

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

DIARIO ESPIRITUAL

# El cuaderno de las respuestas

Cómo llevar un diario de oración que sí usarás

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Personas que han empezado cinco diarios espirituales y  
han...

EDICIÓN DIGITAL  
DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

## SOBRE ESTE LIBRO

|            |                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AUTORA     | Johana Heredia Arévalo                                                                                        |
| COLECCIÓN  | Vida Devocional                                                                                               |
| LA VOZ     | Una amiga práctica que odia los sistemas complicados y que te muestra el suyo, con las hojas dobladas y todo. |
| PARA QUIÉN | Personas que han empezado cinco diarios espirituales y han abandonado los cinco antes de febrero.             |

### LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Tener un sistema de dos columnas, simple y a prueba de pereza, que convierta tu oración en memoria y tu memoria en fe.

**Distribución gratuita.** Este libro se descarga sin costo en [luzigracia.com](https://luzigracia.com) y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en [luzigracia.com](https://luzigracia.com).

# Índice

— **El cuaderno bonito de enero**

Introducción

**01 El síndrome del cuaderno bonito**

Por qué fracasan los diarios espirituales que empezamos

**02 Dos columnas**

El sistema completo cabe en una raya vertical

**03 El testigo con fecha**

Por qué datar todo cambia lo que el cuaderno puede hacer

**04 Tres renglones**

La restricción que hace sostenible todo el sistema

**05 Las cuatro puertas**

Aprender a reconocer las formas en que llega una respuesta

**06 El acta de sequía**

Qué escribir los días en que no sientes absolutamente nada

**07 La prueba del lector accidental**

Qué no debe entrar nunca a tu cuaderno

**08 La cosecha trimestral**

El ritual de relectura donde el cuaderno por fin paga

**09 La entrada honesta**

Cómo escribir cuando la respuesta fue la que no querías

**10 La carta a los que vienen**

El cuaderno como herencia y no como archivo muerto



**Noventa segundos al día**

EL CUADERNO DE LAS RESPUESTAS...  
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · [LUZYGRACIA.COM](http://LUZYGRACIA.COM)

# El cuaderno bonito de enero

---

**E**xiste un objeto que casi todos los creyentes tienen guardado en un cajón: el cuaderno bonito que se compró en enero con la mejor intención. Tiene tapa dura, las primeras once páginas escritas con letra cuidada, y después el vacío. En algún momento de febrero la vida se atravesó, faltó un día, faltaron cuatro, y ya no se pudo volver porque volver significaba enfrentar la evidencia del fracaso.

Yo tuve varios de esos. El problema nunca fue la falta de espiritualidad. Fue el diseño: nos enseñaron a llevar un diario espiritual como si fuera una redacción escolar, con párrafos largos, reflexiones profundas y una prosa digna de ser leída. Nadie sostiene eso un año. Ni el que escribe bien.

Este libro propone lo contrario. Un sistema feo, rápido y eficaz, que se llena en noventa segundos al día y que hace una sola cosa que ningún otro método hace: registrar las respuestas. No lo que sentiste al orar, sino lo que pasó después. Porque el problema espiritual más grande de la mayoría de nosotros no es la falta de respuestas, es la falta de memoria.

Vas a encontrar aquí un método de dos columnas, una regla de tres renglones, cuatro tipos de respuesta que conviene saber reconocer, y un ritual trimestral que suele ser el momento en que la gente entiende para qué servía todo esto. Se necesita un cuaderno cualquiera y un esfero. Entre menos bonito, mejor.

# El síndrome del cuaderno bonito

*Por qué fracasan los diarios espirituales que empezamos*

---

**H**ay una relación inversa entre la calidad del cuaderno y la duración del hábito. Cuando el cuaderno es lindo, cada página en blanco exige algo digno de esa página. Uno espera tener algo profundo que decir, pospone porque hoy no hay nada especial, y a la tercera postergación el hábito murió sin haber nacido.

Llamo a esto el síndrome del cuaderno bonito. El objeto se volvió más importante que la práctica. Es el mismo mecanismo por el que la gente compra la ropa deportiva antes de empezar a correr y termina con una camiseta cara y cero kilómetros. La solución es deliberadamente antiestética: usa un cuaderno barato, escribe con mala letra, tacha, dobla las esquinas.

Hay un segundo error de diseño y es más profundo. Casi todos los diarios espirituales se dedican a registrar sentimientos: cómo me sentí hoy, qué percibí en la oración, qué creo que Dios me dijo. Eso tiene su valor, pero es material inestable. Al releerlo un año después uno no reconoce a la persona que escribió y no puede verificar nada de lo que ahí está.

El diario que sí sirve registra hechos con fecha. Qué pedí y cuándo. Qué pasó y cuándo. Eso resiste el paso del tiempo, no depende del estado de ánimo del día y produce algo que ningún registro emocional

produce: evidencia. Y la evidencia acumulada es lo que sostiene la fe en las temporadas en que el sentimiento se fue de vacaciones.

*Escribe la visión, y declárala en tablas, para que corra el que leyere en ella.*

HABACUC 2:2 (RVR1960)

## El diario no es un examen

Nadie va a calificar tu cuaderno. No hay una versión correcta de esto y no existe la letra suficientemente ordenada. Si te sorprendes escribiendo con cuidado por si alguien lo lee, ya perdiste el propósito: estás produciendo un texto en lugar de guardar un registro.

Permítete escribir mal. Frases sin verbo, abreviaturas, una sola palabra. El cuaderno no tiene que ser legible para nadie más que para ti dentro de tres meses, y ese lector futuro es bastante indulgente.

## La página en blanco de los días grises

El día que no pasa nada es justamente el que decide si el hábito sobrevive. Si tu sistema solo funciona cuando hay algo importante que anotar, se va a caer en la primera semana ordinaria, que son casi todas las semanas.

Por eso el método tiene que aceptar entradas mínimas. Una línea que diga que hoy no hay nada nuevo, con la fecha, es una entrada perfectamente válida y mantiene viva la cadena. La continuidad vale más que el contenido.

“

Entre más bonito el cuaderno, más corto el hábito. Compra el más feo que encuentres.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántos diarios has empezado y en qué mes los abandonaste?
- ¿Estabas escribiendo para ti o para un lector imaginario?
- ¿Qué pasaría si te permitieras escribir feo y corto?

## PRÁCTICA DE HOY

Consigue hoy el cuaderno más barato que encuentres y escribe la primera entrada de tres renglones ahora mismo, con la fecha. Si te salió con buena letra, tacha algo a propósito.



# Dos columnas

*El sistema completo cabe en una raya vertical*

---

**A**quí está el método entero y es tan simple que da un poco de vergüenza explicarlo. Traza una raya vertical en la mitad de la página. En la columna izquierda escribes lo que pides, con la fecha del día. La columna derecha la dejas vacía. No la llenas hoy. La vas a llenar semanas o meses después, cuando algo pase.

Eso es todo. Izquierda, pedido con fecha. Derecha, respuesta con fecha. El sistema no requiere disciplina emocional, no requiere inspiración, no requiere tiempo. Lo que requiere es una cosa que casi nadie hace: volver a las páginas viejas y llenar los espacios que quedaron abiertos.

Llamo a esto la columna derecha, y es el corazón de este libro. La mayoría de la gente ora bastante y recuerda muy poco. No es mala fe: es cómo funciona la memoria humana, que retiene lo urgente y descarta lo resuelto. Uno pide con angustia durante tres semanas y a los dos meses de resuelto ni se acuerda de haberlo pedido.

La columna derecha corrige eso mecánicamente. No te pide creer más ni sentir más. Te pide devolver la página y anotar. Y cuando llevas seis meses de columna derecha llena, tienes en las manos algo que ningún argumento produce: un registro personal, fechado y concreto, de una historia que estabas olvidando en tiempo real.

*Oh Jehová, de mañana oirás mi voz; de mañana me presentaré delante de ti, y esperaré.*

**SALMO 5:3 (RVR1960)**

## **Cuándo se llena la derecha**

Reserva cinco minutos, un día fijo a la semana, para revisar las páginas de los últimos dos meses y llenar lo que se pueda. El domingo en la noche o el lunes en la mañana funcionan bien porque hay un corte natural en la semana.

No esperes a que la respuesta sea espectacular. Anota también las medias respuestas, los avances parciales, las puertas que se cerraron. Todo eso es información y toda la información va con fecha.

## **El formato de una entrada**

Una entrada típica dice, en la izquierda, la fecha y una frase: trabajo para mi hermano, que lleva ocho meses buscando. En la derecha, meses después, otra fecha y otra frase: entró a la empresa de un conocido, contrato a término fijo.

Ni una palabra más. La tentación de comentar teológicamente lo que pasó hay que resistirla; para eso está la relectura trimestral. La entrada es registro, no interpretación, y por eso sobrevive tan bien al paso del tiempo.

“

La columna izquierda la llena tu necesidad.  
La derecha la llena tu memoria, y esa es la  
que casi nadie escribe.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas cosas pediste el año pasado y ya no recuerdas si se resolvieron?
- ¿Qué día de la semana vas a reservar cinco minutos para la columna derecha?
- ¿Qué te impide volver a las páginas viejas?

## PRÁCTICA DE HOY

Traza hoy la raya vertical en las primeras diez páginas del cuaderno para que el formato ya esté listo. Escribe tres pedidos en la columna izquierda con la fecha de hoy y no toques la derecha.

# El testigo con fecha



*Por qué datar todo cambia lo que el cuaderno puede hacer*

---

Cuando Josué hizo pasar al pueblo por el río, mandó tomar doce piedras y armar un montón en la orilla. El propósito quedó dicho con toda claridad: para que cuando los hijos preguntaran mañana qué significan estas piedras, hubiera algo que responder. No fue un monumento decorativo. Fue un dispositivo contra el olvido, construido a propósito.

Tu cuaderno hace lo mismo con una herramienta más barata: la fecha. Sin fecha, una anotación es una impresión. Con fecha, es un testimonio. La diferencia parece administrativa y es enorme, porque la fecha permite medir distancias: cuánto tiempo pasó entre el pedido y la respuesta, cuántas veces insististe, en qué momento del año se concentraron las cosas duras.

Llamo a esto el testigo con fecha. Un testigo sin fecha no sirve en ningún tribunal, y tampoco sirve contra tu propio escepticismo, que es el tribunal más exigente que vas a enfrentar. Cuando lleguen los días en que no sientas nada y dudes de todo, el argumento más fuerte disponible no va a ser un sermón sino tu propia letra fechada.

Hay un beneficio adicional y sorprendente. Al ver las fechas descubres los patrones de tus temporadas: que cada mitad de año la ansiedad sube, que las crisis económicas coinciden con enero, que cierta relación aparece en la columna izquierda cada seis semanas. Ese autoconocimiento es difícil de conseguir por otro camino.

*Para que esto sea señal entre vosotros; y cuando vuestros hijos preguntaren a sus padres mañana, diciendo: ¿Qué significan estas piedras?*

**JOSUÉ 4:6 (RVR1960)**

## **Anota también lo que no pasó**

Si algo que pediste no ocurrió, escríbelo igual, con fecha, sin adornarlo. No hay nada más inútil que un diario donde solo aparecen los aciertos: se convierte en propaganda y deja de ser confiable incluso para su autor.

Con el tiempo esas entradas negativas se vuelven las más valiosas. Algunas se resuelven años después de maneras que no imaginabas, y otras nunca, y aprender a vivir con las dos cosas es parte de una fe adulta.

## **Piedras para los que vienen**

El montón de piedras de Josué era para los hijos, no para los adultos que cruzaron el río. Tu cuaderno tiene esa misma función secundaria: alguien de tu casa lo va a leer algún día y va a encontrar la historia de fe de su familia con nombres y fechas.

Eso no significa escribir para ellos, que estropearía la honestidad del registro. Significa saber que un registro honesto tiene más valor para el que viene detrás que cualquier relato pulido que puedas contarle.

“

Una anotación sin fecha es una impresión.  
Con fecha, se vuelve un testigo al que puedes citar.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué patrón crees que aparecería si pudieras ver un año de tus peticiones con fechas?
- ¿Anotas también lo que no se resolvió, o solo lo que salió bien?
- ¿Qué le contaría tu cuaderno a alguien de tu familia dentro de veinte años?

## PRÁCTICA DE HOY

Ponle fecha a todo lo que escribas, sin excepción, incluso a las entradas de una línea. Hoy anota además tres cosas que pediste el año pasado y escribe al lado si se resolvieron o no.

# Tres renglones

*La restricción que hace sostenible todo el sistema*

# 04

**L**a regla es esta: máximo tres renglones por entrada. No es una sugerencia, es un límite. Y no está para ahorrarte tiempo, aunque también lo haga. Está porque la restricción obliga a decidir qué es lo esencial, y decidir qué es lo esencial es la mitad del trabajo espiritual de un día.

Llamo a esto la regla de los tres renglones. Cuando puedes escribir sin límite, escribes rodeos, contexto, justificaciones y variaciones del mismo asunto. Cuando tienes tres renglones, aparece la frase desnuda: tengo miedo de que me despidan. Mi hija no me habla hace dos semanas. No sé si amo a mi esposo. Eso es lo que hay que llevar a la oración, y eso es lo que el formato largo permite esquivar.

Jesús advirtió sobre las vanas repeticiones de quienes creen que serán oídos por su mucha palabrería. La observación no era contra orar mucho tiempo, que él mismo hacía; era contra la idea de que el volumen de palabras aumenta la probabilidad de ser escuchado. Un pedido de tres renglones honesto vale más que una página de elaboración.

Hay además una razón práctica que se comprueba rápido. El hábito que sobrevive es el que cabe en el peor día de tu semana, no en el mejor. Noventa segundos caben en el bus, en la fila del banco, en el minuto antes de apagar la luz. Una página de reflexión no cabe en ninguna parte cuando la vida se pone difícil, que es justo cuando más falta hace.

*Y orando, no uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos.*

MATEO 6:7 (RVR1960)

## Lo que sí cabe en tres renglones

Un pedido con nombre propio, una gratitud concreta y una frase de lo que estás sintiendo. Nada más. Si necesitas más espacio, casi siempre es porque estás explicando en vez de nombrando, y explicar es una forma elegante de no decir.

Cuando de verdad tengas mucho que escribir, escríbelo aparte, en hojas sueltas. El cuaderno de dos columnas conserva su formato; los desahogos largos van a otro lado y no contaminan el registro.

## El peor día de la semana

Diseña el hábito pensando en el martes en que llegaste a las diez de la noche, con un problema encima y sin ganas de nada. Si el sistema funciona ese día, funciona siempre. Si necesita que estés inspirado, no es un sistema, es un antojo.

Por eso el ancla también debe ser algo que ocurra sin falta: el café de la mañana, el trayecto, la cabecera de la cama. El cuaderno tiene que vivir físicamente en el lugar donde ocurre ese momento, no en un estante bonito.

“

En tres renglones no cabe el rodeo. Por eso ahí aparece lo que de verdad estabas orando.



## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué frase desnuda aparecería si te limitaras a tres renglones hoy?
- ¿Tu hábito actual sobreviviría a tu peor día de la semana?
- ¿Dónde vive físicamente tu cuaderno?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu entrada en máximo tres renglones y cronométrala. Si te tomó más de dos minutos, estás explicando de más. Deja el cuaderno junto al lugar donde tomas el café.

# Las cuatro puertas

# 05

*Aprender a reconocer las formas en que llega una respuesta*

---

**M**ucha gente lleva un diario y concluye a los seis meses que Dios no responde. Casi siempre el problema es de reconocimiento: estaban buscando una sola forma de respuesta y llegaron otras que no supieron leer como tales. Por eso conviene tener claro, antes de empezar, que las respuestas entran por puertas distintas.

La primera puerta es el sí, que es la más fácil de anotar y la más rápida de olvidar. La segunda es el no, que suele doler y que casi nadie registra, aunque es información valiosísima y con los años se convierte en algunas de las páginas que más agradecerás. La tercera es el todavía no, que es la más común y la peor documentada, porque no tiene un momento claro que invite a escribir.

La cuarta puerta es la más difícil de reconocer y la llamo la respuesta lateral: no era eso lo que necesitabas. Pediste que se resolviera un problema y lo que cambió fue tu capacidad de sostenerlo. Pediste que una persona cambiara y lo que se movió fue tu forma de tratarla. La petición no se cumplió y sin embargo algo sí ocurrió.

Isaías dice que los pensamientos de Dios no son nuestros pensamientos ni sus caminos nuestros caminos. La frase suele usarse para cerrar conversaciones incómodas, pero tiene un uso práctico en el cuaderno: te obliga a dejar abierta la posibilidad de que la respuesta venga en un formato que no habías previsto, y a mirar la vida con esa pregunta antes de concluir que no hubo nada.

*Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dijo Jehová.*

ISAÍAS 55:8 (RVR1960)

## Marcar la puerta

Cuando llenes la columna derecha, escribe al margen una letra que indique la puerta: sí, no, todavía, lateral. Cuatro letras, ningún sistema complicado, y en la relectura vas a poder ver de un vistazo cómo se distribuye tu historia.

Casi siempre la sorpresa es la misma: hay muchos más registros de los que uno recordaba, y la mayoría no son sí rotundos sino movimientos parciales que en su momento pasaron desapercibidos.

## El no que se agradece después

Vas a encontrar en tus páginas viejas cosas que pediste con desesperación y que hoy agradeces no haber recibido. El trabajo que no salió, la relación que no siguió, la puerta que se cerró justo a tiempo.

Registrar los no cuando duelen y releerlos años después es una de las experiencias más formativas que ofrece este método. Enseña algo que no se puede aprender en teoría: que no siempre sabemos qué pedir.

“

Casi nadie se queja de que Dios no responde: se quejan de que no respondió por la puerta que estaban vigilando.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de las cuatro puertas te cuesta más reconocer como respuesta?
- ¿Qué pediste alguna vez con desesperación y hoy agradeces no haber recibido?
- ¿Estás vigilando una sola puerta?

## PRÁCTICA DE HOY

Revisa hoy tus últimas cinco peticiones y marca al margen la letra de la puerta por la que llegó cada una. Si alguna sigue abierta, escribe todavía y ponle fecha de revisión en un mes.

# El acta de sequía

*Qué escribir los días en que no sientes absolutamente nada*

---

**V**an a llegar semanas en que abras el cuaderno y no tengas nada. Ni gratitud, ni petición urgente, ni sensación de cercanía. La oración se siente como hablarle a una pared y escribir se siente como una farsa. Ese es el punto exacto en que la mayoría de la gente abandona, y es el punto exacto en que el cuaderno más sirve.

Llamo a esto el acta de sequía. Es una entrada de una sola línea que dice, con fecha, que hoy no sentiste nada y que aun así viniste. No la adornes, no la conviertas en una reflexión sobre la sequedad espiritual, no la uses para regañarte. Solo el hecho: la fecha, la sequedad y la presencia.

El valor de esa línea aparece meses después. Cuando releas, vas a encontrar tramos de tres, cuatro, seis semanas de actas de sequía seguidas de una entrada donde algo volvió. Y vas a poder ver, en tu propia letra, que la sequedad tiene principio y fin, cosa que en medio de ella es absolutamente imposible de creer.

Lamentaciones fue escrito en medio de una catástrofe nacional, con la ciudad destruida y sin ningún indicio de mejora, y ahí en la mitad aparece la frase de que las misericordias son nuevas cada mañana. No es una frase de alguien que se sentía bien. Es una decisión de registrar algo que sabía, en un momento en que no lo estaba sintiendo. Tu acta de sequía es exactamente ese movimiento.

*Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.*

LAMENTACIONES 3:22-23 (RVR1960)

## **No confundas sequedad con abandono**

La sequedad espiritual es común y casi todos los que oran con constancia la conocen. No significa que hiciste algo mal ni que Dios se fue. Con frecuencia coincide con agotamiento físico, exceso de trabajo, duelo o una temporada de mucho estrés.

Ahora bien, si la sequedad viene acompañada de tristeza persistente, insomnio, pérdida de interés en todo y desesperanza durante semanas, ya no es solo un asunto espiritual y conviene consultarlo con un profesional de la salud mental. Las dos cosas se atienden a la vez.

## **La cadena importa más que la calidad**

En un año, la diferencia entre quien escribe todos los días una línea mediocre y quien escribe páginas brillantes tres veces al mes es abismal, y no a favor del segundo. La cadena continua produce un registro utilizable; los destellos producen recuerdos sueltos.

Si faltas, no intentes recuperar los días perdidos. Retomas hoy con la fecha de hoy y ya. El cuaderno no lleva cuentas de cobro, y tratarlo como si las llevara es la manera más segura de volver a abandonarlo.

“

**Escribir que hoy no sentiste nada, y firmarlo con la fecha, es una de las formas más honestas de fe.**

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué haces normalmente cuando no sientes nada al orar?
- ¿Has interpretado la sequedad como culpa tuya?
- ¿Cuánto tiempo llevas así, y sería momento de consultarlo con alguien?

## PRÁCTICA DE HOY

El próximo día que no sientas nada, escribe igual una sola línea con la fecha y la palabra seco. No agregues nada más. Al mes cuenta cuántas actas de sequía hubo y qué vino después.

# La prueba del lector accidental

# 07

*Qué no debe entrar nunca a tu cuaderno*

---

**U**n día alguien va a abrir tu cuaderno. Puede ser tu pareja buscando un lapicero, tu hijo por curiosidad, o alguien de tu familia después de que ya no estés. No es una hipótesis remota: es lo que pasa con casi todos los cuadernos que existen. Y conviene escribir sabiendo eso, no por miedo sino por responsabilidad.

Llamo a esto la prueba del lector accidental, y su regla es sencilla: no escribas sobre otros lo que no dirías delante de ellos. Puedes escribir tu dolor completo, tu rabia, tu confusión, tu deseo, todo lo tuyo sin censura. Lo que hay que cuidar es el juicio sobre terceros, sobre todo cuando tiene nombre propio y adjetivo.

La diferencia práctica está en cómo se formula. Una cosa es escribir que estás dolido por lo que hizo tu cuñada y que no sabes cómo tratarla; otra es escribir un diagnóstico de su carácter. Lo primero es oración honesta; lo segundo es una sentencia escrita que, si se lee mal, hace un daño que ya no se puede desandar.

Y hay una razón que va más allá del riesgo. Efesios pide que ninguna palabra corrompida salga de nuestra boca sino la que edifique. Escribir juicios duros sobre otros no solo es peligroso si se lee: te forma a ti. Repetir por escrito una interpretación negativa de alguien la endurece en tu cabeza y hace más difícil verlo distinto después.



*Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.*

EFESIOS 4:29 (RVR1960)

## Las tres cosas que no van

No van: los diagnósticos sobre el carácter de otras personas, los secretos que alguien te confió y las cosas que estás pensando y todavía no has decidido decir. Lo primero por injusto, lo segundo por desleal y lo tercero porque quedan escritas antes de estar maduras.

Todo eso se puede orar en voz alta, sin dejar constancia. La oración hablada tiene una ventaja: no genera un archivo. Hay contenidos que necesitan salir sin quedar registrados en ninguna parte.

## El cuaderno no reemplaza la conversación

Cuidado con usar el diario para resolver por escrito lo que hay que hablar de frente. Uno escribe, se desahoga, siente que quedó tramitado, y la conversación pendiente sigue pendiente meses después.

Cuando notes que un tema aparece por cuarta vez en la columna izquierda con la misma persona, esa es la señal. No es un asunto de oración: es una conversación que estás evitando y que el cuaderno te está ayudando a posponer.

“

Escribe todo lo tuyo sin censura y nada sobre otros que no dirías con ellos en la sala.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pasaría si alguien de tu casa abriera tu cuaderno hoy?
- ¿Hay un tema que aparece una y otra vez y que en realidad es una conversación pendiente?
- ¿Estás usando el cuaderno para tramitar algo que se resuelve hablando?

## PRÁCTICA DE HOY

Revisa hoy las últimas cinco páginas buscando juicios sobre otras personas y reescríbelos en primera persona, empezando por yo siento. Agenda esta semana la conversación que has estado posponiendo.

# La cosecha trimestral

*El ritual de relectura donde el cuaderno por fin paga*

---

**T**odo lo anterior es siembra. Este capítulo es la cosecha, y es el momento en que la gente que sigue el método entiende para qué lo estaba haciendo. Cuatro veces al año, al final de cada trimestre, te sientas una hora con el cuaderno, un café y nada más. Sin celular. Y lees todo lo que escribiste en esos tres meses.

Llamo a esto la cosecha trimestral y tiene un orden. Primero lees todo seguido sin escribir nada, solo leyendo, que es más difícil de lo que parece porque dan ganas de intervenir. Después vuelves y llenas las columnas derechas que puedas llenar. Al final escribes media página, no más, con lo que ves cuando miras los tres meses completos.

Lo que casi siempre ocurre en esa hora es una sorpresa doble. Por un lado, aparecen respuestas que ya habías olvidado por completo, cosas que en su momento fueron urgentísimas y que se resolvieron sin que registraras el final. Por otro, aparece un patrón: casi todos descubrimos que pedimos por lo mismo una y otra vez, y ver eso escrito con fechas es más revelador que cualquier autoexamen.

El salmo dice que no olvidemos ninguno de sus beneficios, y esa frase supone algo que solemos ignorar: el olvido es la condición por defecto, no la excepción. Nadie recuerda por gratitud espontánea. Se recuerda porque hay un dispositivo que obliga a recordar, y esa hora trimestral es

tu dispositivo.

*Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios.*

SALMO 103:2 (RVR1960)

## Las tres preguntas del cierre

Al final de la lectura responde tres preguntas en media página: qué se resolvió, qué sigue abierto y qué cambió en mí. La tercera es la más importante y la más ignorada, porque estamos entrenados para mirar circunstancias y no procesos internos.

Escribe también una sola frase de agradecimiento por algo concreto de esos tres meses. Concreto significa con nombre, fecha y detalle, no una fórmula general que podrías repetir cualquier trimestre.

## Leer en voz alta y con alguien

Una variante que funciona muy bien: en la cosecha trimestral, lee en voz alta a alguien de confianza dos o tres entradas que quieras compartir. No el cuaderno completo, solo lo que elijas.

Contar una respuesta en voz alta le da un peso distinto que leerla en silencio. Y quien escucha suele reconocer, en su propia vida, cosas que había dejado pasar sin registrar.

“

El olvido no es un accidente: es la configuración por defecto. Por eso la memoria hay que fabricarla a propósito.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pediste hace tres meses y ya ni recuerdas cómo terminó?
- ¿Qué patrón crees que aparecería si leyeras tu trimestre completo?
- ¿Qué fecha vas a poner en el calendario para la próxima cosecha?

## PRÁCTICA DE HOY

Agenda ahora mismo, en el calendario del celular, una hora al final de cada trimestre con el nombre cosecha. Ponle alarma. Si ya llevas tres meses escribiendo, hazla esta semana.

# La entrada honesta



*Cómo escribir cuando la respuesta fue la que no querías*

---

**U**n día vas a tener que llenar una columna derecha con la peor noticia. El tratamiento no funcionó. No hubo reconciliación. El negocio se cayó. Y vas a sentir la tentación de no escribirlo, o de escribirlo con una frase piadosa que suavice todo, algo así como Dios sabe por qué hace las cosas, y cerrar el cuaderno rápido.

Llamo a esto la entrada honesta y es la más difícil del método. La regla es escribir el hecho tal cual, con fecha, sin explicación teológica y sin consuelo prematuro. Falleció mi papá. Se acabó el matrimonio. Perdí el trabajo. Punto. Si quieres agregar algo, que sea lo que sientes, no lo que crees que deberías sentir.

Escribir el consuelo antes de tiempo tiene un costo alto: falsifica el registro y bloquea el duelo. Cuando releas dentro de dos años, una entrada honesta te va a permitir medir el camino recorrido; una entrada maquillada solo te va a mostrar a alguien fingiendo. Y la fe que se construye sobre registros maquillados no aguanta el siguiente golpe.

El Salmo 62 invita a derramar el corazón delante de Dios, y derramar es una palabra que implica volcarlo todo, no dosificar. El cuaderno puede ser ese lugar. Si además estás atravesando un duelo o una crisis fuerte, escribir ayuda pero no basta: busca acompañamiento, sea de tu comunidad o de un profesional, porque hay pesos que no se cargan a solas con un esfera.

*Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; derramad delante de él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio.*

**SALMO 62:8 (RVR1960)**

## Deja espacio en blanco

Cuando escribas una entrada así, deja media página en blanco debajo. No para llenarla ahora sino para dentro de un año, cuando tengas algo más que decir sobre lo mismo y sea verdad y no consuelo forzado.

Ese espacio en blanco es también un gesto de esperanza sin palabras: estás afirmando que la historia sigue, sin obligarte a saber todavía cómo continúa.

## Volver a escribir después del golpe

Es normal dejar el cuaderno abandonado semanas o meses después de una pérdida. No fuerces el regreso ni te reproches la pausa. Cuando vuelvas, empieza por la fecha y por una línea que diga simplemente que volviste.

Muchos descubren que ese retorno, con su fecha, termina siendo una de las entradas más significativas de todo el cuaderno. Marca el punto donde alguien decidió seguir escribiendo su historia.

“

Un cuaderno donde solo aparecen las respuestas buenas no es un testimonio: es publicidad.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Has maquillado alguna vez un registro para que suene más espiritual?
- ¿Qué entrada honesta te falta escribir?
- ¿Con quién estás cargando lo que estás cargando?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy, sin adornos y con fecha, un hecho difícil que no habías registrado. Deja media página en blanco debajo. Si el peso es grande, escríbele a alguien y pide acompañamiento esta semana.



# La carta a los que vienen

*El cuaderno como herencia y no como archivo muerto*

---

**E**l Salmo 78 dice algo que le da sentido a todo este trabajo: no lo encubriremos a sus hijos, contando a la generación venidera las alabanzas del Señor y las maravillas que hizo. El texto asume que la historia se pierde si nadie la cuenta, y que contarla es una responsabilidad de quien la vivió, no un adorno opcional.

Llamo a esto la carta a los que vienen. Tu cuaderno, sin que te lo propongas, se está convirtiendo en el documento más valioso que vas a dejar. No la casa, no los ahorros, no las fotos. El registro fechado de qué pediste, qué te dolió, qué se resolvió y cómo seguiste caminando cuando no se resolvió nada.

Piensa en lo que darías por tener el cuaderno de oración de tu abuela. No la versión heroica que se cuenta en las reuniones familiares, sino sus miedos reales con fecha, las noches en que no supo qué hacer, las cosas que pidió y no llegaron. Eso es exactamente lo que estás produciendo, tres renglones a la vez, sin darte cuenta.

Por eso vale la pena una decisión práctica: escribe adelante, en la primera página, a quién le dejas el cuaderno y una frase de por qué. No es morbo ni fatalismo. Es la manera de convertir un hábito privado en un legado deliberado, y además cambia sutilmente la forma en que escribes: con más verdad y con menos pose.

*No los encubriremos a sus hijos, contando a la generación venidera las alabanzas de Jehová, y su potencia, y las maravillas que hizo.*

**SALMO 78:4 (RVR1960)**

## Contarlo en vida

No esperes a no estar para que la historia se cuente. Una vez al año, en una comida familiar, lee en voz alta una entrada de hace tiempo con su respuesta. Corta, con fecha, sin sermón al final.

Los niños de la casa no recuerdan las enseñanzas generales, pero recuerdan que el papá o la abuela leyó de un cuaderno que en tal fecha no había cómo pagar algo y que después pasó tal cosa. Eso se queda.

## Cuando se acabe el cuaderno

Al terminar uno, escribe en la contraportada las tres respuestas más importantes que quedaron ahí adentro, con sus fechas. Es un índice mínimo que te va a permitir encontrar cosas años después sin releer todo.

Guárdalos en orden y en un solo lugar. Un estante, una caja, lo que sea, pero juntos. Una colección de cuadernos ordenados por año es una biblioteca de la fidelidad de Dios en tu vida, y no la puede escribir nadie más que tú.

“

**Nadie hereda tu fe por contagio. Se hereda con fechas, con hechos y con letra tuya.**

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué darías por tener el cuaderno de oración de tus abuelos?
- ¿A quién le vas a dejar el tuyo y por qué?
- ¿Qué entrada podrías leer en voz alta en la próxima comida familiar?

### PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy en la primera página del cuaderno el nombre de la persona a quien se lo dejas y una frase de por qué. Elige una entrada vieja y léela en voz alta esta semana en tu casa.

# Noventa segundos al día

---

**T**odo el método cabe en una frase: raya en la mitad, pedido con fecha a la izquierda, respuesta con fecha a la derecha, tres renglones máximo y una hora de relectura cada tres meses. No hay nada más. Si algo de este libro te complicó la vida, ignóralo y quédate con esas dos columnas.

Lo que estás construyendo no es un hábito de escritura sino un dispositivo contra el olvido. Vas a olvidar, es inevitable y es humano: la memoria descarta lo resuelto para hacer espacio a lo urgente. Pero lo que quedó escrito con fecha no se descarta, y dentro de dos años vas a leer, con tu propia letra, una historia que no habrías podido reconstruir de otra manera.

Empieza hoy, con el cuaderno más feo que encuentres y con tres renglones. No esperes al primero de enero, no esperes a tener un buen sistema, no esperes a sentirte más espiritual. La primera entrada de una historia larga casi nunca parece importante mientras se está escribiendo.



*Que tu mano se acostumbre a escribir lo que tu memoria va a soltar. Que la columna derecha se te vaya llenando de fechas y de asombro. Que en las temporadas secas encuentres el consuelo tozudo de tu propia letra. Y que quien abra tu cuaderno algún día encuentre a alguien honesto que siguió hablando con Dios todos los días.*  
*Amén.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

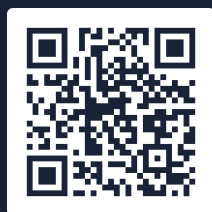
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

**312 629 5392**

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



#### Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

---

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

**Johana Heredia** · luzygracia.com · Bogotá, Colombia