

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

VIDA INTERIOR

El jardín interior

Cuidar el alma en las temporadas secas

Johana Heredia Arévalo

Colección Mujer de Fe

Mujeres que sienten el alma reseca, que oran por deber y que
no...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Mujer de Fe

LA VOZ Una mentora cercana que ya recorrió el camino y habla sin condescendencia.

PARA QUIÉN Mujeres que sienten el alma reseca, que oran por deber y que no recuerdan cuándo fue la última vez que algo les floreció por dentro.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Aprender a cuidar la vida interior con ritmo real, sin exigencias imposibles y sin culpa en las temporadas de sequía.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en 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.

CONTENIDO

Índice

— El patio de atrás

Introducción

01 La sequía no es castigo

Qué está pasando cuando dejas de sentir

02 Maleza de crecimiento rápido

Lo que crece solo siempre es lo que no sembraste

03 El año de barbecho

Descansar la tierra no es perderla

04 Riego por goteo

Lo pequeño y constante le gana a lo grande y esporádico

05 Compost sagrado

Lo que se pudrió puede alimentar si se entierra bien

06 Huerto cerrado

Poner cerca no es egoísmo: es lo que permite que algo crezca

07 Flores nocturnas

Hay virtudes que solo abren cuando falta la luz

08 La hora del jardinero

Todo jardín tiene una hora y no siempre es la que te dijeron

09 No todo se planta

La tentación de sembrar en tu jardín todo lo que ves

10 Cosecha desfasada

Casi nunca cosechas en la misma temporada en que sembraste



EL JARDÍN INTERIOR
Epílogo

Lo que florece cuando ya no estás mirando

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

El patio de atrás

En muchas casas hay un patio de atrás. No es el antejardín que ve la gente, ni la sala que se arregla cuando llegan visitas. Es ese espacio donde se acumula lo que no se sabe dónde poner: materas rotas, una escoba vieja, tierra que ya nadie riega. Todo el mundo se ocupa del frente. Nadie se acuerda del patio de atrás.

Tu vida interior es ese patio. Lo de adelante lo mantienes impecable porque se ve: el trabajo, la casa, la asistencia a la iglesia, la cara con la que respondes cómo estás. Y atrás, donde nadie mira, hay una tierra que lleva meses sin agua y unas materas que ya no producen nada, y tú lo sabes.

Este libro no es un plan de disciplinas espirituales para gente con tiempo. No tienes tiempo, y quien te lo pida no está entendiendo tu vida. Es un manual de jardinería para mujeres reales: qué hacer con lo poco, cómo cuidar lo que crece despacio y por qué la sequía no significa que Dios se haya ido.

Te advierto algo desde ya. Aquí no vas a encontrar la promesa de que en veintiún días vas a sentir un fuego nuevo. Los jardines no funcionan por promesas: funcionan por constancia, por clima y por paciencia. Y la buena noticia es que ninguna de esas tres cosas exige que seas una mujer excepcional.

La sequía no es castigo

Qué está pasando cuando dejas de sentir

Un día cualquiera te das cuenta de que llevas meses orando sin sentir nada. Lees la Biblia y las palabras se resbalan. Cantas en la iglesia con la boca y el corazón en otro lado. Y entonces aparece la pregunta que asusta: ¿me habré alejado de Dios sin darme cuenta, o será que Él se alejó de mí?

Casi siempre la respuesta es ninguna de las dos. A esto le llamo la sequía diagnóstica: una temporada en la que el sentimiento se retira, no para castigarte, sino para mostrarte de qué estaba hecha tu fe. Mientras hay emoción es imposible saber si buscabas a Dios o buscabas cómo te hacía sentir Dios.

Oseas dice algo desconcertante en boca de Dios: yo la atraeré y la llevaré al desierto, y hablaré a su corazón. Fíjate en la secuencia. El desierto no es el lugar donde Dios te abandona; en ese texto es el lugar al que Él lleva a alguien precisamente para poder hablarle sin el ruido de todo lo demás.

Pero he aquí, yo la atraeré y la llevaré al desierto, y hablaré a su corazón.

OSEAS 2:14 (RVR1960)

Sequía no es lo mismo que abandono

Hay una diferencia que conviene aprender a distinguir. El abandono es cuando tú te fuiste: dejaste de buscar, cambiaste de prioridades, y el silencio es simplemente la consecuencia natural de no haber vuelto. La sequía es cuando sigues yendo, sigues abriendo el libro, sigues orando, y aun así no sientes nada.

La prueba está en la conducta, no en la emoción. Si sigues apareciendo aunque no sientas, no estás lejos: estás en aridez, que es una etapa conocida y descrita por creyentes de todos los siglos. Los que están lejos, sencillamente, dejan de aparecer y dejan de preocuparse por el tema.

Qué se hace mientras no llueve

En sequía se hace lo mismo que hace un campesino: se sigue trabajando la tierra, pero con menos expectativa de cosecha inmediata. Se reduce la exigencia, no la fidelidad. Cinco minutos honestos valen más que una hora de trámite. Y sobre todo, no se toman decisiones grandes en época seca: uno no vende la finca en pleno verano.

Una advertencia importante. Si además de la aridez espiritual hay tristeza persistente, insomnio, desgano para todo y ganas de no seguir, ya no estamos hablando solo de vida devocional. Busca ayuda profesional. La depresión no se cura orando más fuerte, y buscar un médico no ofende a Dios.

“

Mientras hay emoción no se puede saber si buscabas a Dios o buscabas cómo te hacía sentir.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto tiempo llevas en esta temporada y qué has hecho para atravesarla?
- ¿Sigues apareciendo aunque no sientas, o dejaste de aparecer hace rato?
- ¿Hay algo más además de la aridez que deberías consultar con un profesional?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy ora tres minutos sin pedir nada y sin buscar sentir nada. Solo di: aquí estoy, no siento nada, sigo viniendo. Eso es suficiente para hoy. La fidelidad en seco cuenta doble.

Maleza de crecimiento rápido

Lo que crece solo siempre es lo que no sembraste

Deja una matera dos meses sin atención y algo va a crecer. Nunca es una rosa. Es maleza: verde, fuerte, con raíz agarrada y crecimiento rapidísimo. Nadie la sembró y nadie la riega, y aun así se toma la matera entera. Lo bueno hay que sembrarlo; lo malo llega solo.

Le llamo la ley de la maleza rápida y explica bastante de la vida interior. Nadie tiene que esforzarse por volverse resentida, ansiosa o cínica. Eso crece con el simple paso del tiempo y con lo que va cayendo del ambiente. La amabilidad, la gratitud y la paciencia, en cambio, hay que sembrarlas y volver a sembrarlas.

Jesús lo describe en la parábola del sembrador con una imagen que da miedo por lo exacta: los afanes de este siglo y el engaño de las riquezas entran y ahogan la palabra, y se hace infructuosa. No dice que la arrancan. Dice que la ahogan, que es peor: la semilla sigue ahí, viva, pero sin espacio para dar fruto.

Estos son los que son sembrados entre espinos: los que oyen la palabra, pero los afanes de este siglo, y el engaño de las riquezas, y las codicias de otras cosas, entran y ahogan la palabra, y se hace infructuosa.

MARCOS 4:18-19 (RVR1960)

El afán como maleza principal

En la vida de la mayoría de las mujeres la maleza dominante no es un pecado espectacular: es el afán. La lista mental que corre mientras oras, el repaso de lo que falta mientras te bañas, el cálculo de la quincena a las tres de la mañana. Es tan común que dejamos de verla como maleza y la llamamos responsabilidad.

El afán no se arranca a la fuerza, porque cuanto más peleas con él, más presente lo tienes. Se arranca ocupando el espacio con otra cosa. Por eso funciona escribir la lista de pendientes en un papel antes de orar: no es una técnica de productividad, es sacar la maleza de la materia antes de sembrar.

Deshierbar es semanal

Nadie deshierba una vez y queda listo para siempre; es una tarea que vuelve. Con el alma igual. No sirve un retiro espiritual al año si en los otros trescientos sesenta días nadie revisa la tierra. Es mejor un rato corto cada semana en el que te preguntes qué está creciendo aquí que yo no sembré.

Un buen momento es el domingo en la noche o mientras haces un oficio repetitivo. Revisa la semana con una sola pregunta: qué me amargó, qué me dejó rumiando, qué frase repito en mi cabeza. Eso que aparece es la maleza del mes, y ahora sí puedes decidir qué hacer con ella.

“

Nadie se esfuerza por volverse amargada: eso crece solo. Lo bueno es lo que hay que sembrar dos veces.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué está creciendo en ti que tú no sembraste?
- ¿Cuál es tu maleza dominante: el afán, el resentimiento, la comparación, el cinismo?
- ¿Cuándo fue la última vez que revisaste la tierra en vez de solo trabajarla?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de orar hoy, escribe en un papel todos los pendientes que traes en la cabeza. Déjalo boca abajo en la mesa. No los estás abandonando: los estás sacando de la materia.

El año de barbecho

Descansar la tierra no es perderla

03

Los campesinos viejos saben algo que los apurados olvidan: la tierra que produce sin parar se agota. Por eso existe el barbecho, dejar un terreno sin sembrar durante una temporada. Visto desde afuera parece desperdicio: hectáreas quietas, sin nada, sin rendimiento. Visto desde la tierra es lo único que garantiza que el año siguiente haya cosecha.

Le llamo el año de barbecho y es una idea que a las mujeres nos cuesta muchísimo. Nos midieron toda la vida por producción, y un tiempo sin producir se siente como fracaso o como pereza. Pero hay etapas en las que lo más espiritual que puedes hacer es no asumir nada nuevo, y a eso no le decimos vagancia: le decimos administración.

Jesús se lo dijo a sus discípulos justo cuando el ministerio iba mejor, cuando la gente iba y venía y ni siquiera tenían tiempo para comer: venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. No lo dijo cuando estaban desocupados. Lo dijo en la mitad del éxito, que es exactamente cuando nadie quiere oírlo.

Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer.

Cómo se ve una tierra agotada

La tierra agotada no deja de producir de un día para otro; produce cada vez más pequeño. Con las personas es igual. No es que un día no puedas más: es que llevas meses haciendo lo mismo con menos alegría, con más errores tontos y con un cansancio que no se quita el lunes después de haber dormido el domingo.

Otra señal es la irritabilidad con lo que amas. Cuando tu propia familia te empieza a parecer una carga, cuando servir en la iglesia te da fastidio, cuando lo que antes disfrutabas ahora te pesa, no es que hayas perdido la vocación. Es que la tierra pide barbecho y lleva rato pidiéndolo.

Barbecho realista

No siempre se puede parar; hay temporadas donde no hay quien reemplace. Entonces el barbecho se hace en versión pequeña: soltar una responsabilidad de las cinco que cargas, dejar un semestre sin asumir nada nuevo, tener una tarde a la semana sin agenda. No es todo o nada. Es bajar el área sembrada.

Y hay que decidirlo con anticipación, porque el descanso que no se agenda no ocurre nunca. Lo que no está en el calendario lo ocupa la urgencia de otro. Escribe la tarde libre igual que escribirías una cita médica, y defiéndela con la misma seriedad con que defenderías esa cita.

“

El descanso que no se agenda no ocurre nunca: lo ocupa siempre la urgencia de otro.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué señales de tierra agotada estás ignorando en este momento?
- ¿Cuál de tus responsabilidades podrías soltar este semestre sin que se caiga nada?
- ¿Cuándo fue tu último tiempo real sin producir nada, y cómo lo viviste?

PRÁCTICA DE HOY

Abre el calendario y bloquea tres horas de esta semana sin plan y sin utilidad. Ponles nombre para que nadie las ocupe. Cuando llegue el momento, no las llenes de pendientes.

Riego por goteo

Lo pequeño y constante le gana a lo grande y esporádico

Un cultivo de flores en la sabana no se riega con baldados una vez al mes. Se riega gota a gota, todo el día, con una manguerita perforada que casi no se ve. Si le echaras todo el agua del mes en una sola tarde, la mayoría se iría por el desagüe y la planta se pudriría. Lo que la mantiene viva es lo pequeño y constante.

Le llamo la teología del goteo, y va contra todo lo que nos han enseñado sobre la vida espiritual. Nos formaron con la idea del encuentro: el retiro, la campaña, la noche en que todo cambió. Esas experiencias existen y son valiosas, pero no sostienen a nadie. Lo que sostiene son los cinco minutos de un miércoles cualquiera.

Zacarías tiene una frase que le sirve a toda mujer que se siente insuficiente en esto: los que menospreciaron el día de las pequeñeces se alegrarán. El texto está hablando de una obra que parecía ridícula comparada con la anterior. La tentación de despreciar lo pequeño es tan vieja como la Biblia, y siempre se lamenta después.

*Porque los que menospreciaron el día de las
pequeñeces se alegrarán, y verán la plomada en la
mano de Zorobabel.*

ZACARÍAS 4:10 (RVR1960)

El plan de cinco minutos

Si tu vida devocional lleva años en cero, no empieces con una hora; vas a fallar el jueves y a abandonar el viernes con culpa. Empieza con cinco minutos anclados a algo que ya haces todos los días sin falta: el primer café, la buseta, la fila del colegio. La constancia no depende de tu voluntad; depende de que el hábito tenga dónde agarrarse.

En esos cinco minutos, un salmo y una frase honesta bastan. No busques profundidad: busca repetición. La profundidad es un resultado de la repetición sostenida, nunca al revés. Nadie llegó a la hondura por intentar tenerla el primer día.

Lo que hace el goteo con los años

El goteo tiene un efecto invisible en el corto plazo y evidente en el largo. A los tres meses no se nota nada. A los tres años tienes una mujer distinta: una que reacciona diferente ante una mala noticia, que perdona más rápido, que tiene un fondo de calma que antes no existía. Y no podría señalar el día en que cambió.

Eso desanima al principio, porque queremos evidencia inmediata. Piénsalo como los pagos pequeños de una deuda grande: los primeros meses parece que no baja nada. Pero cada abono sí entró, y el día que el saldo cambia es porque llevabas años abonando sin ver.

“

Nadie se sostiene con baldados una vez al mes: lo que mantiene vivo es la gota de un miércoles cualquiera.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás esperando un encuentro extraordinario para empezar lo ordinario?
- ¿A qué hábito diario tuyo podrías anclar cinco minutos con Dios?
- ¿Qué abandonaste por no ver resultados rápido?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge hoy un momento fijo que ya exista en tu rutina y pégale cinco minutos. Solo cinco. Ponte una alarma con el nombre del hábito y sostenlo siete días sin evaluarlo.

Compost sagrado

Lo que se pudrió puede alimentar si se entierra bien

En un jardín serio hay una pila de compost. Es lo que a cualquiera le parecería basura: cáscaras, hojas muertas, restos de comida. Huele mal y no se ve bonito. Pero el jardinero sabe que ahí está el mejor alimento de la tierra, siempre y cuando se entierre en el lugar correcto y se le dé tiempo. Botado en la sala es basura; enterrado es abono.

Le llamo el compost del alma. Lo que te pasó de malo no se convierte en nada bueno por sí solo, y hay que decirlo claro porque se ha abusado mucho de esta idea. Nadie tiene que agradecerle a un daño. Pero tampoco hay que botarlo: hay dolores que, procesados con tiempo y en el lugar correcto, terminan alimentando algo.

José se lo dice a sus hermanos sin edulcorar la historia: vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien. Fíjate en que no niega el mal. No dice que no fue tan grave ni que en el fondo lo hicieron por su bien. Nombra el daño completo y después nombra lo que Dios hizo con él. Las dos cosas, en ese orden.

Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien, para hacer lo que vemos hoy, para mantener en vida a mucho pueblo.

GÉNESIS 50:20 (RVR1960)

Ni negar ni exhibir

Hay dos maneras de manejar mal el compost. Una es negarlo: no pasó nada, ya lo superé, Dios es bueno, y seguir con una sonrisa mientras eso sigue oliendo por dentro. La otra es exhibirlo: contarlo en todas partes, sin haberlo procesado, convirtiendo la herida en identidad y en la única historia que sabes contar de ti.

El punto medio es enterrarlo con intención. Eso significa procesarlo en un lugar seguro, con alguien capacitado, y darle tiempo. La descomposición no se apura. Un dolor de veinte años no se procesa en un culto de oración, por sincero que sea el culto.

El tiempo y el lugar correcto

El lugar correcto es concreto: la oración honesta, dos o tres personas seguras y, cuando el dolor es grande, un profesional en salud mental. Si lo tuyo fue un abuso, una pérdida grave o un trauma, no lo entierres solo. La terapia no reemplaza la fe; es la pala que te permite enterrar bien lo que a mano no puedes.

Y el tiempo no lo pones tú. Hay dolores de meses y otros de años, y la duración no mide tu fe. Sospecha de cualquiera que te ponga plazo. Un jardinero que destapa la pila cada semana para ver si ya está lista, lo único que consigue es interrumpir el proceso una y otra vez.

“

Lo que te pasó no fue bueno; lo que Dios puede hacer con eso, sí. Nunca confundas las dos frases.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué dolor estás negando y cuál estás exhibiendo sin haberlo procesado?
- ¿Dónde y con quién estás enterrando lo que te pasó?
- ¿Le estás poniendo plazo a un proceso que necesita más tiempo?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en dos líneas lo que te pasó, sin justificarlo y sin adornarlo. En una tercera línea escribe qué necesitarías para procesarlo bien. Si esa línea dice ayuda, busca hoy un número al que llamar.

Huerto cerrado

Poner cerca no es egoísmo: es lo que permite que algo crezca

Un huerto sin cerca no dura una semana. Entran los perros, entran los vecinos, pasan por encima de lo recién sembrado sin mala intención, y lo que estaba a punto de brotar queda pisado. La cerca no es contra la gente. Es a favor de lo que está creciendo y que todavía no tiene fuerza para defenderse solo.

Cantares usa una imagen preciosa: huerto cerrado eres, hermana mía. En el poema es una figura de exclusividad amorosa, y de ahí se puede tomar un principio para la vida interior. Hay una parte tuya que no está disponible para todo el mundo, y ese no está disponible no es orgullo: es cuidado.

A las mujeres se nos educó para estar disponibles siempre, y por eso poner una cerca produce culpa. Pero pregúntate algo: ¿qué has dejado de cultivar por atender lo que entra sin tocar la puerta? El celular a las once de la noche, el chat familiar que nunca descansa, la persona que llama solo cuando está mal. Todo eso pisa el sembrado.

*Huerto cerrado eres, hermana mía, esposa mía;
fuente cerrada, fuente sellada.*

CANTARES 4:12 (RVR1960)

Las puertas de tu huerto

Identifica por dónde entran. Casi siempre son tres: el celular, una persona específica y una hora del día en que bajas la guardia. Nombra las tres con precisión. No se puede poner cerca donde uno no sabe dónde está el hueco, y la mayoría de las mujeres jamás se ha sentado a averiguarlo.

Después pon reglas simples, no heroicas. El celular no entra al cuarto después de cierta hora. Los mensajes de trabajo no se responden el domingo. Con esa persona hablas, pero no a cualquier hora. Reglas cortas y sostenibles funcionan; los propósitos radicales duran nueve días.

La cerca tiene puerta

Un huerto cerrado no es un búnker. Tiene puerta y la puerta se abre, solo que la abres tú y no cualquiera que empuje. La diferencia entre una mujer con límites y una mujer amargada es esa: la primera decide a quién le abre; la segunda ya no le abre a nadie porque se cansó de que entraran sin permiso.

Por eso hay que poner la cerca temprano, antes de llegar al agotamiento. Los límites puestos a tiempo se ven amables. Los límites puestos cuando ya no aguantas más salen con rabia, y entonces la gente cree que el problema es tu carácter y no la ausencia de reglas durante años.

“

La cerca no es contra la gente: es a favor de lo que apenas está brotando y no puede defenderse solo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Por cuáles tres puertas entra a tu vida lo que pisa tu sembrado?
- ¿Qué has dejado de cultivar por estar disponible para todos?
- ¿Tu cerca todavía tiene puerta, o ya dejaste de abrirla a cualquiera?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una sola regla de cerca para esta semana y cúmplela: una hora del día, un espacio de la casa o un chat que no se atiende. Una sola. Anúnciala sin dar explicaciones largas.

Flores nocturnas

Hay virtudes que solo abren cuando falta la luz

Existen flores que solo abren de noche. El jazmín huele más fuerte cuando ya no hay nadie mirándolo. No es un defecto de esas plantas ni un capricho: es su diseño. Si las juzgaras solamente a la luz del día, dirías que no sirven, porque de día están cerradas y no tienen nada que mostrar.

Le llamo las flores nocturnas y son las virtudes que no crecen en tus buenas temporadas. La compasión de verdad, la que no juzga, casi nunca la tiene quien nunca ha caído. La paciencia con el que va lento la aprende quien tuvo un año en que ella no pudo avanzar. La empatía se cultiva en el turno de la noche, no en la fiesta.

Por eso las mujeres que más consuelan casi nunca son las que han tenido vidas fáciles. El Salmo dice que por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría. Es una promesa de alivio, sí, pero también describe algo: hay cosas que ocurren de noche y que a la luz del día habrían sido imposibles.

Porque un momento será su ira, pero su favor dura toda la vida. Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría.

SALMO 30:5 (RVR1960)

No apures la noche

La reacción normal frente a una temporada oscura es querer salir cuanto antes. Se entiende. Pero cuando la apuras, sales igual de vacía a la mañana siguiente, y con la sensación de que aquello no sirvió de nada. Lo que se cocina de noche necesita las horas completas, igual que un caldo que no se puede apurar subiendo la candela.

Apurarla se ve así: llenarte de actividad para no pensar, cambiar de trabajo o de país sin haber procesado, meterte de una en otra relación. Todo eso no es superación: es evasión con buena presentación. Y lo que no se atraviesa vuelve, casi siempre en peor momento.

Lo que se ve al amanecer

Al final de una noche larga, mira qué floreció. Casi siempre no es lo que pediste. Pediste que se resolviera el problema y lo que recibiste fue una capacidad nueva: aguantar sin desesperarte, estar con alguien que sufre sin decir tonterías, reconocer a otra mujer que la está pasando mal aunque disimule bien.

Eso no justifica el sufrimiento ni lo vuelve deseable. Solo hace visible que no todo lo que pasa en la oscuridad es pérdida. Cuando llegue tu mañana, tómate el trabajo de hacer inventario. Si no lo haces conscientemente, vas a recordar la noche como tiempo perdido, y no lo fue del todo.

“

Hay virtudes que no abren de día: la
compasión sin juicio solo florece en quien ya
se cayó.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué estás haciendo para apurar una noche que todavía no termina?
- ¿Qué floreció en ti en la última temporada oscura que atravesaste?
- ¿A quién puedes acompañar hoy justamente por lo que aprendiste ahí?

PRÁCTICA DE HOY

Haz una lista corta de tres capacidades que hoy tienes y que no tenías antes de tu peor temporada. Guárdala. Es el inventario de tu cosecha nocturna y lo vas a necesitar la próxima vez.

La hora del jardinero

Todo jardín tiene una hora y no siempre es la que te dijeron

Los jardineros trabajan temprano, no por disciplina moral, sino por el clima: a las once el sol quema las hojas mojadas y el agua se evapora antes de servir. Es una decisión técnica sobre el mejor momento. La pregunta no es a qué hora deberías ser espiritual, sino a qué hora tu alma está realmente disponible.

Le llamo la hora del jardinero y aquí hay que desmontar una culpa. Nos dijeron que quien no madruga a orar no es serio. El Salmo 5 dice de mañana oirás mi voz, y es una expresión hermosa de prioridad. Pero si trabajas en el turno de la noche, tu mañana es a las dos de la tarde, y Dios no tiene problema con tu horario.

La idea de fondo es la de las primicias, no la del reloj. Darle a Dios lo primero significa lo mejor de tu energía, no necesariamente lo primero del reloj. Si tu mejor lucidez está a las nueve de la noche cuando por fin todos durmieron, esa es tu mañana. Y esa es la hora que hay que defender.

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

SALMO 5:3 (RVR1960)

Encuentra tu hora real

Durante una semana observa a qué hora del día estás menos reactiva y más clara. Para muchas mujeres es temprano, para otras es al mediodía y para varias es tarde en la noche. No busques la hora ideal del manual: busca la hora en la que tú no estás peleando contigo misma para mantener los ojos abiertos.

Después protégela. Y protegerla incluye una parte incómoda: decirle a la familia que esos minutos existen. No hace falta un anuncio solemne, basta con que sepan que a esa hora no se te interrumpe salvo emergencia. Lo que nadie sabe que existe, nadie lo respeta.

Cuando el horario se rompe

Va a romperse. Un hijo enfermo, un turno extra, un viaje. La diferencia entre quien sostiene una vida interior y quien no, no es que a la primera nunca se le rompa el horario. Es que la primera vuelve al día siguiente sin hacer duelo por la racha perdida. Volver rápido vale más que no fallar nunca.

Ten preparada una versión mínima para los días imposibles: un salmo leído en la fila, una frase repetida en el bus, dos minutos con los ojos cerrados antes de arrancar el carro. Un jardín no se muere porque un día no lo regaste. Se muere porque el día que fallaste decidiste que ya no valía la pena.

“

Un jardín no se muere el día que no lo riegas:
se muere el día que decides que ya no vale la
pena volver.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A qué hora está tu alma realmente disponible, sin pelear contigo misma?
- ¿Sabe tu familia que ese rato existe, o lo estás escondiendo?
- ¿Cuánto tardas en volver después de romper una racha?

PRÁCTICA DE HOY

Identifica esta semana tu hora real y anótala. Mañana usa esa hora, aunque sean cinco minutos. Y si se rompe, vuelve al día siguiente sin comentario y sin culpa.

No todo se planta

La tentación de sembrar en tu jardín todo lo que ves

Vas a un vivero y todo te parece hermoso. Sales con seis materas que no caben, que necesitan climas distintos y cuidados distintos, y a los dos meses tienes seis plantas a medio morir en vez de dos vivas. El problema no fue la falta de amor por las plantas. Fue no aceptar el tamaño real de tu patio.

Le llamo la tentación del vivero y aparece muchísimo en la vida espiritual. Un año quieres ayunar, leer la Biblia completa, madrugar a orar, entrar a dos ministerios, hacer el curso bíblico y llevar un diario. Todo es bueno. Todo es bíblico. Y todo junto, en tu vida real de esta temporada, es la receta perfecta para abandonar todo en marzo.

Jesús le dice a Marta una frase que suele leerse como reproche y es más bien un alivio: afanada y turbada estás con muchas cosas, pero solo una cosa es necesaria. No la está regañando por trabajar. Le está señalando algo que Marta no veía: que estaba haciendo seis cosas buenas y perdiéndose la única que importaba ese día.

Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero solo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada.

LUCAS 10:41-42 (RVR1960)

Una sola cosa por temporada

Elige una. Este semestre, una sola práctica. Si es leer, solo leer. Si es orar por tu familia, solo eso. Cuando esa práctica ya no requiere fuerza de voluntad, cuando la haces sin pensar, entonces y solo entonces siembras la siguiente. Así se construyen jardines que duran diez años en vez de tres semanas.

Esto choca con nuestro deseo de transformarnos rápido, sobre todo después de una predicación buena o de un año que empieza. Pero mira tu historial con honestidad: cuántas veces has empezado con seis y cuántas has terminado con alguna. El método de a una es más lento y es el único que te ha funcionado.

El clima de tu temporada

Ninguna planta crece en cualquier clima, y tu temporada de vida es un clima. Una mujer con un bebé de meses no puede tener la misma vida devocional que una de sesenta con la casa tranquila, y compararlas es tan absurdo como pretender sembrar café en el páramo. No es menos espiritual: es otro piso térmico.

Ajusta las expectativas al clima real y no al que te gustaría tener. Si estás en temporada de lactancia, de duelo, de estudio nocturno o de crisis, tu jardín se cuida distinto: menos cantidad, más resistencia. Y eso es sabiduría de jardinera, no una rebaja de tu compromiso.

“

Seis buenos propósitos en marzo son seis plantas muertas en junio.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas cosas buenas estás intentando sostener al mismo tiempo?
- ¿Cuál es la única que de verdad necesitas en esta temporada?
- ¿En qué clima de vida estás, y estás exigiéndote como si fuera otro?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe todas las prácticas espirituales que te gustaría tener. Subraya una sola y tacha el resto para este semestre. No las estás rechazando: las estás poniendo en fila.

Cosecha desfasada

10

Casi nunca cosechas en la misma temporada en que sembraste

El aguacate se demora años en dar. El que lo siembra sabe que va a comer de un árbol que plantó cuando sus hijos estaban chiquitos. Nadie siembra aguacate esperando ensalada el mes entrante. Y sin embargo, con nuestra vida interior, esperamos que lo sembrado el lunes rinda el viernes, y si no, concluimos que no sirvió.

Le llamo la cosecha desfasada: sembrar en una temporada y recoger en otra completamente distinta. Casi todo lo importante funciona así. Las oraciones por un hijo se responden cuando ese hijo tiene treinta años. La paciencia que trabajaste durante un año difícil aparece de repente en una conversación cinco años después.

Pablo lo dice con una precisión que consuela: no nos cansemos de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos. Fíjate en la condición. No dice si sembramos bastante, ni si lo hacemos con emoción. Dice si no desmayamos. Lo único que puede arruinar la cosecha es que dejes de esperarla.

No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.

GÁLATAS 6:9 (RVR1960)

Sembrar sin ver

Hay una parte del trabajo espiritual que no vas a ver rendir. Las mujeres que oraron por ti hace treinta años probablemente no vieron lo que estás siendo hoy. Alguien te enseñó algo y ya murió sin enterarse de para qué te sirvió. Eso no fue desperdicio: fue siembra a largo plazo, y funcionó.

Aceptar eso cambia la motivación. Dejas de trabajar por resultados visibles y empiezas a trabajar por fidelidad, que es una motivación mucho más resistente. Los resultados suben y bajan según factores que no controlas. La fidelidad depende solo de si sigues apareciendo.

Recoger lo que otras sembraron

El otro lado del desfase es más lindo: hoy estás comiendo de árboles que no plantaste. Una abuela que oró, una maestra de escuela dominical que ya no recuerdas, una amiga que dijo la frase justa en el momento justo. Buena parte de lo que hoy te sostiene fue sembrado por alguien a quien nunca vas a poder agradecer.

Por eso el cierre de este libro no es un logro personal, sino una cadena. Tú estás en la mitad de algo que empezó antes y va a seguir después. Tu jardín interior no es solo tuyo: es el lugar de donde va a comer alguien que todavía no conoces, en una temporada que no vas a ver.

“

Lo único que arruina de verdad una cosecha no es la sequía: es dejar de esperarla.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué estás a punto de abandonar solo porque no ha dado fruto todavía?
- ¿De qué árbol estás comiendo hoy que sembró alguien más?
- ¿Qué estás sembrando cuya cosecha probablemente no vas a ver?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe el nombre de una persona de cuya siembra estás comiendo hoy. Si vive, escríbele hoy y díselo. Si ya no está, escribe la carta igual y guárdala en tu Biblia.

Lo que florece cuando ya no estás mirando

Hay una experiencia que conoce todo el que cuida plantas: sales de viaje, vuelves después de dos semanas y la mata que llevaba meses sin hacer nada está florecida. No la viste abrir. Pasó sin ti, en tu ausencia, mientras dejaste de vigilarla todos los días para ver si ya. Muchas veces así funciona el alma.

Ojalá te quede de este libro una idea sencilla y difícil de aceptar: el crecimiento interior no está bajo tu control, pero el cuidado sí. Tú no puedes hacer que algo florezca. Puedes regar en goteo, quitar la maleza del afán, poner cerca, dejar la tierra en barbecho cuando ya no da, y enterrar bien lo que se pudrió.

Y si estás justo ahora en una temporada seca, con el patio de atrás desordenado y sin ganas de nada, quédate con esto. La sequía es una etapa del clima, no un veredicto sobre tu fe. Lo único que se te pide en época seca es no arrancar las raíces para revisar si siguen vivas. Están vivas. Solo están esperando.



Que Dios te dé paciencia con tu propia tierra, y que no midas tu fe por lo que sientes sino por lo que sigues haciendo. Que tu jardín crezca despacio, hondo y sin público. Y que un día, sin haber visto cómo pasó, encuentres florecido lo que llevabas años cuidando en seco.

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.

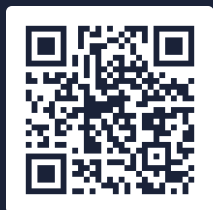
Contamos contigo.

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