

ORACIÓN

Orar cuando no salen palabras

Qué hacer cuando el alma se queda muda

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Creyentes que antes oraban con facilidad y hoy se sientan
a...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Vida Devocional
LA VOZ	Un acompañante sereno que se sienta al lado sin apurar a nadie y que conoce el silencio por dentro.
PARA QUIÉN	Creyentes que antes oraban con facilidad y hoy se sientan a orar y no les sale nada, por dolor, cansancio o vergüenza.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Recuperar el habla con Dios por caminos distintos a las palabras, sin fingir devoción ni cargar culpa por el silencio.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.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 luzygracia.com.

Índice

— **Sentado frente a la nada**

Introducción

01 La afonía del alma

Perder la voz no es perder el vínculo

02 Los tres silencios

El del cansancio, el de la rabia y el de la vergüenza

03 Oración de una sílaba

Cuando solo alcanza para una palabra, esa palabra basta

04 El salmo prestado

Orar con palabras de otros mientras vuelven las tuyas

05 Lamento autorizado

La queja es un género bíblico, no una falla de carácter

06 La oración del cuerpo

Cuando la cabeza no coopera, orar con las manos y los pies

07 El intérprete

Lo que pasa con lo que no logras decir

08 Los cuatro de la camilla

Dejar que otros oren por ti cuando tú no puedes

09 El silencio que no es tuyo

Cuando la mudez es un síntoma y necesita ayuda profesional

10 La voz ronca

Cómo vuelve el habla y por qué vuelve distinta



Lo que quedó dicho

ORAR CUANDO NO SALEN PAL...
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

Sentado frente a la nada

Hay una escena que muchos creyentes conocen y casi nadie confiesa. Te sientas a orar como siempre, cierras los ojos, abres la boca y no sale nada. Ni una frase. Y lo peor no es el silencio: es la interpretación inmediata que uno le pone, que algo se dañó entre Dios y tú.

Este libro empieza justo ahí, y con una noticia distinta: quedarse sin palabras no es lo mismo que quedarse sin Dios. En la Escritura hay gente muda de dolor, gente que solo movía los labios, gente que gimió sin frases y gente que le reclamó a Dios en voz alta. Ninguno fue reprendido por eso.

Vas a encontrar aquí diez capítulos que ofrecen caminos concretos: qué decir cuando solo alcanza una palabra, cómo usar oraciones prestadas, cómo orar con el cuerpo cuando la cabeza no coopera, qué hacer cuando la mudez viene de la rabia o de la vergüenza, y cuándo el silencio es un asunto de salud que necesita ayuda profesional.

No hay técnicas mágicas ni promesas de que mañana amanecerás fluido. Hay algo más modesto y más útil: maneras de seguir en la relación mientras vuelve la voz. Porque la relación no dependía de tu elocuencia, y esa es exactamente la buena noticia.

La afonía del alma

01

Perder la voz no es perder el vínculo

Cuando alguien pierde la voz por una gripa, nadie concluye que dejó de existir. Simplemente tiene la garganta inflamada y se comunica de otra forma unos días. Con la oración pasa algo parecido y casi nadie lo interpreta así: al quedarse mudo, uno concluye que Dios se fue o que uno se dañó.

Yo lo llamo la afonía del alma. Es un estado, no un veredicto. Aparece después de un golpe fuerte, de meses de agotamiento, de una decepción con la iglesia o de un dolor que no cabe en frases. La voz se apaga y lo que queda es una presencia sin habla, que sigue siendo presencia.

El error que más daño hace es el diagnóstico apresurado. Si concluyes que tu silencio es pecado o falta de fe, agregas culpa a un alma ya cansada, y la culpa cierra la garganta todavía más. Antes de juzgarte, revisa qué pasó: casi siempre hay una causa concreta y humana.

*No me dejabas pegar los ojos; estaba yo quebrantado,
y no hablaba.*

SALMO 77:4 (RVR1960)

La oración también se cansa

Muchas mudeces espirituales tienen explicaciones prosaicas: tres meses de dormir mal, un duelo reciente, una enfermedad, el desgaste de cuidar a alguien todos los días. El alma no es independiente del cuerpo, y el cuerpo cansado habla poco, también con Dios.

Reconocer eso no es rebajar lo espiritual. Es tratarte con la misma compasión con que tratarías a un amigo en tu situación, que probablemente sería mucha más de la que te estás dando a ti mismo.

Estar sin producir

Aprendimos a orar como quien rinde cuentas: alabar, agradecer, interceder, pedir. Un formato de trabajo. Cuando el alma no puede producir ese formato, sentimos que fallamos la reunión.

Pero hay un modo de oración anterior a las palabras, que es simplemente estar. Sentarte diez minutos en silencio, sabiendo que estás delante de Dios y sin decir nada, ya es oración. Un hijo cansado no siempre habla; a veces solo se sienta cerca.

“

Quedarse sin voz no es quedarse sin vínculo.
La afonía es un estado, no un veredicto.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Desde cuándo se te apagó la voz y qué pasó justo antes?
- ¿Qué conclusión te sacaste a ti mismo sobre ese silencio?
- ¿Cómo tratarías a un amigo que te contara lo que tú estás viviendo?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy siéntate diez minutos sin decir nada, con la única intención de estar delante de Dios. No leas, no pidas, no te obligues. Si aparece una frase, dila; si no, quédate.

Los tres silencios

02

El del cansancio, el de la rabia y el de la vergüenza

No todos los silencios son iguales, y confundirlos hace que uno aplique el remedio equivocado. Hay tres muy frecuentes, y cada uno pide una salida distinta. Identificar el tuyo es el paso que más rápido destraba las cosas.

El silencio del cansancio es el más común: no es que no quieras hablar, es que no te queda cuerda. El silencio de la rabia es distinto: sí tienes palabras, pero son duras y no te atreves a decirlas, así que te callas por respeto mal entendido. El silencio de la vergüenza es el tercero: crees que no tienes cara para hablar.

Lo interesante es que solo el primero se cura con descanso. Los otros dos no se curan callando más, sino diciendo justamente lo que se está callando. Y para ambos hay permiso bíblico de sobra.

*Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mí
gemir todo el día.*

SALMO 32:3 (RVR1960)

El que se calla por rabia

Cuando alguien está bravo con Dios por algo que pasó y considera que reclamarle es una falta de respeto, lo que hace es enfriar la relación.

Sigue yendo a la iglesia, canta, pero por dentro hay una conversación pendiente que nunca se abre.

Dios no necesita que lo protejas de tu enojo. Job, Jeremías y David dijeron cosas muy fuertes y siguieron en la relación. Un reclamo dicho de frente une más que una cortesía distante sostenida durante años.

El que se calla por vergüenza

Este es el silencio del que hizo algo y siente que perdió el derecho a hablar. Se aleja creyendo que primero tiene que arreglarse para volver, lo cual es exactamente al revés de cómo funciona el evangelio.

El salmista describe lo que produce ese callar: mientras callé, se envejecieron mis huesos. La vergüenza guardada desgasta. Lo que devuelve la voz es decirlo, con las palabras torpes que salgan, sin esperar a estar presentable.



El cansancio se cura con descanso. La rabia y la vergüenza se curan diciendo justo lo que uno se está callando.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de los tres silencios es el tuyo hoy?
- ¿Qué le dirías a Dios si supieras que no se ofende?
- ¿Estás esperando estar presentable para volver a hablarle?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja, sin filtro, la frase que llevas meses sin decirle a Dios. Léela en voz alta a solas. Luego rómpela o guárdala, pero no te quedes sin decirla.

Oración de una sílaba

Cuando solo alcanza para una palabra, esa palabra basta

Existe la idea de que una oración válida tiene introducción, desarrollo y cierre. Es una herencia de oírnos orar en público. En privado, y sobre todo en el dolor, casi nadie ora así, y sin embargo esperamos de nosotros ese formato.

La oración más corta del evangelio la hizo un hombre que no se atrevía ni a levantar los ojos: Dios, sé propicio a mí, pecador. Ocho palabras. Y Jesús dijo que ese se fue a su casa justificado, y no el que había hecho el discurso completo.

Cuando solo alcanza para una palabra, esa palabra es una oración entera. Ayúdame. Aquí estoy. No puedo. Gracias. Perdón. Repetirla veinte veces no es vana repetición: es un ancla para una mente que no logra sostener nada más largo.

Mas el publicano, estando lejos, no quería ni aun alzar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: Dios, sé propicio a mí, pecador.

LUCAS 18:13 (RVR1960)

La palabra del día

Escoge cada mañana una sola palabra y llévala contigo. En la fila, en la buseta, en la sala de espera del hospital, la repites por dentro. No es un mantra ni una fórmula mágica: es una manera de mantener el canal abierto cuando la vida no te deja frases largas.

Con el tiempo esa palabra se vuelve automática y aparece sola en los momentos difíciles. Muchos descubren que en la peor crisis les salió justamente esa, y que no la tuvieron que pensar.

Decir el nombre

A veces ni siquiera hay una palabra propia. Entonces queda decir el nombre: Jesús. Solo eso, despacio, respirando. Es lo que hace un niño cuando busca a su papá en la oscuridad y no sabe qué contarle todavía.

El nombre dicho con intención ya contiene todo lo demás: la petición, la queja, la confianza. Y para el que está muy roto, es lo único que se puede sostener sin agotarse.

“

Cuando solo alcanza para una palabra, esa palabra es la oración completa.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué palabra resume lo que necesitas hoy?
- ¿De dónde sacaste la idea de que una oración corta vale menos?
- ¿Qué te pasa por dentro cuando dices el nombre de Jesús despacio?

PRÁCTICA DE HOY

Elige hoy una sola palabra y repítela por dentro cinco veces durante el día: al despertar, al salir, a mediodía, al volver y antes de dormir. Nada más.

El salmo prestado

04

Orar con palabras de otros mientras vuelven las tuyas

Cuando alguien enferma y no puede cocinar, los vecinos le mandan comida. Nadie lo considera trampa. Con la oración pasa igual: cuando no puedes producir palabras propias, existen palabras prestadas, y usarlas no es fingir.

La iglesia tiene un recetario entero para esto: los salmos. Ahí está escrito casi todo lo que un ser humano puede sentir, incluidas cosas que uno no se atrevería a formular. Leer un salmo en voz alta, en primera persona, es orar aunque no lo hayas escrito tú.

Los propios discípulos pidieron que les enseñaran a orar, y Jesús no les dijo que buscaran inspiración interior: les dio un texto. Vosotros oraréis así. Repetir el Padre Nuestro despacio, frase por frase, es una de las mejores muletas para los meses mudos.

Aconteció que estaba Jesús orando en un lugar, y cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: Señor, enséñanos a orar.

LUCAS 11:1 (RVR1960)

Cómo escoger el salmo

Busca el que se parezca a tu estado, no el que te gustaría sentir. Si estás en angustia, el Salmo 13 o el 42. Si estás con miedo, el 91 o el 27. Si estás agotado, el 23. Si estás avergonzado, el 51. Orar un salmo alegre estando destrozado suele sonar falso y hunde más.

Léelo en voz alta y despacio, deteniéndote en la frase que te toque. Cuando una frase te apriete el pecho, quédate ahí y repítela. Ese es el punto donde el texto prestado se volvió tuyo.

Escribir tu versión

Un paso más: copia el salmo cambiando los detalles por los tuyos. Donde dice enemigos, pon el nombre de lo que te acorrala; donde dice desierto, pon el nombre de tu situación. La estructura la pone el salmista y el contenido lo pones tú.

Ese ejercicio destraba a mucha gente, porque no exige inventar de cero. Es más fácil llenar un molde que fabricar uno, y en temporadas duras nadie tiene energía para fabricar.

“

Usar palabras prestadas no es fingir. Es comer lo que otro cocinó mientras tú no puedes encender la estufa.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué salmo se parece a lo que estás viviendo esta semana?
- ¿Por qué te parecería menos válido orar con palabras de otro?
- ¿Cuándo fue la última vez que oraste el Padre Nuestro despacio y en serio?

PRÁCTICA DE HOY

Lee hoy en voz alta el Salmo 13 completo, despacio. Cuando llegues a una frase que te apriete, deténte y repítela tres veces. No agregues nada de tu cosecha si no te sale.

Lamento autorizado

05

La queja es un género bíblico, no una falla de carácter

Un tercio de los salmos son quejas. No agradecimientos con final feliz: quejas, con preguntas duras dirigidas a Dios. Hasta cuándo me olvidarás, por qué escondes tu rostro, por qué me has desamparado. Están ahí, en el libro de oraciones de la iglesia, sin nota al pie que pida disculpas.

Eso significa algo muy concreto: Dios autorizó el lamento como forma legítima de hablarle. No como pecado tolerado, sino como género incluido en su propia Palabra. Cuando alguien te dice que quejarte es falta de fe, está diciendo algo que la Biblia no dice.

Y hay una razón práctica. El que no puede quejarse termina fingiendo, y el que finge se aleja. Casi todas las distancias largas con Dios empezaron cuando alguien decidió que ciertas cosas no se podían decir en oración.

*¿Hasta cuándo, Jehová? ¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?*

SALMO 13:1 (RVR1960)

La estructura del lamento

Los salmos de queja suelen tener un mismo recorrido: dirigirse a Dios por su nombre, decir el problema sin adornos, pedir algo concreto y, casi siempre al final, una frase de confianza que no niega el dolor. Puedes usar esa estructura tal cual.

Fíjate que la confianza aparece después de la queja y no en lugar de ella. Ese orden importa. Saltarse el lamento para llegar rápido a la confianza produce una fe de superficie que no aguanta el primer golpe fuerte.

Cuando la confianza no aparece

Hay un salmo, el 88, que termina en oscuridad, sin resolución luminosa. Está en la Biblia igual. Eso le da permiso a quien hoy no puede cerrar con una frase de esperanza: la oración de un día malo puede terminar mal y seguir siendo oración.

No te obligues a un final feliz. Termina donde estés. Al día siguiente vuelves y sigues, y en algún momento la frase de confianza va a aparecer sola, sin que la hayas forzado.

“

El que no puede quejarse termina fingiendo,
y el que finge termina lejos.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué queja tuya crees que Dios no soportaría oír?
- ¿Estás apurando la frase de confianza para no sentir el dolor?
- ¿Quién te enseñó que quejarse es falta de fe?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu propio salmo de lamento con la estructura de cuatro pasos: el nombre de Dios, el problema sin adornos, una petición concreta y, solo si te sale, una frase de confianza. Si no sale, déjalo abierto.

La oración del cuerpo

Cuando la cabeza no coopera, orar con las manos y los pies

Somos cuerpo, aunque la vida devocional moderna a veces lo olvide. Cuando la mente está atascada, el cuerpo puede abrir el camino. No es una técnica exótica: la Biblia está llena de gente orando de rodillas, con las manos alzadas, caminando, postrada, en voz alta.

Prueba lo más simple. Ora caminando por la casa o por la cuadra. El movimiento regular ordena el pensamiento y desatasca lo que la quietud forzada bloquea. A muchas personas que no logran orar sentadas les fluye caminando quince minutos.

Prueba también con las manos. Ora con las palmas hacia arriba cuando estés recibiendo, y con las manos cerradas y luego abiertas cuando estés entregando algo. Ese gesto físico le comunica al alma lo que las palabras no alcanzan a decir esa semana.

Suba mi oración delante de ti como el incienso, el don de mis manos como la ofrenda de la tarde.

SALMO 141:2 (RVR1960)

Respirar y repetir

Una forma antigua y sencilla: al inhalar, di por dentro una parte de la frase; al exhalar, la otra. Señor Jesús, ten misericordia de mí. Cinco minutos de eso serenar el pulso y la cabeza, y no exigen creatividad

ninguna.

Si estás en crisis de ansiedad, esta forma es especialmente útil porque combina la oración con la respiración lenta, que ayuda al cuerpo a calmarse. Y si la ansiedad es frecuente e intensa, coméntalo con un profesional además de orar.

Orar haciendo

Hay oración en el oficio. Lavar los platos pensando en cada miembro de la familia mientras se lava un plato por cada uno. Caminar hacia el trabajo entregando el día cuadra por cuadra. Cocinar orando por el que va a comer.

Esto no reemplaza el tiempo dedicado, pero mantiene viva la conversación en las temporadas donde sentarse es imposible. Y le devuelve algo importante: que Dios está en la cocina y no solo en el cuarto de oración.

“

Cuando la cabeza se traba, el cuerpo abre el camino. Ora caminando.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que oraste de pie, caminando o en voz alta?
- ¿Qué postura del cuerpo te ayuda a estar presente?
- ¿Qué oficio cotidiano podrías convertir en oración esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy sal a caminar quince minutos, sin celular ni audífonos, hablando con Dios en voz baja como si fuera al lado tuyo. Si no sale conversación, repite una frase corta al ritmo de tus pasos.

El intérprete

Lo que pasa con lo que no logras decir

07

Hay un texto que le ha devuelto la paz a mucha gente muda. Pablo escribe que el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, porque no sabemos pedir como conviene, y que él mismo intercede con gemidos indecibles. Es decir: lo que no logras formular no se pierde en el camino.

Piensa en alguien que llega a un país donde no habla el idioma y tiene que ir al hospital. Alguien lo acompaña y traduce lo que él apenas puede señalar con la mano. Ese es el trabajo del Espíritu con nuestra oración rota: no la corrige, la traduce.

Eso cambia el peso de lo que sientes. Tu oración no depende de tu habilidad verbal ni de tu estado de ánimo. Un gemido, un suspiro largo, un llanto sin frases: todo eso llega, y llega completo, aunque tú no hayas entendido lo que estabas pidiendo.

Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles.

ROMANOS 8:26 (RVR1960)

Los labios de Ana

En el primer libro de Samuel hay una mujer que ora en el templo con tanto dolor que solo se le mueven los labios y no se le oye la voz. El sacerdote, viéndola, creyó que estaba borracha. Ella no estaba borracha: estaba orando sin sonido.

Vale la pena notar quién se equivocó en esa escena. No fue ella. Fue el religioso que juzgó desde afuera una oración que no entendía. Que nadie, ni siquiera tú mismo, califique tu oración por cómo se ve desde fuera.

Las lágrimas cuentan

El salmista habla de un Dios que guarda sus lágrimas en una redoma, como quien recoge algo valioso. La imagen dice que el llanto no es un ruido molesto en medio de la oración: es parte del contenido.

Si un día lo único que hay son lágrimas, deja que ocurra sin taparlas y sin sentirte débil. Jesús mismo lloró, y en Getsemaní oró con gran clamor y lágrimas. No hay una versión más espiritual de la oración que esa.

“

Lo que no logras formular no se pierde en el camino. Hay quien lo traduce.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué llevas dentro que no has logrado poner en palabras?
- ¿Estás calificando tu oración por cómo suena?
- ¿Qué sentirías si supieras que ese gemido ya llegó completo?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy, en tu tiempo de oración, no digas nada. Suspira, llora si aparece, o simplemente respira delante de Dios cinco minutos, sabiendo que hay un intérprete. Termina diciendo solo: gracias.

Los cuatro de la camilla

Dejar que otros oren por ti cuando tú no puedes

En el evangelio de Marcos hay un hombre paralítico que no pudo llegar solo a donde estaba Jesús. Cuatro amigos lo cargaron, y como la casa estaba llena, rompieron el techo y lo bajaron. El texto dice que Jesús vio la fe de ellos, en plural.

Esa escena resuelve un problema enorme para el que está mudo: la fe de otros puede sostenerte mientras la tuya no funciona. No es trampa ni pereza espiritual. Es como funciona el cuerpo de Cristo, y está registrado con aprobación.

Lo difícil no es teológico, es de orgullo. Pedir que oren por ti implica reconocer que estás en la camilla, y a mucha gente que siempre fue la fuerte le cuesta más aceptar eso que la enfermedad misma.

Al ver Jesús la fe de ellos, dijo al paralítico: Hijo, tus pecados te son perdonados.

MARCOS 2:5 (RVR1960)

Pedir concreto y a pocos

No hace falta contarle a la congregación entera. Escoge dos o tres personas maduras y discretas y pídeles algo específico: necesito que oren por mí este mes porque yo no estoy pudiendo. No tienes que explicar cada detalle si no quieres.

Y pídeles algo más: que no te den consejos. Muchas veces uno no pide oración por miedo a la avalancha de recomendaciones que viene detrás. Decir de entrada que solo quieres oración evita ese desgaste.

Dejar que te carguen

Recibir oración de otro, con la mano en el hombro, es una experiencia que sana algo distinto del contenido de las palabras. El cuerpo registra que alguien está sosteniendo su parte por un rato, y eso baja el peso de la soledad.

Y acuérdate de que la camilla es temporal. El paralítico salió caminando y cargando su camilla. El que hoy es cargado, mañana carga. Nadie se queda para siempre en el mismo lado de la historia.

“

La fe de otros puede sostenerte mientras la tuya no funciona. Eso no es trampa: es la iglesia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quiénes podrías pedirles que oren por ti este mes?
- ¿Qué te impide más: la vergüenza o el orgullo de ser siempre el fuerte?
- ¿A quién estás cargando tú en este momento sin que él lo sepa?

PRÁCTICA DE HOY

Esríbele hoy a dos personas de confianza. Pídeles oración por un mes con una frase concreta y agrega: por ahora solo quiero oración, no consejos. Ponles la fecha en la que les vas a contar cómo vas.

El silencio que no es tuyo

Cuando la mudez es un síntoma y necesita ayuda profesional

Hay un tipo de silencio que no se resuelve con más disciplina espiritual porque no empezó ahí. Cuando alguien atraviesa una depresión, un duelo profundo, un trauma o un agotamiento severo, una de las primeras cosas que se apaga es la capacidad de orar. No es abandono de Dios: es un síntoma.

Reconocerlo cambia el tratamiento. A una persona con depresión decirle que ore más es como decirle a alguien con una pierna rota que camine con fe. Lo que necesita es atención médica y psicológica, y necesita además que nadie le agregue culpa espiritual por su condición.

Si llevas semanas sin dormir, sin ganas de nada, con tristeza que no cede, con la sensación de que todo da igual o con pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional cuanto antes. Si hay ideas de quitarte la vida, busca atención el mismo día y díselo a alguien de confianza que se quede contigo.

Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu.

SALMO 34:18 (RVR1960)

La fe y la terapia no compiten

Un creyente que va al psicólogo no está desconfiando de Dios, igual que no desconfía cuando toma un antibiótico. La oración sostiene el alma, la terapia da herramientas para procesar y el tratamiento médico corrige lo que el cuerpo no está regulando. Los tres pueden ir juntos.

Busca, si puedes, un profesional que respete tu fe. Y busca también a alguien en tu comunidad que te acompañe sin sermones. Esa combinación de acompañamiento espiritual y clínico es la que mejor funciona en la práctica.

Mientras tanto, lo mínimo

Durante ese proceso, baja las exigencias devocionales al mínimo absoluto. Un versículo, una palabra, una vela encendida, una canción. Nadie que esté con una pierna enyesada entrena para la maratón, y nadie con el alma en tratamiento debe exigirse una hora de intercesión.

Y acuérdate de una verdad que no depende de tu estado: la Escritura dice que Dios está cerca de los quebrantados de corazón. No dice que esté cerca de los que oran bien. Su cercanía no es un premio por rendimiento espiritual.

“

A una pierna rota no se le pide fe para caminar. Se le pone un yeso, y también se ora.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Tu silencio viene acompañado de otros síntomas que llevas ignorando?
- ¿Qué te está frenando para pedir una cita con un profesional?
- ¿A quién podrías contarle hoy cómo estás de verdad?

PRÁCTICA DE HOY

Si reconociste alguna de las señales de este capítulo, agenda hoy mismo una consulta con un psicólogo o con tu médico. Cuéntaselo a una persona de confianza. Reduce tu devocional a un versículo diario mientras tanto.

La voz ronca

Cómo vuelve el habla y por qué vuelve distinta

La voz vuelve. Casi siempre vuelve, y casi nunca vuelve como era. El que atravesó una temporada muda no regresa a la misma oración fluida y entusiasta de antes: regresa con una voz más ronca, más corta, más honesta y con muchas menos frases de adorno.

Eso, que al principio parece pérdida, es en realidad una depuración. Se cayeron las expresiones aprendidas, las oraciones para que suenen bien, las repeticiones automáticas. Quedó lo que de verdad quieres decir. Mucha gente descubre que ora peor y se conecta mejor.

También vuelve por lugares raros. A veces regresa cantando, a veces en la mitad de un trancón, a veces leyendo un salmo que antes no decía nada. No la esperes en el mismo sitio donde se fue: no suele volver por la misma puerta.

Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor... puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios.

SALMO 40:1-3 (RVR1960)

Las señales del regreso

Reconócelas para no despreciarlas. Un impulso repentino de agradecer algo pequeño. Ganas de abrir la Biblia sin obligación. Una frase que se te ocurre en la ducha. Un llanto que ya no es de desesperación sino de

alivio.

Cuando aparezca alguna, no la analices: úsala. La voz que vuelve es tímida al principio y se retira si uno la somete a examen. Aprovecha el impulso el mismo día que llega.

Lo que traes de vuelta

El que estuvo mudo aprende algo que no se aprende de otra forma: a acompañar sin apurar. Ya sabe que a un amigo en silencio no se le tira un versículo, se le hace compañía. Esa es la herencia de esta temporada y es un servicio escaso en las iglesias.

El salmista dice que esperó pacientemente y que Dios puso en su boca un cántico nuevo. Fíjate que es nuevo, no el de antes. Lo que viene después del silencio suele ser mejor que lo que había, aunque nadie escogería el camino.

“

La voz vuelve más ronca y más corta. Y casi siempre, mucho más verdadera.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pequeña señal de regreso has tenido y no le prestaste atención?
- ¿Qué cosas de tu oración anterior no quieres que vuelvan?
- ¿A quién podrías acompañar en silencio con lo que aprendiste?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe una lista corta de tres cosas por las que puedes agradecer hoy, aunque te salgan sin emoción. Léelas en voz alta. Si aparece algún impulso de seguir hablando con Dios, síguelo hasta donde llegue.

Lo que quedó dicho

Si empezaste este libro sin poder orar, ojalá termines con menos culpa y con más caminos. Una palabra basta. Un salmo prestado sirve. La queja está autorizada. El cuerpo ayuda cuando la cabeza no. Otros pueden cargarte un rato. Y si el silencio es un síntoma, hay ayuda profesional que también es parte del cuidado de Dios contigo.

Lo que no es cierto es que tu silencio haya cortado algo. La relación nunca se sostuvo en tu elocuencia. Se sostiene en alguien que sigue estando, que conoce el peso de lo que no puedes decir y que sabe esperar sin pasar factura por los meses callados.

Vuelve mañana, aunque sea a sentarte sin decir nada. Los reencuentros con Dios casi nunca son escenas dramáticas: son una silla, una hora sostenida y un día cualquiera en que uno se da cuenta de que llevaba rato hablando sin darse cuenta.



*Que el que conoce tus gemidos antes de que se
vuelvan palabras te guarde en esta temporada.
Que no te condene el silencio ni te avergüence la
queja. Que encuentres quien te cargue mientras
no puedes caminar solo, y que un día cualquiera,
sin aviso, se te devuelva la voz con un cántico que
no tenías antes.*

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.

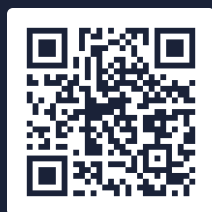
Contamos contigo.

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