
María Guadalupe Alfaro, religiosa de las Misioneras Eucarísticas de la Santísima Trinidad, actualmente es vicaria y secretaria general de su congregación. Lidera procesos de formación permanente, impulsa la espiritualidad y coordina el equipo de comunicación. Tiene estudios en Ciencias de la Educación, Gestión Escolar, Teología Pastoral y Archivística. Su labor misionera se ha desarrollado en México, Bolivia y Perú, especialmente en pastoral educativa y acompañamiento a mujeres campesinas en Bolivia y grupos de infancia misionera. Reside en la Ciudad de México.

Hablar de Pascua no es referirse únicamente a un acontecimiento litúrgico; es hablar de procesos reales de muerte y de vida. La Pascua acontece también en la historia personal, en esos momentos donde algo se quiebra, se agota y parece perder sentido, pero donde, misteriosamente, comienza a gestarse una vida nueva.

Alrededor de mis 40 años atravesé una etapa así. Después de seis años de misión en Bolivia —profundamente significativos, pero también marcados por tensiones, salidas de personas consagradas cercanas y una vida comunitaria con escaso espacio para el diálogo— comencé a experimentar una fractura interior. Mientras el apostolado seguía siendo fuente de gozo, crecían al mismo tiempo el cansancio, las dudas y una soledad difícil de nombrar.

El regreso a México no resolvió la crisis; la hizo más evidente. Mi incorporación a la pastoral educativa coincidió con un diagnóstico de diabetes. El desgaste acumulado terminó por evidenciar que no era posible seguir igual. Fue necesario detenerse. Ahí comenzó, sin que yo lo nombrara así en ese momento, un proceso pascual.

Ese alto implicó reconocer mi vulnerabilidad y abrirme a procesos de ayuda. La terapia psicológica fue un primer paso. Después vino una decisión más profunda: pedir un espacio formal de reconstrucción personal y espiritual. Así llegué a la experiencia de Kairós, programa para religiosas dirigido por las Pías Discípulas del Divino Maestro.



El camino hacia la luz, paso a paso. La Hna. María Guadalupe Alfaro describe su proceso pascual como un renacer sostenido: no un evento extraordinario, sino una pedagogía de Dios que conduce desde el agotamiento hacia la vida nueva. (Foto: Unsplash/ Cristina Gottardi)

Durante cinco meses, el ritmo cambió. Acompañamiento espiritual, apoyo psicológico y psiquiátrico, vida comunitaria, tiempos fuertes de oración, espacios de descanso, convivencia y silencio. No se trató de escapar de la realidad, sino de atravesarla de otra manera. Fue un proceso de reintegración.

La renovación no ocurrió como un evento extraordinario, sino como un proceso sostenido: volver a orar con sentido, reconciliarme con mi historia, reconocer mis límites, nombrar dinámicas internas que bloqueaban mi vida. Ahí, la experiencia de Dios dejó de ser una idea sostenida por la voluntad, para convertirse nuevamente en una presencia viva.

Hoy, a mis 57 años, con mirada retrospectiva, contemplo mi caminar como una historia de salvación. Reconozco cómo, incluso en los momentos de mayor desgaste, Dios iba conduciendo procesos, abriendo caminos y sosteniendo la vida desde dentro. Lo que en su momento fue crisis, hoy lo comprendo como una pedagogía que me permitió renacer.

Esta experiencia no es ajena a la creación. La naturaleza lo anuncia con claridad: después del invierno, la primavera irrumpe. La vida no desaparece, se transforma y vuelve a emerger con fuerza nueva, y así también el corazón humano.

La Pascua no niega la cruz; la atraviesa y la transforma.

Porque cuando todo parece agotarse, no es el final: es Dios haciendo nueva la vida desde dentro.

"Cuando todo parece agotarse, no es el final: es Dios haciendo nueva la vida desde dentro": Hna. María Guadalupe Alfaro en el foro La Vida sobre la renovación y la pascua personal

[Tweet this](#)



Hna. Norma Inés Barrozo. (Foto: *GSR en español*)

Norma Inés Barrozo, religiosa de la Compañía Santa Teresa de Jesús, fue misionera por 14 años en Paraguay y es profesora de enseñanza primaria por el Instituto Santa Teresa de Buenos Aires. Posee estudios en Cultura Religiosa, Metodología Catequística, Informática y Reflexoterapia. Ha trabajado en Argentina, Paraguay, Roma, Chile y Uruguay, donde fue maestra hasta su jubilación. Actualmente vive en Uruguay, acompaña a

adultos mayores, coordina grupos bíblicos, ofrece apoyo escolar, acompañamiento espiritual y colabora en reflexiones radiales parroquiales.

Un momento de renovación espiritual que me hizo sentir la presencia de Dios ha sido mi camino en la oración contemplativa, donde he aprendido a vivir la fe desde el silencio, la presencia y la confianza.

En este camino, el siguiente pasaje: "Dejen que su mente se haga más espiritual, para que tengan nueva vida" (Ef 4, 23) ha sido una palabra que he buscado comprender durante muchos años, queriendo vivir desde lo que decía san Pablo.

Dios sabe la necesidad que tenemos sus criaturas —nuestras almas, mentes y cuerpos— de descansar, reposar y renovarnos interiormente para vivir más sosegados. El ser humano ha sido diseñado por Dios para tener encuentros con Él, con su creación sanadora y pacífica.

En el Libro de la vida, capítulo 9, 6, santa Teresa describe cómo la naturaleza, el campo, el agua y las flores le ayudaban a recordar a Dios y tenerlo presente. Esto despertaba en ella su anhelo espiritual más profundo. Dice: "Allí hallaba yo memoria de mi Creador...".

Buscando una nueva forma de oración, fui descubriendo en Teresa de Jesús de Ávila una respuesta a mi necesidad de estar con Él sin pensar, sin reflexionar, sin palabras, sin inquietarme por nada. Yo buscaba solo mirarle y disfrutar de su presencia.



En la quietud del agua, una presencia. La oración contemplativa llevó a la Hna. Norma Inés Barrozo a descubrir a Dios en el silencio, en el perfume de las flores y en la tierra húmeda, como le enseñó su abuela Margarita. (Foto: Pixel)

Fue entonces cuando llegó a mi vida un sacerdote jesuita, Franz Jalics, que enseñaba una forma diferente de comunicación con Dios. Dos veces hice ejercicios de ocho días con él.

Luego conocí a una discípula suya, Valeria Reichler, con quien continué haciendo ejercicios de contemplación. Ha sido con esta experiencia de contemplación que colmé mi anhelo de orar de otra forma, que conecta mi alma con el Dios de la vida.

También en mi historia de renovación ha sido muy importante la memoria de mi abuela materna, Margarita, mujer sencilla y creyente, que madrugaba para regar la huerta y el jardín que ella cuidaba.

La veía cuidar la naturaleza como lo máspreciado. Oigo hoy su voz diciéndome: "Ven, hija, ven, mira las maravillas que hace Dios". Ponía mi mano sobre la tierra y

me hacía acariciarla. Allí descubrí que esto también es contemplar, orar: sentir a Dios en el perfume de las flores, en la tierra húmeda y percibir su presencia en su creación.

Sí, en la creación veo esa misma esperanza. La vida que brota, la tierra que se renueva, la belleza que regresa cada día, me hablan de un Dios que sostiene y renueva continuamente la vida.

En este orar contemplativo he aprendido a percibir con calma el actuar de Dios en mí. Es un regalo de Dios en el día a día. Solo hay que vivir el presente con la confianza de su presencia continua. Mi experiencia en esta forma de oración es un llamado a la intimidad con Dios. Él nos hizo para Él.

"Solo hay que vivir el presente con la confianza de su presencia continua":
Hna. Norma Inés Barrozo en el panel La Vida sobre la oración
contemplativa y la presencia de Dios

[Tweet this](#)

Advertisement



Hna. Liliana Beatriz Parlanti. (Foto: GSR en español)

Liliana Beatriz Parlanti. misionera de Nuestra Señora de los Apóstoles en Argentina, tras su consagración en 1999 fue enviada a Benín, África Occidental, donde trabajó en evangelización rural y promoción de la mujer. Entre 2011 y 2015, estuvo en Argelia, África del Norte, una misión enfocada en diálogo de vida y acompañamiento a jóvenes universitarios subsaharianos. Actualmente trabaja en animación misionera y acompañamiento a migrantes en Buenos Aires, Argentina.

"La misión en Argelia no es solo de presencia, sino, sobre todo, de encuentro con el pueblo argelino, en un compartir sencillo y fraterno", me dijo la hermana que me

recibiría en Orán. Y tenía razón. Me encontré con un pueblo amable y acogedor, dispuesto a tender una mano en cualquier circunstancia, incluso sin conocerme. Hice descubrimientos que fueron corrigiendo mi percepción distorsionada del pueblo árabe, a través de historias fuertes y testimonios que me interpelaron y me impulsaron a dar lo mejor de mí misma. Aprendí a hacer del encuentro y del compartir sencillo con la gente mi misión. Quizá no había muchas cosas que hacer, pero sí había espacio para numerosos encuentros vividos en gratuidad. Hacia eso me condujo esta misión, donde la iniciativa y la creatividad resultaban indispensables.

En Orán, los estudiantes subsaharianos son numerosos, ya que el Gobierno argelino les ofrece becas para realizar estudios universitarios, además de otros migrantes que llegan en busca de mejores condiciones de vida. La mayoría son cristianos, y con ellos compartimos la fe y celebramos en comunidad, aunque pequeña, con vitalidad y alegría. Encontré una Iglesia abierta, sencilla y libre en la expresión de su fe, aunque esta deba vivirse de puertas adentro. La Iglesia católica en Argelia tiene oficialmente la categoría de "asociación" y no le está permitido expresar su fe públicamente ni hacer proselitismo. Esta condición de minoría, unida a ciertas limitaciones, fortalece la unidad y teje lazos fraternos sólidos.



Liliana Parlanti, de las Hnas. Misioneras de Ntra. Sra. de los Apóstoles, segunda de derecha a izquierda, acompañando a jóvenes cristianos y musulmanes en la Escuela de la Diferencia en Orán, Argelia. (Foto: cortesía de Liliana Parlanti)

Durante las vacaciones de verano, la Iglesia organiza actividades formativas para los estudiantes, que ofrecen contención y favorecen el conocimiento mutuo, fortaleciendo la fe y la amistad social. Entre ellas se encuentra la "Escuela de la Diferencia", donde jóvenes cristianos y musulmanes comparten la vida durante una semana y reflexionan sobre sus raíces, la manera de relacionarse con quienes son distintos y el cuidado de la casa común, en un ambiente de espiritualidad abierta que incluye el reconocimiento de las diferencias religiosas.

Los testimonios personales, las discusiones grupales, las proyecciones de películas seguidas de debates y las reuniones informales ayudan a descubrir cuánto tenemos en común, a pesar de nuestras distintas maneras de entender la vida y la fe.

Vivir la diferencia no es fácil; exige apertura y renuncia de ambas partes, y se convierte en una verdadera lección de humanidad.

La vivencia misionera en una sociedad musulmana me mostró que la fraternidad y la amistad social son posibles, incluso en contextos marcados por la diferencia. Es una experiencia que renueva la esperanza en un mundo que con frecuencia utiliza esas diferencias para enfrentarnos. Basta dejarnos guiar por el amor, con la certeza de que todos somos depositarios de la misma dignidad como hijos e hijas del único Dios.

"Basta dejarnos guiar por el amor, con la certeza de que todos somos depositarios de la misma dignidad": Hna. Liliana Parlanti en el panel La Vida sobre la fraternidad y la renovación en la diferencia religiosa

[Tweet this](#)



Hna. María Eugenia Lloris. (Foto: *GRS en español*)

María Eugenia Lloris Aguado, misionera de la Fraternidad Verbum Dei desde 1985, tiene bachillerato en Teología por FAJE (Brasil) y posgrado en Comunicación por la Pontificia Universidad Católica de São Paulo. Vivió 20 años en Belo Horizonte, Brasil, incluyendo ocho como asesora nacional en la Conferencia Episcopal Brasileña (CNBB). Desde 2016 trabaja en la Amazonía, participando en el Sínodo para la Amazonía y en equipos interinstitucionales. Se especializó en historias y culturas indígenas con Unila y CIMI, enfocándose en el pueblo madiha-kulina. Actualmente está en tránsito para misión en el vicariato de Iquitos, Perú.

Cuando se acerca la Pascua —que significa paso, pasaje, tránsito— ya nos hemos acostumbrado a los cuatro días fundamentales de la Semana Santa y la Resurrección la hemos fragmentado de la muerte. Nos hemos quedado en el Viernes Santo, cuando el proceso de muerte y resurrección es un dinamismo de la vida, un proceso constante que sufrimos en nuestros cuerpos, en el territorio y en la Tierra.

Se dice en algunas cosmovisiones indígenas que cuando algo muere o deja de ser, vuelve a la tierra. La esposa de Xicão, líder Xucurú asesinado el 21 de mayo de 1998, decía: "A mi marido no lo mataron, lo plantaron". Esta comprensión de la vida-muerte-vida, presente en los pueblos originarios, permite reconocer los ciclos de la tierra, de las estaciones, de las semillas y de los frutos que vuelven a ser humus, tierra fértil. En nuestros cuerpos perdemos células y cabello, y nacen otras nuevas; cada día nos transformamos: una parte de nosotras nace y otra muere. Desde aquí podemos ver y acercarnos a la Resurrección que narran los Evangelios.

Las mujeres fueron al sepulcro buscando un cuerpo, el de "Jesús nacido de mujer". Pero no buscaban puramente el cuerpo físico, ese cuerpo era más que lo que aparecía: el cuerpo que tocaron y cuidaron, que las amó, el que ellas deseaban cuidar según sus prácticas religiosas, y que no les permitieron. Ese cuerpo les dio conciencia de lo que son. Ese mismo cuerpo movilizó inclusive a los quienes se escondían o lo seguían en secreto, como Nicodemo, José de Arimatea, o a veces, nosotras mismas, lejos de los ojos institucionales.

El cuerpo que las mujeres del alba salieron a buscar era el cuerpo físico y ya no estaba, y al mismo tiempo permanecía en las relaciones creadas, en sus prácticas espirituales —en los aromas que querían aplicarle—, en la comunidad y en la continuidad de lo vivido, así como en el cuerpo cósmico de la creación, depositado

en el jardín. Ese es el cuerpo que hoy sigo buscando con ellas.



Una orilla amazónica, imagen de los territorios donde comunidades indígenas resisten y renacen. Para la Hna. María Eugenia Lloris, la Resurrección se hace visible cada día en la lucha de estos pueblos por seguir viviendo. (Foto: Unsplash/Isaac Quesada)

Desde que estoy en la Amazonía, esa experiencia de la Resurrección como despertar, sanar y acuerpar se hace visible en cada movimiento de las comunidades, en cada noticia y en cada lucha. Los pueblos resisten en medio de las constantes incursiones en sus territorios y continúan despiertos, sanando y juntándose para seguir viviendo.

El camino que abrieron las mujeres del alba se expresa en acciones concretas: despertar, ir juntas, celebrar nuevas formas de vida y comenzar a ver al amigo con una imaginación compasiva que resiste y enfrenta la muerte. La Resurrección se manifiesta como un proceso que las comunidades viven cuando no se entregan a la

muerte y responden con indignación. El mundo nuevo se hace visible cuando una comunidad en el río Marañón resiste a pesar de nuevos derrames de petróleo y cuando un grupo de mujeres logra que el río Marañón sea reconocido como sujeto de derechos; también cuando una persona o un líder denuncia las injusticias y la comunidad resiste al necropoder creando nuevas formas de vida y manteniendo su modo de vivir.

No podemos seguir viendo la Resurrección como algo mágico y quedarnos solo con: "y al tercer día Resucitó". Estamos llamadas a ver la Resurrección en la vida cotidiana. Yo la veo cada día en las víctimas que despiertan de la violencia, del racismo y de la migración y se reconocen en libertad por lo que son, sin miedo a decir: "Soy indígena".

Despertarnos, sanarnos y acuerparnos es un proceso que está en nosotras y entre nosotras, que está en curso cada día y no se detiene. ¿Lo estamos viendo?

"Estamos llamadas a ver la Resurrección en la vida cotidiana": Hna. María Eugenia Lloris en el panel La Vida sobre la Resurrección y la resistencia indígena en la Amazonía

[Tweet this](#)



María Maura Aranguren, originaria de Venezuela, es miembro de la Congregación de Hermanas de Nuestra Señora de la Consolación. Tiene una licenciatura en Educación con mención en Ciencias Religiosas. Actualmente vive en la comunidad del Colegio Nuestra Señora del Valle, en Porlamar, Venezuela, donde coordina la pastoral escolar. Ha sido docente de Educación Religiosa y maestra de primaria, y también ha trabajado en pastoral vocacional, acompañando a grupos de adolescentes y jóvenes. Actualmente coordina el coro Siempre con María en la parroquia San Nicolás de Bari. Disfruta la lectura, el silencio, la contemplación, la

naturaleza y los animales.

En mi vida, la experiencia de renovación se hizo clara al prepararme para mis votos perpetuos. Marcó un antes y un después. Sentí la llamada a despojarme de todo aquello que pudiera endurecerme o alejarme de Dios, y también de aquello que me llevara a buscar privilegios.

Durante los ejercicios espirituales del mes experimenté con claridad que Dios me invitaba a dejar lo que podía volverme rígida, inflexible o incluso hacerme sentir superior a los demás. Entre esos desprendimientos fue tomando forma una decisión concreta: dejar de usar el hábito.

No fue una decisión superficial. Nació del deseo de sentirme una más entre mis hermanos y de vivir con mayor humildad, sin esperar nada a cambio. Para mí, no llevar el hábito significaba también despojarme de privilegios y del peso de ser considerada como alguien "más cercana a Dios".

Recuerdo bien ese momento. Estaba en Barcelona, Venezuela. En enero, al volver al colegio tras las vacaciones de Navidad, me presenté sin el hábito. La acogida de docentes y estudiantes fue cercana, pero no ocurrió lo mismo en todos los ámbitos. Algunos sacerdotes y el obispo expresaron su rechazo; incluso, en una misa de la vida consagrada se refirieron de manera despectiva a quienes no lo llevábamos, diciendo incluso que no éramos nada.



La Hna. María Maura Aranguren, antes y después de dejar el hábito: una decisión nacida en los ejercicios espirituales que marcó un antes y un después en su vida consagrada. (Foto: cortesía María Aranguren)

No fue fácil. Volver a vestirme de seglar implicaba exponerme. Sentí miedo, pero también una convicción profunda y la valentía de estar haciendo lo correcto.

Desde entonces he experimentado cambios concretos. En algunos espacios he sido cuestionada, pero también he encontrado reconocimiento en la gente sencilla, que percibe en mí a una mujer consagrada más allá de lo externo.

También ha cambiado mi manera de comprender lo que significa ser religiosa. Desde el momento en que profesé, viví con intensidad esa entrega, pero con los años he ido entendiendo que ser religiosa es un camino que se construye día a día. Para mí, no se reduce a un signo externo, sino que es una forma de ser y vivir como discípula, siempre en aprendizaje, buscando erradicar de mi vida aquello que pueda dañar a otros y fomentando el respeto, la compasión y el buen trato.

Si tuviera que expresarlo en una frase, diría que no soy lo que visto, sino lo que soy. El hábito puede otorgar estatus; no llevarlo, en mi caso, ha sido una opción de radicalidad.

Creo firmemente en la renovación que brota desde dentro por la gracia del Espíritu Santo. Creo en un Dios de vida, que sigue transformando y reverdeciendo mi historia. Y al mirar el camino recorrido, reconozco que ha sido Él quien ha guiado mis pasos hasta hoy. No me arrepiento de haber escuchado su voz y de haber intentado responder.

"No soy lo que visto, sino lo que soy": Hna. María Maura Aranguren en el panel La Vida sobre la renovación espiritual y la vida consagrada

[Tweet this](#)

This story appears in the **The Life** feature series. [View the full series.](#)