Voices of Sisters

Spirituality



Nuns carry a cross during a silent march during Good Friday celebrations in Durban, South Africa, March 25, 2016. (CNS/Reuters/Rogan Ward)



Sr. Anne Arabome

View Author Profile



Traducido por Magda Bennásar

View Author Profile

Join the Conversation

November 25, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

Cuando junto con mi comunidad, las Hermanas del Servicio Social de Los Ángeles, comencé a discernir que Dios me llamaba a dedicarme a la formación de religiosas en África, no podía imaginar el camino que tenía por delante. Lo que comenzó como una discreta llamada del Espíritu fue dando paso, con el tiempo, a un ministerio de acompañamiento, sanación, formación teológica, dirección espiritual y preparación para el liderazgo a través del Instituto Sophia de Estudios Teológicos y Formación Espiritual.

Al principio, no me apresuré a diseñar un programa ni un plan de estudios. Mi primer impulso fue, sencillamente, escuchar.

A través de cursos de teología en línea, retiros, talleres y acompañamiento personal, fui conociendo a religiosas de distintas partes de África. Sus historias revelaban una generosidad y una entrega extraordinarias: hermanas que educaban a niños, cuidaban a los enfermos, apoyaban a las familias, defendían la justicia y servían a los más pobres entre los pobres. Su entrega a Cristo y a la Iglesia era innegable.

Sin embargo, bajo esa entrega visible había otra realidad. Muchas anhelaban un alimento espiritual más profundo. Mientras cuidaban fielmente de los demás, ellas mismas carecían a menudo de oportunidades para hacer silencio, orar, discernir o recibir dirección espiritual de manera continuada. Algunas nunca habían experimentado el don de contar con el acompañamiento de un director espiritual.

Llegué a convencerme de que el florecimiento de la vida religiosa en África depende de que cuidemos la vida interior de quienes se entregan al servicio de los demás.

Las religiosas necesitan espacios para detenerse, escuchar a Dios, redescubrir la alegría de su vocación y permitir que Cristo renueve sus corazones.

> La Hna. Anne Arabome forma a religiosas en #África en dirección espiritual, sanación y liderazgo: "La renovación duradera de la Iglesia comienza con la transformación de los corazones". #HermanasCatólicas #GSRenEspañol
>
> Tweet this

Esta convicción dio origen al Programa de Formación en Dirección Espiritual del Instituto Sophia.

Nuestra visión no consiste simplemente en enseñar un ministerio, sino en formar mujeres capaces de acompañar a otras con sabiduría, compasión y esperanza. Arraigado en la espiritualidad ignaciana y enriquecido por las tradiciones africanas de narración oral, los valores comunitarios y la espiritualidad propia del continente, el programa prepara a directoras espirituales atentas tanto a la acción del Espíritu de Dios como a las realidades concretas de las comunidades africanas.

A principios de este año, recibimos en Namibia a la primera promoción, integrada por diez hermanas de Lesoto y Sudáfrica, para una semana intensiva de formación. Representaban a diversas congregaciones y aportaban consigo la riqueza de la vida consagrada. Juntas oramos, reflexionamos, estudiamos y practicamos el sagrado ministerio de la escucha. Aquella semana marcó el comienzo de un camino de dos años.

De regreso a sus hogares, la formación continuó mediante sesiones mensuales en línea. Estos encuentros profundizaron su comprensión del acompañamiento espiritual a través de la oración, la reflexión teológica, la supervisión y los ejercicios prácticos. Poco a poco, se iban formando como directoras espirituales que prestarían servicio a religiosas, miembros del clero y fieles laicos de sus comunidades.

La respuesta fue profundamente alentadora. Ver cómo crecían en confianza y madurez espiritual confirmó mi convicción de que África cuenta con religiosas que, cuando se les brinda la oportunidad, pueden convertirse en extraordinarias compañeras en la fe.

Animado por esta experiencia, el Instituto Sophia acogerá a una segunda promoción de catorce hermanas de Zimbabue. Al igual que sus compañeras de Lesoto, comenzarán con un programa intensivo presencial antes de continuar en línea su itinerario de dos años. Esperamos que contribuyan a fomentar una cultura del discernimiento, la escucha compasiva y el acompañamiento espiritual en toda la Iglesia.

Escuchar a las religiosas también me permitió descubrir otra realidad: muchas llevan consigo heridas ocultas. Los recuerdos dolorosos de la infancia, el duelo, los traumas, las pérdidas, los conflictos comunitarios, el agotamiento y las decepciones suelen permanecer sin reconocer. Llegué a creer que el auténtico crecimiento espiritual no puede separarse de la sanación emocional. La gracia se apoya en la naturaleza. Las comunidades sanas y una vida religiosa vivida con alegría necesitan espacios para la reconciliación y la integración personal.

Advertisement

En respuesta a esta necesidad, el Instituto Sophia ha desarrollado un programa que invita a las hermanas a poner toda su vida en presencia de Cristo para que él la sane. Una de estas iniciativas, *Transformar nuestros recuerdos dolorosos*, se creó en colaboración con la Conferencia de Superiores Mayores de Religiosos de Zimbabue. Ofrecimos el programa a más de cuarenta hermanas de distintas congregaciones del país. También se impartió a religiosas de las Hermanas de los Santos Nombres de Jesús y María que se encontraban en votos temporales y a algunas que ya habían profesado los votos perpetuos.

Mediante la reflexión orante, las participantes reconocen sus recuerdos dolorosos, comprenden sus emociones y descubren cómo Cristo transforma las heridas en gracia. El proceso de sanación continúa a través de sesiones periódicas en línea, en las que la comunidad se convierte en una parte esencial del camino.

También colaboramos con orientadores y terapeutas cualificados de Zimbabue para desarrollar programas sobre bienestar emocional, resiliencia y acompañamiento compasivo. Estas colaboraciones confirman que la renovación espiritual florece cuando se cuida la salud emocional.

De nuestras conversaciones con los superiores mayores y los equipos de liderazgo surgió otra invitación. Muchos hablaron de los desafíos a los que se enfrentan, de sus responsabilidades, de los cambios de etapa, de las decisiones que deben tomar y de la necesidad de ejercer el liderazgo con sabiduría y compasión. Sin embargo, también ellos anhelaban recibir alimento espiritual de manera continuada.

De ahí nació nuestro Programa de Formación para el Liderazgo de Mujeres Religiosas en África Austral. Su propósito es sencillo: ayudar a las responsables a arraigarse más profundamente en Cristo, para que su ministerio brote de una relación viva con él. El liderazgo en la vida religiosa no consiste en ser administradoras; es un ministerio de discernimiento, compasión, valentía y servicio fiel.

El programa comenzará con una semana intensiva en Swakopmund, Namibia, donde el océano Atlántico y el desierto del Namib invitan a la contemplación y la renovación. Después, las sesiones mensuales en línea ofrecerán alimento espiritual continuado, reflexión teológica, acompañamiento entre iguales y discernimiento comunitario. Mi esperanza es que estas responsables regresen a sus congregaciones renovadas, fortalecidas y profundamente arraigadas en Cristo.

Todo lo que emprende el Instituto Sophia nace de una misma convicción: la renovación duradera de la Iglesia comienza con la transformación de los corazones. Las religiosas que tienen una sólida vida espiritual, gozan de salud emocional, cultivan su formación intelectual y están profundamente arraigadas en Cristo se convierten en testigos luminosos del Evangelio. Fortalecen las comunidades, inspiran a las generaciones más jóvenes, acompañan a quienes sufren y proclaman esperanza en un mundo que anhela sanar.

Creo que hoy el Espíritu Santo está realizando algo hermoso en África. Las religiosas de todo el continente responden generosamente a la llamada de Dios, a menudo en circunstancias difíciles. Merecen tener oportunidades de formación permanente que alimenten tanto sus ministerios como sus almas.

Mientras el Instituto Sophia continúa esta misión, invito a toda la Iglesia a acompañarnos mediante la oración, la colaboración y el ánimo. Juntos podemos crear comunidades donde las religiosas crezcan en sabiduría, compasión y santidad.

Cuando las religiosas están profundamente arraigadas en Cristo, se convierten en signos vivos de esperanza para la Iglesia y el mundo. Este es el futuro por el que

rezo y el futuro del Instituto Sophia tiene el privilegio de ayudar a cultivar.

Nota: *Este artículo fue publicado originalmente en inglés el 7 de octubre de 2026.*