

TIEMPO DE FLORECER



El Plan Fe y Abundancia

*Una guía bíblica de oraciones, pasajes bíblicos y declaraciones
diarias para cada área de su vida*



TIEMPO DE FLORECER

Índice

- **Capítulo 1 · Fe y confianza** — *La decisión de apoyarse en Dios, cada día*
- **Capítulo 2 · Abundancia y provisión** — *El Padre que ve de antemano y provee cada día*
- **Capítulo 3 · Libertad frente a la carencia y las deudas** — *La paz de Dios cuando las cuentas no cuadran*
- **Capítulo 4 · Trabajo, vocación y futuro** — *Elijo mi futuro, junto con Dios*
- **Capítulo 5 · Hogar y estabilidad** — *Cimientos sobre la roca, puertas abiertas a la paz*
- **Capítulo 6 · Familia y relaciones** — *Lazos queridos, corazones reconciliados*
- **Capítulo 7 · Salud, descanso y bienestar** — *Cuidar su cuerpo, encontrar descanso, confiar en Dios*
- **Capítulo 8 · Bloqueos rotos y libertad** — *Perdón, verdad y palabras nuevas para un corazón libre*
- **Capítulo 9 · Semilla, gratitud y generosidad** — *Siembre con alegría, dé gracias cada día y deje que Dios haga crecer lo sembrado*
- **Capítulo 10 · Paz, protección y nuevas etapas** — *Descanse en Dios, viva bajo su cuidado y acoja lo que él está haciendo nacer*

Una carta para usted

Alma querida,

Si está leyendo estas líneas, es porque algo dentro de usted le susurró: “Llegó el momento”. Tal vez sucedió de noche, cuando la casa estaba en silencio y sus pensamientos hacían más ruido que de costumbre. Tal vez llegó durante una oración rápida, metida entre una preocupación y la siguiente. O tal vez fue simplemente un anhelo tranquilo: volver a respirar, volver a esperar, volver a confiar.

Quiero decirle algo desde ahora: usted no está aquí por casualidad. Y no llega tarde. Dios no mira el reloj como lo miramos nosotros. Para él, cada mañana es un nuevo comienzo.

LAMENTACIONES 3, 22–23

“...ni se agota su compasión; se renuevan cada mañana: ¡qué grande es tu fidelidad!”

Este Plan fue creado para caminar con usted, día tras día, por cada área de su vida: su fe, su hogar, su trabajo, su familia, su salud, las heridas del pasado y los sueños que ha dejado a un lado. No es un libro para leer de una sola vez y luego olvidar en un estante. Es un compañero de camino. Un lugar donde puede detenerse unos minutos cada día, abrir su corazón y dejar que la Palabra de Dios le hable.

Aquí encontrará pasajes de la Escritura, oraciones, declaraciones para decir en voz alta y líneas en blanco donde podrá escribir. Encontrará palabras para los días tranquilos y palabras para los días difíciles. Y, sobre todo, encontrará una invitación: confiar en un Padre que conoce su nombre y sus necesidades incluso antes de que usted las diga.

Quiero hablarle con honestidad. Estas páginas no son una fórmula mágica. No prometen que todos los problemas desaparecerán mañana, ni que las cuentas se pagarán solas. La fe no funciona así. La fe es un camino: se da un paso, luego otro, y luego otro más. A veces uno tropieza. A veces uno llora. Pero quien camina con Dios nunca camina sin compañía.

Lo que este Plan le ofrece es una manera sencilla, práctica y diaria de volver a poner a Dios en el centro. Y cuando Dios vuelve al centro, algo cambia de verdad: su manera de mirar, las palabras que pronuncia, las decisiones que toma. Empieza a notar puertas que

antes no veía. Aprende a dar gracias incluso por las cosas pequeñas. Encuentra el valor para dar el paso que lleva tanto tiempo posponiendo. Así comienza la verdadera abundancia: con un corazón en paz, un corazón que se sabe amado.

Tal vez usted carga un cansancio antiguo. Tal vez ha rezado tanto, y le parece que nunca llegó una respuesta. Tal vez dejó de pedir, por miedo a quedarse otra vez con las manos vacías. Si es así, por favor, no cierre este libro. Comience despacio. Unos minutos al día son suficientes. Dios puede hacer grandes cosas con lo poco que le ofrecemos. Lo hizo con cinco panes y dos peces, y puede hacerlo con sus siete minutos.

Tenga un bolígrafo a su lado. Escriba, aunque las palabras parezcan pocas. Lea lo que escribió después de una semana, y otra vez después de un mes. Verá cuánto camino ha recorrido, y cuántas veces la mano de Dios estuvo allí, aun cuando usted no la sentía.

Mi deseo para usted es sencillo. Al final de estos treinta días, espero que pueda mirarse en el espejo y reconocer a una persona más libre, más serena y más agradecida. Una persona que ha vuelto a confiar. Y una persona que sabe, en lo más hondo, que nunca fue olvidada.

Estaré con usted en oración, página tras página.

Bendiciones en su camino, y que el Señor le bendiga.

Cómo usar este Plan

El Plan está dividido en diez capítulos, uno para cada área de la vida. Todos los capítulos siguen el mismo esquema. Así, abra la página que abra, sabrá dónde está y qué hacer.

Lo que encontrará en cada capítulo

- **Apertura** — unas páginas para entrar en el tema con los ojos de la fe.
- **Siete pasajes de la Escritura** — un versículo por página, con una breve reflexión y una pregunta para su diario.
- **Siete oraciones** — oraciones en primera persona para leer despacio o decir en voz alta.
- **Siete declaraciones diarias** — una para cada día, cada una con un pequeño paso de fe práctico para dar.
- **Sello del capítulo** — una bendición para cerrar su recorrido por esa área.

Su ritual diario de 7 a 10 minutos

No necesita mucho tiempo. Necesita fidelidad. Elija un momento fijo del día — temprano por la mañana, después del almuerzo o por la noche antes de dormir — y un rincón tranquilo de su casa. Tenga a mano el Plan y un bolígrafo. Si le ayuda, encienda una vela, o ponga delante de usted una cruz o una imagen sagrada.

Luego siga estos cuatro pasos, siempre en el mismo orden.

1. LEER UN PASAJE · UNOS 3 MINUTOS

Lea el versículo del día una vez, despacio. Luego léalo otra vez en voz baja. Lea la reflexión y deténgase en la frase que más le toque: allí es donde Dios quiere hablarle hoy.

2. Orar · unos 2 minutos Lea la oración del día como si las palabras fueran suyas. Si a mitad de camino siente la necesidad de agregar algo personal — un nombre, una situación, un agradecimiento —, hágalo. Dios escucha el corazón antes que las palabras.

3. Declarar · alrededor de 1 minuto Diga en voz alta la declaración del día. Su voz importa: cuando su boca pronuncia la verdad de Dios, su corazón también la escucha. Luego lea su “paso de fe para hoy” y decida cuándo lo dará.

4. Escribir · unos 2 a 3 minutos Responda la pregunta del diario en las líneas que están debajo del pasaje. Bastan unas pocas líneas. Escriba con sinceridad: estas páginas son suyas. Por la noche, si lo desea, vuelva a la página de la declaración y anote cómo le fue con su paso de fe: un agradecimiento, una puerta que vio abrirse, aunque sea pequeña.

Eso es todo. Leer, orar, declarar, escribir. Cuatro pasos sencillos que, repetidos cada día, se convierten en un hábito de fe.

Si se le pasa un día

Puede suceder: un día muy ocupado, un imprevisto, el simple cansancio. No se sienta culpable, y no abandone el camino. Sencillamente retome donde lo dejó. El Señor no lleva la cuenta de los días que faltaron. Él siempre espera su regreso, con los brazos abiertos.

Cómo elegir su área de vida

Puede usar el Plan de dos maneras.

El recorrido guiado de 30 días. Es el camino que le recomendamos si recién comienza. En treinta días recorre las diez áreas, tres días para cada una, siguiendo el calendario de las próximas páginas. Es como recorrer su casa con una lámpara en la mano: ilumina cada cuarto y descubre dónde hace falta más luz.

Un área durante una semana. Si en este momento una parte de su vida le pesa más que las demás, puede quedarse en ella siete días seguidos: cada día un pasaje, una oración y una declaración, del primero al séptimo, hasta el Sello del capítulo. Luego, cuando sienta que llegó el momento, pase a otra área.

Para saber por dónde empezar, deténgase un momento y responda con honestidad estas tres preguntas:

- ¿Qué pensamiento me roba la paz con más frecuencia?
- ¿En qué área de mi vida he dejado de tener esperanza?
- Si hoy pudiera pedirle a Dios una sola cosa, ¿cuál sería?

Sus respuestas le señalan el área por donde debería empezar. Aquí están las diez:

1. **Fe y confianza** — cuando a su corazón le cuesta confiar y tomar una decisión.
2. **Abundancia y provisión** — para aprender a ver y recibir lo que Dios ya le está dando.
3. **Libertad frente a la carencia y las deudas** — cuando el miedo a que “no alcance” le roba el sueño y la paz.
4. **Trabajo, vocación y futuro** — para sus decisiones, sus planes y los talentos que Dios quiere que den fruto.
5. **Hogar y estabilidad** — para tener un lugar seguro y en paz, y los medios que necesita cada día.
6. **Familia y relaciones** — para el amor, el perdón y la armonía con las personas que ama.
7. **Salud, descanso y bienestar** — para su cuerpo, su descanso y el cuidado personal.
8. **Bloqueos rotos y libertad** — para el miedo, la culpa y las palabras que hieren.
9. **Semilla, gratitud y generosidad** — para descubrir la alegría de dar gracias y de dar.
0. **Paz, protección y nuevas etapas** — para confiarle el mañana a Dios y volver a empezar.

Aunque elija el recorrido guiado, escriba aquí el área que siente más urgente. Cuando llegue a ese capítulo, dele una atención especial.

Mi área más urgente, y por qué:

Junto con su Ritual de Manifestación

Junto con este Plan, usted recibió por correo electrónico su **Ritual de Manifestación**: una oración de declaración escrita con su nombre, para decir en voz alta cada mañana.

Una palabra sobre el nombre. Aquí, “manifestación” tiene un sentido sencillo y cristiano: pedir que la bondad de Dios se haga visible — que se *manifieste* — en su vida de todos los días. No es una técnica para conseguir cosas con el poder de los pensamientos. Es una manera de poner su voz en sintonía con la Palabra de Dios.

El Ritual y el Plan trabajan juntos, como dos manos unidas en oración:

- **El Ritual es su voz.** Es breve y personal, y usted lo dice por la mañana. Le recuerda quién es usted en Dios y abre su día en la confianza.
- **El Plan es su camino.** Camina con usted área por área, con la Palabra, con la oración y con la escritura.

Una manera sencilla de usarlos juntos:

1. **Por la mañana**, diga su Ritual en voz alta. Durante los primeros siete días, hágalo sin faltar ni una sola mañana. Es también la mejor manera de comenzar su recorrido de 30 días.
2. **Durante el día o por la noche**, dedique de 7 a 10 minutos al Plan, siguiendo el día de su recorrido.
3. **Antes de dormir**, vuelva a leer la declaración del día y dé gracias a Dios por algo que haya sucedido hoy.

Si tiene poco tiempo, no renuncie a todo. Diga su Ritual por la mañana y, por la noche, diga al menos la declaración del día. Un gesto pequeño y fiel, repetido cada día, deja una huella profunda.

Algunos consejos para el camino

- **Mismo lugar, misma hora.** El hábito protege su oración en los días en que no tiene ganas.
- **Lea en voz alta.** Sobre todo las oraciones y las declaraciones: su voz ayuda a su corazón a creer lo que dice.
- **No se apresure.** Si un versículo le toca, quédese en él. Lo demás puede esperar a mañana.

- **Camine con otros, si lo desea.** Puede hacer este recorrido con su esposo o su esposa, con una amistad, con un hijo o una hija. Orar juntos multiplica la alegría.
- **Una la fe y la sabiduría.** Rece, y después actúe con prudencia. Para las decisiones importantes sobre el dinero, la salud o situaciones delicadas, pida también consejo a un profesional de confianza. Dios también habla por medio de las personas capacitadas que pone en su camino.
- **Manténgase cerca de la comunidad de su iglesia.** Este Plan no reemplaza la misa o su servicio de culto, los sacramentos, ni la vida de su parroquia o de su iglesia. Camina junto a ellos.

Su recorrido de 30 días

Este es el calendario del recorrido guiado. Para cada día encontrará el capítulo, una intención para llevar en el corazón y lo que debe leer.

Cómo leer la tabla: “n.º 1” significa el pasaje n.º 1, la oración n.º 1 y la declaración del Día 1 de ese capítulo. El primer día de cada capítulo, lea también la Apertura. El tercer día, cierre con el Sello del capítulo.

Antes del Día 1, firme su pacto de fe, que encontrará después del calendario. Y cada vez que complete un día, haga una pequeña marca junto al número: ver cuánto camino ha recorrido da ánimo.

Días 1 a 9 · Las raíces

Día	Capítulo	Mi intención	Qué leer
1	1 · Fe y confianza	Elijo confiar en Dios	Apertura + n.º 1
2	1 · Fe y confianza	Le confío mis decisiones al Señor	n.º 2
3	1 · Fe y confianza	Sigo caminando aunque no lo vea todo	n.º 3 + Sello del capítulo
4	2 · Abundancia y provisión	Reconozco lo que Dios ya me ha dado	Apertura + n.º 1
5	2 · Abundancia y provisión	Abro las manos para recibir	n.º 2
6	2 · Abundancia y provisión	Doy gracias por mi pan de cada día	n.º 3 + Sello del capítulo
7	3 · Libertad frente a la carencia y las deudas	Le entrego a Dios mi miedo a que “no alcance”	Apertura + n.º 1
8	3 · Libertad frente a la carencia y las deudas	Pido sabiduría para un pequeño paso	n.º 2
9	3 · Libertad frente a la carencia y las deudas	Elijo la paz en lugar de la angustia	n.º 3 + Sello del capítulo

Días 10 a 18 · Los cimientos

Día	Capítulo	Mi intención	Qué leer
10	4 · Trabajo, vocación y futuro	Bendigo el trabajo de mis manos	Apertura + n.º 1
11	4 · Trabajo, vocación y futuro	Redescubro los talentos que Dios me ha confiado	n.º 2
12	4 · Trabajo, vocación y futuro	Elijo mi futuro junto con Dios	n.º 3 + Sello del capítulo
13	5 · Hogar y estabilidad	Le consagro mi hogar al Señor	Apertura + n.º 1
14	5 · Hogar y estabilidad	Pido estabilidad y paz	n.º 2
15	5 · Hogar y estabilidad	Le confío a Dios mi hogar y los medios que necesito	n.º 3 + Sello del capítulo
16	6 · Familia y relaciones	Rezo por cada uno de mis seres queridos	Apertura + n.º 1
17	6 · Familia y relaciones	Elijo el perdón y la paciencia	n.º 2
18	6 · Familia y relaciones	Bendigo a mi familia en voz alta	n.º 3 + Sello del capítulo

Días 19 a 30 · La renovación

Día	Capítulo	Mi intención	Qué leer
19	7 · Salud, descanso y bienestar	Doy gracias por el don de mi cuerpo	Apertura + n.º 1
20	7 · Salud, descanso y bienestar	Aprendo a descansar en Dios	n.º 2
21	7 · Salud, descanso y bienestar	Rezo por los que sufren y por quienes los cuidan	n.º 3 + Sello del capítulo
22	8 · Bloqueos rotos y libertad	Renuncio al miedo	Apertura + n.º 1
23	8 · Bloqueos rotos y libertad	Recibo el perdón y suelto la culpa	n.º 2

Día	Capítulo	Mi intención	Qué leer
24	8 · Bloqueos rotos y libertad	Cambio las palabras negativas por la Palabra	n.º 3 + Sello del capítulo
25	9 · Semilla, gratitud y generosidad	Cuento mis bendiciones	Apertura + n.º 1
26	9 · Semilla, gratitud y generosidad	Siembro un gesto de bondad	n.º 2
27	9 · Semilla, gratitud y generosidad	Espero con paciencia la cosecha	n.º 3 + Sello del capítulo
28	10 · Paz, protección y nuevas etapas	Me pongo bajo la protección de Dios	Apertura + n.º 1
29	10 · Paz, protección y nuevas etapas	Acojo la paz que guarda mi corazón	n.º 2
30	10 · Paz, protección y nuevas etapas	Entro en la nueva etapa con gratitud	n.º 3 + Sello del capítulo + su balance de los 30 días

DESPUÉS DEL DÍA 30

Con el recorrido guiado, usted ha pasado por los tres primeros pasajes de cada capítulo. En cada uno le esperan cuatro más, con sus oraciones y sus declaraciones. Tiene dos caminos. Puede empezar de nuevo desde el capítulo 1 y recorrer los pasajes n.º 4 a n.º 7 de cada área, en un segundo recorrido de 40 días. O puede volver al capítulo que más le habló y vivirlo completo, una semana a la vez. De cualquiera de las dos maneras, el Plan sigue caminando con usted.

Mi balance después de 30 días

El Día 30, después del Sello del capítulo, vuelva a esta página y escriba despacio. ¿Qué ha cambiado en mi manera de rezar y en mi manera de mirar la vida? ¿Qué puertas he visto abrirse, aunque sean pequeñas? ¿Por qué quiero darle gracias al Señor?

Mi pacto de fe

Antes de comenzar el Día 1, lea despacio este pacto. Si siente que es suyo, dígalo en voz alta, escriba sus propias palabras en las líneas y fírmelo. No es un contrato. Es una promesa de amor entre usted y el Señor. Él la recibe con ternura, incluso en los días en que le cueste cumplirla.

SALMO 37, 5

(paráfrasis) “Encomienda tu camino al Señor, confía en él, y él actuará.”

Señor, hoy vengo ante ti tal como soy. Te traigo mi historia, mi cansancio y mis deseos.

Durante los próximos treinta días, elijo darte el primer lugar: escuchar tu Palabra, rezar, proclamar tu verdad y escribir lo que estás haciendo en mi vida.

Cuando mi fe sea fuerte, te daré gracias. Cuando sea débil, volveré a ti sin vergüenza.

Renuncio al miedo, a la queja y a las palabras que destruyen. Elijo la gratitud, la esperanza y la generosidad.

Pongo en tus manos mi hogar, mi familia, mi trabajo, mi salud y mi futuro. Haré mi parte con sabiduría y humildad, y te dejaré a ti lo que solo tú puedes hacer.

Creo que eres un Padre bueno y que los planes que tienes sobre mí son planes de paz. Amén.

Lo que le confío a Dios en estos 30 días:

Nombre: _____

Fecha: _____

Una nota importante

Este Plan y su Ritual de Manifestación son herramientas de oración y de crecimiento espiritual. Su contenido es educativo e inspirador: nace de la fe cristiana y quiere ser un apoyo en su camino de cada día. Por eso, simplemente le pedimos que tenga en cuenta algunas cosas.

- **Esto no es asesoría financiera.** Las páginas sobre la abundancia, la provisión y las deudas hablan de confianza, de gratitud y de sabiduría. No dan orientación sobre inversiones, préstamos ni manejo del dinero. Para las decisiones financieras importantes, por favor hable con un profesional calificado.
- **Esto no es consejo médico.** Las oraciones por la salud acompañan la atención médica; no la reemplazan. No suspenda ni cambie ningún tratamiento sin hablar antes con su médico.
- **Esto no es consejería ni terapia.** Si está pasando por un momento de gran sufrimiento, de angustia o de tristeza profunda, no se quede en silencio. Hable con su médico, con un consejero o terapeuta, con su sacerdote o su pastor, o con una persona de confianza. Pedir ayuda es un acto de valentía, y también un acto de fe.
- **Los resultados varían de una persona a otra.** Cada camino es único. Ninguna oración es una fórmula que garantice un resultado: Dios responde a su tiempo y a su manera, siempre con amor. Estas páginas no prometen ganancias económicas, sanación ni cambios garantizados. Le ofrecen una manera de caminar con él, cada día.

Sobre las citas bíblicas. Las citas bíblicas siguen el texto de las traducciones católicas en uso, a veces con ligeras adaptaciones de estilo. Cuando vea “(paráfrasis)” junto a una referencia, el pasaje está expresado con nuestras propias palabras, fieles a su sentido.

Con esta paz en el corazón, pase la página y comience. El Señor no le pide perfección. Le pide que camine con él, un día a la vez.

CAPÍTULO I

Fe y confianza

La decisión de apoyarse en Dios, cada día

Fe y confianza

Llega un momento en la vida de todos en que nuestras propias fuerzas ya no alcanzan. Puede llegar de repente, con una noticia inesperada o con una puerta que se cierra. O puede venir despacio, como un cansancio que se acumula con los años. En ese momento, el corazón se hace una pregunta a la vez sencilla e inmensa: *¿En quién puedo confiar?*

Este capítulo comienza justamente ahí. Porque la fe no es un adorno de la vida cristiana. Es la raíz. Todo lo demás en este Plan — la provisión, el trabajo, el hogar, la familia, la salud, la paz — crece en esta tierra. Cuando la raíz está sana, también las ramas pueden florecer, cada una a su tiempo.

La fe y la confianza son hermanas. La fe dice: *Dios es real, Dios es bueno, Dios me ama*. La confianza da un paso más: *Entonces también puedo poner esto en sus manos*. Incluso la preocupación por un hijo que vive lejos de casa. Incluso el futuro que no puedo ver. Es posible creer en Dios y, aun así, seguir aferrando todo con las propias manos. La confianza es el momento en que la mano se abre.

Nadie le pide una fe perfecta. En la Biblia encontrará hombres y mujeres que dudaron, lloraron y tuvieron miedo: Abraham, Moisés, Pedro, y el padre de un muchacho enfermo que clamó a Jesús con toda su debilidad. Dios no los hizo a un lado. Los tomó de la mano. La fe crece como una semilla: al principio no se ve, pero está trabajando bajo la tierra.

Por eso el corazón de este capítulo es una *decisión*. Este es el capítulo de la “Decisión de fe”: no un sentimiento que va y viene, sino una elección que usted renueva cada mañana. Elegir confiar en Dios más que en sus miedos. Recordar lo que él ya ha hecho por usted. Dar el paso que puede dar, y dejarle a él la parte que usted no puede.

Cómo usar este capítulo

- **Siete pasajes de la Escritura**, uno por página. Lea el versículo despacio, incluso dos veces. Luego lea la reflexión. Después responda la pregunta del diario con sus propias palabras, sin miedo a equivocarse.
- **Siete oraciones**, para decir en voz baja o en silencio. Úselas tal como están, o deténgase en una frase y continúe con sus propias palabras.
- **Siete declaraciones diarias**, una para cada día de la semana. Léala por la mañana, en voz alta si puede, y dé el pequeño paso de fe que propone. Por la noche, escriba un par

de líneas sobre cómo le fue.

- **El Sello del capítulo**, una bendición para cerrar el recorrido.

No hay prisa. Si siente que una página es para usted, quédese en ella varios días. Los pasajes bíblicos siguen el texto de las traducciones católicas en uso, a veces con ligeras adaptaciones de estilo. Donde lea “el Señor”, así es como estas traducciones expresan el santo nombre de Dios. Cuando un pasaje se da con nuestras propias palabras, fieles a su sentido, lleva la indicación “paráfrasis”.

Tenga un bolígrafo junto a estas páginas. Y comience tal como es usted.

Siete pasajes de la Escritura

1. Lo que es la fe

HEBREOS 11, 1

“Ahora bien, la fe es la garantía de lo que se espera, la prueba de las realidades que no se ven.”

Reflexión

Esta puede ser la definición de la fe que más aman los cristianos. La fe no es tener la certeza de lo que se ve: para eso bastan los ojos. La fe es tener la certeza de lo que se espera y todavía no se ve.

Piense en un agricultor que siembra su semilla en el otoño. El campo está desnudo, el cielo está gris, y durante meses no se verá nada. Y, sin embargo, siembra con calma, porque conoce su tierra. No tiene pruebas en las manos, pero tiene certeza en el corazón.

Así es la fe. No niega la realidad de hoy: la mira directamente a los ojos. Pero no deja que el hoy tenga la última palabra. Sabe que Dios está obrando incluso cuando el campo parece quieto.

Tal vez usted también tenga cosas que espera y que todavía no puede ver: paz en su familia, una puerta abierta en el trabajo, un corazón más liviano. No se avergüence de esperarlas. Llévelas a Dios. Justamente aquí comienza la fe: en entregarle lo que usted espera, incluso antes de verlo hecho realidad.

Para su diario: ¿Qué espera hoy que todavía no puede ver? Escriba aquí cada cosa, y póngalas en manos de Dios, una por una.

2. De todo corazón

PROVERBIOS 3, 5-6

“Confía en el Señor de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia; reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus senderos.”

Reflexión

Salomón no dice: “No use la cabeza”. Nuestra mente es un don de Dios. Dice que no hay que *apoyarse* solo en ella: “no te apoyes en tu propia inteligencia”. Usar un bastón es una cosa. Descargar todo el peso sobre él es otra.

Nuestro razonamiento es valioso, pero no ve muy lejos. Vemos un tramo del camino, no el camino entero. Por eso la Escritura nos pide confiar “de todo corazón”: no a medias, guardando la otra mitad en reserva para cuando las cosas salgan mal.

Luego viene la invitación: “Reconócelo en todos tus caminos”. En todo, no solo en la iglesia el domingo. En la cocina, en el trabajo, en el consultorio del médico, al teléfono con sus hijos ya grandes, frente a las cuentas a fin de mes. Reconocer a Dios significa invitarlo a cada decisión: “Señor, ¿qué harías tú aquí?”

El camino no siempre se vuelve fácil. Pero se vuelve transitable. Ese es el sentido de la promesa: “él allanará tus senderos”. Él aparta las piedras que le harían tropezar, y le da luz para el próximo paso.

Para su diario: ¿En qué área de su vida se está apoyando únicamente en sus propias fuerzas, y cómo puede invitar a Dios precisamente ahí?

3. No temas

ISAÍAS 41, 10

“No temas, porque yo estoy contigo; no te inquietes, porque yo soy tu Dios; yo te fortaleceré, yo te ayudaré, yo te sostendré con mi diestra victoriosa.”

Reflexión

En la Biblia, la llamada a “no temer” vuelve una y otra vez: en los profetas, en los ángeles, en el mismo Jesús. Dios no pierde la paciencia con nuestro miedo. Lo conoce bien.

Por eso no solo dice “no temas”. También nos dice por qué: “porque yo estoy contigo”. Nuestro miedo más profundo es quedarnos sin nadie frente a algo demasiado grande para nosotros. Dios responde justamente a ese miedo: aquí estoy, aquí a tu lado.

Mire las palabras que siguen: Yo te fortaleceré, yo te ayudaré, yo te sostendré. Tres veces Dios dice lo que él mismo hará. No es una promesa vaga para un día lejano. Es la palabra firme de Dios para usted, y la está cumpliendo ahora mismo, mientras usted lee.

Y fíjese en la imagen de la “diestra”. En la Biblia, la mano derecha es la mano de la fuerza. Dios no sujeta su vida con la punta de los dedos. La sostiene con su mano más fuerte.

Cuando el miedo toque a la puerta, sobre todo de noche, repita este versículo en voz baja. No para echar el miedo a la fuerza, sino para recordarle quién está a su lado.

Para su diario: ¿Qué miedo toca a su puerta con más frecuencia? Escríbalo aquí, y al lado escriba: “Yo estoy contigo”.

4. Creo; ayúdame

MARCOS 9, 24

“Señor, creo; ayúdame en mi poca fe.”

Reflexión

Estas palabras las grita un padre desesperado. Su hijo está enfermo desde niño. Los discípulos no pudieron ayudarlo, y el padre llega ante Jesús con sus últimas fuerzas. Jesús le dice que “todo es posible para el que cree”. Y el padre, con una honestidad total, responde: creo, pero ayúdame a creer más.

Es una de las oraciones más sinceras de los Evangelios. Ese padre no finge tener una fe que no tiene. Le lleva todo a Jesús: su confianza y su duda, juntas. Y Jesús no lo regaña. Lo escucha, y sana al muchacho.

¡Cuántas veces nos sentimos exactamente así! Creemos, sí, pero algunas noches nuestra fe parece una llama pequeña y temblorosa. Entonces nos sentimos culpables y dejamos de rezar. Este versículo nos dice lo contrario: incluso nuestra duda puede llevarse a la oración.

“Ayúdame en mi poca fe”: dicho de otro modo, “Ven a ayudarme allí donde todavía me cuesta creer”. Usted también puede decirlo hoy: Señor, creo. Ven a ayudar a la parte de mí a la que todavía le cuesta.

Para su diario: Si escribiera la oración de ese padre con sus propias palabras, ¿qué le diría hoy a Jesús?

5. Encomienda tu camino

SALMO 37, 5

“Encomienda tu camino al Señor, confía en él, y él actuará.”

Reflexión

“Encomienda” es una palabra que entendemos. Encomendar algo significa entregarlo. Encomendamos una carta al correo, confiando en que llegará a la persona indicada. Le encomendamos un problema a alguien que puede resolverlo. El salmista nos invita a hacer lo mismo con nuestro “camino”: nuestro rumbo, nuestras preocupaciones, nuestro mañana.

En este versículo hay un orden claro. Primero usted encomienda, luego confía, y solo al final: “él actuará”. Muchas veces hacemos lo contrario. Queremos ver primero a Dios en acción, y solo entonces, tal vez, confiamos en él. La fe entrega las cosas antes de ver.

Encomendar el camino no significa quedarse de brazos cruzados. Significa hacer su parte en paz, sin cargar también sobre los hombros la parte que le corresponde a Dios. Usted siembra, riega, cuida. Es él quien hace crecer.

Todo el Salmo 37 es una invitación a no impacientarse, a no atormentarse por quienes parecen salir adelante por caminos torcidos, y a permanecer fieles en hacer el bien. Es la paz de quien sabe que su vida está en buenas manos.

Para su diario: ¿Qué está tratando de cargar únicamente con sus propias fuerzas? Escribalo aquí, y debajo agregue: “Te lo encomiendo, Señor”.

6. El sí de María

LUCAS 1, 38

“Aquí está la servidora del Señor, hágase en mí según tu palabra.”

Reflexión

María es joven, y la noticia que recibe le cambia la vida para siempre. No tiene todas las respuestas. De hecho, le pregunta al ángel: “¿Cómo puede ser eso?”. No es la pregunta de alguien que duda de Dios, sino de alguien que quiere entender. Y cuando recibe la respuesta, dice su sí.

No fue un sí fácil. Su futuro sería muy distinto de lo que había imaginado. Y, sin embargo, confía. No porque lo vea todo con claridad, sino porque conoce a quien le está hablando.

María nos enseña que creer no significa no hacer nunca preguntas. Podemos preguntar, podemos no entender, y aun así permanecer en las manos de Dios. “Hágase en mí según tu palabra” es una de las oraciones más sencillas y más valientes que existen.

Cada día también nos llegan pequeños “anuncios”: un cambio, una nueva responsabilidad, un camino nuevo. Podemos responder con miedo o con confianza. María nos muestra el camino: escuchar, preguntar y luego decir que sí.

Para su diario: ¿A qué le está pidiendo Dios que diga “sí” en esta etapa de su vida?

7. Nuevas cada mañana

LAMENTACIONES 3, 22-23

“La misericordia del Señor no se acaba, ni se agota su compasión; se renuevan cada mañana: ¡qué grande es tu fidelidad!”

Reflexión

Estas palabras nacieron en uno de los momentos más oscuros de la historia de Israel. Jerusalén ha sido destruida, el pueblo está en lágrimas, y el libro de las Lamentaciones está lleno de dolor. Y, sin embargo, justo en medio del llanto, el autor se detiene y recuerda: la misericordia de Dios no se ha agotado.

No dice que todo esté bien. Dice que Dios es fiel *incluso* cuando no todo está bien. Es una fe que no nace de la comodidad, sino de la memoria: recordar quién es Dios vuelve a encender la esperanza.

“Se renuevan cada mañana”. ¡Qué imagen tan consoladora! La misericordia y la compasión de Dios no son una provisión que se acaba. Son como el pan recién salido del horno: frescas cada mañana, suficientes para ese día. Usted no tiene que vivir de la fe de ayer, ni preocuparse por la de mañana. Hoy hay suficiente para usted.

Por eso las declaraciones de este capítulo son diarias. Cada mañana es un nuevo comienzo. Pase lo que haya pasado ayer, hoy puede volver a empezar desde su fidelidad.

Para su diario: ¿Recuerda un momento en que Dios le fue fiel? Escríbalo aquí, como un recuerdo al que aferrarse en los días difíciles.

Siete oraciones

Oración para comenzar con confianza

Señor, Dios mío, aquí estoy ante ti, tal como soy. No tengo palabras especiales, y mi fe no es perfecta, pero tengo un corazón que te busca. Hoy quiero empezar de nuevo contigo.

Gracias por la vida que me has dado, por el aliento de esta mañana, por las personas que has puesto a mi lado. Gracias también por todas las veces que me sostuviste sin que yo me diera cuenta.

Señor, quiero confiar en ti. No solo con palabras, sino en las decisiones que tomo cada día. Enséñame a apoyarme en ti más que en mis miedos, más que en mis propias seguridades, más que en mis propios razonamientos.

Tómame de la mano y guíame en este camino. Abre mis ojos, para que vea tu presencia en las cosas pequeñas. Abre mis oídos, para que escuche tu voz en tu Palabra. Abre mi corazón, para que la confianza eche raíces profundas.

Sé que no me abandonarás. Prometiste estar conmigo, y siempre cumples tus promesas. Desde hoy, Señor, mi vida está en tus manos.

En el nombre de Jesús. Amén.

Oración en un momento de miedo

Padre, en este momento tengo miedo. Tú ya lo sabes, porque conoces mi corazón mejor que yo. Siento el peso de lo que no puedo controlar, y mis pensamientos se aceleran, sobre todo de noche.

Pero tú me dijiste: “No temas, porque yo estoy contigo”. Me aferro a esta palabra como a una cuerda en la oscuridad. No estás lejos. Estás aquí, a mi lado, ahora mismo.

Te traigo mi miedo tal como es, sin esconderlo. *(Aquí puede decirle a Dios, con sus propias palabras, lo que le da miedo.)* Lo pongo en tus manos, que son más grandes que las mías.

Fortaléceme cuando me sienta débil. Ayúdame cuando no sepa qué hacer. Sostenme cuando me tiemblen las rodillas. Dame la paz que no depende de las circunstancias, la paz que viene de ti.

Ayúdame a dar hoy el paso que puedo dar, y a dejarte a ti el que no puedo. Dame sabiduría en mis decisiones y calma mientras espero.

Señor, mi miedo es real, pero tú eres más grande. Elijo confiar en ti. Elijo creer que no me dejarás caer.

En el nombre de Jesús. Amén.

Oración cuando la fe es débil

Señor Jesús, hoy hago mía la oración de aquel padre que vino a ti: Señor, creo; ayúdame en mi poca fe.

Tú conoces mis dudas. Conoces las preguntas que no me atrevo a decir en voz alta. Conoces los días en que rezar parece inútil y el cielo parece cerrado. No quiero esconderte nada, porque ante ti no necesito fingir.

Gracias por no pedirme una fe perfecta. Solo me pides que venga a ti. Y vengo, aunque sea con una fe tan pequeña como un grano de mostaza.

Sopla sobre la pequeña llama que hay en mí, para que no se apague. Fortalece lo que todavía es frágil en mí. Recuérdame lo que ya has hecho en mi vida: las veces que me levantaste, las puertas que abriste cuando todo parecía cerrado.

Dame la gracia de seguir adelante. De seguir rezando aunque no sienta nada. De seguir leyendo tu Palabra aunque parezca árida. De seguir esperando, porque tú permaneces fiel aun cuando yo no lo soy.

Creo, Señor. Ayúdame a creer todavía más.

Amén.

Oración de entrega

Padre bueno, hoy quiero poner mi vida de nuevo en tus manos. Todo lo que me preocupa, todo lo que no entiendo, todo lo que no me deja dormir por la noche.

Te confío mi presente, con sus luchas y sus alegrías. Te confío mi pasado, con lo que ya no puedo cambiar. Te confío mi futuro, que tú ya conoces y yo no puedo ver.

Te confío a las personas que amo. Te confío mi hogar, mi trabajo, mi salud y mis necesidades de cada día. Te confío también las cosas que me cuesta soltar, las que aprieto con fuerza porque tengo miedo de perderlas.

Señor, abre mis manos. Enséñame que entregarse no significa rendirse, sino confiar en quien más me ama. Ayúdame a hacer mi parte con compromiso y con paz, sabiendo que el resultado está en tus manos.

Tu Palabra dice que si confío en ti, tú actuarás. Creo en esta promesa. No sé cómo ni cuándo, pero sé que ya estás obrando, incluso ahora, incluso en el silencio.

Encuentro descanso y paz, porque mi camino está en tus manos.

Amén.

Oración por las decisiones que vienen

Señor, tengo una decisión delante de mí, y no veo con claridad el camino. *(Aquí puede nombrar la decisión que tiene que tomar.)* Muchas voces tiran de mi corazón: los consejos de otros, mis propios pensamientos que dan vueltas, mis miedos.

Tu Palabra me invita a reconocerte en todos mis caminos. Por eso te reconozco también aquí, en esta decisión. No quiero elegir sin ti.

Dame luz. No te pido ver todo el camino, solo el próximo paso. Dame sabiduría para pensarlo con calma, humildad para escuchar a quienes pueden aconsejarme bien, y valor para actuar cuando llegue el momento.

Si una puerta no es para mí, ayúdame a aceptar que se cierre, sin amargura. Si es para mí, dame la fuerza para cruzarla, aunque sea con un poco de miedo.

Pon a mi lado a personas sabias y honestas. Y cuando la decisión toque cosas importantes, como la salud o el dinero, dame la humildad de pedir consejo a quienes saben más que yo.

Señor, quiero hacer tu voluntad. Guíame. Y aunque me equivoque, sé que puedes enderezar de nuevo mis pasos.

Amén.

Oración por la fe de mi familia

Padre que estás en el cielo, te presento a mi familia. Tú conoces a cada uno por su nombre: sus rostros, sus historias, sus heridas, sus sueños.

Te pido por los que están cerca de ti, para que su fe crezca y se mantenga firme. Te pido por los que se han alejado, para que sientan que tu puerta siempre está abierta. Te pido por los que sufren y ya no saben qué creer: haz que sientan tu presencia de una manera sencilla y real.

Señor, no puedo obligar a nadie a creer. La fe es un don tuyo. Pero puedo rezar, puedo amar, puedo ser un signo de tu bondad. Ayúdame a hablar menos y a mostrar más: con paciencia, con perdón, con alegría.

Protege nuestro hogar y llénalo de paz. Donde haya tensión, trae reconciliación. Donde haya silencio, trae palabras amables. Donde haya cansancio, trae descanso.

Como María, que creyó en tu Palabra y la guardó en su corazón, yo también quiero guardar en mi corazón a cada persona que me has confiado.

Te los confío a todos, Señor, porque tú los amas todavía más que yo.

Amén.

Oración de gratitud por la fidelidad de Dios

Señor, hoy no quiero pedirte nada. Solo quiero darte las gracias.

Gracias porque tu misericordia se renueva cada mañana. Gracias porque, aun cuando yo me olvidé de ti, tú no te olvidaste de mí. Gracias porque en mis momentos más oscuros siempre hubo una luz, aunque fuera pequeña, que venía de ti.

Miro hacia atrás en mi vida y veo tus huellas. Las personas indicadas que llegaron en el momento indicado. El pan que nunca faltó. La fuerza que volvió después de días difíciles. Las oraciones que respondiste, e incluso las que respondiste de otra manera de como yo te pedía, porque tú veías más lejos que yo.

Perdóname por las veces que dudé de tu bondad. Por las veces que creí que tenía que arreglármelas únicamente con mis fuerzas.

¡Qué grande es tu fidelidad, Señor! Quiero recordarlo siempre, sobre todo cuando lleguen días nuevos y difíciles. Que el recuerdo de tu amor sea la roca donde afirmo mis pies.

Con todo mi corazón te doy gracias. Te alabo por lo que has hecho, por lo que estás haciendo y por lo que harás.

Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Hoy elijo confiar en Dios. La fe no es un sentimiento que espero: es una decisión que tomo. Creo en Dios, que es bueno y recompensa a los que lo buscan. Aunque todavía no vea lo que espero, sé que él está obrando. Pongo este día en sus manos. Camino en la fe, no en lo que veo. Y mi fe, aunque sea pequeña, es una semilla viva en las manos del Padre.

Mi paso de fe para hoy: Escriba algo que espera en un papelito y póngalo en su Biblia, o en un lugar donde lo vea todos los días. Cada vez que lo vea, diga: “Confío en ti, Señor”.

Día 2

Hoy le digo no al miedo y sí a la presencia de Dios. El Señor está conmigo: él me fortalece, me ayuda, me sostiene con su diestra. Ninguna noticia, ninguna voz, ningún pensamiento oscuro es más grande que él. Cuando mi corazón tiembla, vuelvo a esta verdad: él es mi Dios, y no me deja. Hoy camino con pasos tranquilos, porque la mano que me sostiene es fuerte.

Mi paso de fe para hoy: Cuando sienta que la angustia sube, deténgase, respire despacio tres veces y repita: “Yo estoy contigo”. Luego haga lo más sencillo que pueda hacer en ese momento.

Día 3

Hoy confío en el Señor de todo corazón, no a medias. No me apoyo únicamente en mis propios razonamientos: se los llevo a él. Lo reconozco en todo lo que hago, en casa, en el trabajo, cuando salgo. Sé que él allana mis senderos y me muestra el próximo paso. No necesito ver todo el camino. Me basta con saber quién camina conmigo.

Mi paso de fe para hoy: Antes de cada decisión de hoy, aunque sea pequeña, haga una oración de una línea: “Señor, ¿qué harías tú aquí?”

Día 4

Hoy le llevo mi fe a Dios tal como es, sin vergüenza. Creo, y le pido al Señor que haga crecer lo que todavía es débil en mí. Mi fe no vale por su tamaño, sino por aquel en quien la he puesto. Incluso un grano de mostaza, en las manos de Dios, se convierte en árbol. Hoy mi fe crece, paso a paso.

Mi paso de fe para hoy: Elija un versículo de este capítulo y cópielo a mano. Léalo tres veces durante el día: en el desayuno, en el almuerzo y antes de acostarse.

Día 5

Hoy encomiendo mi camino al Señor. Ya no cargo sobre mis hombros el peso que le pertenece a él. Hago mi parte con cuidado y con paz, y le dejo a Dios su parte. Confío en él, y sé que está obrando aunque yo no lo vea. Mi mañana no es un salto al vacío: es un paso hacia su luz. Hoy mi paso es más liviano.

Mi paso de fe para hoy: Anote en una hoja su mayor preocupación de esta semana. Léasela a Dios en oración, luego doble la hoja y guárdela: desde hoy, la tiene él.

Día 6

Hoy, como María, le digo mi sí a Dios. No tengo todas las respuestas, pero conozco a quien me habla. Dejo que su Palabra me guíe. Recibo con confianza lo que este día me traiga, incluso lo inesperado y lo difícil. Sé que el Señor puede sacar bien incluso de lo que no entiendo. Aquí estoy, Señor: hágase en mí según tu palabra.

Mi paso de fe para hoy: Responda con amabilidad a algo inesperado o a un pedido que no esperaba. Por dentro, diga: “Aquí estoy, Señor”.

Día 7

Hoy recuerdo la fidelidad de Dios. Su compasión no se agota: se renueva esta mañana, también para mí. Lo que Dios hizo ayer, puede hacerlo hoy. No vuelvo a empezar desde cero: vuelvo a empezar desde su fidelidad. Cierro esta semana con gratitud y abro la siguiente con esperanza. ¡Qué grande es tu fidelidad, Señor! Quiero confiar en ti cada día de mi vida.

Mi paso de fe para hoy: Cuénteles a alguien que ama sobre un momento en que sintió la ayuda de Dios. Su recuerdo puede convertirse en esperanza para otra persona.

Sello del capítulo

Durante siete días ha caminado dentro de la Palabra de Dios sobre la fe y la confianza. Tal vez su fe no se ha vuelto perfecta, y ese nunca fue el objetivo. El objetivo era dejar que sus raíces bajaran un poco más hondo. Y eso ya está sucediendo, aunque usted no lo vea.

La fe no es una meta de llegada: es un camino. Habrá días en que se sienta con fuerza, y otros en que volverá a decir, como aquel padre del Evangelio: “Señor, creo; ayúdame en mi poca fe”. No pasa nada. Vuelva a estas páginas siempre que las necesite.

Ahora reciba esta bendición.

BENDICIÓN

Que el Señor, que conoce su nombre, tome su mano. Que le dé una confianza sencilla, como la de un niño, y una fe firme, como un árbol de raíces profundas.

Cuando tenga miedo, que le susurre al corazón: “Yo estoy contigo”. Cuando no pueda ver el camino, que ilumine su próximo paso. Y que cada mañana encuentre renovada su misericordia. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

CAPÍTULO 2

Abundancia y provisión

El Padre que ve de antemano y provee cada día

Abundancia y provisión

“Abundancia” es una palabra que puede incomodarnos. Hoy se usa para vender casi cualquier cosa, y muchas veces se reduce a una sola cosa: tener más. Pero en la Biblia, la abundancia tiene un rostro mucho más rico. Es el pan que no se acaba. Es una mesa compartida con otros. Es un trabajo que da fruto. Es la paz de quien se sabe en las manos de un Padre. Es una vida llena, aunque la billetera no lo esté.

Nuestros abuelos tenían una palabra hermosa para todo esto: *providencia*. Tantas veces se lo oímos decir en casa: “Dios proveerá”, o “Dios nunca nos ha desamparado”. Detrás de estas frases hay una fe a la vez sencilla y profunda: Dios ve, Dios sabe lo que necesitamos, Dios provee. No siempre como esperamos, no siempre cuando quisiéramos, pero provee.

Este capítulo es una invitación a mirar su vida con los ojos de la providencia. A reconocer lo que ya ha recibido. A pedir con confianza lo que le falta. Y a vivir la abundancia como Dios la entiende: con gratitud, con generosidad, con un corazón libre de angustia.

Este es el capítulo de la “Abundancia”, pero aquí no encontrará promesas de riqueza fácil ni fórmulas para sacarle algo a Dios. Dios no es una máquina expendedora, y la oración no es una moneda que se mete por la ranura. Dios es un Padre. Y un buen padre les da a sus hijos lo que de verdad es bueno para ellos: a veces más de lo que piden, a veces de otra manera.

Una palabra de sentido común, dicha con amor: la fe y la sabiduría caminan juntas. Rece por sus necesidades y, al mismo tiempo, actúe con prudencia. Para las decisiones importantes sobre el dinero — una deuda, un contrato, una inversión —, pida consejo a un profesional de confianza. La oración no nos exime de pensar bien las cosas. Nos ayuda a hacerlo con más paz.

Cómo usar este capítulo

El camino es el mismo que en cada capítulo: siete pasajes de la Escritura, uno por día, con una reflexión y una pregunta para el diario; siete oraciones para distintas situaciones de la vida; siete declaraciones diarias para leer por la mañana, cada una con un pequeño paso práctico; y, por último, el Sello del capítulo, una bendición para cerrar.

En este capítulo también le proponemos un pequeño ejercicio: el “cuaderno de la providencia”. Cualquier cuaderno sirve. Cada noche, anote una cosa, aunque sea pequeñita, que recibió durante el día: una ayuda, una palabra amable, una comida, una llamada inesperada. Después de unas semanas, notará que la providencia ya estaba ahí, todos los días. Sus ojos simplemente todavía no habían aprendido a verla.

Siete pasajes de la Escritura

1. El Pastor que provee

SALMO 23, 1

“El Señor es mi pastor, nada me falta.”

Reflexión

Tal vez sea el versículo más conocido de toda la Biblia. Muchas personas lo aprendieron en la infancia; otras lo repiten en los momentos difíciles. Vale la pena leerlo de nuevo como si fuera la primera vez.

Antes de ser rey, David fue pastor. Sabía bien lo que significa cuidar un rebaño: buscar buen pasto, encontrar agua, defender a las ovejas de los animales salvajes, ir tras la que se ha extraviado. Cuando dice: “El Señor es mi pastor”, está diciendo: Dios hace todo esto por mí, y todavía más.

“Nada me falta” no significa que tendré todo lo que deseo. Significa que no me faltará lo que de verdad necesito. Una oveja no necesita todos los pastos del mundo. Necesita el pasto adecuado, en el momento adecuado, con su pastor cerca.

La abundancia, como la ve la Biblia, comienza aquí: no con lo que usted posee, sino con aquel que guía sus pasos. Si el Señor es su pastor, usted ya está en buenas manos.

Para su diario: Recuerde un momento en que tuvo miedo de que algo faltara, y no faltó. ¿Cómo cuidó de usted el Señor?

2. El Señor proveerá

GÉNESIS 22, 14 (PARÁFRASIS)

“Abraham llamó a aquel lugar ‘El Señor proveerá’. Por eso todavía hoy se dice: ‘En el monte del Señor se proveerá.’”

Reflexión

Esta es una de las páginas más duras de la Biblia. Abraham sube a la montaña con su hijo Isaac, con el corazón pesado y sin entender. En el camino, Isaac le pregunta dónde está el cordero. Y Abraham responde con palabras llenas de fe: “Dios proveerá el cordero”.

Y Dios provee. No antes, no a mitad de camino, sino en la cima de la montaña, en el momento exacto. Entonces Abraham le da a ese lugar un nombre que ha resonado a lo largo de los siglos: “El Señor proveerá”.

Nuestra palabra “providencia” también guarda este secreto. Viene del latín y significa “ver de antemano”. Dios ve antes que nosotros. Ve la necesidad antes de que la sintamos, y prepara la respuesta antes de que vayamos a buscarla.

A veces la providencia parece llegar tarde. Subimos la montaña con gran esfuerzo y no vemos nada. Pero la historia de Abraham nos enseña que Dios nunca llega tarde. Sus tiempos no son los nuestros, pero siempre son los justos.

Si hoy está subiendo una montaña difícil, siga caminando. Muchas veces, la providencia está esperando justo en la cima.

Para su diario: ¿Qué “montaña” está subiendo en este momento, y qué necesita que el Señor le provea?

3. Las aves del cielo

MATEO 6, 26

“Miren las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni guardan en graneros, y sin embargo, el Padre que está en el cielo las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?”

Reflexión

Jesús les habla a personas comunes: campesinos, pescadores, madres de familia. Gente que sabía muy bien lo que es preguntarse de dónde saldrá el pan de mañana. En lugar de dar un largo discurso, señala el cielo: “Miren las aves del cielo”. Mírenlas, simplemente.

No es una invitación a la pereza. Las aves están ocupadas todo el día: buscan comida, construyen sus nidos, alimentan a sus crías. Pero no se atormentan, ni llenan graneros por miedo al futuro.

Jesús no nos pide que dejemos de trabajar ni de prever. Nos pide que dejemos de *torturarnos con la preocupación*. Hay una gran diferencia entre la persona que trabaja duro con el corazón en calma y la persona a quien la angustia devora. La primera trabaja junto con Dios; la segunda trabaja como si Dios no estuviera.

Luego viene la pregunta final, llena de ternura: “¿No valen ustedes mucho más que ellas?”. Si el Padre alimenta a las aves, cuánto más cuidará de usted.

Un poco más adelante, Jesús nos da la clave de todo: “Busquen primero el Reino de Dios”; y luego, la confianza de que “todo lo demás se les dará por añadidura”. Este es el orden de la abundancia.

Para su diario: ¿Qué preocupación por el mañana le está robando más paz en esta etapa de su vida?

4. La harina y el aceite

1 REYES 17, 14 (PARÁFRASIS)

“Así dice el Señor, Dios de Israel: el tarro de harina no se acabará y el frasco de aceite no se vaciará, hasta el día en que el Señor envíe la lluvia sobre la tierra.”

Reflexión

Hay una gran sequía en la tierra. El profeta Elías llega a Sarepta y encuentra a una viuda que está recogiendo leña. Le pide un poco de agua y un pedazo de pan. Ella le responde con franqueza: solo le queda un puñado de harina y un poco de aceite, apenas lo suficiente para una última comida con su hijo.

Esta es pobreza real, y la Biblia no la suaviza. Pero Elías le dice que no tenga miedo y le da esta promesa. La mujer confía, prepara el pan, y desde ese día la harina y el aceite no se acaban. La despensa no se llena: simplemente hay suficiente para cada día, hasta que vuelve la lluvia.

Muchas veces, la providencia es justamente así: no un granero lleno, sino un tarro de harina que nunca se vacía. Suficiente para hoy, y luego otra vez suficiente para mañana. Como el maná en el desierto. Como el “pan de cada día” que pedimos en el Padrenuestro.

Hay un detalle más: la viuda comparte lo poco que tiene. No para comprar un milagro, sino por confianza. Y descubre que su pobreza, puesta en las manos de Dios, se convierte en espacio para su provisión.

Para su diario: ¿Dónde ve en su vida un “tarro que nunca se vacía”: algo que nunca fue mucho, pero que nunca se ha acabado?

5. Cada una de sus necesidades

FILIPENSES 4, 19

“Mi Dios colmará con magnificencia todas sus necesidades, conforme a su riqueza, en Cristo Jesús.”

Reflexión

Esta promesa tiene un contexto concreto, y es bueno conocerlo. Pablo escribe desde la cárcel a los cristianos de Filipos, que le habían enviado ayuda. No eran una iglesia rica, y aun así habían compartido con él lo que tenían. Y Pablo, profundamente conmovido, los tranquiliza: mi Dios cuidará de ustedes.

Fíjese en dos palabras. La primera es “necesidades”. Dios no promete satisfacer cada capricho, sino cada *necesidad*. ¿Y quién sabe mejor que él lo que de verdad necesitamos? A veces es pan. A veces es fuerza. A veces es una amistad. A veces es paz.

La segunda es “conforme a su riqueza”. No según la nuestra, ni según la economía o el saldo de nuestra cuenta bancaria. La medida de su provisión es la generosidad misma de Dios.

Antes, en la misma carta, Pablo cuenta que ha aprendido a contentarse en cualquier situación, tanto en la abundancia como en la necesidad. Este es el secreto más valioso de todos: un corazón que sabe dar gracias con poco y con mucho, porque sabe que el Padre nunca deja de proveer.

Para su diario: ¿Cuál es su verdadera necesidad hoy, y cuál es un deseo que puede confiarle a Dios en paz?

6. El árbol que florece

SALMO 1, 3

“Será como un árbol plantado junto a corrientes de agua, que da fruto a su tiempo y cuyas hojas nunca se marchitan; todo lo que haga prosperará.”

Reflexión

El primer salmo describe a la persona que encuentra su alegría en la Palabra de Dios y la medita día y noche. Y la compara con un árbol. No con un fuego artificial, que se enciende y se apaga en un instante, sino con un árbol, que crece despacio, año tras año.

El secreto de ese árbol no es su fuerza, sino su lugar. Está “plantado junto a corrientes de agua”: sus raíces llegan hasta donde hay vida. Por eso no le teme a la temporada seca.

Fíjese también en las palabras “a su tiempo”. Un árbol no da fruto todo el año. Hay un tiempo para las flores, un tiempo para esperar, un tiempo para la cosecha. Si hoy siente que está atravesando un invierno, no significa que su vida se haya secado. Tal vez sea el tiempo de las raíces.

“Todo lo que haga prosperará” no es una promesa de éxito fácil. Es la imagen de una vida que da fruto porque está unida a Dios: el fruto de la paz, de la bondad, de un trabajo bendecido. Esto es florecer de verdad: llegar a ser, estación tras estación, lo que Dios tenía en mente al sembrar su vida.

Para su diario: ¿Qué estación de la vida está atravesando hoy, y qué le ayuda a permanecer cerca de “corrientes de agua”?

7. Vida en abundancia

JUAN 10, 10

“Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.”

Reflexión

Esta es la promesa de Jesús, el Buen Pastor. “En abundancia”, es decir: a raudales, hasta rebosar. Jesús no vino a darnos media vida, hecha solo de sobrevivir y de tener miedo. Vino a darnos una vida plena.

Pero ¿de qué abundancia habla? En estas palabras no se habla de dinero. Está la palabra *vida*. Una vida llena de sentido, de relaciones verdaderas, de paz en el corazón, de esperanza en el mañana. Una vida en la que hasta las cosas sencillas — una comida en familia, un paseo, una oración — se vuelven ricas.

En la primera parte del mismo versículo, Jesús dice que el ladrón viene a robar. Tantas cosas pueden robarnos la vida: la angustia, la envidia, el compararnos siempre con los demás, el miedo a no tener nunca lo suficiente. Jesús viene a devolvernos lo que nos quitaron.

La abundancia cristiana, entonces, no se mide por cuánto tenemos, sino por cuánta vida hay en nosotros. Y Jesús la ofrece a todos: ricos y pobres, jóvenes y mayores. También a usted, hoy.

Para su diario: ¿Qué le está “robando” plenitud a su vida en este momento, y qué pequeña alegría puede redescubrir a partir de hoy?

Siete oraciones

Oración a la providencia del Padre

Padre celestial, tú alimentas a las aves y vistes los lirios del campo. Hoy vengo a ti con confianza. Sabes lo que necesito incluso antes de que te lo diga: las cuentas por pagar, los gastos inesperados, las preocupaciones que llevo en el corazón.

No vengo a exigir, sino a ponerme bajo tu cuidado. Te pido el pan de cada día, para mí, para mi familia y para quienes me rodean. Te pido lo que necesito para vivir con dignidad y con paz.

Señor, ayúdame a reconocer tu providencia incluso en las cosas pequeñas: una ayuda inesperada, una puerta que se abre, una buena persona en mi camino. Abre mis ojos, porque muchas veces tú ya me has dado, y yo no lo he visto.

Dame también la sabiduría para administrar bien lo que recibo. Enséñame a gastar con cuidado, a ahorrar sin codicia y a compartir sin miedo.

Me pongo en tus manos, Padre. No sé cómo proveerás, pero sé que eres bueno y fiel. En tus manos pongo mi hoy y mi mañana.

Amén.

Oración para contar los dones de Dios

Señor, hoy quiero detenerme a contar tus dones.

Gracias por el techo que me cubre. Gracias por la comida en mi mesa. Gracias por el agua que sale de la llave, por la cama en la que duermo, por la ropa que visto. Son cosas que doy por sentadas, y sin embargo son tus bendiciones.

Gracias por las personas que me aman. Gracias por quienes me ayudaron cuando lo necesitaba. Gracias por unas manos que todavía pueden trabajar, y por unos ojos que todavía pueden leer tu Palabra.

Perdóname, Padre, cuando solo miro lo que me falta y olvido todo lo que tengo. Perdóname cuando me comparo con los demás y mi corazón se llena de envidia o de amargura.

Dame un corazón agradecido. Un corazón que sepa ver la abundancia incluso en los días comunes. Porque la gratitud nos abre los ojos, y quien tiene los ojos abiertos ve tu mano en todas partes.

Hoy me basta con saber que tú eres mi Padre y que cuidas de mí. Este es mi mayor tesoro.

Amén.

Oración en un momento de necesidad

Señor, hoy te hablo desde un lugar difícil. *(Aquí puede decirle a Dios, sencillamente, lo que necesita.)* Siento la presión sobre mí, y a veces el miedo me quita el aliento.

Como la viuda de Sarepta, siento que solo tengo un puñado de harina y un poco de aceite. Y, sin embargo, tú eres el mismo Dios que hizo que ese poco durara, día tras día.

No te pido que me quites toda lucha. Te pido que te quedes a mi lado en medio de ella. Dame la fuerza para hacer lo que puedo cada día. Envíame la ayuda adecuada, de la manera adecuada: una persona, una oportunidad, una solución que todavía no veo.

Líbrame de la vergüenza de pedir ayuda: eso también es parte de tu providencia. Dame la humildad para tocar las puertas correctas y la sabiduría para escuchar a quienes pueden aconsejarme bien.

Aleja de mí la desesperación. Cuando mis pensamientos se oscurezcan, recuérdame que tú eres mi Pastor, y que no dejarás que me falte lo que de verdad necesito.

Tú ves lo que yo no veo. Confío en ti, Padre, incluso ahora. Sobre todo ahora.

Amén.

Oración por el trabajo de mis manos

Señor, te confío el trabajo de mis manos. Ya sea un empleo, un pequeño negocio, el cuidado de mi casa, la ayuda a mis hijos y nietos o el servicio a los demás, quiero hacerlo contigo.

Bendice mis manos. Hazlas trabajadoras, honestas y pacientes. Ayúdame a trabajar con dedicación, sin pereza pero también sin angustia, recordando que la fuerza para trabajar viene de ti.

Te pido por quienes buscan trabajo y no lo encuentran. Te pido por quienes trabajan demasiado y ya no tienen tiempo para descansar y estar con sus seres queridos. Te pido por quienes hacen un trabajo que no les gusta: dales paciencia, y abre nuevos caminos delante de ellos.

Que mi trabajo dé fruto, no solo para mí, sino también para las personas que me rodean. Que sea una manera de servir, de construir y de hacer el bien.

Y cuando el fruto tarde en llegar, dame la paciencia del agricultor, que siembra y espera su tiempo.

Señor, bendice el trabajo de mis manos. Te ofrezco el esfuerzo de hoy, y confío en ti para la cosecha.

Amén.

Oración por un corazón libre de angustia

Padre, tú conoces la angustia que a veces me aprieta el pecho. Los pensamientos sobre el mañana, las cuentas que no cuadran, el miedo a no salir adelante. Las noches en que doy vueltas en la cama, haciendo cuentas una y otra vez.

Hoy te entrego todo esto. Jesús nos dijo que miráramos las aves del cielo, y quiero aprender de ellas: no a dejar de trabajar duro, sino a dejar de atormentarme.

Enséñame a vivir un día a la vez. El mañana está en tus manos, y mañana también estarás ahí. Dame la paz de un niño que se sabe amado.

Cuando la angustia regrese, recuérdame detenerme, respirar y rezar. Ayúdame a convertir cada preocupación en oración, y cada oración en acción de gracias.

Y si la angustia se vuelve demasiado pesada, dame el valor para hablarlo con alguien de confianza, y para pedir ayuda a quienes pueden cuidarme. Esa también es una de las maneras en que tú provees.

Quiero buscar primero tu Reino, Padre, y dejar que tú te ocupes de lo demás. Pongo mi corazón inquieto en tu corazón sereno.

Amén.

Oración por un corazón generoso

Señor, tú eres el Dios que da. Diste la vida, diste el mundo, diste a tu Hijo. Todo lo que tengo viene de ti.

Haz que me parezca más a ti. Dame un corazón que sepa abrir las manos, no solo para recibir, sino también para dar.

Tú sabes que la generosidad no se mide solo en dinero. Enséñame a dar mi tiempo, un oído atento, una sonrisa, una visita, una llamada a alguien que vive solo. Enséñame a compartir mi pan, a echar una mano, a decir una palabra amable.

Líbrame del miedo que me hace aferrarme a todo, como si nunca fuera a alcanzar. Líbrame de un corazón tacaño, que es más pobre que cualquier billetera vacía.

Muéstrame cada día a alguien a quien pueda hacerle el bien, aunque sea en algo pequeño. Y que lo haga con alegría, sin esperar nada a cambio y sin llamar la atención sobre mí.

Quiero aprender de la viuda de Sarepta a compartir incluso lo poco que tengo, confiando en ti. Porque quien da con amor descubre que tu amor nunca se acaba.

Amén.

Oración por una vida en abundancia

Señor Jesús, tú viniste para que yo tenga vida, y la tenga en abundancia. Hoy te pido esta vida plena.

No te pido solamente tener más. Te pido vivir más: con un corazón bien despierto, con los ojos abiertos, con el alma en paz.

Llena mis días de sentido, incluso los más sencillos. Llena mis relaciones de verdad y de cariño. Llena mi tiempo de cosas buenas y mi corazón de gratitud. Llena mi hogar de tu paz.

Devuélveme lo que me robaron: la alegría, la tranquilidad, la esperanza, las ganas de volver a empezar. Tú eres el Buen Pastor, y nadie puede arrebatarte de tu mano a los que te pertenecen.

Haz que florezca a mi tiempo, como un árbol plantado junto a corrientes de agua. Y que mis frutos sean para los demás: paciencia, bondad, amabilidad, fe.

Gracias, porque tu abundancia no depende de las circunstancias. No tengo que esperar a que todo sea perfecto. Puedo vivirla hoy, donde estoy, con lo que tengo.

Señor, mi vida es tuya. Hazla plena.

Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

El Señor es mi pastor, y nunca camino sin guía. Él conoce el camino, las verdes praderas y las aguas tranquilas. Hoy no me faltará lo que de verdad necesito, porque mi Pastor va delante de mí. Camino con confianza, no con miedo. Mi abundancia no comienza con lo que poseo, sino con aquel que me guía.

Mi paso de fe para hoy: Esta noche, anote tres cosas que recibió hoy, aunque sean muy pequeñas. Esta es la primera página de su “cuaderno de la providencia”.

Día 2

Mi Dios es el Dios que provee. Él ve antes que yo y prepara el camino delante de mí. Aunque esté subiendo una montaña empinada, sé que su respuesta me espera en el momento justo. Dios nunca llega tarde: sus tiempos son los tiempos justos. Hoy elijo creer que el Señor ya está proveyendo, aunque todavía no lo vea.

Mi paso de fe para hoy: Piense en una necesidad real que tenga en este momento. Póngala en manos de Dios con una breve oración, y luego dé un pequeño paso práctico para enfrentarla: una llamada, una pregunta, un consejo que pedir.

Día 3

Hoy no vivo con miedo al mañana. Mi Padre celestial alimenta a las aves del cielo, y yo valgo mucho a sus ojos. Trabajo duro, pero sin tormento. Busco primero el Reino de Dios, y le dejo a él lo demás. Cada vez que la preocupación toca a la puerta, le respondo con confianza. Hoy me basta la gracia de hoy. Mañana, el Padre ya estará allí, esperándome.

Mi paso de fe para hoy: Durante cinco minutos, salga o asóme a la ventana y contemple el cielo. Dele gracias a Dios por algo de lo que él ya se ha ocupado.

Día 4

Creo en el Dios que hizo durar la harina y el aceite de la viuda. Aunque sienta que tengo poco, ese poco en las manos de Dios es suficiente para hoy. No miro mi despensa con miedo: miro al Padre con confianza. Recibo mi pan de cada día con gratitud, y comparto con gusto algo de lo que tengo. Compartir no empobrece mi corazón: lo agranda.

Mi paso de fe para hoy: Comparta algo sencillo con alguien: un plato de comida, un postre, un poco de su tiempo. Hágalo sin esperar nada a cambio.

Día 5

Mi Dios colma todas mis necesidades conforme a su riqueza, no según mis miedos. Su generosidad no sabe de recesiones. Como Pablo, estoy aprendiendo a vivir en paz, tanto en la abundancia como en la necesidad. Sé distinguir entre lo que quiero y lo que necesito, y le llevo ambas cosas a Dios con un corazón sincero. Hoy vivo con sabiduría y con confianza.

Mi paso de fe para hoy: Divida una hoja en dos columnas: “Lo que necesito” y “Lo que quiero”. Lleve ambas listas a Dios en oración, con sinceridad.

Día 6

Soy como un árbol plantado junto a corrientes de agua. Mis raíces están en la Palabra de Dios, y por eso no le temo a la temporada seca. Doy fruto a su tiempo: el fruto de la paz, de la bondad, del trabajo honesto. Aunque hoy parezca invierno, sé que vendrá la primavera. Permanezco cerca de su Palabra, día tras día. El Señor sembró mi vida para que florezca, y floreceré a mi tiempo.

Mi paso de fe para hoy: Lea despacio todo el Salmo 1. Subraye una palabra que le hable y escríbala abajo.

Día 7

Jesús vino para que yo tenga vida, y la tenga en abundancia. No me conformaré con una vida hecha solo de miedo y de sobrevivir. Elijo la gratitud, la generosidad y la alegría de las cosas sencillas. Mi mayor tesoro es pertenecer a Dios, y nadie me lo puede quitar. Hoy vivo plenamente, donde estoy y con lo que tengo, y doy gracias por cada don que he recibido.

Mi paso de fe para hoy: Relea su “cuaderno de la providencia” de esta semana. Elija el don que más le tocó y dele gracias a Dios por él en voz alta.

Sello del capítulo

Ha pasado siete días en la escuela de la providencia. Tal vez nada a su alrededor ha cambiado. Pero quizá ha empezado a ver las cosas de otra manera: a notar los pequeños dones, a preocuparse un poco menos, a abrir la mano un poco más. Eso ya es abundancia.

Siga escribiendo en su cuaderno de la providencia. En los días difíciles, será su memoria; en los días de fiesta, será su manera de dar gracias. Y recuerde: la providencia no le pide que deje de trabajar o de pensar, sino que lo haga con un corazón en paz.

Ahora reciba esta bendición.

BENDICIÓN

Que el Señor, su Pastor, guíe sus pasos hacia verdes praderas y aguas tranquilas. Que el Padre que alimenta a las aves del cielo mantenga el pan de cada día en su mesa. Que bendiga el trabajo de sus manos y le dé sabiduría para cuidar lo que recibe. Que le dé un corazón agradecido en la abundancia, un corazón confiado en la necesidad y un corazón generoso siempre. Que haga florecer su vida a su tiempo, como un árbol plantado junto a corrientes de agua. Y que le dé la vida plena que Jesús vino a traer. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

CAPÍTULO 3

Libertad frente a la carencia y las deudas

La paz de Dios cuando las cuentas no cuadran

Libertad frente a la carencia y las deudas

Hay un cansancio que nadie ve. Es el de la persona que abre el buzón con el corazón acelerado. El de quien se sienta a la mesa de la cocina tarde en la noche, repasando las cuentas mientras todos duermen. El de quien sonríe por fuera, pero por dentro siente que siempre va un paso atrás.

Si usted se reconoce en estas líneas, sepa ante todo una cosa: no es la única persona que vive así, y no hay nada malo en usted. La carencia no dice quién es usted. No mide su valor ante Dios, y no mide su fe.

Pero la carencia no vive solo en la billetera. Vive sobre todo en la mente y en el corazón. Es esa voz que repite sin cesar: “Nunca alcanza. No lo vas a lograr. Todo es culpa tuya”. Una voz que le roba el sueño, la paz de su hogar, la alegría de las cosas pequeñas. A veces incluso nos da vergüenza rezar, como si no pudiéramos hablarle a Dios de dinero.

Pero sí podemos. El mismo Jesús nos enseñó a pedir el pan de cada día. El Padre conoce las cuentas, los pagos, las preocupaciones que usted lleva consigo. Nada de lo que le pesa es demasiado pequeño, ni demasiado “mundano”, para su atención.

Este capítulo no es un libro de finanzas. Aquí no encontrará promesas fáciles ni fórmulas mágicas. Encontrará algo más profundo: un camino para salir del miedo y volver a la paz. Porque la verdadera libertad comienza por dentro. Un corazón en paz ve con más claridad, elige con más sabiduría y sabe reconocer la provisión de Dios incluso cuando llega de una forma sencilla.

Vamos a recorrer cuatro caminos. **La paz**, que disuelve la angustia. **La sabiduría**, que le pedimos a Dios y que también buscamos en los demás. **La gratitud**, que nos ayuda a ver lo que ya tenemos. Y **los pequeños pasos**, porque Dios bendice a quienes se ponen en marcha, aunque sea despacio.

Una palabra de sentido común, dicha con amor: rece, y actúe con sabiduría. Para las decisiones importantes sobre el dinero, pida consejo a un profesional calificado de su confianza.

Cómo usar este capítulo. Dese siete días. Cada día, lea un pasaje de la Escritura con su reflexión y responda la pregunta del diario. Luego elija una de las oraciones y dígala en voz alta, despacio. Por último, lea la declaración del día y dé el pequeño paso de fe que

propone. No tiene que hacerlo todo perfectamente. Solo tiene que empezar.

Si siente que la angustia sube mientras lee, deténgase. Respire. Ponga una mano sobre su corazón y diga: “Señor, aquí estoy. Te traigo esto”. Luego continúe.

El Padre que alimenta a las aves del cielo no se ha olvidado de usted. Comencemos.

Siete pasajes de la Escritura

1. De la angustia a la paz

FILIPENSES 4, 6-7

“No se angustien por nada; en toda circunstancia, recurran a la oración y a la súplica, con acción de gracias, para presentar sus peticiones a Dios. Y la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

Reflexión

El apóstol Pablo escribió estas palabras desde una cárcel. No desde una mansión, no desde una vida cómoda. Y, sin embargo, habla de paz. Esto nos dice que la paz de Dios no espera a que todo esté resuelto. Puede llegar primero, justo en medio del problema.

Fíjese en el orden de las palabras. Primero: “No se angustien por nada”. No permita que la preocupación se apodere de usted. Después: “en toda circunstancia”, presénteles todo a Dios, incluso el pago que vence, incluso las cuentas que no cuadran. Por último: hágalo “con acción de gracias”, dando gracias mientras pide. Parece extraño dar gracias cuando algo falta. Pero la gratitud cambia la manera de mirar. Le recuerda que Dios ya ha sido su apoyo muchas veces, incluso cuando usted no se daba cuenta.

Y luego viene la promesa: su paz cuidará su corazón y sus pensamientos. Como un guardia apostado a la puerta de su casa. No promete que el problema habrá desaparecido mañana. Promete su presencia dentro del problema, y una calma que no viene de usted.

Esta noche, cuando la angustia toque a la puerta, intente convertirla enseguida en oración. Basta una frase sencilla: “Padre, te entrego este pensamiento”.

Para su diario: ¿Qué preocupación le quita más la paz en este momento? Escríbala aquí, y al lado escriba algo por lo que puede darle gracias a Dios hoy.

2. Misericordia nueva cada mañana

LAMENTACIONES 3, 22-23

“La misericordia del Señor no se acaba, ni se agota su compasión; se renuevan cada mañana: ¡qué grande es tu fidelidad!” (paráfrasis)

Reflexión

El libro de las Lamentaciones nació en un tiempo de ruina. Jerusalén había sido destruida, y su pueblo humillado. Justo allí, entre los escombros, el autor levanta los ojos y descubre algo que ninguna pérdida puede quitar: la fidelidad de Dios.

Quienes viven en la carencia conocen un peso especial: la vergüenza. “¿Cómo terminé aquí?” “¿Qué va a pensar la gente?” Es un peso que se suma a las cuentas y las vuelve todavía más pesadas.

Esta Palabra le dice que cada mañana Dios sale a su encuentro con una misericordia nueva. No las sobras de ayer. No una paciencia que se ha gastado. Una misericordia fresca, como el pan recién salido del horno.

Tal vez tomó algunas decisiones equivocadas. Tal vez la vida le dio golpes sin que usted tuviera la culpa. De cualquier manera, la mirada del Padre sobre usted no es de desprecio. Es de compasión. Puede poner su vergüenza a sus pies y volver a empezar hoy, justo donde está. Su fidelidad es más grande que sus errores y más grande que sus miedos.

Para su diario: ¿De qué siente vergüenza cuando piensa en su situación? Escríbalo con sinceridad, y luego agregue debajo: “Hoy la misericordia de Dios es nueva también para mí”.

3. ¿Qué tienes en casa?

2 REYES 4, 2

“Eliseo le dijo: ‘¿Qué puedo hacer por ti? Dime, ¿qué tienes en casa?’. Ella respondió: ‘Tu servidora no tiene nada en casa, solo un pequeño frasco de aceite.’” (paráfrasis)

Reflexión

Es la historia de una viuda agobiada por las deudas. El hombre al que le debe está a punto de llevarse a sus dos hijos. Ella corre desesperada hacia el profeta Eliseo. Y, en lugar de darle un largo discurso, él le hace una pregunta: “¿Qué tienes en casa?”.

La primera respuesta de la mujer es: “Nada...”. Pero enseguida agrega: “...solo un pequeño frasco de aceite”. Ese poquito, que a ella le parecía nada, se convierte en el punto de partida de la obra de Dios.

Cuando estamos en la carencia, solo vemos lo que falta. Es normal. Pero Dios nos invita a mirar también lo que hay. Un techo. Alguien que nos ama. Unas manos capaces. Años de experiencia de vida. Un poco de tiempo. Una fe pequeña, pero viva.

Esto no es un truco para fingir que todo está bien. Es un acto de gratitud y de verdad. La gratitud no niega los problemas: los devuelve a su tamaño real. Y muchas veces nos ayuda a descubrir recursos que el miedo nos había escondido. A Dios le encanta empezar con lo que le ofrecemos, aunque sea poco. En sus manos, su pequeño frasco de aceite nunca es “nada”.

Para su diario: ¿Qué tiene hoy “en casa”? Haga una lista de al menos siete dones, pequeños o grandes, que Dios ya ha puesto en sus manos.

4. La sabiduría se pide

SANTIAGO 1, 5

“Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, que se la pida a Dios, que da a todos con generosidad y sin reprochar nada, y la recibirá.”

Reflexión

Hay momentos en que simplemente no sabemos por dónde empezar. Demasiados vencimientos, demasiadas voces, demasiadas decisiones. La mente se confunde y el corazón se cierra.

Santiago nos muestra un camino sencillo: pedirle sabiduría a Dios. Y agrega un detalle lleno de ternura: Dios da y “sin reprochar nada”. Dicho con palabras sencillas, no regaña. No le dirá: “Te lo dije”. No le dará un sermón. Le dará luz, y se la dará con generosidad.

La sabiduría de Dios rara vez llega como un rayo. Más a menudo llega como una calma nueva, una idea clara, una prioridad que de pronto se vuelve evidente. O como el valor de decir “no”, o de hacer una llamada que lleva meses posponiendo. A veces llega a través de una persona que nos da un buen consejo.

Antes de cualquier decisión sobre el dinero, tómese un momento de silencio. Cierre los ojos y pregunte: “Señor, ¿qué es lo sabio ahora?”. Luego espere un poco. No se apresure. Las decisiones tomadas con miedo casi siempre son peores que las decisiones tomadas en paz. La sabiduría es un don que puede pedir cada día, incluso varias veces al día.

Para su diario: ¿Para qué decisión necesita sabiduría en este momento? Escríbala como una oración, empezando con: “Señor, dame luz sobre...”.

5. El don del buen consejo

PROVERBIOS 15, 22

“Sin consejo, los planes fracasan; con muchos consejeros, se llevan a cabo.”

Reflexión

Hay un orgullo silencioso que nos hace sufrir más de lo necesario. Dice: “Tengo que resolver esto por mi cuenta. Nadie puede enterarse”. Así los problemas crecen a oscuras, y nos encerramos cada vez más.

La Escritura, en cambio, es muy práctica: los planes fracasan sin consejo, y salen adelante cuando dejamos que otros nos aconsejen. Dios no nos creó para cargar todo sobre nuestros propios hombros. Nos puso dentro de una familia, de una comunidad, de una red de personas.

Pedir ayuda es un acto de humildad, y la humildad le agrada a Dios. Puede significar abrirse con una persona sabia que sepa guardar un secreto. Puede significar hablar con el sacerdote o el pastor de su iglesia. Y para los asuntos de dinero importantes, significa acudir a un profesional calificado y honesto que pueda mirar con usted su situación real.

Esto no es falta de fe. Es la fe hecha práctica. Dios también habla por medio de las personas adecuadas que pone en nuestro camino. Pídale que guíe sus pasos hacia ellas, y que le dé el valor de abrir la puerta.

Para su diario: ¿Hay alguien de confianza con quien podría hablar de su situación? Escriba su nombre, y escriba con sinceridad qué es lo que le frena.

6. El día de los modestos comienzos

ZACARÍAS 4, 10

“¿Quién ha despreciado el día de los modestos comienzos?” (paráfrasis)

Reflexión

El pueblo había vuelto del exilio y tenía que reconstruir el templo. Los nuevos cimientos se veían pobres comparados con la gloria del pasado. Algunos se desanimaban: “¿Para qué? Es muy poco”. Y Dios responde con esta pregunta: ¿quién puede despreciar el día de los modestos comienzos?

Cuando todo nos sobrepasa, buscamos una gran solución, y la queremos ya. Y si no llega, nos paralizamos. Pero la libertad suele construirse ladrillo a ladrillo. Un pequeño paso dado con fidelidad vale más que un gran plan que nunca empieza.

Un pequeño paso puede ser abrir, después de rezar, ese sobre que lleva semanas evitando. Puede ser escribir en una hoja, con calma, cómo están realmente las cosas. Puede ser dejar un gasto que no necesita, en paz, sin culpa. Puede ser dar gracias cada noche por tres cosas.

Dios ve estos pequeños gestos. No los desprecia. Los bendice. Y poco a poco, lo que parecía un montón de piedras vuelve a ser una casa.

Para su diario: ¿Cuál es el paso más pequeño que puede dar esta semana? Escríbalo de forma tan sencilla y clara que no pueda echarse atrás.

7. La única deuda que queda

ROMANOS 13, 8

“Que la única deuda que tengan con los demás sea la del amor mutuo, porque el que ama al prójimo ya cumplió toda la Ley.”

Reflexión

Este versículo no es un regaño para quienes tienen deudas. Es un horizonte. Pablo nos muestra hacia dónde quiere llevarnos Dios: hacia una vida en la que lo único que les “debemos” a los demás es el amor.

Tal vez hoy esa libertad le parezca lejana. No pasa nada. Todo camino tiene un destino, y este es hermoso. Pero fíjese en algo: puede empezar a “pagar” la deuda del amor desde ahora, aunque todo lo demás todavía esté sin resolver. Una sonrisa en casa. Una palabra amable para las personas cercanas. Un poco de tiempo para alguien que se siente solo. Ninguna carencia puede impedirle amar.

Y hay un pequeño secreto. Cuando dejamos de sentir que siempre vamos “un paso atrás” y empezamos a dar lo que podemos, aunque sea poco, algo se suelta dentro de nosotros. La carencia pierde su poder sobre nosotros. Descubrimos que tenemos otra clase de riqueza.

La libertad frente a las deudas es un camino, a veces largo. Pero la libertad frente al miedo puede empezar hoy.

Para su diario: ¿Cómo imagina su vida cuando este peso sea más liviano? ¿Y qué gesto de amor puede hacer hoy, sin esperar a ese día?

Siete oraciones

Oración cuando la angustia no le deja dormir

Señor Jesús, es de noche y mi mente no se detiene. Mis pensamientos giran como un remolino: los vencimientos, las cuentas, las cosas que no sé cómo resolver. Mi corazón late con fuerza y el sueño no llega.

Vengo a ti tal como soy, sin palabras bonitas. Tú me invitas a traerte cada carga, y esta noche te traigo esta. La pongo en tus manos heridas, que conocen el trabajo duro y el dolor.

Calma la tormenta dentro de mí, como calmaste el viento y el mar. Recuérdame que no tengo que resolverlo todo esta noche. El mañana traerá sus propias preocupaciones, y mañana también estarás ahí.

Gracias por la cama en la que descanso, por el techo que me cubre, por las personas que duermen en esta casa. Gracias porque, hasta ahora, nunca me has dejado sin tu ayuda.

Guarda mis pensamientos con tu paz. Aleja el miedo que hace que todo parezca más grande de lo que es. Dame un buen sueño que restaure mi cuerpo y mi alma. Y cuando despierte, haz que encuentre un poco más de fuerza y un poco más de claridad.

En tus manos pongo mi noche. Amén.

Oración para dejar la vergüenza

Padre bueno, te traigo algo que casi no me atrevo a nombrar: la vergüenza. Me da vergüenza mi situación. Me dan vergüenza algunas decisiones que he tomado. Me da vergüenza no estar donde pensaba que estaría a mi edad.

A veces evito a la gente. Sonrío para que nadie se dé cuenta. Y mientras tanto, por dentro, siento que todo me aplasta.

Hoy quiero dejar de esconderme, al menos de ti. Tú ya me conoces. Lo sabes todo, y me amas de todos modos. No me miras con desprecio: corres a mi encuentro, como el padre que ve a su hijo volver a casa desde lejos.

Si he hecho mal, te pido perdón sinceramente. Si la vida me ha herido sin que yo tuviera la culpa, te pido tu consuelo.

Arranca las etiquetas que el miedo ha cosido en mi corazón: inútil, fracaso, una carga para los demás. En su lugar, escribe la verdad: tú me amas, y tu amor no cambia.

Dame el valor de caminar con la frente en alto, no por orgullo sino por gracia. Mi dignidad no depende de lo que tengo: depende de ti.

Desde hoy, Señor, la vergüenza no tendrá la última palabra. La última palabra le pertenece a tu misericordia. Amén.

Oración de gratitud por lo que tengo

Señor, hoy no quiero empezar pidiendo. Quiero empezar dándote las gracias.

Gracias por el aliento de esta mañana. Por el agua que sale de la llave. Por el pan en la mesa, aunque sea sencillo.

Gracias por las personas que me aman. Por esa llamada que llegó justo a tiempo. Por quienes me ayudaron sin pedir nada a cambio. Gracias por unas manos que todavía trabajan, por unos ojos que ven, por una mente que todavía puede aprender.

Gracias también por todas las veces que me sostuviste y ni siquiera me di cuenta. Por las puertas cerradas que me protegieron.

Perdóname cuando solo miro lo que falta. Cuando comparo mi vida con la de otros y me pongo triste. Cuando olvido que todo lo que tengo es un don tuyo.

Abre mis ojos, Señor, como abrimos las ventanas por la mañana. Hazme ver tu provisión en las cosas pequeñas de cada día. Haz que mi corazón sea agradecido, porque un corazón agradecido nunca se siente del todo pobre.

Toma mi poco y bendícelo, como bendijiste los cinco panes y los dos peces. En tus manos, lo poco se vuelve suficiente. Amén.

Oración para pedir sabiduría en mis decisiones

Espíritu Santo, luz de nuestros corazones, ven a ayudarme. Delante de mí hay decisiones que no sé cómo tomar. Tengo miedo de volver a equivocarme. Tengo miedo de confiar en las personas equivocadas o en las respuestas fáciles.

Tú que eres consejo y sabiduría, ilumina mi mente. Ayúdame a ver mi situación con verdad: sin agrandarla por miedo, y sin achicarla para evitar el dolor.

Enséñame a distinguir entre lo que necesito y aquello sin lo que puedo vivir. Dame la fuerza de decir que no a todo lo que promete todo de inmediato. Protégeme de quien quiera aprovecharse de mi debilidad.

Guíame hacia personas honestas y calificadas que puedan darme un buen consejo. Dame la humildad para escucharlas, y el valor de actuar cuando sea el momento.

Cuando la angustia me empuje a decidir con prisa, detenme con suavidad. Dame la calma de quien sabe que no todo está en sus manos.

Te confío cada decisión de estos días, grande o pequeña. Que mi manera de usar el dinero, sea poco o mucho, sea honesta, tranquila y respetuosa con mi familia.

Hágase tu voluntad, no la de mi miedo. Amén.

Oración antes de abrir el correo

Señor, delante de mí está este sobre, estos papeles, estas cifras. Te confieso que tengo miedo de abrirlo. Quisiera dejarlo para después otra vez, hacer como si no estuviera ahí.

Pero tú me llamas a caminar en la luz, no en la oscuridad. Por eso, antes de mirar estos papeles, te miro a ti.

Diga lo que diga este papel, eso no cambia quién eres tú. Sigues siendo mi Padre. Sigues siendo fiel. Ninguna cifra y ningún vencimiento pueden asustarte.

Pon tu mano sobre la mía mientras lo abro. Dame unos ojos serenos, capaces de leer sin que la angustia me gane. Si las noticias son buenas, que te dé gracias. Si son difíciles, no dejes que pierda la esperanza.

Ayúdame a entender cuál es el próximo paso, solo uno, y dame la fuerza para darlo. Recuérdate que no tengo que resolverlo todo hoy. Y si necesito ayuda, pon en mi corazón el nombre de la persona indicada a quien pedírsela.

Aleja de mí el pánico, los juicios duros sobre mí y la tentación de encerrarme. Llena este momento con tu paz.

Voy a abrir este sobre, pero primero te abro mi corazón. Contigo a mi lado puedo enfrentar la realidad sin miedo, paso a paso. Amén.

Oración por mi familia cuando el dinero no alcanza

Señor Jesús, tú creciste en una familia sencilla de Nazaret. Conociste el trabajo de José, el esfuerzo de cada día, una vida sin desperdicio. Por eso te confío a mi familia.

En esta etapa difícil, la preocupación se cuela en nuestras conversaciones. A veces hay tensión, nos contestamos mal, nos echamos la culpa unos a otros. No permitas que la falta de dinero se convierta en falta de amor.

Protege nuestra unidad. Ayúdanos a hablarnos con honestidad y con dulzura. Danos el valor de decirnos cómo están realmente las cosas, sin secretos que hieren y sin culparnos unos a otros.

Bendice a nuestros hijos y a nuestros nietos: que no carguen con el peso de nuestros miedos. Que crezcan sabiendo que la verdadera riqueza es estar juntos, amarnos y confiar en ti.

Enséñanos a disfrutar de las cosas sencillas: una comida compartida, las risas alrededor de la mesa. Haz de nuestro hogar un lugar de paz, aunque los bolsillos estén vacíos.

Como en Caná, cuando se acabó el vino y tu madre fue la primera en darse cuenta, mira también nuestra mesa. Tú sabes lo que nos falta incluso antes de que te lo digamos.

Señor, nuestra familia te pertenece. Guárdala en tu amor. Amén.

Oración de confianza en la provisión de Dios

Padre que estás en el cielo, tú alimentas a las aves y vistes los lirios del campo. Ninguno de ellos se preocupa, y sin embargo a ninguno le falta tu cuidado. Hoy quiero aprender de ellos.

Te confío mi mañana. Te confío lo que entra y lo que sale, los vencimientos y los planes, lo que puedo hacer y lo que no depende de mí.

Creo que eres un Padre que provee. No siempre de manera espectacular, pero siempre con fidelidad. El pan de cada día, una ayuda inesperada, una puerta que se abre, una fuerza que no sabía que tenía: así cuidas de mí.

Libérame de la mentalidad de escasez que me hace vivir siempre a la defensiva, siempre con el puño cerrado. Ábreme a la confianza. Ayúdame a trabajar duro, a gastar con sabiduría, a pedir con humildad y a compartir con generosidad, en la medida en que pueda.

No te pido riquezas. Te pido poder dejar de vivir con miedo. Te pido lo que necesito, para mí y para mis seres queridos, y un corazón capaz de reconocerlo cuando llegue.

Me pongo en tus manos como un niño en los brazos de su madre. Pase lo que pase, tú estás conmigo. Y eso me basta. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Hoy elijo la paz en lugar de la angustia. Le llevo a Dios cada preocupación, con la oración y con acción de gracias. Su paz, que supera todo lo que podemos pensar, cuida mi corazón y mis pensamientos. No estoy a merced de las cifras ni de los miedos: estoy en las manos del Padre. Me detengo, respiro y recuerdo que Dios es más grande que lo que me preocupa. Hoy no me dejaré abrumar. Hoy camino en paz.

Mi paso de fe para hoy: Antes de dormir, escriba su mayor preocupación en una hoja. Dóblela y póngala junto a su Biblia, como señal de que se la ha entregado a Dios.

Día 2

La misericordia de Dios es nueva para mí esta mañana. Mi pasado no decide mi futuro. No soy mis errores ni soy mi situación: soy una persona amada, perdonada y levantada por Dios. Pongo mi vergüenza a los pies de Jesús. Camino con la frente en alto, no por orgullo, sino por gracia. Hoy vuelvo a empezar, con confianza, justo desde donde estoy.

Mi paso de fe para hoy: Mírese en el espejo y diga en voz alta: “Dios me ama también hoy”. Luego elija un error de su pasado y escriba a su lado: “Señor, te lo entrego”.

Día 3

Lo que tengo no es “nada”: es mucho. Tengo vida, tengo fe, tengo personas que amo, tengo manos capaces y un corazón que sabe amar. Como la viuda con su pequeño frasco de aceite, pongo delante de Dios lo que tengo, aunque sea poco. En sus manos, lo poco se vuelve suficiente. Hoy abro los ojos a las bendiciones que ya me rodean, y mi corazón se llena de gratitud.

Mi paso de fe para hoy: Escriba una lista de diez motivos para darle gracias a Dios, distintos de los de su diario. Esta noche, vuelva a leerla en voz alta, despacio.

Día 4

Pido sabiduría, y Dios me la da con generosidad, sin reprocharme nada. Mi mente no está confundida: la guía el Espíritu Santo. No decido con miedo, sino en paz. Sé distinguir entre lo que necesito y aquello sin lo que puedo vivir. Sé esperar cuando hace falta y actuar cuando es el momento. Pongo bajo la luz de Dios cada decisión que tomo hoy.

Mi paso de fe para hoy: Hoy, antes de cada compra que no sea necesaria, deténgase diez segundos y pregunte en silencio: “Señor, ¿esto es sabio?”. Escuche con calma la respuesta en su corazón.

Día 5

No cargo todo sobre mis propios hombros. Dios ha puesto buenas personas a mi lado, y tengo la humildad de pedir ayuda. Un buen consejo es una bendición, y lo recibo con gratitud. Suelto el orgullo que me aísla y el silencio que me pesa. Dios también habla por medio de las personas que pone en mi camino. Hoy abro mi corazón, abro la puerta y dejo entrar la ayuda que el Señor me envía.

Mi paso de fe para hoy: Elija a alguien de confianza (un familiar, una amistad sabia, su sacerdote o su pastor, un profesional) y fije un momento para hablar. Basta un simple mensaje de texto para empezar.

Día 6

No desprecio el día de los modestos comienzos. Cada paso dado con fidelidad es una semilla en las manos de Dios. No tengo que resolverlo todo hoy: solo tengo que dar el siguiente paso. El Señor bendice el camino de quienes siguen avanzando, aunque sea despacio. Ladrillo a ladrillo, día a día, mi libertad crece. Hoy hago mi parte con el corazón tranquilo, y le dejo a Dios su parte.

Mi paso de fe para hoy: Dé ese pequeño paso que ha estado posponiendo: abrir un sobre, hacer una llamada, ordenar un cajón lleno de papeles. Antes de empezar, haga una breve oración.

Día 7

Mi corazón es libre, porque le pertenece a Dios. El miedo no dirige mi vida: la guía el amor del Padre. La única deuda que quiero tener para siempre es el amor, y hoy elijo darlo con generosidad. Incluso en la carencia, puedo ser un tesoro para alguien: con una sonrisa, con mi tiempo, con una palabra amable. El Señor es mi pastor, y con él camino hacia una vida más libre y más plena.

Mi paso de fe para hoy: Haga un gesto de amor gratuito que no cueste dinero: una visita, una llamada a alguien que se siente solo, una mano en las tareas de la casa. Ofrezcaselo a Dios como señal de su libertad.

Sello del capítulo

Durante siete días ha recorrido un área delicada de su vida. No fue fácil mirar de frente el miedo, la vergüenza y las cuentas. Pero lo hizo junto con Dios, y eso lo cambia todo.

Tal vez todavía no ha cambiado mucho por fuera. Pero algo se ha movido por dentro: un poco más de paz, un poco más de luz, un primer paso. Cuide estas semillas. Vuelva a estas páginas cada vez que la angustia vuelva a tocar a la puerta.

Ahora reciba esta bendición.

BENDICIÓN

Que el Señor le bendiga y le envuelva en su paz. Que desate los nudos del miedo y le dé un corazón sereno. Que le dé sabiduría en sus decisiones, humildad para pedir y valor para actuar. Que abra sus ojos a los dones que ya tiene y llene sus días de gratitud. Que ponga en su camino a buenas personas y buenos consejos. Que bendiga el trabajo de sus manos y el pan de su mesa. Y que guíe sus pasos, uno a uno, hacia una vida más libre, a la luz de su provisión.

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

CAPÍTULO 4

Trabajo, vocación y futuro

Elijo mi futuro, junto con Dios

Trabajo, vocación y futuro

Pasamos una gran parte de nuestra vida trabajando. En casa, en una oficina, en una tienda, en una granja, junto a alguien que está enfermo, detrás de un mostrador. Incluso quienes ya se jubilaron siguen trabajando de mil maneras: con los nietos, como voluntarios, en el jardín, cuidando la casa. El trabajo, en cualquiera de sus formas, llena nuestros días, y también nuestros pensamientos.

Por eso vale la pena preguntarse: ¿qué lugar tiene Dios en mi trabajo? ¿Y qué lugar tiene en mi futuro?

La Biblia nos dice algo hermoso: el trabajo no nació como un castigo. Aun antes del pecado, Dios puso al hombre en un jardín para que lo trabajara y lo cuidara. En su mismo origen, trabajar significaba trabajar junto con el Creador. Hacer el mundo un poco más hermoso, un poco más justo, un poco mejor para vivir.

Claro que hoy el trabajo también trae esfuerzo duro, injusticias y cansancio. Tal vez a usted no le guste su trabajo. Tal vez lo perdió, o tiene miedo de perderlo. Tal vez siente que nadie ve cuánto se esfuerza. Tal vez piensa que a su edad ya es demasiado tarde para cambiar algo.

Y luego está el futuro. Una palabra que puede dar miedo. “¿Qué será de mí? ¿De mis hijos? ¿De mi vejez?”

En este capítulo aprenderemos a mirar el trabajo y el futuro con los ojos de la fe. Usted descubrirá que tiene una **vocación**: no solo un empleo, sino un llamado a servir con los dones que Dios le ha dado. Descubrirá que hasta el trabajo más humilde, hecho con amor, se convierte en oración. Y descubrirá que “elegir su futuro” no significa controlarlo todo. Significa hacer su parte con empeño y dejar que Dios guíe sus pasos.

Para quien cree, elegir el futuro es un acto de confianza. Es decir cada mañana: “Señor, pongo mi corazón en lo que hago. Tú abres el camino”. Es dejar de vivir lamentando el ayer o temiendo el mañana, y vivir el hoy con fe.

Nadie puede prometerle un trabajo perfecto ni un camino sin obstáculos. Pero usted puede emprender un camino en el que su trabajo vuelva a encontrar su sentido y su futuro vuelva a encontrar su esperanza. Ore, y actúe con sabiduría: para las decisiones

importantes, como cambiar de trabajo o comenzar un nuevo proyecto, pida también consejo a personas con experiencia en quienes confíe.

Cómo usar este capítulo. Durante siete días, cada mañana, antes de comenzar su jornada, lea un pasaje de la Escritura con su reflexión y responda con sinceridad la pregunta del diario. Durante el día, rece una de las siete oraciones: puede decirla en un descanso, en el autobús o mientras prepara el almuerzo. Luego lea en voz alta la declaración del día y dé el pequeño paso de fe que propone.

Al final de la semana tendrá en sus manos algo valioso: una visión más clara de quién es usted y de hacia dónde Dios conduce sus pasos.

Siete pasajes de la Escritura

1. El trabajo nació en un jardín

GÉNESIS 2, 15

“El Señor Dios tomó al hombre y lo puso en el jardín de Edén para que lo cultivara y lo guardara.”

Reflexión

Antes de cualquier trabajo pesado, antes de cualquier error, había un jardín. Y había una tarea: “para que lo cultivara y lo guardara”, es decir, trabajarlo y cuidarlo. Dios no creó al ser humano para quedarse de brazos cruzados, pero tampoco lo creó para ser esclavo. Lo creó para trabajar junto con él.

Esto cambia la manera en que miramos nuestros días. Planchar una camisa, arreglar una llave que gotea, llenar un formulario, cuidar a un nieto, atender a un cliente: todo eso puede convertirse en una manera de “cuidar el jardín” que Dios nos ha confiado.

Tal vez hoy su trabajo le parezca pesado o sin sentido. Es comprensible: después del pecado, la fatiga entró en el mundo. Pero el primer llamado sigue ahí. Dentro de cada trabajo honrado sigue habiendo un pedacito del Edén, una oportunidad de hacer el bien.

El jardín que se le ha confiado puede ser una familia, una oficina, una pequeña tienda, una iglesia, una calle de su barrio. No importa su tamaño. Lo que importa es que lo cuide con amor, sabiendo que fue a usted a quien el Señor del jardín eligió precisamente para esto.

Para su diario: ¿Cuál es el “jardín” que Dios le ha confiado en esta etapa de su vida? Descríbalo, y escriba cómo podría cuidarlo mejor.

2. Como para el Señor

COLOSENSES 3, 23

“Todo lo que hagan, háganlo de todo corazón, como para el Señor y no para los hombres.”

Reflexión

¿Cuántas veces trabajamos para que nos vean, nos aprecien, nos den las gracias? Es humano. ¡Y cuánto duele cuando nadie se da cuenta! Un jefe que nunca dice gracias. Una familia que da todo por hecho. Años de esfuerzo que parecen no contar.

Pablo nos ofrece una libertad nueva: trabajar “como para el Señor”. No significa trabajar más duro hasta el agotamiento. Significa trabajar con otra mirada. Su esfuerzo lo ve alguien que siempre ve, que no olvida nada, que atesora hasta el gesto más escondido.

Esto le quita un gran peso de encima. Ya no tiene que esperar el aplauso de los demás para sentir que su trabajo tiene valor. Puede hacer bien las cosas aunque nadie esté mirando, porque alguien siempre está mirando, y su mirada sobre usted está llena de amor.

“De todo corazón”, dice el versículo: poniendo en ello el corazón. Hasta el trabajo más repetitivo sabe distinto cuando usted se lo ofrece a Dios. Mañana por la mañana, antes de empezar, intente decir: “Señor, esto lo hago por ti”. Seguirá siendo trabajo, pero también será oración.

Para su diario: ¿Hay alguna tarea que usted hace de mala gana, o que le parece inútil? ¿Cómo cambiaría si la hiciera “como para el Señor”?

3. El don que usted ha recibido

1 PEDRO 4, 10

“Que cada uno ponga al servicio de los demás el don que ha recibido, como buenos administradores de la variada gracia de Dios.”

Reflexión

“Cada uno”, dice Pedro, y se refiere a cada persona. No “algunas personas”, no “los más talentosos”. Todos han recibido un don. Usted también.

Muchas veces pensamos que los talentos son cosas extraordinarias: cantar hermoso, hablar en público, inventar algo genial. Pero los dones de Dios tienen muchas más formas. La paciencia con las personas mayores. La capacidad de escuchar. Saber cocinar para mucha gente. Mantener las cosas en orden. Ser hábil con las manos. Un sentido del humor que alivia las tensiones. La amabilidad.

Y estos dones tienen un propósito: el servicio. “Ponga al servicio de los demás”, dice el versículo. No se nos dieron solo para nosotros mismos, sino para que se conviertan en una bendición para los demás. Justamente ahí nace una vocación: cuando un don que usted ha recibido se encuentra con una necesidad real.

A cualquier edad usted puede descubrir un don y hacerlo fructificar. Hay quienes encuentran su camino a los veinte años, y hay quienes lo encuentran a los sesenta. Dios nunca tiene prisa, pero nunca desperdicia nada. Cada experiencia que usted ha vivido, incluso las caídas, puede convertirse en un material valioso en las manos de Dios.

Pregúntese simplemente: ¿qué sé hacer bien? ¿En qué me piden ayuda los demás con frecuencia? Ahí encontrará una pista de su vocación.

Para su diario: Anote tres dones que ve en usted (si le cuesta, piense en lo que los demás le piden). Junto a cada uno, escriba el nombre de una persona a quien podría servir con ese don.

4. Por tu palabra

LUCAS 5, 5

“Maestro, hemos trabajado toda la noche y no hemos sacado nada, pero por tu palabra echaré las redes.” (paráfrasis)

Reflexión

Pedro era un pescador con experiencia. Conocía el lago, los vientos, las horas buenas. Y esa noche no había pescado nada. Cansado y desilusionado, lavaba sus redes. Entonces llegó Jesús y le pidió que lo intentara de nuevo, a plena luz del día, cuando todo parecía decir que era inútil.

Tal vez usted también conoce esas “noches sin pesca”. Buscó trabajo y nunca le respondieron. Se esforzó mucho en un proyecto que nunca despegó. Tocó puertas que siguieron cerradas. Y ahora el cansancio es enorme, y tiene las redes vacías en las manos.

La respuesta de Pedro es un modelo de fe con los pies en la tierra. No niega la realidad: “hemos trabajado toda la noche”. No finge entusiasmo. Pero añade: “por tu palabra”. Vuelve a echar las redes al agua no porque esté seguro del resultado, sino porque confía en quien se lo pide.

No sabemos cómo será su pesca. Dios no nos entrega un guion. Pero sí sabemos que la obediencia confiada abre espacios que el cansancio cierra. A veces todo vuelve a empezar simplemente con el valor de intentarlo una vez más, esta vez junto con él.

Para su diario: ¿En qué parte de su trabajo o de sus planes siente que ha “trabajado toda la noche” sin nada que mostrar? ¿Qué significaría para usted volver a echar las redes “por su palabra”?

5. Usted hace planes, Dios guía sus pasos

PROVERBIOS 16, 9

“El corazón del hombre traza su camino, pero el Señor dirige sus pasos.”

Reflexión

Este proverbio une dos verdades. La primera: es bueno hacer planes. Dios no nos pide que vivamos al día, sin sueños ni planes. Nuestro corazón “traza” su camino: imagina, desea, organiza. Elegir su propio futuro es parte de la dignidad que Dios le ha dado.

La segunda verdad: al final, es él quien guía los pasos. Y eso no es un límite. Es un alivio. Usted no tiene que controlarlo todo, prever cada sorpresa, garantizar cada resultado. Puede hacer su plan con empeño, y luego entregarlo.

¡Cuántas veces la vida no salió como esperábamos! Y sin embargo, mirando hacia atrás, vemos que algunos desvíos nos protegieron, o nos llevaron a lugares mejores. Como dice el viejo refrán, Dios escribe derecho con renglones torcidos.

Así que sí, haga planes. Escriba sus esperanzas. Piense dónde le gustaría estar dentro de un año. Pero mantenga la mano abierta, y ore así: “Señor, este es mi plan. Corrígelo, bendícelo, guíalo”. Quien elige el futuro con Dios no pierde su libertad: la encuentra.

Para su diario: ¿Dónde le gustaría estar dentro de un año, en su trabajo y en su vida? Escriba su plan, y debajo añada: “Señor, tú guías mis pasos”.

6. La obra de nuestras manos

SALMO 90, 17

“Que descienda sobre nosotros la bondad del Señor, nuestro Dios; afianza la obra de nuestras manos, sí, afianza la obra de nuestras manos.” (paráfrasis)

Reflexión

El Salmo 90 se presenta como una oración de Moisés. Es una oración sobre lo breve que es la vida: nuestros años pasan rápido, como la hierba que florece en la mañana y al atardecer ya está seca. Y sin embargo, el salmo no termina en tristeza. Termina con una petición audaz: Señor, afianza la obra de nuestras manos.

Es un deseo profundo del corazón humano. Que nuestro trabajo no se pierda. Que el esfuerzo de toda una vida deje algo. Que nuestros hijos, nuestros nietos, las personas a quienes hemos servido recojan su fruto.

Este salmo nos enseña a pedirlo abiertamente. No con orgullo, como quien quiere levantarse un monumento a sí mismo, sino con humildad: “Que descienda sobre nosotros la bondad del Señor, nuestro Dios”. Es su gracia la que hace sólido lo que hacemos.

Si siente que ha sembrado mucho y cosechado poco, confíe a Dios la obra de sus manos, la de ayer y la de hoy. Nada de lo que se hace con amor se pierde a sus ojos. Y lo que usted construya con él no estará construido sobre arena.

Para su diario: ¿Qué “obra de sus manos” quiere usted que Dios afiance? Puede ser un trabajo, un proyecto, una familia, una herencia de valores.

7. Un porvenir y una esperanza

JEREMÍAS 29, 11

“Porque yo conozco bien los planes que tengo sobre ustedes –oráculo del Señor–: son planes de paz y no de desgracia, para darles un porvenir y una esperanza.”

Reflexión

Estas palabras fueron escritas para un pueblo en el exilio, lejos de su hogar, en una tierra extranjera. No era gente a la que todo le iba bien. Lo habían perdido casi todo, y se preguntaban si todavía había un futuro para ellos.

Por medio del profeta, Dios no promete un regreso inmediato. De hecho, justo antes, le dice al pueblo que construya casas, que plante huertos y que busque el bien de la ciudad donde vive. Como si dijera: vivan bien el presente, trabajen, amen, oren. Y mientras tanto, confíen en mí: tengo para ustedes planes de paz.

Es una lección valiosa para quien mira el futuro con miedo. El mañana no se construye esperando de brazos cruzados, ni consumiéndose en la ansiedad. Se construye viviendo el hoy con fe, con la certeza de que Dios ya pensaba en nosotros desde antes.

“Un porvenir y una esperanza”: dos regalos que nadie le puede quitar. Ni la edad, ni una crisis, ni un fracaso. Su futuro no es un callejón sin salida. Es un camino que Dios conoce y que quiere recorrer con usted.

Para su diario: ¿Qué es lo que más miedo le da cuando piensa en el futuro? Escríbalo, y luego vuelva a escribirlo como una oración de confianza que incluya la palabra “esperanza”.

Siete oraciones

Oración de la mañana antes del trabajo

Señor, comienza un nuevo día, y lo comienzo contigo. Antes de salir de casa, antes de encender la computadora o de empezar los quehaceres, levanto mis ojos hacia ti.

Te ofrezco todo lo que haré hoy: lo importante y lo ordinario, los encuentros agradables y los difíciles, los aciertos y también los errores. Que cada acción se convierta en una pequeña oración.

Da fuerza a mi cuerpo y claridad a mi mente. Ayúdame a trabajar con honradez, con cuidado y con todo mi corazón. No permitas que pierda el tiempo, pero tampoco que me aplaste la prisa.

Bendice a las personas que encontraré: compañeros de trabajo, clientes, jefes, familiares. Pon palabras amables en mis labios. Dame paciencia con quienes me ponen a prueba, y la humildad de pedir perdón cuando me equivoco.

Si hoy llega una dificultad, ayúdame a enfrentarla con calma. Si llega una buena noticia, ayúdame a acordarme de darte gracias.

Protégeme de los accidentes, del cansancio excesivo, de la tentación de la deshonestidad. Y esta noche, permíteme volver a casa con el corazón en paz, sabiendo que hice mi parte.

Este día es tuyo, Señor. Trabajemos juntos. Amén.

Oración para quienes buscan trabajo

Padre, tú conoces mi situación. Estoy buscando trabajo, y los días son largos. Cada respuesta que no llega me pesa en el corazón. A veces temo ya no servir para nada.

Recuérdame que mi valor no depende de un empleo. Tengo valor porque soy tu criatura, querida y amada. Pero tú también sabes que necesito trabajar: para vivir con dignidad, para sostener a las personas que amo, para sentirme útil.

Guía mi búsqueda. Ábreme las puertas correctas y cierra las que no serían buenas para mí. Pon frente a mí a personas honestas, capaces de ver lo que tengo para ofrecer. Dame las palabras adecuadas en las entrevistas y la calma para presentarme tal como soy.

Dame perseverancia, sin dejar que la amargura endurezca mi corazón. Ayúdame a aprovechar bien incluso este tiempo de espera: para aprender algo nuevo, para estar cerca de mi familia, para servir a quienes lo necesitan.

Protégeme del desánimo y de cualquiera que quiera aprovecharse de mi necesidad con ofertas deshonestas.

Como Rut, que recogía las espigas que quedaban en los campos y allí mismo encontró tu provisión, permíteme también a mí encontrar el lugar donde me esperas. Haré mi parte con empeño. El resto te lo dejo a ti, con confianza. Amén.

Oración para descubrir mi vocación

Espíritu Santo, tú que repartes los dones como quieres, ayúdame a reconocer los que has puesto en mí.

A veces siento que no tengo ningún talento especial. Me comparo con los demás y siento que me he quedado atrás. Pero sé que tú no creas nada por casualidad. Yo también tengo un lugar en tu plan, una tarea que nadie más puede hacer en mi lugar.

Muéstrame mi vocación. No solo el trabajo que hago, sino el llamado más profundo: la manera en que puedo servir, amar y dar fruto. Ayúdame a entender qué enciende mi corazón y qué hace bien a los demás cuando lo hago.

Si en el pasado escondí mis talentos por miedo, dame el valor de sacarlos a la luz. Si pensé que era demasiado tarde, recuérdame que contigo nunca lo es. Abraham ya era anciano cuando lo llamaste a ponerse en camino. Moisés tenía ochenta años cuando lo enviaste al faraón.

Guíame con pasos pequeños: una prueba, un intento, la disposición a decir que sí. Háblame por medio de tu Palabra, de la oración y del consejo de personas que me conocen y me quieren.

Quiero vivir la vida que tenías pensada para mí. Aquí estoy, Señor: envíame adonde quieras, y haz que allí encuentre mi alegría. Amén.

Oración para los días de trabajo duro e injusticia

Señor Jesús, tú también conociste el duro trabajo del taller de carpintero en Nazaret. Y conociste la injusticia: las acusaciones falsas, la traición, la incomprensión. Por eso sé que me comprendes.

Hoy me pesa el cansancio. Siento que no se respeta mi esfuerzo y que no se escucha mi voz. A veces quiero abandonarlo todo. A veces la ira me sube por dentro.

Pongo en tus manos este cansancio y esta amargura. No quiero que envenenen mi corazón. Dame la fuerza para seguir trabajando bien, aunque nadie lo reconozca.

Dame también el valor, cuando sea justo, de defender mi dignidad con calma y firmeza, sin agresividad. Ayúdame a entender cuándo debo tener paciencia y cuándo debo decir basta. Pon a mi lado personas de confianza a quienes pueda pedir consejo.

Bendice a quienes me hacen las cosas difíciles, y toca su corazón. Toca también el mío, para que no se vuelva tan duro como las situaciones que estoy viviendo.

Si este ya no es el lugar adecuado para mí, ábreme otro camino con sabiduría, en el momento oportuno. Pero si debo quedarme, dame la gracia de llevar tu luz a ese lugar.

Al final, Señor, trabajo para ti. Y tú lo ves todo. Amén.

Oración antes de una decisión importante

Señor, estoy en una encrucijada. Tengo ante mí una decisión sobre mi trabajo y mi futuro, y no sé qué camino tomar. Cada opción tiene sus riesgos y sus esperanzas.

Vengo a ti antes de decidir. No quiero elegir por miedo, por orgullo ni por prisa. Quiero elegir en la luz.

Pongo ante ti mis deseos con sinceridad. Tú ya los conoces, pero quiero decírtelos de todos modos. Límpialos de lo que sea solo ambición, y confirma lo que viene de ti.

Dame discernimiento. Ayúdame a ver con claridad los pros y los contras. Hazme sentir dónde hay paz en mi corazón y dónde hay inquietud. Pon en mi camino personas sabias y con experiencia que puedan aconsejarme con honestidad. Ayúdame a informarme bien, a pensar las cosas con calma y a no precipitarme.

Si una puerta tiene que cerrarse, que se cierre. Si tiene que abrirse, dame el valor de cruzarla. Y si me equivoco, recuérdame que tú sabes convertir incluso los errores en caminos nuevos.

Mi corazón traza su camino, Señor, pero eres tú quien dirige mis pasos. Confío en ti. Decida lo que decida, lo decidiré con mi mano en la tuya. Amén.

Oración para una nueva etapa de la vida

Padre eterno, para ti mil años son como un día, y cada edad de la vida es valiosa. Gracias por los años de trabajo que me has dado: por lo que he construido y aprendido, y por todos a quienes he servido.

Ahora entro en una nueva etapa. Tal vez la jubilación. Tal vez un cambio que no elegí. Tal vez hijos ya grandes y una casa más tranquila. A veces me pregunto: “¿Y ahora qué? ¿Todavía sirvo para algo?”

Respóndeme con tu amor. Recuérdate que una vocación nunca se jubila. Mientras tenga aliento, tengo una tarea: amar, orar, aconsejar, acompañar a otros, transmitir mi fe y mi experiencia.

Ayúdame a no vivir lamentando lo que fue, ni temiendo lo que viene. Muéstrame las nuevas puertas que se están abriendo: tiempo para los nietos, para el voluntariado, para la oración, para aprender cosas nuevas, para las personas que están solas.

Dame fuerzas, en la medida en que sea tu voluntad, y paz para aceptar los límites que lleguen.

Que los años de mi vejez sean como un árbol que todavía da fruto y se mantiene verde y lleno de vida.

Esta etapa es un regalo tuyo. Quiero vivirla plenamente, contigo. Amén.

La oración “Elijo mi futuro”

Señor Dios, hoy tomo una decisión delante de ti: elijo mi futuro. No lo elijo lejos de ti, sino junto contigo.

Elijo dejar de vivir en el pasado. Te entrego mis fracasos, las oportunidades perdidas, las voces que me dijeron “nunca lo vas a lograr”. Los dejo al pie de la cruz.

Elijo que el miedo al mañana no me paralice. Tienes para mí planes de paz, para darme un porvenir y una esperanza. Lo creo.

Elijo hacer fructificar los dones que me has dado. Elijo trabajar con honradez y con todo mi corazón. Elijo aprender, crecer, levantarme cuando caigo.

Elijo hacer planes y entregártelos. Elijo tocar puertas, y aceptar con confianza las que tú mantienes cerradas.

También te confío el futuro de las personas que amo: mis hijos, mis nietos, quienes vendrán después de mí. Ábreles caminos también a ellos, caminos de trabajo honrado, de vocación y de paz.

Elijo la esperanza. Elijo la confianza. Te elijo a ti, Señor, como guía de mi camino. Mi mañana está en tus manos, y tus manos son buenas. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Mi trabajo es una colaboración con Dios. Desde el principio el Señor le dio al hombre un jardín para trabajarlo y cuidarlo, y a mí también me ha dado un jardín. No trabajo en vano: todo lo que se hace con amor tiene valor a sus ojos. Hoy cuido con esmero lo que Dios ha puesto en mis manos, y convierto mis horas en una ofrenda.

Mi paso de fe para hoy: Elija un pequeño rincón de su “jardín” (su escritorio, su cocina, un proyecto que retomar) y póngalo en orden con cuidado, ofreciendo este gesto a Dios.

Día 2

Hoy trabajo con el corazón, como para el Señor y no para las personas. El Padre ve en lo secreto y valora cada esfuerzo escondido. Hago bien las cosas pequeñas y las grandes. Mi esfuerzo se vuelve oración, mi empeño se vuelve alabanza. La necesidad de aprobación ya no me domina, porque el amor de Dios me basta. Hoy todo lo que hago es una ofrenda.

Mi paso de fe para hoy: Antes de comenzar hoy su tarea principal, susurre: “Señor, esto lo hago por ti”. Repítalo a mitad del día.

Día 3

He recibido dones de Dios, y son dones buenos. No los escondo por miedo, ni los desprecio por falsa humildad. Los pongo con alegría al servicio de los demás. Mi vocación nace donde mi don se encuentra con una necesidad. Nunca es tarde para dar fruto: el Señor no desperdicia nada de mi historia. Hoy mi talento se convierte en una bendición para alguien.

Mi paso de fe para hoy: Use uno de sus dones para servir a una persona real: un consejo, un plato hecho en casa, una ayuda práctica, un oído paciente.

Día 4

Por la palabra de Jesús, vuelvo a echar las redes. El cansancio de ayer no decide mi hoy. No me rindo después de noches sin pesca: vuelvo a intentarlo con fe, con humildad y con empeño. No conozco el resultado, pero sé en quién he puesto mi confianza. Hoy hago un nuevo intento, no solo con mis propias fuerzas, sino junto con él.

Mi paso de fe para hoy: Retome un intento que había abandonado: una solicitud de empleo, una llamada telefónica, un proyecto guardado en un cajón. Hoy, dé aunque sea el primer paso.

Día 5

Mi corazón traza su camino, y el Señor dirige mis pasos. Hago planes con valentía y se los entrego a Dios con confianza. No necesito controlarlo todo: necesito caminar con él. Las sorpresas no me asustan, porque Dios sabe convertir cada desvío en un buen camino. Hoy elijo mi futuro, y lo pongo en sus manos.

Mi paso de fe para hoy: Escriba una meta concreta para los próximos tres meses. Debajo, escriba la primera acción pequeña que le permita acercarse a ella, y pida a Dios que la bendiga.

Día 6

La bondad del Señor está sobre mí y sobre la obra de mis manos. Lo que hago con amor no se pierde. Dios afianza mi labor, bendice mi trabajo y hace que dé fruto a su tiempo. No construyo sobre arena, sino sobre la roca de su fidelidad. Por su gracia, dejo una herencia de bien a quienes vienen detrás de mí.

Mi paso de fe para hoy: Dé las gracias a alguien que le enseñó un oficio, un valor o una manera de trabajar. Basta con unas palabras o un mensaje.

Día 7

Mi futuro está lleno de esperanza, porque Dios tiene para mí planes de paz. No miro el mañana con miedo, sino con confianza. Vivo bien el hoy: trabajo, amo y oro, y dejo que el Señor prepare el camino. Ninguna edad, ninguna crisis y ningún fracaso pueden quitarme el futuro que Dios ha planeado para mí. Hoy, con alegría, elijo mi futuro con él.

Mi paso de fe para hoy: Escriba una carta breve para volver a leerla dentro de un año, en la que describa con fe el futuro que quiere construir con Dios. Guárdela entre estas páginas.

Sello del capítulo

Hace siete días usted abrió este capítulo con sus preguntas sobre el trabajo y el futuro. Tal vez algunas sigan abiertas, y es normal: la vida no se resuelve en una semana. Pero ahora tiene una brújula. Sabe que su trabajo puede convertirse en oración. Sabe que tiene dones. Sabe que puede hacer planes con valentía y confiarlos con seguridad.

Ahora reciba esta bendición.

BENDICIÓN

Que el Señor bendiga la obra de sus manos y la afiance. Que le dé fuerza por la mañana y descanso por la noche. Que haga florecer los dones que sembró en usted, y que los haga útiles para muchos. Que abra ante usted puertas buenas, y que cierre con amor las que no le harían bien. Que guíe sus pasos cuando usted no alcance a ver el camino. Que le dé compañeros de trabajo honestos, compañeros de camino fieles y consejos sabios. Que cuide su futuro y el futuro de las personas que usted ama. Y que le ayude a caminar cada día con la certeza de que su mañana está en las manos de Dios.

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

CAPÍTULO 5

Hogar y estabilidad

Cimientos sobre la roca, puertas abiertas a la paz

Hogar y estabilidad

Hay una palabra que nos calienta el corazón apenas la pronunciamos: *hogar*. No pensamos solo en paredes y en un techo. Pensamos en una mesa puesta para la cena, en una luz que se deja encendida por la noche, en una puerta que se cierra detrás de nosotros y por fin nos deja respirar. El hogar es el lugar al que volvemos cuando el mundo ha sido duro con nosotros. Es donde rezamos, discutimos, hacemos las paces y crecemos.

Tal vez, en su camino, usted ha sentido la atracción de la “Casa de sus sueños”. Tal vez anhela un hogar propio después de años de pagar alquiler. Tal vez ya tiene una casa, pero dentro de ella no hay paz. O tal vez vive con el miedo de no poder conservar lo que tanto le ha costado construir. Sea cual sea su situación, este capítulo es para usted.

La Escritura toma en serio el hogar. Dios se presenta como un constructor, como un Padre que prepara un lugar para sus hijos. En la Biblia, el hogar es una bendición, un refugio, un lugar de acogida. Pero también es un recordatorio: los cimientos importan más que la fachada. Una casa hermosa sin paz es frágil. Una casa sencilla construida sobre la roca se mantiene firme en las tormentas.

Hay otro deseo que muchas personas llevan en silencio: un carro confiable, una manera segura de ir al trabajo, de llevar a los nietos de un lado a otro, de visitar a un familiar que vive lejos. Esto también puede convertirse en oración. No para tener más ni para llamar la atención, sino para servir mejor, para moverse con tranquilidad, para ir adondequiera que Dios le envíe. La provisión de Dios no desprecia las cosas prácticas. Jesús no se limitó a hablar del pan: lo multiplicó.

El secreto, sin embargo, es el orden. Cuando Dios ocupa el primer lugar, los bienes se vuelven herramientas y no amos. Desear una casa o un carro no es pecado. Se vuelve pecado cuando el deseo ocupa el lugar de Dios, cuando nos quita el sueño, cuando nos hace envidiar a quienes tienen más.

Una palabra de sentido común, dicha con cariño: ore, y actúe con sabiduría. Para las decisiones importantes, como una hipoteca, un contrato de alquiler o una compra grande, pida consejo a un profesional de su confianza. La fe no apaga su inteligencia: la ilumina.

Cómo usar este capítulo

Lea un pasaje de la Escritura cada día, con calma, quizá por la mañana. Responda con sinceridad la pregunta del diario, aunque sea con pocas líneas. Luego elija una de las oraciones y dígala en voz alta, en su casa, tal como está hoy. En la tercera parte encontrará siete declaraciones, una para cada día de la semana, cada una con un pequeño paso práctico. No se lo salte: la fe crece cuando camina.

No espere a tener la casa perfecta para dar gracias. Empiece por la que tiene. Bendiga cada habitación. Abra las ventanas a la luz de Dios. Aquí es donde todo comienza a florecer.

Siete pasajes de la Escritura

1. Quién construye realmente la casa

SALMO 127, 1

“Si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles; si el Señor no cuida la ciudad, en vano vigila el centinela.”

Reflexión

¡Cuánta energía ponemos en nuestras casas! Trabajamos, ahorramos, arreglamos, reparamos. Y así debe ser: el esfuerzo honrado es bendecido. Pero este salmo nos recuerda una verdad que libera. No somos los constructores principales. El primer arquitecto es Dios.

Esto no significa quedarse de brazos cruzados. Significa trabajar sin la angustia de tener que sostenerlo todo sobre los propios hombros. Cuando invitamos al Señor a construir con nosotros, cada ladrillo adquiere un sentido nuevo. La pared se vuelve protección. La cocina se vuelve un lugar para compartir. La cama se vuelve verdadero descanso.

Tal vez ha construido mucho y hoy el cansancio se hace sentir. Tal vez ha visto derrumbarse algo en lo que creía. El salmo no es una acusación: es una invitación. Vuelva a poner su casa en las manos de quien nunca se cansa. Él vela incluso mientras usted duerme. Él protege incluso lo que usted no puede controlar. Su parte es ser fiel cada día. Deje en sus manos el resultado.

Para su diario: ¿En qué aspecto de su vida en el hogar está tratando de sostenerlo todo sobre sus propios hombros? ¿Cómo puede confiárselo hoy a Dios?

2. Cimientos sobre la roca

MATEO 7, 24

“Todo el que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a un hombre sensato que construyó su casa sobre roca.”

Reflexión

Jesús termina su gran Sermón de la Montaña con una imagen sencilla: dos casas, dos cimientos, una misma tormenta. La lluvia cae sobre las dos. El viento sopla sobre las dos. La diferencia no se ve en los días de sol. Se nota cuando llega la prueba.

La roca, dice Jesús, es escuchar sus palabras y ponerlas en práctica. No basta con conocerlas. No basta con tener una Biblia en la mesita de noche. Hay que vivirlas en las cosas pequeñas: una palabra amable en lugar de una respuesta cortante, un perdón antes de la cena, una oración incluso en los días de cansancio.

Una casa construida así no está a salvo de toda dificultad. Pero se mantiene en pie. Las cuentas, la enfermedad y las preocupaciones pueden tocar a la puerta, y sin embargo, por dentro, hay algo que no se derrumba. Esta es la verdadera estabilidad: no la ausencia de tormentas, sino un cimiento capaz de sostenerle a través de ellas. Y esta roca está ahí para todos, para quienes tienen mucho y para quienes tienen poco. Desde hoy mismo.

Para su diario: ¿Qué palabras de Jesús quiere poner en práctica esta semana, entre las paredes de su hogar?

3. Sabiduría y entendimiento

PROVERBIOS 24, 3-4

“Con sabiduría se construye una casa, y con prudencia se afianza; con el saber se llenan sus habitaciones de toda clase de bienes preciosos y agradables.”

Reflexión

El libro de los Proverbios es práctico, como un abuelo sabio que conversa junto a la chimenea. Nos dice que la estabilidad no llega por casualidad. Se construye con sabiduría y se afianza con prudencia.

La sabiduría es mirar las cosas con los ojos de Dios. La prudencia, aquí, significa buen juicio: dar un paso a la vez, sin dejarse llevar por cada impulso. En la vida del hogar, esto se traduce en hábitos sencillos: cuidar lo que se tiene, mantener las cosas en orden, pedir consejo antes de las grandes decisiones, no firmar nunca nada a la carrera.

Y mire la imagen del versículo: habitaciones llenas de bienes preciosos y agradables. No se trata solo de cosas. También son recuerdos, seres queridos, paz interior, una mesa donde siempre hay lugar para uno más. A la provisión de Dios le gusta vivir donde encuentra cuidado y sabiduría.

¿Y si en el pasado actuó sin buen juicio? No se condene. Puede pedirle sabiduría a Dios cada día, y él se la da con gusto a quienes se la piden con confianza.

Para su diario: ¿Qué pequeña decisión sensata puede tomar esta semana para que su hogar sea más estable?

4. Florecer donde usted está

JEREMÍAS 29, 5

“Edifiquen casas y vivan en ellas; planten huertos y coman de sus frutos.”

Reflexión

Estas palabras fueron escritas para un pueblo lejos de su hogar. Los israelitas estaban en el exilio en Babilonia, en una tierra que no habían elegido. Tal vez esperaban la orden de escapar. En cambio, por medio del profeta Jeremías, el Señor dice: edifiquen, planten, vivan.

Es un mensaje valioso para quien atraviesa un tiempo de espera. Tal vez usted alquila y sueña con una casa propia. Tal vez su casa es demasiado pequeña, o está en un pueblo donde no se siente en casa. Tal vez ahora vive con un hijo ya adulto o con un padre o una madre de edad avanzada. Dios no le pide que ponga su vida en pausa hasta que aparezca el lugar ideal. Le pide que florezca donde está.

Ponga una maceta con flores en el porche o junto a la ventana. Cuelgue una cruz o un versículo de la Biblia que le hable de Dios. Invite a alguien a tomar un café. Cada gesto de cuidado convierte un lugar pasajero en un hogar bendecido. Y quienes son fieles en el tiempo de la espera aprenden a reconocer, a su debido tiempo, lo que Dios ha preparado.

Para su diario: ¿Qué puede hacer, desde hoy, para que el lugar donde vive se sienta más como un “hogar”, aunque todavía no sea la casa con la que sueña?

5. Un hogar lleno de paz

LUCAS 10, 5

“En cualquier casa en que entren, digan primero: ‘¡Paz a esta casa!’”

Reflexión

Cuando Jesús envía a sus discípulos a los pueblos, les da una instrucción clara. Al entrar en una casa, su primera palabra debe ser la paz. No una petición, no una queja: una bendición.

Piense en cómo entramos muchas veces en nuestra propia casa. Con el cansancio auestas, los nervios de punta, la cabeza llena de pensamientos. A veces nuestra primera palabra es una queja: los zapatos tirados en el paso, la televisión demasiado alta, la cena que todavía no está lista. Jesús nos ofrece un comienzo distinto.

Pruébelo de verdad. Cuando abra la puerta, deténgase un momento y susurre: “¡Paz a esta casa!”. Puede decirlo aunque nadie más viva en su casa: la paz de Dios también llena las habitaciones silenciosas. Puede decirlo aunque adentro le espere una situación difícil: la bendición no depende del ambiente, lo crea.

La paz de la que habla Jesús no es solo calma y tranquilidad. Es la presencia de Dios que pone en orden el corazón. Un hogar donde se pronuncia la paz, día tras día, poco a poco empieza a respirar de otra manera.

Para su diario: ¿Cuál suele ser su primera palabra o su primer gesto cuando llega a casa? ¿Cuál le gustaría que fuera de ahora en adelante?

6. Una bendición en el camino

DEUTERONOMIO 28, 6

“Bendito será tu entrar, y bendito será tu salir.”

Reflexión

Moisés pronuncia estas palabras cuando el pueblo está a punto de entrar en la tierra prometida. Es una bendición sencilla que abraza toda la vida de cada día: partir y volver, salir y entrar.

También nuestra vida está hecha de salidas y regresos. Salimos a trabajar, a hacer las compras, a una cita con el médico, a visitar a los nietos. Muchas personas desean un carro seguro y confiable para estos trayectos, y no hay nada de malo en ello. Un carro puede ser una verdadera herramienta de servicio: le permite ayudar, estar presente y llegar adonde se le necesita.

Pero la verdadera seguridad no está en el motor. Está en aquel que bendice nuestros trayectos. Por eso es bueno dedicar a Dios cada viaje, aunque sea corto: una oración sencilla antes de salir, un gracias al volver a casa. Si hoy su carro es viejo, o si usted se mueve en autobús o a pie, Dios camina con usted de la misma manera. Y si desea un carro nuevo, confíele también ese deseo. Su Padre sabe lo que usted necesita.

Para su diario: ¿Para qué trayectos de esta semana quiere pedir la bendición de Dios?
¿Qué deseo relacionado con sus traslados quiere confiarle?

7. Un corazón contento

HEBREOS 13, 5

“No se dejen llevar por la avaricia; conténtense con lo que tienen, porque Dios mismo ha dicho: Nunca te dejaré ni te abandonaré.”

Reflexión

Este versículo va contra la corriente. Vivimos en una época que nos empuja a querer siempre más: la casa más grande, el carro más nuevo, la sala que parece portada de revista. La carta a los Hebreos nos muestra otro camino: una vida libre del amor al dinero, y un corazón que sabe estar contento.

Vivir con contentamiento no significa renunciar a sus sueños. Significa no dejar que sus sueños le roben la alegría de hoy. Puede desear una casa mejor y, al mismo tiempo, darle gracias a Dios por el techo que tiene. Lo uno no anula lo otro. Al contrario, la gratitud prepara el terreno para la bendición.

Y mire la razón que nos da el versículo. No dice: “porque usted tendrá más”. Dice: “porque Dios mismo ha dicho: Nunca te dejaré”. Nuestra estabilidad más profunda no es un bien que podamos perder. Es una presencia que permanece. Las casas y los carros cambian de dueño, envejecen, se descomponen. Él no. Quien tiene a Dios por hogar nunca se queda realmente sin techo.

Para su diario: Anote cinco cosas de su hogar, tal como está hoy, por las que quiere darle gracias a Dios.

Siete oraciones

Para bendecir mi hogar

Señor, te presento este hogar. Tú lo conoces mejor que yo: sabes cuántas lágrimas y cuántas risas han visto estas habitaciones. Hoy lo pongo en tus manos.

Bendice la puerta de entrada: que todos los que entren encuentren acogida, y que todos los que salgan se lleven tu paz. Bendice la cocina, para que el pan que aquí se prepara se comparta siempre con gratitud. Bendice la mesa, para que las palabras que se dicen a su alrededor sean amables. Bendice los dormitorios, para que el sueño sea verdadero descanso y las noches estén libres de miedo.

Bendice también los rincones que nadie ve: los cajones desordenados, las cosas rotas que esperan ser reparadas, las preocupaciones que guardo escondidas. Entra en los lugares donde todavía no he tenido el valor de dejarte entrar.

Aleja de este hogar toda pelea, toda palabra hiriente y todo miedo. Llénalo de tu presencia, como la luz de la mañana llena una habitación cuando se abren las ventanas.

Que este hogar, grande o pequeño, sea un lugar donde se respire la fe. Que quienes viven aquí se sientan amados, y que quienes pasan por aquí se sientan bienvenidos.

Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén.

Por unos cimientos firmes

Padre, tú eres la roca que nunca se mueve. Cuando todo se tambalea a mi alrededor, tú permaneces.

Confieso que muchas veces he buscado la estabilidad en otra parte. La busqué en los ahorros, en la seguridad de un empleo, en la aprobación de los demás. Son cosas buenas, pero no pueden cargar con el peso de mi vida. Solo tú puedes.

Hoy elijo construir sobre ti. Ayúdame a escuchar tu Palabra y a ponerla en práctica, no solo a recordarla. Dame fidelidad en la oración, incluso en los días grises. Dame paciencia en las cosas pequeñas de cada día, porque ahí es donde se decide la fortaleza de un hogar.

Afianza la obra de mis manos. Bendice el trabajo y los recursos que me permiten cuidar de este hogar. Dame sabiduría para administrar lo que me confías, y la humildad de pedir consejo cuando no sé qué hacer.

Cuando lleguen las tormentas, y sé que llegarán, haz que mi hogar se mantenga en pie. No por mi propia fuerza, sino porque está construido sobre ti. Y que mi firmeza se convierta también en refugio para quienes me rodean.

En el nombre de Jesús, mi roca y mi cimiento. Amén.

En el tiempo de la espera

Señor, tú conoces el deseo que llevo en el corazón. Anhele un hogar donde pueda sentirme a salvo, un lugar que pueda llamar mío, donde pueda recibir a las personas que amo. No te lo voy a esconder: a veces la espera pesa.

Purifica este deseo. Si viene de ti, haz que crezca a su tiempo. Si esconde envidia o miedo, sánalo. No quiero un hogar para sentirme superior a los demás, sino para vivir en paz y servir mejor.

Mientras espero, enséñame a florecer donde estoy. Ayúdame a cuidar con amor el lugar donde vivo hoy, aunque sea pequeño, aunque no sea mío. Abre mis ojos a las bendiciones que ya están aquí: un techo sobre mi cabeza, una ventana que deja entrar la luz, una cama donde puedo descansar.

Guía mis pasos con sabiduría. Pon a mi lado personas honestas y capacitadas. Cierra las puertas que no son para mí y abre las que tú has preparado. Dame la paciencia del labrador, que siembra y sabe esperar la cosecha.

Confío en tu provisión, que nunca llega ni demasiado pronto ni demasiado tarde. En el nombre de Jesús. Amén.

Cuando tengo miedo de perder lo que tengo

Padre, hoy el miedo toca a mi puerta. Tengo miedo de no lograrlo. Tengo miedo por los gastos, por los vencimientos, por el futuro de este hogar. Tú ves todo esto, y tú no tienes miedo.

Pongo en tus manos cada preocupación, una por una. Te entrego las cuentas que no salen, las cartas que no tengo el valor de abrir, las noches en que el sueño no llega. Tómalas. No puedo cargarlas con mis propias fuerzas.

Dame una mente clara para enfrentar la situación con calma. Ayúdame a hacer lo que está a mi alcance: hablar con las personas indicadas, pedir ayuda sin vergüenza, dar un paso a la vez. Pon a mi lado consejeros sabios y corazones generosos.

Recuérdame que mi verdadero hogar eres tú. Ninguna dificultad puede quitarme tu amor. Aunque tenga que cambiar de rumbo, tú vendrás conmigo. Tú dijiste: “Nunca te dejaré ni te abandonaré”, y te creo.

Pon paz en mis pensamientos. Fortalece mi fe donde es débil. Y cuando esta tormenta haya pasado, permíteme contar tu fidelidad a quienes pasan por la misma prueba.

Confío en ti. En el nombre de Jesús. Amén.

Por la paz entre estas paredes

Señor Jesús, tú enseñaste a tus discípulos a llevar la paz a cada hogar. Hoy te la pido para el mío.

Paz en nuestras palabras: que nadie levante la voz para herir, y que aprendamos a escuchar antes de responder. Paz en nuestros silencios: que no se conviertan en muros, sino en lugares de descanso. Paz en nuestras relaciones: entre quienes viven aquí y quienes vienen de visita, con nuestros vecinos, entre las generaciones.

Entra en las habitaciones donde hay tensión. Desata los nudos que se han formado con los años. Lleva luz donde hay resentimiento. Donde hay cansancio, da descanso. En los días en que la casa está en silencio, llena ese silencio con tu presencia.

Como María, en la casa de Nazaret, guardaba en su corazón todo lo que se refería a ti, enséñame a guardar tu paz en las cosas sencillas de cada día: una comida hecha con amor, una palabra amable, una oración por la noche.

Haz de este hogar un pequeño rincón de tu Reino. Que quienes entren respiren paz, y que quienes salgan se lleven un poco de luz.

Gracias, Señor, porque tu paz es más fuerte que cualquier tormenta. Amén.

Antes de salir de viaje

Señor, antes de partir, me detengo un momento contigo.

Bendice este viaje, sea corto o largo. Bendice el vehículo que me lleva: el motor, los frenos, las llantas, cada pieza que yo no entiendo pero tú sí. Dame atención y prudencia, reflejos rápidos y ojos atentos. Protégeme a mí, a quienes viajan conmigo y a todos los que encuentre en el camino.

Gracias por poder moverme, visitar a las personas que amo, ir al trabajo, llevar ayuda adonde hace falta. Sé que no todos tienen esto, y no lo doy por hecho.

Tú conoces también mi deseo de tener un carro más seguro y más confiable. Lo pongo en tus manos, sin exigir nada. Si es bueno para mí y para mi familia, provéemelo en el momento oportuno y de la manera adecuada. Líbrame de la envidia hacia quienes tienen más, y de la necesidad de aparentar.

Bendice mi entrar y mi salir, hoy y siempre. Acompáñame hasta mi destino, lejos de todo peligro, y tráeme de regreso a casa con el corazón agradecido.

Viajo contigo, Señor. Amén.

Gracias por mi techo

Padre bueno, hoy no quiero pedirte nada. Solo quiero darte gracias.

Gracias por el techo sobre mi cabeza. Gracias por la cama donde descansé anoche, por el agua que sale de la llave, por la luz que se enciende cuando oprimo el interruptor. Son cosas pequeñas, pero no todos en el mundo las tienen.

Gracias por las personas que han vivido en este hogar conmigo: las que todavía están aquí y las que ya están contigo. Gracias por los recuerdos guardados entre estas paredes: las fiestas, las comidas de los domingos, y hasta los momentos difíciles que superamos juntos.

Gracias por las veces en que tu provisión llegó cuando no la esperaba: una ayuda inesperada, una puerta abierta, una buena persona justo en el momento indicado. Perdóname por todas las veces en que preferí quejarme en lugar de dar gracias.

Enséñame el contentamiento del corazón. No permitas que mida mi vida por lo que me falta, sino por lo que he recibido. Y que mi gratitud se convierta en generosidad: una puerta abierta, un plato más en la mesa, una sonrisa para quien toque a la puerta.

Todo lo que tengo viene de ti. Gracias, Señor. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Mi hogar está construido sobre la roca, y esa roca es Cristo. Declaro que el Señor está construyendo este hogar junto conmigo, y que mi trabajo no es en vano. No tengo que sostenerlo todo con mis propias fuerzas: Dios vela sobre estas paredes incluso mientras duermo. Hoy elijo escuchar su Palabra y ponerla en práctica. Cuando lleguen las tormentas, mi hogar se mantendrá en pie, porque sus cimientos están en él.

Mi paso de fe para hoy: Recorro cada habitación de mi casa, y en cada una digo en voz baja: “Señor, esta habitación es tuya”.

Día 2

Declaro que la paz de Cristo vive en mi hogar. Cuando abro la puerta, traigo una bendición y no una queja. Mis palabras edifican; no destruyen. Donde hay tensión, siembro calma y palabras amables. Donde hay silencio, reconozco la presencia de Dios. Mi hogar es un lugar de descanso para mí y un lugar de acogida para todos los que entran. ¡Paz a esta casa, hoy y siempre!

Mi paso de fe para hoy: Esta noche, cuando llegue a casa, me detengo en la puerta y digo: “¡Paz a esta casa!”. Luego saludo con amabilidad a la primera persona que vea o con quien hable por teléfono.

Día 3

Declaro que mi Padre del cielo sabe lo que necesito. No vivo con miedo a la carencia, sino con confianza en su provisión. Dios alimentó a su pueblo en el desierto, día tras día, y no se olvida de mi hogar. Hago mi parte con esfuerzo y honradez; el resto se lo confío a él. Mi techo, mi pan y mi mañana están en sus manos.

Mi paso de fe para hoy: Escribo en un papelito mi mayor preocupación sobre mi hogar y lo guardo dentro de mi Biblia, como señal de que se la he entregado a Dios.

Día 4

Declaro que construyo mi hogar con sabiduría y lo afianzo con prudencia. No actúo por impulso ni por miedo. Le pido sabiduría a Dios, y él me la da con generosidad. Sé escuchar los buenos consejos y esperar el momento oportuno. Cuido con gratitud lo que se me ha confiado, porque incluso las cosas pequeñas son un regalo del cielo.

Mi paso de fe para hoy: Elijo algo que he descuidado en casa, un foco que cambiar, un cajón que ordenar, un papel que archivar, y me ocupo de ello hoy, dándole gracias a Dios mientras lo hago.

Día 5

Declaro que florezco allí donde Dios me sembró. No dejo mi alegría para el día en que tenga la casa de mis sueños. Hoy embellezco el lugar donde vivo. Creo que el Señor me está preparando cosas buenas, en el momento oportuno. Mientras espero, no pierdo la esperanza: siembro cuidado, paciencia y gratitud, y confío en él para el tiempo de la cosecha.

Mi paso de fe para hoy: Agrego a mi hogar una pequeña señal de belleza y de fe: una flor, una planta, un versículo de la Biblia escrito a mano cerca de la puerta.

Día 6

Declaro que el Señor bendice mi entrar y mi salir. Cada camino que recorro, cercano o lejano, está bajo su mirada atenta. Viajo con prudencia y viajo en paz. Doy gracias por el vehículo que tengo, y le confío a Dios lo que necesito para moverme con seguridad. Mis viajes están al servicio del amor: llevan ayuda, compañía y presencia a las personas que me esperan.

Mi paso de fe para hoy: Antes de salir, aunque sea para un trayecto corto, hago una oración sencilla por mí y por todas las personas que encontraré en el camino.

Día 7

Declaro que mi corazón está contento, porque Dios nunca me dejará ni me abandonará. No mido mi valor por el tamaño de mi casa ni por el precio de mi carro. El Padre me ama, y en su casa hay un lugar preparado para mí. Hoy doy gracias por lo que tengo y abro mi puerta con generosidad, porque la alegría crece cuando se comparte.

Mi paso de fe para hoy: Invito a alguien a tomar un café o un pedazo de pastel, o le llevo un pequeño regalo a una persona del vecindario que vive sola.

Sello del capítulo

Durante siete días usted ha recorrido las habitaciones de su hogar y de su corazón. Ha leído, escrito, orado y declarado. Tal vez su casa sigue igual que antes. Pero la mirada con la que usted la habita tal vez ya cambió.

Ahora reciba esta bendición, y deje que repose sobre usted como la luz de la tarde en el umbral de su puerta.

BENDICIÓN

Que el Señor construya su hogar y guarde cada una de sus piedras. Que sea la roca bajo sus pies cuando sople el viento. Que llene sus habitaciones de paz, su mesa de pan compartido, sus noches de descanso. Que bendiga su entrar y su salir, en cada camino y en cada viaje. Que le dé un corazón contento, que sepa dar gracias hoy y esperar el mañana. Y cuando sus días en la tierra se cumplan, que le reciba en la casa del Padre, donde ya hay un lugar preparado para usted. Amén.

Lleve consigo esta certeza: ningún hogar es pequeño cuando Dios vive en él, y ningún corazón se queda sin techo cuando descansa en él.

CAPÍTULO 6

Familia y relaciones

Lazos queridos, corazones reconciliados

Familia y relaciones

Nadie viene al mundo en soledad. Llegamos al mundo en los brazos de alguien. Crecimos dentro de una familia. Aprendimos a amar, y a veces a herir, a través de las personas más cercanas. Las relaciones son el lugar donde la fe se vuelve real. Es fácil amar a Dios en la iglesia. Es más difícil amarlo en la mesa, junto a la persona que nos hirió.

Tal vez, en su camino, usted eligió el portal de la “Familia feliz”. Es un deseo hermoso, y profundamente bíblico. Dios mismo eligió palabras de familia para darse a conocer: Padre, Hijo, hermanos y hermanas, esposo. La familia ha estado en su corazón desde el principio.

Pero también sabemos que ninguna familia es perfecta. Hay hijos que están lejos, ya sea en millas o por las decisiones que han tomado. Hay matrimonios cansados, palabras que nunca se dijeron, hermanos y hermanas que no se hablan desde hace años. Hay viudas y viudos que ponen la mesa para una sola persona. Hay abuelos que anhelan transmitir la fe a sus nietos y no saben por dónde empezar. Hay amistades que terminaron mal, y otras que nos salvaron la vida.

Este capítulo no le promete una familia sin problemas. Le ofrece algo más fuerte: la posibilidad de llevar a Dios a cada una de sus relaciones. En la Biblia, una familia feliz no es una familia que nunca discute. Es una familia donde se aprende a decir “perdón”, a perdonar y a volver a empezar. Una familia donde el amor no es solo un sentimiento, sino una decisión que se renueva cada día.

Aquí encontrará siete pasajes de la Escritura sobre los lazos de nuestra vida: esposo y esposa, hijos y nietos, seres queridos que están lejos, suegras y nueras, amigos. Encontrará siete oraciones para las situaciones más comunes y más delicadas. Y encontrará siete declaraciones, una para cada día, cada una con un paso pequeño y práctico: una llamada, una tarjeta, una palabra de bendición.

Una palabra de precaución, dicha con cariño: si en su hogar hay violencia o miedo, la fe no le pide que permanezca en peligro. Busque ayuda y protección en personas y servicios calificados. Orar y protegerse van de la mano.

Cómo usar este capítulo

Lea un pasaje cada día, despacio. Cuando responda la pregunta del diario, piense en rostros reales, no en “la familia” en general. Elija la oración que corresponda a lo que está viviendo, y rece esa oración varios días si lo necesita. Algunas heridas sanan rápido. Otras necesitan paciencia.

Y recuerde: usted no puede cambiar a los demás, pero puede cambiar la manera en que los ama. A veces basta con un corazón que empieza a orar para que algo en una familia empiece a moverse. Hoy, ese corazón puede ser el suyo.

Siete pasajes de la Escritura

1. La decisión que comienza por mí

JOSUÉ 24, 15

“Elijan hoy mismo a quién quieren servir; [...] en cuanto a mí y a mi familia, serviremos al Señor.”

Reflexión

Josué ya es un hombre anciano. Ha guiado al pueblo durante muchos años. Ha visto batallas y prodigios. Al final de su vida, reúne a todos y les pone delante una decisión: ¿a quién van a servir? Luego, sin esperar a que los demás respondan, da su propia respuesta.

Muchas familias cristianas han colgado estas palabras sobre la puerta de entrada. Pero fíjese en algo. Josué no dice: “Mi familia es perfecta”. Dice: “Serviremos”. Es un compromiso, una dirección hacia la cual caminar, no una meta ya alcanzada.

Usted puede tomar la misma decisión, sea cual sea su situación. Aunque sea la única persona de su familia que reza. Aunque sus hijos hayan tomado otros caminos. Aunque la persona que está a su lado no comparta su fe. La decisión comienza por usted: “en cuanto a mí”. El resto lo pone en las manos de Dios, con paciencia.

Rara vez una familia se acerca a Dios a fuerza de sermones. Lo que la toca es el ejemplo: una fe serena, constante y alegre. Conviértase, antes que nadie, en la puerta abierta por la que Dios puede entrar.

Para su diario: ¿Qué significa para usted, en la práctica, “serviremos al Señor” hoy en su familia?

2. El amor que sabe esperar

I CORINTIOS 13, 4

“El amor es paciente y servicial; el amor no tiene envidia, no hace alarde, no se envanece.”

Reflexión

Muchas veces escuchamos estas palabras en las bodas, entre las flores y los trajes elegantes. Pero el apóstol Pablo no las escribió para una fiesta. Las escribió para una iglesia llena de divisiones, celos y rivalidades. Son palabras para los días difíciles.

La primera cualidad del amor, dice Pablo, es la paciencia. “Es paciente”: un amor que sabe sostenerse durante mucho tiempo. No la emoción, no la pasión: la paciencia. Es el amor que sabe esperar, que no lo exige todo de inmediato, que soporta las costumbres del otro sin hacer un escándalo. Luego viene “servicial”: una bondad real, de todos los días, un buen gesto, un tono de voz suave.

Intente leer de nuevo el versículo poniendo su nombre en lugar de la palabra “amor”. Tal vez le haga sonreír. Tal vez también le muestre cuánto camino le queda por recorrer. No se desanime. Este amor no lo producimos con nuestras propias fuerzas. Es un don del Espíritu Santo. Pídale cada mañana, sobre todo para las personas que le hacen perder la paciencia. Justamente ahí es donde Dios quiere mostrarle su fuerza.

Para su diario: ¿Qué persona de su familia necesita hoy más que nadie un amor paciente y bondadoso de su parte? ¿Qué puede hacer concretamente por esa persona?

3. Una cuerda de tres hilos

ECLESIASTÉS 4, 12

“Si a uno solo se lo puede dominar, dos podrán resistir; y la cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente.”

Reflexión

El autor del Eclesiastés mira la vida sin ilusiones. Y sin embargo, en un punto es muy claro: el ser humano no está hecho para caminar en soledad. Justo antes de este versículo, en el mismo capítulo, dice que dos personas juntas se sostienen la una a la otra. Si una cae, la otra la levanta. Si hace frío, se dan calor la una a la otra.

Luego añade la imagen de una cuerda de tres hilos, una cuerda hecha de tres hebras. A lo largo de los siglos, los cristianos han amado esta imagen. Han visto en ella el matrimonio, pero también todo lazo verdadero: dos personas, y Dios en medio, que las mantiene unidas. Cuando una hebra se debilita, las otras dos siguen sosteniendo.

Esto vale para el esposo y la esposa, pero también para dos hermanas, para una vieja amistad, para una madre y su hija, para un abuelo y su nieto. Todo lazo se fortalece cuando Dios es la tercera hebra.

¿Cómo se entreteje esta hebra? Rezando juntos, aunque sea solo un Padrenuestro antes de dormir. Bendiciéndose unos a otros. Hablando de Dios con naturalidad, sin forzar. No hace falta mucho. Hace falta fidelidad, como en toda cuerda que tiene que cargar un peso.

Para su diario: ¿Con quién le gustaría entretejer la “tercera hebra” de la oración compartida? ¿Cómo podría proponérselo con delicadeza?

4. Antes de que se ponga el sol

EFESIOS 4, 26

“Si se enojan, no se dejen arrastrar al pecado, y que el sol no se ponga sobre su enojo.”

Reflexión

La Biblia es sorprendentemente realista. No dice: “Nunca se enoje”. Sabe que en las familias aparece el enojo: una palabra descuidada, una vieja ofensa, un cansancio acumulado. El problema no es sentir enojo. El problema es dejar que se instale y viva en su casa.

“Que el sol no se ponga sobre su enojo”. Es un consejo práctico y valioso: no cargar el resentimiento de un día para otro. Cada noche es una oportunidad de terminar el día con amor. Unas palabras de disculpa, una caricia, aunque sea un “buenas noches” dicho con cariño.

Es cierto que algunas heridas no pueden sanar en una sola noche. Algunas ofensas profundas necesitan tiempo. Pero incluso entonces, usted puede dar un paso: entregarle a Dios su enojo antes de dormir, en lugar de guardarlo debajo de la almohada. El perdón muchas veces empieza así, con una pequeña decisión que se toma una y otra vez.

Piense en cuántos años de silencio, en tantas familias, empezaron una noche en que nadie quiso dar el primer paso. Hoy, en su familia, usted puede romper esa cadena.

Para su diario: ¿Hay algún enojo sobre el que el sol ya se ha puesto demasiadas veces? Escriba el nombre de la persona y un pequeño primer paso hacia la paz.

5. El Padre que corre a nuestro encuentro

LUCAS 15, 20

“Entonces se levantó y volvió a la casa de su padre. Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se conmovió profundamente; corrió a su encuentro, lo abrazó y lo besó.”

Reflexión

La parábola del hijo pródigo es una de las páginas más queridas del Evangelio. Pero tal vez el verdadero protagonista no es el hijo. Es el padre: un padre que miraba el camino cada día, con esperanza. Cuando por fin ve a su hijo, corre a su encuentro y lo estrecha entre sus brazos: “lo abrazó y lo besó”.

Muchos padres y abuelos conocen muy bien esa mirada. Tienen un hijo o una hija que está lejos, un nieto que ya no llama, un ser querido que ha tomado caminos dolorosos. Esperan, rezan, y a veces se sienten culpables.

Este pasaje le dice dos cosas. Primero, así es Dios con usted. Él no espera su regreso de brazos cruzados, listo para regañar. Corre a su encuentro. Segundo, su amor paciente tiene valor. El padre de la parábola no persiguió a su hijo con acusaciones. Mantuvo la puerta abierta, y cuando llegó el momento, corrió.

No podemos decidir cuándo ni cómo volverán las personas que amamos. No podemos forzar su corazón. Pero sí podemos seguir orando, seguir bendiciendo, mantener una luz encendida. Y si ese día llega, podemos correr a su encuentro sin echarles en cara el pasado.

Para su diario: ¿Quién está “lejos” en su familia o entre las personas que usted ama? Escriba una bendición para esa persona, como si pudiera leerla.

6. La paz de sus hijos

ISAÍAS 54, 13

“Todos tus hijos serán instruidos por el Señor, y grande será la paz de tus hijos.”

Reflexión

El profeta Isaías habla a un pueblo herido, que se siente como una mujer abandonada. Y Dios le dirige palabras de consuelo: sus hijos serán instruidos por el Señor mismo, y vivirán en gran paz.

Para los padres y los abuelos, estas palabras son un bálsamo que sana. ¡Cuántas preocupaciones cargamos por nuestros hijos, aun cuando ya son grandes! Su trabajo, su salud, sus relaciones, una fe que parece haberse enfriado. A veces quisiéramos arreglarlo todo nosotros mismos. Pero no podemos.

Este versículo nos recuerda quién es el verdadero maestro de nuestros hijos. Nosotros sembramos, con nuestro ejemplo y con nuestras oraciones. Dios sigue obrando incluso donde nosotros no podemos llegar, incluso cuando nuestros hijos ya no nos escuchan. Nuestra tarea es bendecir, no controlar.

Si usted no tiene hijos, piense en sus sobrinos y sobrinas, en los hijos de sus amigos, en los jóvenes de su iglesia. Todo joven necesita a alguien que rece por él. Usted puede ser esa presencia callada que le pide a Dios paz para sus vidas.

Para su diario: Escriba los nombres de los hijos, nietos o jóvenes que lleva en su corazón. Junto a cada nombre, escriba la paz que le pide a Dios para esa persona.

7. Adondequiera que vayas

RUT 1, 16

“Adonde tú vayas, iré yo; donde tú vivas, viviré yo. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios.”

Reflexión

Estas palabras no las dijo una novia a su novio, como mucha gente piensa. Las dijo una nuera a su suegra. Rut es una joven extranjera que ha perdido a su esposo. Noemí, su suegra, ha perdido a su esposo y a sus hijos, y les pide con insistencia a sus nueras que vuelvan con sus propias familias. Rut decide quedarse con ella: “adonde tú vayas, iré yo; donde tú vivas, viviré yo”.

Es una de las historias de fidelidad más hermosas de la Biblia. Y habla a todos los lazos que no son de sangre: suegras y nueras, yernos y suegros, familias ensambladas, amigos que se han vuelto como hermanos y hermanas. Dios sabe crear una familia incluso donde parecía imposible.

Fíjese en que Rut no promete una vida fácil. Promete estar presente. Esto es lo que más necesita mucha gente: alguien que se quede. Un amigo que va con usted a una cita con el médico, un hijo que llama cada noche, un vecino que toca a la puerta para preguntar si todo está bien.

Y la fidelidad de Rut dio fruto. De su descendencia nacería el rey David. Dios no se olvida de quienes eligen quedarse cerca con amor.

Para su diario: ¿Quién necesita hoy su presencia fiel? ¿Y quién ha sido como Rut para usted, alguien que se quedó? Escríbale unas palabras de agradecimiento a esa persona.

Siete oraciones

Por mi familia

Padre del cielo, de ti recibe su nombre toda familia en el cielo y en la tierra. Hoy te traigo la mía, tal como es.

Te traigo los rostros que amo, uno por uno. Tú los conoces mejor que yo. Conoces sus alegrías y sus luchas, sus secretos y sus esperanzas. También te traigo a las personas que me hacen sufrir y a aquellas con quienes hace mucho que no hablo.

Bendice a nuestra familia. No te pido que la hagas perfecta, sino que la hagas tuya. Pon amor donde hay frialdad, paciencia donde hay tensión, diálogo donde hay silencio. Cuida a los que son frágiles. Da valor a los que están cansados, y luz a los que han perdido el camino.

Gracias por las raíces que me diste: por quienes me enseñaron a orar, por quienes me amaron en los primeros años de mi vida, por quienes me toman de la mano hoy. Gracias también por mis seres queridos que ya están contigo. Su amor todavía vive en mí.

Hazme instrumento de unidad. Que mis palabras construyan puentes, que mis manos sirvan, que mi presencia lleve paz. En cuanto a mí y a mi familia, te serviremos.

En el nombre de Jesús. Amén.

Por la persona que está a mi lado

Señor, gracias por la persona que has puesto a mi lado. Tú conoces nuestra historia: el comienzo lleno de esperanza, los años difíciles, los momentos hermosos, y las temporadas en que nos sentimos distantes.

Renueva nuestro amor. No el amor de los primeros días, que ya pasó, sino un amor más maduro, más paciente, más profundo. Enséñanos a escucharnos de verdad, sin interrumpirnos, sin necesitar siempre tener la razón. Enséñanos a decir con sencillez “gracias” y “perdón”.

Sana las heridas que nos hemos causado: las palabras duras, los largos silencios, las desilusiones de las que nunca hablamos. Sácalas con suavidad a la luz y sánalas con tu amor.

Sé la tercera hebra de nuestra cuerda. Cuando uno de los dos esté débil, ayuda al otro a sostenerlo. Cuando lleguen las pruebas, ayúdanos a unirnos más en lugar de alejarnos.

Bendice nuestra ternura y las pequeñas costumbres que nos mantienen unidos. Y si la muerte u otros caminos ya nos han separado, da paz a mi corazón y guarda todo el bien que vivimos juntos.

Pongo nuestro mañana en tus manos. En el nombre de Jesús. Amén.

Por mis hijos y mis nietos

Padre, pongo en tus manos a mis hijos, a mis nietos y a todos los jóvenes que llevo en el corazón. Tú los creaste, y los amas más de lo que yo podría amarlos jamás.

Protégelos en el cuerpo, en la mente y en el alma. Acompáñalos por los caminos que recorren, hasta los lugares adonde yo no puedo seguirlos. Guárdalos de las malas compañías, de las adicciones, de las palabras que hieren, de la soledad que se esconde detrás de una pantalla.

Dales un trabajo honrado, amistades sinceras, un amor fiel. Pero sobre todo, date tú mismo a ellos. Enciende en su corazón una fe viva y personal, una fe que sea verdaderamente suya y no solo una costumbre heredada.

Perdóname por los errores que cometí al criarlos y al acompañarlos. Por las veces en que actué con demasiada dureza, o no estuve cuando me necesitaban. Repara lo que he dañado. Completa lo que no supe hacer.

Enséñame a bendecir en lugar de controlar, a orar en lugar de preocuparme. Que mi hogar sea siempre para ellos un puerto seguro al que volver.

Que sea grande la paz de mis hijos, Señor. Te lo pido con confianza, en el nombre de Jesús. Amén.

Por alguien que está lejos

Señor, hoy pongo delante de ti a alguien que amo y que está lejos. Tú conoces su nombre y su rostro. *(Aquí puede decir su nombre.)*

No sé dónde está su corazón en este momento. No sé si piensa en mí, si reza, si está sufriendo. Pero tú lo sabes. Tú ves a esa persona incluso cuando yo no puedo.

Cuida de esa persona dondequiera que esté. Pon gente buena a su lado. Háblale con dulzura al corazón, de maneras que solo tú conoces. Si ha tomado caminos peligrosos, dale tu protección. Si lleva heridas, dale tu consuelo. Si me guarda rencor, ablanda su corazón, y ablanda también el mío.

Muéstrame si hay algo que debo reparar. Dame la humildad de dar el primer paso, si ha llegado el momento, y la sabiduría de esperar, si todavía no ha llegado.

Líbrame de la amargura y de la culpa que me quitan el aliento. Ayúdame a dejar la puerta abierta, como el padre que miraba el camino cada día.

Y si un día regresa, permíteme correr a su encuentro sin reprocharle nada, solo con un abrazo.

Hasta entonces, pongo a esa persona en tus manos, porque tú nunca dejas de buscar lo que estaba perdido. Amén.

Para perdonar y reconciliarme

Padre, tú me has perdonado tantas veces. Hoy te pido la fuerza para perdonar.

Llevo en el corazón una herida que vino de alguien muy cercano. Tú sabes cuánto me dolió. No quiero fingir que no pasó nada. Pero tampoco quiero que este dolor se adueñe de mi vida.

Ayúdame a separar a la persona del daño que me hizo. Ayúdame a dejar el juicio en tus manos, porque tú eres justo y yo no lo veo todo. Derrite la dureza que se ha formado en mi corazón.

Si yo también me equivoqué, muéstramelo con claridad, y dame el valor de pedir perdón. Sin excusas, sin “peros”.

Sé que la reconciliación no siempre es posible enseguida. A veces la otra persona no está preparada. A veces necesito protegerme. Pero el perdón es algo que puedo elegir, hoy, con tu ayuda. Lo elijo. Tal vez mañana tenga que elegirlo de nuevo. Lo haré.

Que el sol no se ponga sobre mi enojo. Pon tu paz en su lugar. Y donde sea posible, reconstruye lo que se ha roto, piedra por piedra.

En el nombre de Jesús, que perdonó incluso desde la cruz. Amén.

En los días de soledad

Señor, hay días en que la casa está demasiado callada. El teléfono no suena, la mesa está puesta para una sola persona, y las noches parecen no terminar nunca. Tú conoces esta soledad.

Te traigo el vacío que dejaron los que se fueron: el lugar vacío a mi lado, las voces que extraño, las costumbres que compartíamos. También te traigo una soledad más callada, esa que se puede sentir en una habitación llena de gente, cuando nadie parece entender.

Recuérdame que la soledad no es lo mismo que el abandono. Tú estás aquí. Prometiste no dejarnos nunca. Hazme sentir tu presencia en las horas vacías, en mi oración de la mañana, en la luz que entra por la ventana.

Y luego, Señor, abre mi corazón a los demás. Pon en mi camino personas con quienes compartir un pedazo de vida: una nueva amistad, una iglesia acogedora, un vecino que necesita compañía tanto como yo. Dame el valor de dar yo el primer paso: llamar, invitar, salir.

Convierte mi soledad en un corazón dispuesto a dar. Porque conozco este dolor, ayúdame a reconocerlo en los demás y a llevarles consuelo.

Tú sabes dar una familia a quienes están solos. Me confío a ti con esperanza. Amén.

Por los amigos y las relaciones de cada día

Señor, gracias por las personas que has puesto en mi camino. No solo mi familia de sangre, sino también la familia que se ha formado con los años: amigos fieles, vecinos, hermanos y hermanas en la fe, personas que me ayudaron sin pedir nada a cambio.

Bendice a cada una de ellas. Recompensa su bondad, protege su salud, lleva paz a sus hogares.

También te traigo las relaciones difíciles: el vecino con quien hay tensión, ese pariente político con quien no logro llevarme bien, la amistad que se ha enfriado. Donde hay celos, pon respeto. Donde hay incomprensión, pon escucha. Donde hay distancia, muéstrame si puedo acercarme, y cómo.

Haz que mi amistad sea verdadera: pronta para escuchar y lenta para hablar, capaz de guardar un secreto, presente en los días de fiesta y en los días de duelo. Enséñame también a elegir con sabiduría en quién confiar, y a poner límites sanos cuando haga falta, sin dureza y sin rencor.

Como Rut con Noemí, ayúdame a permanecer cerca de quienes lo necesitan. Y que, a través de mis relaciones, alguien sienta un poco de tu amor.

En el nombre de Jesús, nuestro amigo fiel. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Declaro que mi familia y yo servimos al Señor. Esta decisión comienza por mí, hoy. No espero a que los demás cambien para vivir mi fe con alegría. Llevo a Dios a mi familia con mi ejemplo, mi bondad y mis oraciones. Creo que su amor es más fuerte que cualquier división, y que su luz puede entrar en cada corazón, en el momento que él conoce.

Mi paso de fe para hoy: Escribo a mano el versículo “En cuanto a mí y a mi familia, serviremos al Señor” y lo pongo en un lugar de mi casa donde lo vea todos los días.

Día 2

Declaro que el amor de Dios vive en mí, y que es paciente y servicial. Hoy respondo con dulzura, aunque el cansancio del final del día se haga sentir. No llevo la cuenta de las ofensas. No necesito tener siempre la razón. Mis palabras edifican, consuelan y bendicen. El Espíritu Santo me da una paciencia que no tendría con mis propias fuerzas, y en mi hogar se respira más paz.

Mi paso de fe para hoy: Elijo a una persona de mi familia y le digo, hoy, algo que aprecio de ella.

Día 3

Declaro que mis relaciones están entrelazadas con Dios, y que la cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente. En el matrimonio, en la amistad y en mi familia, el Señor es la hebra que nos mantiene unidos. Cuando uno cae, el otro lo levanta. No caminamos en soledad: Dios camina con nosotros y renueva nuestras fuerzas cada día. Hoy elijo fortalecer esta hebra con la oración.

Mi paso de fe para hoy: Invito a alguien que amo a rezar conmigo el Padrenuestro, en persona o por teléfono.

Día 4

Declaro que no dejo que el sol se ponga sobre mi enojo. Elijo el perdón, así como Dios eligió perdonarme. El resentimiento ya no tiene lugar en mi hogar. Con la ayuda de Dios, mi corazón queda libre de las cadenas del pasado. Donde puedo, doy el primer paso hacia la paz. Donde todavía no puedo, le entrego a Dios lo que no logro desatar.

Mi paso de fe para hoy: Esta noche, antes de dormir, le digo a Dios el nombre de una persona a quien necesito perdonar, y digo: “Señor, elijo perdonar. Ayúdame, por favor”.

Día 5

Declaro que ninguna de las personas que amo está demasiado lejos para el amor de Dios. El Padre ve incluso a los que todavía están lejos, y corre a su encuentro. Mantengo la puerta abierta y la luz encendida. Bendigo en lugar de regañar. Oro en lugar de desesperar. Creo que el Señor está obrando en los corazones, aun cuando todavía no veo nada. Cada día pongo su camino en las manos de Dios, con confianza.

Mi paso de fe para hoy: Envío un mensaje breve y cariñoso, sin pedir nada y sin reproches, a una persona con quien la relación se ha enfriado.

Día 6

Declaro que mis hijos, mis nietos y los jóvenes que llevo en el corazón están en las manos de Dios. El Señor mismo les enseña y camina con ellos, y yo pido una gran paz sobre sus vidas. Siembro con mi ejemplo y mis oraciones, y le dejo la cosecha a Dios. No vivo preocupándome por su futuro: cada día los bendigo con confianza.

Mi paso de fe para hoy: Escribo una bendición breve para un hijo, un nieto o un joven y se la entrego. Si no es posible, la leo por esa persona en mi tiempo de oración.

Día 7

Declaro que mi presencia es un regalo. Como Rut con Noemí, sé quedarme cerca de quienes me necesitan. Dios me ha dado una familia, de sangre y de corazón, y la cuido con gratitud. Donde hay soledad, llevo compañía. Donde hay frialdad, llevo calor. Mi hogar y mi corazón permanecen abiertos. Hoy elijo ser una presencia fiel, así como Dios es fiel conmigo.

Mi paso de fe para hoy: Llamo o visito a una persona mayor o a alguien que vive en soledad, aunque sea para diez minutos de compañía.

Sello del capítulo

Hemos llegado juntos al final de este capítulo. Usted ha presentado ante Dios rostros, nombres, heridas y esperanzas. Tal vez algo ya empezó a moverse. Tal vez todavía tenga que esperar. En cualquier caso, nada de lo que ha puesto en las manos del Señor se pierde jamás.

Ahora reciba esta bendición.

BENDICIÓN

Que el Señor bendiga a su familia, la familia de sangre y la familia del corazón. Que ponga paciencia en sus palabras y ternura en sus gestos. Que desate los nudos que sus manos no pueden desatar. Que cuide a sus hijos y a sus nietos y les dé su paz. Que salga al encuentro de quienes están lejos, en el momento y de la manera que solo él conoce. Que le dé amigos fieles y haga de usted una presencia fiel para quienes lo necesitan. Y que haga de su hogar un lugar donde el amor vuelva a empezar cada mañana. Amén.

Lleve consigo esta esperanza: una familia puede volver a florecer a partir de un solo corazón que ora. Hoy, ese corazón es el suyo.

CAPÍTULO 7

Salud, descanso y bienestar

Cuidar su cuerpo, encontrar descanso, confiar en Dios

Salud, descanso y bienestar

Su cuerpo tiene su propia manera de hablar. A veces habla con un cansancio que no se va. A veces con una noche sin dormir, con un examen que tiene que hacerse o con unas palabras del médico que le asustan. Y a veces es simplemente la edad, que nos recuerda, con más o menos delicadeza, que nuestro cuerpo no es de acero.

En esos momentos la soledad puede pesarnos mucho. Y sin embargo, la Escritura nos dice algo sencillo y hermoso: su cuerpo no es una carga que haya que arrastrar. Es un regalo. Dios lo pensó y lo formó. Lo conoce hasta el último cabello, y lo cuida junto con usted.

Este capítulo no le promete milagros a pedido. Nadie puede hacerlo con honestidad. Le ofrece algo más sólido: la certeza de que Dios está a su lado cuando el cansancio le agobia, de que el descanso es idea suya, de que la oración y la atención médica caminan juntas, y de que su gracia basta incluso en sus días de mayor fragilidad.

En la Biblia, Dios mismo descansa el séptimo día (Génesis 2, 2). Jesús duerme en la barca mientras afuera ruge la tormenta (Marcos 4, 38). Un ángel despierta al profeta Elías solo para darle de comer, y luego lo deja dormir otra vez. El descanso no es pereza. El descanso es confianza.

La Escritura también honra a quienes cuidan a los enfermos. El apóstol Pablo tenía a su lado a Lucas, a quien llama “el querido médico” (Colosenses 4, 14). El buen samaritano no se queda en sentir lástima por el herido. Le venda las heridas, lo lleva a una posada y cuida de él (Lucas 10, 34). Orar y recibir atención médica no compiten entre sí. Son las dos manos de una misma confianza.

UNA PALABRA DE SENTIDO COMÚN

Ore con fe y actúe con sabiduría. Estas páginas acompañan su tratamiento médico; no lo reemplazan. Siga las indicaciones de su médico y, para cada decisión sobre su salud, pida consejo a un profesional calificado.

Cómo usar este capítulo Encontrará siete pasajes de la Escritura para meditar, siete oraciones para distintos momentos (la noche, la espera de un examen, la enfermedad de un ser querido, el cansancio de quienes cuidan a otros) y siete declaraciones, una para cada día. Lea un pasaje cada día, despacio, quizá por la noche antes de acostarse. Escriba unas líneas en su diario: no necesita palabras bonitas, solo la verdad. Cada mañana, diga en voz alta la declaración del día y dé el pequeño paso de fe que la acompaña.

No se apresure. Este capítulo no está hecho para leerse a la carrera. Está hecho para respirarse. Cada página es un pequeño lugar de calma que Dios prepara para usted, como un banco a la sombra junto al camino.

Siete pasajes de la Escritura

1. El descanso que Jesús le ofrece

MATEO 11, 28

“Vengan a mí todos los que están fatigados y agobiados, y yo les daré descanso.”

Reflexión

Jesús no dice: “Vengan a mí cuando se sientan mejor”. Dice: vengan ahora, tal como están. Con su cansancio, con los resultados de sus exámenes en la bolsa, con los pensamientos que dan vueltas en su cabeza por la noche.

Los que están “fatigados” son los que trabajan duro y se agotan. Los que están “agobiados” son los que cargan un peso que no eligieron: una enfermedad, un dolor que no se va, el cuidado de un padre o una madre que envejece, la espera del resultado de un examen. Jesús los llama a todos, sin excepción. Nadie queda fuera de esta invitación.

¿Y qué promete? No dice que cada carga vaya a desaparecer en un instante. Promete descanso. Un descanso que empieza por dentro, en el corazón, aun cuando por fuera el cansancio sigue ahí. Es el descanso de quien por fin comprende que no tiene que cargarlo todo con sus propias fuerzas.

Hoy usted puede hacer algo muy sencillo. Deténgase un minuto, cierre los ojos y diga simplemente: “Aquí estoy, Señor. Necesito descanso”. No es poca cosa. Es exactamente la respuesta que él esperaba de usted.

Para su diario: ¿Qué carga le gustaría dejar hoy a los pies de Jesús?

2. Verdes praderas y aguas tranquilas

SALMO 23, 2-3

“En verdes praderas me hace descansar, me conduce hacia aguas tranquilas y repara mis fuerzas.”

Reflexión

Mire los verbos de este salmo. No es usted quien tiene que esforzarse para encontrar el pasto. Es el Pastor quien le lleva hasta allí. “Me hace descansar”. “Me conduce”. “Repara”. Lo único que se le pide es que lo siga.

A veces la vida nos obliga a detenernos. Una larga recuperación, una temporada de tratamientos, un cuerpo que ya no responde como antes. Puede parecer tiempo perdido, una pausa que nadie pidió. Esto no significa que Dios mande la enfermedad para hacerle descansar. Significa que, incluso en un tiempo de descanso forzado, el Pastor está ahí con usted, y sabe convertir incluso ese lugar en una verde pradera.

“Aguas tranquilas” son aguas en calma, donde se puede beber sin miedo a que la corriente le arrastre. Dios conoce su necesidad de calma. No le lleva adonde el agua es demasiado fuerte para usted.

Y el fruto de todo esto es una sola cosa: “Repara mis fuerzas”. Antes incluso que su cuerpo, Dios quiere levantar su corazón y volver a ponerlo de pie.

Para su diario: ¿En qué parte de su día puede encontrar su propia “verde pradera”, un lugar o un momento de calma con Dios?

3. Jesús también dijo: descansen

MARCOS 6, 31

(paráfrasis) “Vengan ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco.”

Reflexión

Los discípulos acababan de volver de su misión. Tenían tanto que contarle, y era tanta la gente que iba y venía, que ni siquiera tenían tiempo para comer. En ese mismo momento, Jesús no dice: “Vamos, trabajen más”. Dice: deténganse. Vengan. Descansen un poco.

Tantas personas, tantas madres y abuelas, viven como si el descanso fuera un lujo que hay que ganarse. Primero la casa, luego los hijos, luego los nietos, luego el vecino que necesita ayuda. Y cuando por fin se sientan, llega la culpa.

Escuche bien: descansar no es egoísmo. Es una invitación del mismo Jesús. Un cuerpo agotado no sirve mejor a los demás, y a un corazón vacío le cuesta amar con dulzura.

Y fíjese en un detalle: Jesús no manda a sus amigos a descansar lejos de él. Va con ellos. El descanso más verdadero no es solo dejar de hacer cosas, sino quedarse un rato en su compañía, sin prisa.

Para su diario: ¿Qué le hace sentir culpa cuando intenta descansar? Escríbalo, y luego escriba lo que Jesús le diría.

4. Levántate y come

1 REYES 19, 5-7

(paráfrasis) “Elías se acostó y se quedó dormido bajo una retama. Entonces un ángel lo tocó y le dijo: ‘Levántate y come, porque el camino es demasiado largo para ti.’”

Reflexión

Elías era un gran profeta, y sin embargo un día se encontró agotado, desanimado, seguro de que no podía seguir. Se acostó bajo un arbusto en el desierto y le dijo a Dios que ya no podía más.

Mire cómo responde el Señor. Sin regaños. Sin sermones. Un ángel le hace encontrar una torta de pan caliente cocida sobre piedras calientes y un jarro de agua. Elías come, bebe y se vuelve a dormir. Luego el ángel vuelve por segunda vez y otra vez lo invita a comer, “porque el camino es demasiado largo para ti”.

Antes de hablarle de su misión, Dios cuida de su cuerpo: comida, agua, sueño. Es una lección de gran ternura. Cuidar su cuerpo no está separado de su vida espiritual. A veces lo más santo que usted puede hacer es sentarse a comer una comida de verdad, tomar un vaso de agua e irse a dormir temprano.

Cuando sienta que se derrumba, antes de preguntarse: “¿Por qué mi fe es tan débil?”, pregúntese simplemente: “¿He comido? ¿He dormido? ¿He pedido ayuda?”.

Para su diario: ¿Qué pequeño cuidado de su cuerpo ha descuidado últimamente: el sueño, las comidas, una caminata, un chequeo médico?

5. Jesús y los médicos

MATEO 9, 12

“No son los sanos los que necesitan médico, sino los enfermos.”

Reflexión

Jesús dice estas palabras para explicar por qué se sienta a la mesa con los pecadores. Pero la imagen que elige es hermosa: la imagen de un médico. Habla de los médicos con naturalidad, como de algo bueno y necesario. Quien está enfermo va al médico. Es normal. Es lo correcto.

Algunos creyentes cargan con un peso oculto: temen que ir al médico, tomar medicinas u operarse signifique que no confían lo suficiente en Dios. No es verdad. La fe no le pide que elija entre la oración y la medicina. El apóstol Pablo viajaba con Lucas, un médico, y lo quería profundamente.

Las manos de un médico, de una enfermera, de un farmacéutico o de un asistente de salud a domicilio pueden convertirse en instrumentos del cuidado de Dios. Usted puede orar por ellos antes de una cita. Puede escribir sus preguntas en un papel y llevarlo consigo. Puede darle gracias a Dios por cada persona que cuida de usted.

Orar y recibir atención médica, a la vez: eso ya es un hermoso acto de confianza.

Para su diario: ¿Por qué médico, enfermera o cuidador le gustaría orar hoy? Escriba su nombre y unas palabras de agradecimiento.

6. Un corazón alegre

PROVERBIOS 17, 22

(paráfrasis) “Un corazón alegre es buena medicina, pero el espíritu abatido reseca los huesos.”

Reflexión

La Biblia sabe bien que el corazón y el cuerpo no viven por separado. Lo que llevamos por dentro también se nota por fuera: en los hombros encorvados, en el sueño ligero, en un cansancio que no pasa. El libro de los Proverbios lo dice con palabras antiguas y sencillas.

Un “corazón alegre” no es un corazón que finge que todo está bien. Es un corazón que, incluso en los días difíciles, todavía sabe fijarse en los pequeños regalos: la llamada de un nieto, el sol en el porche, una vieja canción favorita, una risa con un amigo, el olor del café por la mañana. La gratitud no borra el dolor, pero impide que el dolor ocupe todo el espacio.

Y si hoy su espíritu se siente “abatido”, no se avergüence. Los salmistas también lloraron delante de Dios. Hable de ello con él, y con alguien de su confianza. Si la tristeza dura mucho tiempo y le quita las fuerzas, pedir ayuda a su médico o a un profesional es señal de sabiduría, no de debilidad.

Para su diario: Anote tres pequeñas alegrías de esta semana, aunque sean diminutas, y dele gracias a Dios por cada una.

7. Cuando la sanación tarda en llegar

2 CORINTIOS 12, 9

“Te basta mi gracia, porque mi poder alcanza su plenitud en la debilidad.”

Reflexión

El apóstol Pablo llevaba en su cuerpo un sufrimiento al que llamaba “una espina clavada en la carne”. Tres veces le suplicó al Señor que se lo quitara. La respuesta no fue la que él esperaba. Fue esta: te basta mi gracia.

Es una página honesta, y nos hace bien leerla. No todas las oraciones reciben la respuesta que queremos, en el momento en que la queremos. Eso no significa que su fe sea pequeña. No significa que Dios se haya olvidado de usted. Pablo era un hombre de una fe enorme, y sin embargo conoció esta misma espera.

“Basta” quiere decir simplemente: es suficiente. La gracia que “basta” es gracia para cada día: fuerza suficiente para hoy, paz suficiente para esta noche, paciencia suficiente para el próximo tratamiento. No siempre quita la espina. Pero nunca le deja a solas con la espina.

Usted puede seguir pidiendo la sanación: es una oración buena y justa. Y mientras tanto, puede decir con Pablo: en mi debilidad, Señor, muestra tu poder.

Para su diario: ¿En cuál de sus debilidades quiere pedirle hoy a Dios que le muestre su gracia?

Siete oraciones

Por un sueño tranquilo

Señor, el día terminó y siento todo su cansancio. Te entrego lo que hice hoy, y también lo que quedó a medias. No quiero llevarme a la cama los pensamientos que me inquietan. Los pongo en tus manos, uno por uno: mis preocupaciones por mi salud, las cuentas por pagar, las personas que amo y que están lejos.

Tú no duermes ni dormitas: tú velas por mí. Por eso puedo cerrar los ojos. Calma mi respiración. Aquieta mi corazón cuando se acelera por la preocupación. Si me despierto en la noche, que mi primer pensamiento sea para ti, y no para el miedo.

En paz me acuesto y en seguida me duermo, porque solo tú, Señor, aseguras mi descanso.

Bendice mi cama y esta habitación. Bendice mi cuerpo, que tanto trabajó hoy por mí. Dale el descanso que necesita. Y si el sueño tarda en llegar, quédate conmigo en el silencio, como un padre que vela junto a la cama de su hijo.

Por la mañana, despiértame con un corazón nuevo, dispuesto a recibir el día que me darás.

En tus manos, Padre, pongo esta noche. Amén.

Antes de una consulta médica o de un examen

Señor Jesús, tengo una cita que me llena de inquietud. Una consulta, un examen, un resultado que recoger. Tú ya conoces cada parte de mi cuerpo, mejor que cualquier máquina y mejor que cualquier médico. Nada de mí se te oculta, y nada de mí te asusta.

Ante todo, te pido paz. Esa paz que no depende de lo que me digan, sino de que tú estás conmigo. Aleja los pensamientos más oscuros. No permitas que mi mente se adelante e imagine lo peor.

Bendice a las personas que me van a examinar. Da a los médicos atención, habilidad y paciencia. Abre sus ojos para que vean con claridad, y guíalos hacia las decisiones correctas. Dame el valor de hacer las preguntas que tengo en el corazón y la humildad de escuchar las respuestas.

Pongo también en tus manos a la persona que me va a acompañar, o que esperará mi llamada en casa. Dale paz también a esa persona.

Sea cual sea la noticia, sé que tú ya estás allí, delante de mí. Si es una buena noticia, te daré gracias con todo mi corazón. Si es una noticia difícil, sé que no dejarás que la enfrente sin ti.

Confío en ti, Señor. Amén.

Por un ser querido enfermo

Padre bueno, te traigo a una persona que amo y que hoy está enferma. (Diga aquí su nombre.) Tú la conoces desde siempre. La viste nacer, crecer, reír y trabajar. Conoces cada uno de sus pensamientos y cada uno de sus dolores.

Mira a esa persona con ternura. Quédate cerca de ella cuando se sienta más débil: en las noches largas, en la espera, durante sus tratamientos. Da alivio a su cuerpo y paz a su corazón. Si es tu voluntad, te pido con confianza su sanación. Y en todo caso, te pido que nunca le falten tu presencia, tu fuerza y tu amor.

Bendice las manos de quienes la cuidan: médicos, enfermeras, familiares. Dales sabiduría, dulzura y perseverancia.

Enséñame a estar a su lado de la manera correcta. No con ansiedad, que pesa, sino con presencia, que consuela. Ayúdame a encontrar las palabras adecuadas, o el silencio adecuado cuando las palabras no hacen falta. Recuérdame también las cosas pequeñas: una llamada, una comida que le llevo, una mano bien apretada.

Como tu Palabra nos invita, oramos juntos por los que sufren. Escucha nuestra voz, Señor, y envuelve a esta persona en tu paz. Amén.

Por quienes cuidan de otros

Señor, tú ves mi cansancio de cada día. Cuido de una persona que amo: la ayudo a levantarse, preparo sus medicinas, llevo la cuenta de las citas, de las noches interrumpidas y de los días que parecen no terminar nunca.

A veces el cansancio me vence. A veces pierdo la paciencia, y después me arrepiento. Perdóname por mis palabras duras. Y ayúdame a perdonarme también.

Dame fuerzas para hoy, solo para hoy. No te pido ver todo el camino. Me basta la luz para el próximo paso.

Como María permaneció junto a la cruz de su Hijo, yo también quiero quedarme al lado de quien sufre, con amor y sin desesperación. Pero recuérdame que yo también tengo un cuerpo y un corazón que cuidar. Enséñame a aceptar la ayuda de los demás sin sentir culpa. Pon a mi lado personas generosas: un familiar, un amigo, un vecino, un voluntario.

Protege mi salud, mi sueño, mi fe. Cuando me sienta invisible, recuérdame que tú ves cada cuidado escondido, cada vaso de agua dado con amor, y que nada se pierde a tus ojos.

Bendice a la persona que cuido. Y bendíceme también a mí. Amén.

Por los médicos y por todos los que cuidan

Padre, gracias por todas las personas a quienes has llamado a cuidar de los enfermos. Médicos de familia y especialistas, enfermeras y enfermeros, farmacéuticos, trabajadores de la salud, paramédicos y socorristas, y todos los que cuidan a personas mayores en casa y en residencias.

Bendice sus manos, para que sean firmes y delicadas. Ilumina su mente, para que reconozcan el problema y elijan el tratamiento correcto. Guarda su corazón, para que no se endurezca ante tanto dolor.

Sostenlos en los turnos de noche, en las jornadas largas y en los momentos en que deben dar noticias difíciles. Dales el descanso que necesitan y una familia que los reciba con amor cuando vuelven a casa.

Cuando se equivoquen, porque son humanos, corrige lo que salió mal y pon remedio. Cuando se desanimen, renueva en ellos el sentido de su vocación.

Oro en especial por quienes me han cuidado a mí o a las personas que amo. (Recuerde aquí sus nombres.) Recompensa con tu bendición cada gesto de bondad que han tenido.

Ayúdame a tratarlos con respeto, a colaborar con ellos con confianza y a no olvidar nunca dar las gracias.

Tú eres el médico de nuestras almas. Obra también a través de sus manos. Amén.

En el dolor que persiste

Señor, hoy te hablo con sinceridad. El dolor sigue aquí. Hay días en que lo llevo con paciencia, y días en que me parece demasiado. He orado, he esperado, he aguardado. Y sigo aquí, con un cuerpo que duele.

No quiero fingir delante de ti. También los salmistas clamaron a ti: “¿Hasta cuándo?”. Hoy yo también te traigo mi cansancio y mis preguntas.

Te pido alivio. Te pido que los médicos encuentren el tratamiento correcto, que las terapias hagan su efecto, que las noches sean más tranquilas. Y si es tu voluntad que esta prueba dure más, te pido la gracia que basta para cargarla.

No permitas que el dolor endurezca mi corazón. Protege mi dulzura, mi capacidad de sonreír, mi deseo de estar con los demás. No permitas que el sufrimiento se convierta en el centro de todo.

Recuérdame que tú, Jesús, conoces el dolor desde dentro. En tu pasión lo cargaste hasta el final. Por eso no me miras desde lejos: me comprendes.

Dame fuerzas para hoy. El mañana lo dejo en tus manos. Amén.

Gracias por mi cuerpo

Padre, hoy no quiero pedirte nada. Solo quiero darte gracias.

Te doy gracias porque me formaste de manera tan admirable. Gracias por mis ojos, que han visto crecer a las personas que amo. Gracias por mis manos, que han trabajado, cocinado, consolado y sostenido otras manos. Gracias por mis piernas, que han recorrido tantos caminos para traerme hasta aquí. Gracias por mi corazón, que late día y noche sin que yo se lo pida.

Gracias también por las partes de mí que hoy son más frágiles. No las miro con enojo. Las pongo en tus manos con respeto, porque también ellas me han servido durante mucho tiempo.

Perdóname por las veces en que descuidé este cuerpo que me diste: cuando viví con demasiada prisa, dormí demasiado poco e ignoré las señales del cansancio. Perdóname por las veces en que me miré al espejo con desprecio.

Desde hoy quiero cuidarlo como un templo. Con cosas sencillas: un vaso de agua, una caminata, una comida tranquila, un chequeo cuando haga falta, descanso sin culpa.

Cada respiro es un regalo tuyo, y lo recibo con alegría.

Gracias, Señor, por la vida que todavía me das. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Mi cuerpo es un regalo de Dios. El Señor me formó con cuidado, de manera admirable. Hoy no miro mi cuerpo con desprecio ni con miedo, sino con gratitud. Doy gracias por lo que funciona bien, y pongo en las manos de Dios lo que es frágil. Cada respiro es un regalo de su fidelidad, y lo recibo con alegría. (*véase Salmo 139, 14*)

Mi paso de fe para hoy: Antes de levantarme de la cama, le doy gracias a Dios en voz alta por tres partes de mi cuerpo que hoy me están sirviendo bien.

Día 2

Acepto la invitación de Jesús: vengo a él con mi cansancio. No tengo que cargarlo todo con mis propias fuerzas. El Señor me da descanso, y elijo recibirlo sin culpa. Mi valor no depende de cuánto logro hacer en un día. Hoy me permito una pausa santa, porque el descanso también es un acto de confianza. (véase Mateo 11, 28)

Mi paso de fe para hoy: Me tomo quince minutos de verdadero descanso, sin televisión y sin teléfono: solo yo, el silencio y Dios.

Día 3

Esta noche me acuesto y duermo en paz, porque el Señor asegura mi descanso. El que me cuida no duerme. Le entrego mis pensamientos de la noche, mis preocupaciones por el mañana y cada miedo sobre mi salud. Mi cama es un lugar de descanso, no de angustia. El Padre cuida mi sueño y mi despertar. (*véase Salmo 4, 9; Salmo 121, 4*)

Mi paso de fe para hoy: Esta noche, antes de apagar la luz, escribo mi mayor preocupación en un papel y lo dejo junto a mi Biblia, entregándosela a Dios.

Día 4

Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo. Por eso lo trato con respeto y con amor. Cada día elijo maneras sencillas de cuidarlo, en la medida de mis posibilidades: tomar agua, moverme un poco, comer de manera equilibrada, dormir lo suficiente. No lo hago por miedo, sino por gratitud. Cuidar el cuerpo que Dios me dio es una manera práctica de honrarlo y de darle gracias. (véase 1 Corintios 6, 19)

Mi paso de fe para hoy: Si mi salud lo permite, doy una caminata corta, aunque sea de diez minutos, y se la ofrezco a Dios como una oración.

Día 5

Acojo los cuidados que Dios pone en mi camino. Los médicos, las enfermeras y las personas que me ayudan pueden ser instrumentos de su bondad. Oro y me dejo cuidar con confianza, sin miedo y sin vergüenza. Pongo en las manos del Señor las manos de quienes me atienden y las decisiones que tomamos juntos. La fe y la medicina no son enemigas: en las dos veo la bondad de Dios. (*véase Mateo 9, 12; Lucas 10, 34*)

Mi paso de fe para hoy: Escribo las preguntas que quiero hacerle a mi médico en mi próxima consulta, o hago la cita para el chequeo que he estado posponiendo.

Día 6

El Señor da fuerzas al que está fatigado y acrecienta el vigor del que no tiene fuerzas. Cuando mi energía se acaba, la suya no. Hoy no mido mi día por mis propias fuerzas, sino por su fidelidad. Hago lo que puedo, con calma, y le dejo el resto a él. Su fuerza me sostiene paso a paso. (véase Isaías 40, 29)

Mi paso de fe para hoy: Elijo una sola cosa importante para hacer hoy y la hago con calma, sin cargarme con todo lo demás.

Día 7

La gracia del Señor me basta. Su poder alcanza su plenitud en mi debilidad. Sigo orando con confianza, también por la sanación, y mientras tanto recibo fuerza para hoy. Mis debilidades y mi edad no definen quién soy: pertenezco a Dios. Su amor me acompaña en cada etapa de la vida, hoy y siempre. Nada ni nadie puede separarme de este amor. (véase 2 Corintios 12, 9; Romanos 8, 39)

Mi paso de fe para hoy: Llamo o visito a una persona enferma o sola y le llevo una palabra de consuelo.

Sello del capítulo

Hemos llegado al final de este capítulo, pero no al final del camino. El Señor sigue caminando con usted, un día a la vez, un respiro a la vez. En sus días de fuerza y en sus días de cansancio, en las salas de espera y a lo largo de las noches largas, él está ahí.

Ahora reciba esta bendición. Léala despacio, quizá con una mano sobre el corazón.

BENDICIÓN

Que el Señor bendiga su cuerpo, obra de sus manos. Que bendiga sus días de fuerza y sus días de cansancio. Que bendiga su sueño, para que sea tranquilo, y su despertar, para que esté lleno de esperanza. Que bendiga a quienes cuidan de usted, a quienes le visitan y a quienes oran por usted. Que ponga paz en su espera y luz en sus decisiones. Que le dé la gracia que basta para hoy y la fuerza que necesitará mañana. Y en cada etapa de la vida, que le recuerde que usted le pertenece, y que en su amor usted está a salvo. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Lleve consigo esta bendición también para las personas que ama. Puede decirla junto a la cama de una persona enferma, o susurrarla por la noche antes de dormirse.

CAPÍTULO 8

Bloqueos rotos y libertad

Perdón, verdad y palabras nuevas para un corazón libre

Bloqueos rotos y libertad

Hay cargas que nadie ve. No están en sus bolsas del supermercado ni sobre sus hombros. Están por dentro. Una ofensa que nunca perdonó. Una culpa que vuelve cada vez que apaga la luz. Un miedo que le detiene justo cuando quiere dar un paso adelante. Palabras duras que escuchó en la infancia, o que se ha repetido durante años: “No das la talla”. “A la gente como nosotros nunca le sale nada bien”. “Ya es demasiado tarde”.

Estos son los “bloqueos” de los que habla este capítulo. No son fórmulas misteriosas ni maldiciones a las que haya que temer, sino heridas reales que mantienen el corazón abierto solo a medias, como una puerta que todavía tiene puesta la cadena. La gracia de Dios toca a la puerta. Su providencia está ahí mismo. Pero nosotros apenas entreabrimos la puerta. Y así, la paz, la alegría y la libertad de recibir y de dar se quedan esperando en el umbral.

La buena noticia es que Jesús vino precisamente para esto. En la sinagoga de Nazaret, al comienzo de su ministerio, anunció que había sido enviado a “proclamar la liberación a los cautivos” y a “dar la libertad a los oprimidos” (Lucas 4, 18). No hablaba solo de cadenas de hierro. Hablaba también de las cadenas del corazón.

En la Biblia, la liberación es un don, y muchas veces también un camino. Pedro había negado a Jesús tres veces. Después de la resurrección, a orillas del lago, Jesús no lo humilló. Tres veces le preguntó a Pedro si lo amaba, y tres veces volvió a confiarle su rebaño (Juan 21, 15-17). Una herida a la vez, el amor lo volvió a poner de pie.

LAS CUATRO LLAVES DE ESTE CAPÍTULO

Reciba el perdón de Dios. Perdone a quienes le hicieron daño. Entréguele a Dios sus miedos. Reemplace las palabras negativas por palabras de verdad. Encontrará estas cuatro llaves en los siete pasajes de la Escritura, en las siete oraciones y en las declaraciones de los próximos siete días.

Una palabra de sentido común Perdonar no significa disculpar lo que estuvo mal, ni volver a una situación en la que usted corre peligro. Puede perdonar y protegerse al mismo tiempo. Y si una herida, una culpa o un miedo le pesa demasiado, no se lo guarde: hable de ello con un sacerdote, un pastor o un profesional de confianza.

Vaya despacio. Algunas páginas le parecerán fáciles. Otras tocarán lugares sensibles. No fuerce nada. Escriba con sinceridad en su diario: Dios no le tiene miedo a su verdad. Y recuerde: usted no tiene que romper las cadenas con sus propias fuerzas. Usted abre la puerta. Es él quien le libera.

Siete pasajes de la Escritura

1. Realmente libres

JUAN 8, 36

“Así que, si el Hijo los hace libres, ustedes serán realmente libres.”

Reflexión

Jesús les habla a personas convencidas de que ya son libres. “Jamás hemos sido esclavos de nadie”, le responden con orgullo. Sin embargo, Jesús sabe que existe una esclavitud más oculta: la del pecado, la de los hábitos que nos dominan, la de los pensamientos que nos aprisionan.

Hay una libertad de superficie: usted sonríe, sigue adelante, parece estar bien. Y hay una libertad verdadera, la que llega cuando el Hijo le libera. “Realmente libres”, dice Jesús, es decir, libres de verdad y por completo. La primera depende de su propio esfuerzo. La segunda es un don.

¿Qué significa esto en la vida real? Significa que su pasado no tiene la última palabra. Significa que el miedo puede levantar la voz, pero ya no es el que manda. Significa que las viejas etiquetas no dicen quién es usted. Justo antes, Jesús había dicho: “la verdad los hará libres” (Juan 8, 32). Y la verdad más grande es esta: Dios le ama tal como es, y él es más fuerte que cualquier cadena.

No tiene que esperar a sentirse libre para recibir la libertad. Empiece a creerlo. La libertad se recibe con confianza y se aprende día a día.

Para su diario: ¿Qué cadena interior quiere entregarle hoy a Jesús? Póngale nombre, en su presencia.

2. Cuanto dista el oriente del occidente

SALMO 103, 12

(paráfrasis) “Cuanto dista el oriente del occidente, así de lejos aparta Dios de nosotros nuestros pecados.”

Reflexión

Intente imaginar esa distancia: desde el lugar donde sale el sol hasta el lugar donde se pone. Nadie puede recorrerla entera. El salmista la usa para mostrar hasta dónde aleja Dios nuestros pecados cuando los perdona.

Muchas personas creen en el perdón de Dios con la cabeza, pero no con el corazón. Han pedido perdón diez veces, cien veces, por el mismo error, y todavía se sienten manchadas. Como si Dios llevara un registro secreto.

La Escritura dice lo contrario: “Si confesamos nuestros pecados, él, que es fiel y justo, nos perdonará y nos purificará de toda maldad” (1 Juan 1, 9). Fiel, porque cumple su palabra. Justo, porque Cristo ya pagó el precio.

Ya sea en la confesión con un sacerdote o en su oración personal, cuando usted le presenta a Dios su pecado con sinceridad, él no lo deja a un lado para echárselo en cara mañana. Lo aparta de usted. Se lo lleva hasta donde se pone el sol.

Así que deje de volver a pescarlo. Dios lo ha arrojado lejos. No le toca a usted traerlo de vuelta.

Para su diario: ¿Hay algún error por el que ya pidió perdón, pero que sigue reprochándose? Escríbalo y, al lado, escriba: “Señor, tú ya lo apartaste de mí”.

3. Ya no hay condenación

ROMANOS 8, 1

“Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que viven unidos a Cristo Jesús.”

Reflexión

Hay una voz que usted conoce bien. Susurra: “Lo arruinaste todo”. “No mereces nada”. “Nunca vas a cambiar”. Es la voz de la condenación. Y muchas veces la confundimos con la voz de la conciencia, o incluso con la voz de Dios.

Pero hay una diferencia enorme. Cuando el Espíritu de Dios nos muestra un error, lo hace para levantarnos: nos muestra qué salió mal y, en ese mismo momento, nos indica el camino de regreso a casa. La condenación, en cambio, aplasta, cierra la puerta y quita la esperanza. El arrepentimiento dice: “Te equivocaste. Vuelve”. La condenación dice: “Eres un error. No vuelvas nunca”.

Piense en el hijo que vuelve a casa en la parábola de Jesús. El padre lo ve desde lejos, corre a su encuentro y lo abraza antes de que él pueda siquiera terminar de pedir perdón (Lucas 15, 20). Ese es el corazón de Dios.

Fíjese en dos palabras de este versículo. “No”: ni un poco de condenación, ni casi nada, sino ninguna en absoluto. Y “ya”: no cuando por fin lo haya arreglado todo, sino ya, hoy, tal como es usted.

Para su diario: ¿Qué frase acusadora se repite usted con más frecuencia? Escríbala y, al lado, escriba la respuesta de Romanos 8, 1.

4. Perdonar a quienes le hicieron daño

EFESIOS 4, 32

“Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los ha perdonado en Cristo.”

Reflexión

Perdonar quizá sea lo más difícil que nos pide el Evangelio. Sobre todo cuando la herida viene de alguien cercano: un familiar, un amigo, una persona en quien confiábamos.

Perdonar no es olvidar. No es decir que el mal no fue un mal. No es fingir que todo está bien. Perdonar es decidir que el rencor ya no le va a unir a esa persona. El rencor es una cadena con dos extremos: un extremo sujeta a la otra persona, y el otro extremo le sujeta a usted. Y muchas veces, quien más sangra es usted.

Pablo no dice: “Perdonen porque ustedes son buenas personas”. Dice que hay que perdonar “como Dios los ha perdonado en Cristo”. El perdón no nace de nuestras propias fuerzas. Nace del perdón que hemos recibido. En la cruz, Jesús oró: “Padre, perdónalos”. También nosotros podemos sacar fuerza de esa oración.

A veces el perdón es una decisión que usted tiene que renovar cada día, aunque sus sentimientos todavía no la hayan alcanzado. Jesús habló de perdonar “setenta veces siete”. No para hacer que el mal parezca pequeño, sino para liberar el corazón.

Para su diario: ¿Hay alguien a quien necesita perdonar? Puede empezar escribiendo simplemente: “Señor, quiero tener la voluntad de perdonar”.

5. Entregar sus temores

SALMO 34, 5

(paráfrasis) “Busqué al Señor, y él me respondió y me libró de todos mis temores.”

Reflexión

David escribió este salmo después de una época de gran peligro, cuando, para salvar su vida, tuvo incluso que fingirse loco delante de un rey extranjero. Conocía muy bien el miedo.

También nosotros conocemos nuestros miedos. El miedo por nuestra salud, por nuestros hijos y nietos, por el futuro. El miedo a la soledad, a no poder con todo, a volver a equivocarnos. El miedo es humano. Hasta Jesús, en Getsemaní, sintió una angustia profunda.

Pero fíjese en el orden de los verbos. David no dice: “Dejé de tener miedo”. Lo primero que dice es: “Busqué al Señor”. El primer paso no es sentirse valiente. Es buscar a Dios, aun temblando.

Y Dios responde. A veces cambia las circunstancias. Más a menudo cambia el corazón: el miedo se queda en la puerta, pero ya no manda en la casa. El apóstol Juan escribe que “el amor perfecto expulsa el temor” (1 Juan 4, 18). Cuanto más deja usted que Dios le ame, menos lugar le queda al miedo.

Póngales nombre a sus miedos. Dígaselos a Dios en voz alta. Luego dé el siguiente pequeño paso.

Para su diario: ¿Cuáles son los tres miedos que más lugar ocupan hoy en su corazón? Escríbalos y, al lado de cada uno, escriba: “Este te lo entrego, Señor”.

6. El poder de las palabras

PROVERBIOS 18, 21

“La muerte y la vida están en poder de la lengua; los que la aman comerán de su fruto.”

Reflexión

Hay palabras que cargamos durante décadas. Las dijo un maestro, o un padre o una madre, o un esposo o una esposa en un momento de enojo: “Siempre lo echas todo a perder”. “Nunca vas a llegar a nada”. Y luego están las palabras que nos decimos en nuestro interior: “No hago nada bien”. “Total, a mí todo me sale mal”.

El libro de los Proverbios nos advierte: las palabras no son solo aire. Llevan muerte o vida. Y la segunda mitad del versículo nos recuerda que “comerán de su fruto”: comemos el fruto de nuestras palabras, y lo que decimos una y otra vez acabamos viviéndolo. Pero cuidado: no se trata de fórmulas mágicas. Nuestras palabras no le dan órdenes a Dios ni cambian la realidad como un hechizo. Pero sí moldean nuestro corazón, orientan nuestras decisiones y crean el ambiente en el que vive nuestra familia.

Santiago dice que la lengua es un miembro pequeño del cuerpo, y sin embargo puede hacer grandes cosas (Santiago 3, 5). Por eso hacen falta dos pasos. Primero: reconocer las viejas palabras y dejar de creerlas, y perdonar a quienes las dijeron. Segundo: elegir palabras nuevas. Palabras verdaderas que vienen de la Palabra de Dios. Palabras que le bendicen a usted y a las personas que le rodean.

Para su diario: Escriba una frase negativa que lleva cargando desde hace años. Luego táchela con una línea y, debajo, escriba una frase de verdad tomada de la Palabra de Dios.

7. Mirar hacia adelante

FILIPENSES 3, 13-14

(paráfrasis) “Una sola cosa hago: olvido lo que queda atrás, me lanzo hacia lo que está adelante y corro hacia la meta.”

Reflexión

Si alguien podía haberse quedado atrapado en el pasado, ese era Pablo. Antes de conocer a Cristo, había perseguido a los cristianos, los había hecho arrestar y había aprobado la violencia contra ellos (Hechos 8, 1-3). Podría haber pasado el resto de su vida atormentándose.

En cambio, escribe: Olvido lo que queda atrás. Eso no significa borrar su memoria ni fingir que no pasó nada. Significa no dejar más que el pasado dirija su vida.

Piense en alguien que maneja un carro. El espejo retrovisor es útil, y hay que echarle un vistazo de vez en cuando. Pero es pequeño, y el parabrisas es grande. Si usted maneja mirando solo el espejo, tarde o temprano se saldrá del camino.

También José, traicionado y vendido por sus propios hermanos, pudo finalmente decirles que Dios había convertido en bien el mal que ellos le habían hecho (Génesis 50, 20). Dios no borra su historia. La toma en sus manos y la escribe de nuevo.

La meta es Cristo. Cada día es un paso más hacia él.

Para su diario: Si hoy pudiera dejar atrás una sola cosa del pasado, ¿cuál elegiría? ¿Y qué paso nuevo quiere dar?

Siete oraciones

Para recibir el perdón de Dios

Padre de misericordia, vengo ante ti con el corazón abierto. No quiero esconderme, como Adán entre los árboles del jardín. Tú ya lo sabes todo de mí: las palabras que hirieron a otros, lo que hice y lo que debí hacer y no hice, los pensamientos que me da vergüenza incluso recordar.

Hoy los saco a la luz, delante de ti. No lo hago por miedo, sino porque confío en tu amor.

Tú prometiste que, si confesamos nuestros pecados, tú eres fiel y justo para perdonarnos y purificarnos. Me aferro a esta promesa. Lávame, Señor. Crea en mí un corazón puro.

Gracias, porque Jesús ya pagó el precio en la cruz. No tengo que ganarme tu perdón. Solo tengo que recibirlo, con gratitud.

Ayúdame a creer que, cuando perdonas, nunca vuelves a sacarlo a relucir. Cuando el recuerdo de mi error venga a tocar a la puerta, recuérdame que lo has apartado de mí tanto como dista el oriente del occidente.

Dame también la valentía de reparar, donde pueda, el daño que he hecho: una llamada, una palabra de disculpa, un verdadero gesto de bondad.

Levántame otra vez, Padre, y haz que vuelva a caminar en tu luz. Amén.

Para perdonar a alguien que me hizo daño

Señor Jesús, tú sabes lo difícil que es para mí esta oración. Hay alguien que me hizo daño, y el recuerdo todavía quema. A veces repaso la escena y ensayo las palabras que me hubiera gustado decir.

Hoy te traigo esta herida. No te pido que hagas como si nada hubiera pasado. Tú lo viste todo, y sabes que el mal fue real. Pero no quiero que esa persona siga viviendo en mi corazón a través del rencor.

En la cruz oraste: “Padre, perdónalos”. Yo no puedo hacerlo con mis propias fuerzas. Préstame tu corazón.

Con tu gracia, hoy elijo perdonar. (Diga aquí el nombre de esa persona.) Te dejo a ti la justicia. Renuncio a exigir que esa persona me pague el daño que me hizo. Ya no voy a esperar su disculpa para encontrar la paz.

Si mañana la herida vuelve a arder, ayúdame a renovar esta decisión sin desanimarme. Dame también la sabiduría para protegerme si hace falta, y para poner límites sanos donde sea justo hacerlo.

Sana mi corazón, Señor. Y, si es tu voluntad, toca también el corazón de quien me hizo daño. Amén.

Para dejar de condenarme

Padre, tú me has perdonado, y sin embargo todavía no logro darme paz. Llevo dentro tantos “y si...”. Y si hubiera dicho aquella palabra. Y si hubiera tomado aquella decisión. Y si hubiera pasado más tiempo con las personas que amaba. Y si lo hubiera entendido antes.

Repaso los mismos errores como una película que nunca termina. Y cada vez vuelvo a condenarme.

Señor, enséñame a verme con tus ojos. Tú no niegas mis errores, pero no me reduces a mis errores. La voz que me acusa día y noche no es la tuya. Tu voz me corrige con dulzura y luego me invita a levantarme y caminar.

Ayúdame a aceptar mis límites. Aquel día hice lo que pude, con lo que sabía y con las fuerzas que tenía. No quiero castigar a la persona que fui ayer por lo que solo hoy he llegado a entender.

Así como levantaste a Pedro después de que te negó, levántame también a mí. Donde todavía pueda reparar, dame la valentía de hacerlo. Donde ya no pueda, lo dejo todo en tu misericordia.

Ya no hay condenación para los que viven unidos a Cristo. Hoy elijo creerlo. Amén.

Para entregar mis miedos

Señor, hoy te traigo mis miedos. Tú ya los conoces, pero quiero llamarlos por su nombre delante de ti.

El miedo por mi salud y por la salud de las personas que amo. El miedo por el futuro de mis hijos y de mis nietos. El miedo a no poder pagar las cuentas. El miedo a la soledad. El miedo a volver a equivocarme. (Agregue aquí los suyos.)

Tantas veces en tu Palabra le dijiste a tu pueblo: no temas. Se lo dijiste a Abraham, a Josué, a María, a los discípulos en la barca en medio de la tormenta. Hoy me lo dices también a mí.

Tomo cada miedo y lo pongo en tus manos, uno por uno. No te pido no volver a sentir miedo nunca. Te pido que el miedo no gobierne mi vida. Que no me robe el sueño, ni la alegría, ni la valentía de amar.

Como el salmista, quiero buscarte, y sé que me responderás. Lléname de tu amor, porque donde está tu amor, el miedo pierde su fuerza.

Dame valor para el próximo paso, solo para ese. Lo demás te lo dejo a ti.

Tú estás conmigo. Eso me basta. Amén.

Para romper el poder de las palabras negativas

Señor, tú creaste el mundo con tu Palabra. Sabes cuánto pueden construir las palabras y cuánto pueden destruir.

Te traigo las palabras que me han herido. Las que escuché en mi infancia, en la escuela, en mi familia, en el trabajo, en mi matrimonio. “No vales nada”. “Eres una carga”. “Nunca vas a cambiar”. Tú sabes cuántas veces me las he repetido por dentro, hasta creerlas.

Hoy, en el nombre de Jesús, rechazo estas palabras. Ya no las acepto como la verdad sobre mi vida. Perdono a quienes las dijeron, aunque no supieran el daño que hacían.

También te pido perdón por las palabras negativas que yo he dicho. Sobre mí, sobre mis hijos, sobre mi esposo o mi esposa, en momentos de enojo o de desánimo. Donde pueda, ayúdame a repararlo con palabras nuevas.

Coloca, Señor, un guardián en mi boca. Enséñame a hablar como tú hablas.

Y llena mi corazón de tus palabras. Tú dices que me has llamado por mi nombre. Que soy de gran precio a tus ojos. Que tu amor por mí nunca se acaba.

A partir de hoy, quiero creer lo que tú dices, y no lo que otros me han dicho. Amén.

Por las heridas de mi familia

Padre, te traigo a mi familia, con sus alegrías y sus heridas.

Tú ves lo que se repite de generación en generación: los silencios, los resentimientos, las peleas por una herencia, las adicciones, las palabras duras, los hermanos y las hermanas que ya no se hablan. Ves los hábitos dañinos que recibimos sin elegirlos.

Señor, no quiero pasarles las mismas cadenas a mis hijos y a mis nietos. Haz que algo empiece a cambiar conmigo. Enséñame a romper el silencio con una palabra amable, y el rencor con un gesto de paz.

Te pido por las reconciliaciones que llevo en el corazón. (Recuerde aquí los nombres.) Donde sea posible, abre un camino. Donde no dependa de mí, guarda al menos mi propio corazón en paz.

Te doy gracias también por todo el bien que recibí de quienes vinieron antes que yo: la fe, el trabajo honrado, los sacrificios, el amor. Ayúdame a conservar lo bueno y a soltar lo demás.

Como hiciste con José y sus hermanos, convierte el mal en bien también en nuestra historia.

Bendice mi hogar, hoy y por las generaciones que vendrán. Amén.

Para un nuevo comienzo

Señor, hoy quiero volver a empezar.

Ante ti deposito las cargas que he llevado demasiado tiempo. Deposito la culpa que me acusaba. Deposito el rencor que me ataba a quienes me hicieron daño. Deposito los miedos que tomaban las decisiones por mí. Deposito las viejas palabras que me mantenían en una jaula.

Gracias, porque donde está tu Espíritu, allí está la libertad. Gracias, porque tú haces nuevas todas las cosas: también mi vida, incluso a mi edad.

Ayúdame a caminar con el corazón ligero. No quiero usar la libertad que me das para encerrarme en mi pequeño mundo, sino para amar y servir. Haz que mi corazón libre se convierta en una casa abierta: para quienes están solos, para quienes necesitan una palabra amable.

Cuando las viejas cadenas intenten volver, recuérdame este día. Recuérdame que yo abrí la puerta, pero que fuiste tú quien rompió las cadenas.

Abre ante mí caminos nuevos. Pon sueños nuevos en mi corazón, según tu voluntad. Y prepara mi corazón para recibir el bien que quieres darme, y para compartirlo con generosidad.

Desde hoy camino contigo, en la libertad de tus hijos. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

En Cristo recibo la verdadera libertad. Ninguna cadena del pasado tiene ya la última palabra sobre mi vida. El Hijo de Dios es más fuerte que todo miedo, todo mal hábito, toda herida. Desde este día ya no camino con cadenas en los pies, sino como alguien que pertenece al Padre. La verdad de Dios me hace libre, y elijo creerlo cada día. (véase Juan 8, 32 y 36)

Mi paso de fe para hoy: Escribo “En Cristo recibo la verdadera libertad” en un papelito y lo pongo donde lo vea varias veces durante el día.

Día 2

El Señor me ha perdonado. Cuando confieso mis pecados, él es fiel y justo: me perdona y me purifica. Mis pecados ya no pesan sobre mi cabeza. Dios los ha apartado de mí tanto como dista el oriente del occidente. Hoy dejo de pescar lo que él ha arrojado lejos. Recibo su perdón con gratitud, y vuelvo a respirar en paz. (véase 1 Juan 1, 9; Salmo 103, 12)

Mi paso de fe para hoy: Dedico cinco minutos a hacer con sinceridad mi examen de conciencia, y le entrego a Dios lo que encuentre, en la oración personal o en la confesión.

Día 3

Ya no hay condenación para los que viven unidos a Cristo Jesús, y yo le pertenezco. La voz que me acusa no es la voz de Dios. El Padre me corrige para levantarme, nunca para aplastarme. Cuando me equivoco, vuelvo a él sin miedo, como el hijo que regresa a casa y encuentra los brazos abiertos. Mi pasado no es mi identidad: por la gracia de Dios soy lo que soy. (véase Romanos 8, 1; Lucas 15, 20; 1 Corintios 15, 10)

Mi paso de fe para hoy: Hoy, cada vez que me sorprenda hablándome con desprecio, me detengo y repito: “No hay ninguna condenación para los que viven unidos a Cristo”.

Día 4

Elijo perdonar, así como Dios me ha perdonado en Cristo. No lo hago porque el mal no importe, sino porque ya no quiero cargar con su cadena. Le entrego a Dios a la persona que me hizo daño, y le dejo a él la justicia. No dejo que el rencor viva en mi corazón. Si mañana la herida vuelve a arder, renovaré mi decisión, con su gracia. (véase Efesios 4, 32)

Mi paso de fe para hoy: Oro, diciendo su nombre, por alguien que me ha hecho daño, y le pido a Dios que bendiga a esa persona y que sane mi corazón.

Día 5

Dios no me ha dado un espíritu de temor, sino de fortaleza, de amor y de buen juicio. Busco al Señor, y él me responde. Su amor perfecto expulsa el temor. Los miedos pueden tocar a mi puerta, pero no gobiernan mi vida. No enfrento nada sin él. Hoy, con confianza, doy el siguiente pequeño paso, aferrándome a la mano del Padre. (véase 2 Timoteo 1, 7; Salmo 34, 5; 1 Juan 4, 18)

Mi paso de fe para hoy: Hago una pequeña cosa que el miedo me ha hecho posponer: una llamada, una visita, una decisión sencilla.

Día 6

Mis palabras eligen la vida. La muerte y la vida están en poder de la lengua, y yo quiero usar la mía para bendecir. Rechazo las etiquetas que me hirieron, y dejo de repetírmelas. Hablo de mí como Dios habla de mí: con verdad y con amor. Digo palabras que edifican, que animan y que hacen bien a quienes las escuchan, empezando por mi propia familia. (véase Proverbios 18, 21; Efesios 4, 29)

Mi paso de fe para hoy: Le digo una palabra sincera de ánimo a alguien de mi casa o a un amigo, y me digo una a mí también, frente al espejo.

Día 7

En Cristo soy una nueva criatura. Lo antiguo ha desaparecido, y todo se ha hecho nuevo. Dejo atrás lo que queda atrás y me lanzo hacia lo que está adelante. Dios sabe convertir incluso el daño que he sufrido en un bien que todavía no veo. Hoy abro la puerta a lo que él está preparando para mí. (*véase 2 Corintios 5, 17; Filipenses 3, 13; Génesis 50, 20*)

Mi paso de fe para hoy: En una hoja de papel escribo una frase sobre lo que quiero dejar atrás. La rompo y la tiro, dándole gracias a Dios por un nuevo comienzo.

Sello del capítulo

Hemos llegado al final de este capítulo. Quizá algunas páginas le costaron unas lágrimas. Quizá escribió nombres que no había dicho en voz alta desde hacía años. Está bien. A veces la liberación duele un poco antes de sanar, como una herida que hay que limpiar antes de que pueda cerrarse.

Ahora reciba esta bendición. Léala despacio, en voz alta si puede.

BENDICIÓN

Que el Señor rompa toda cadena que todavía sujeta su corazón. Que le ayude a sentir que su perdón es más fuerte que cualquier culpa. Que le dé la gracia de perdonar y la sabiduría de protegerse. Que haga callar las palabras que le hirieron y llene su boca de palabras de vida. Que derrita sus miedos uno a uno, como la nieve al sol. Que le ayude a caminar con la frente en alto, no por orgullo, sino por gracia. Y que le conceda vivir, desde este día, en la libertad de los hijos de Dios. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Mantenga abierta la puerta de su corazón. El Señor todavía tiene tantas semillas que sembrar en su vida.

CAPÍTULO 9

Semilla, gratitud y generosidad

Siembre con alegría, dé gracias cada día y deje que Dios haga crecer lo sembrado

Semilla, gratitud y generosidad

Hay una ley antigua, escrita en la tierra mucho antes de que se escribiera en los libros: quien siembra, cosecha. Todo agricultor lo sabe. Pone la semilla en el surco, la cubre y espera. Durante días no ve nada. Y, sin embargo, nunca deja de creer que, bajo la superficie, algo está pasando.

La Biblia usa esta imagen a menudo. Jesús habla de semillas, de campos y de cosecha. El apóstol Pablo escribe sobre los que siembran y los que cosechan. La semilla nos enseña tres verdades que valen para toda nuestra vida: las cosas pequeñas importan, el crecimiento lleva tiempo, y el fruto no depende solo de nosotros.

En este capítulo usted caminará con tres palabras.

La **semilla** es todo lo que usted pone en su propia vida y en la vida de los demás: una palabra amable, un gesto de ternura, una hora de su tiempo, una oración, un perdón. Nada de lo que siembra con amor se pierde jamás ante Dios.

La **gratitud** es una manera de mirar que descubre el bien que ya está presente. Cuando da gracias, usted se fija en los dones que tiene, en lugar de contar solo lo que falta. Y un corazón agradecido se convierte, casi sin darse cuenta, en un corazón que da.

La **generosidad** es la semilla que sale de sus manos. Quiero decirlo con claridad desde el principio: este capítulo no le pide que le dé dinero a nadie. La generosidad de la que habla la Escritura es libre. Nace del corazón, “no de mala gana ni por obligación” (2 Corintios 9, 7): sin desgana, y no porque alguien le obligue. Usted puede dar con generosidad su tiempo, su capacidad de escuchar, una comida caliente, una llamada, un don que Dios le ha dado. Si un día decide ayudar a alguien también con lo que posee, hágalo con calma y según sus posibilidades. Ore y actúe con sabiduría; para las decisiones económicas importantes, pida consejo a un profesional de confianza.

¿Y qué pasa con la multiplicación? En el Evangelio, la semilla que cae en tierra buena da fruto, “uno el treinta, otro el sesenta y otro el ciento por uno” (Marcos 4, 20). Es Dios quien la hace crecer, no una fórmula mágica. No le prometo cifras ni resultados garantizados. Le invito a algo más grande: a confiar en el Señor de la cosecha, que sabe multiplicar la paz, la alegría, el amor, las oportunidades de hacer el bien y el pan de cada día, de la manera y en el momento que él sabe que es mejor.

CÓMO USAR ESTE CAPÍTULO

Lea un pasaje de la Escritura por día, despacio, y responda la pregunta del diario, aunque sea con unas pocas líneas sinceras. Elija la oración que sienta más suya y vuelva a rezarla por la noche. Durante siete días, diga en voz alta la declaración del día y dé el pequeño paso de fe que propone. Son gestos sencillos. Pero así es exactamente como se siembra.

Siete pasajes de la Escritura

1. El ritmo de la siembra

GÉNESIS 8, 22

“Mientras dure la tierra, no cesarán nunca la siembra y la cosecha, el frío y el calor, el verano y el invierno, el día y la noche.”

Reflexión

Dios pronuncia estas palabras justo después del diluvio. El mundo acaba de salir de las aguas, y todo parece volver a empezar. Justo ahí, el Señor hace una promesa sencilla y grande: el ritmo de la vida no se detendrá. Seguirá habiendo siembra y cosecha.

Esta promesa es también para usted. Quizá ha atravesado un tiempo de aguas altas: una pérdida, una lucha, una etapa en la que sintió que ya no le quedaba nada que sembrar. Dios le recuerda que las estaciones siguen su curso. Después del invierno, vuelve la primavera. Después de la noche, vuelve el día.

Fíjese en el orden de las palabras: primero la siembra, después la cosecha. No se puede cosechar lo que nunca se sembró. Y no se cosecha el mismo día en que se siembra. Hay un tiempo para sembrar la semilla y un tiempo para verla crecer. En medio está la espera, y la espera es el lugar de la fe.

Hoy no se le pide ver la cosecha. Se le pide creer que Dios no ha dejado de hacer girar las estaciones, también en su vida.

Para su diario: ¿En qué área de su vida siente que está en una etapa de espera? ¿Qué podría sembrar allí esta semana, aunque sea algo pequeño?

2. El ciento por uno

MARCOS 4, 20

“Y los que reciben la semilla en tierra buena son los que escuchan la Palabra, la acogen y dan fruto: uno el treinta, otro el sesenta y otro el ciento por uno.”

Reflexión

Jesús habla de un sembrador que esparce la semilla por todas partes: en el camino, en terreno pedregoso, entre espinas y en tierra buena. La semilla es siempre la misma. Lo que cambia es el terreno.

Luego explica la parábola a sus discípulos. La semilla es la Palabra de Dios. La tierra buena es un corazón que escucha y recibe. Allí la semilla da fruto, y no cualquier fruto: treinta, sesenta, hasta cien veces más.

Esta es la verdadera multiplicación del Evangelio. No empieza en su billetera. Empieza en su corazón. Cuando la Palabra encuentra lugar en usted, crece y se multiplica. Se vuelve paciencia donde había irritación, valentía donde había miedo, esperanza donde había cansancio. Y luego se extiende a las personas que le rodean.

No se preocupe si hoy su terreno parece lleno de piedras o de espinas. Un agricultor no abandona su campo. Lo trabaja. También el corazón puede ararse, un día a la vez, con la oración y con la escucha. Dios es paciente con su tierra.

Para su diario: ¿Qué “piedras” o qué “espinas” le hacen difícil hoy a su corazón escuchar la Palabra? ¿Qué le gustaría que Dios multiplicara dentro de usted?

3. Dar gracias en toda ocasión

1 TESALONICENSES 5, 18

“En toda ocasión den gracias a Dios: esto es lo que Dios quiere de ustedes en Cristo Jesús.”

Reflexión

Pablo no dice “den gracias *por todo*”, como si tuviéramos que agradecer incluso el dolor. Dice “*en toda ocasión*”. Dentro de cada situación, aun la más difícil, hay por lo menos un motivo para decir gracias.

La gratitud no es fingir que todo está bien. Es elegir ver el bien que también está ahí. El aliento que tomó esta mañana. Alguien que le ama. El pan en la mesa. Una oración respondida hace años que quizá usted haya olvidado.

Cuando usted da gracias, cambia su manera de ver las cosas. El miedo le entrecierra los ojos y solo le muestra lo que falta. La acción de gracias se los vuelve a abrir y le muestra lo que ya se le ha dado.

No es casualidad que en los Evangelios la acción de gracias venga antes del milagro. Ante una multitud con hambre, Jesús toma cinco panes y dos peces, da gracias al Padre, y solo entonces ese poco se vuelve suficiente para todos.

“Gracias” es una semilla. Cuanto más la dice, más crece. Y un corazón agradecido se convierte, casi por sí solo, en un corazón generoso.

Para su diario: Escriba siete motivos para dar gracias hoy, aunque sean muy pequeños. ¿Cuál de ellos no había notado nunca antes?

4. El que da con alegría

2 CORINTIOS 9, 6-7

“Sepan esto: el que siembra con mezquindad tendrá una cosecha pobre; en cambio, el que siembra con generosidad cosechará en abundancia. Que cada uno dé según lo que haya resuelto en su corazón, no de mala gana ni por obligación, porque Dios ama al que da con alegría.”

Reflexión

Pablo escribe a los cristianos de Corinto para pedirles que ayuden a los creyentes pobres de Jerusalén. Y usa la imagen de la semilla: quien siembra poco, cosecha poco; quien siembra con generosidad, cosecha con generosidad.

Pero lea con atención el versículo siguiente. Ninguna presión, ninguna obligación. “Que cada uno dé según lo que haya resuelto en su corazón”. Un verdadero don nace de una decisión libre y serena, tomada delante de Dios. No nace de la culpa, ni del miedo a perder una bendición.

Dios no ama un don arrancado a la fuerza. Ama al que da con alegría. Con alegría, porque esa persona ha comprendido que dar no la empobrece. La hace más parecida al Padre, que siempre da primero.

Y hay muchas maneras de sembrar con generosidad. Con una sonrisa que no cueste nada. Con paciencia hacia una persona difícil. Con tiempo dedicado a un vecino mayor que vive solo. Con una palabra de aliento. Incluso una ayuda concreta, si un día decide darla, tiene valor cuando nace de la alegría y corresponde a lo que usted realmente puede dar. El Señor mira el corazón, no la cantidad.

Para su diario: ¿Qué puede dar con alegría esta semana, sin forzarse y sin presiones? Piense en una persona concreta y escriba su nombre.

5. Desbordante

LUCAS 6, 38

“Den, y se les dará. Una buena medida, apretada, sacudida y desbordante, les volcarán sobre el regazo. Porque la medida con que ustedes midan también se usará para medirlos a ustedes.”

Reflexión

Para entender bien este versículo, hay que leer los versículos que lo preceden. Jesús está hablando de la misericordia: sean misericordiosos, no juzguen, no condenen, perdonen. Y justo después dice: “Den, y se les dará”.

Así que el primer don del que habla no es el dinero. Es el perdón, la comprensión y la bondad hacia los demás. “La medida con que ustedes midan” quiere decir simplemente: la misma medida que usamos con los demás se usará con nosotros.

La imagen viene de los mercados de aquella época. Quien compraba grano lo recibía en un pliegue del manto, recogido sobre el regazo. A eso se refiere el versículo cuando dice “les volcarán sobre el regazo”. Un vendedor honrado llenaba la medida, la apretaba, la sacudía para que el grano se asentara, y seguía echando hasta que se desbordaba.

Así es Dios. No mide gota a gota. Cuando usted abre su corazón a los demás, él nunca se deja ganar en generosidad. A veces le devuelve paz, a veces amistades, a veces fuerza, a veces ayuda en el momento exacto en que la necesita. No sabemos qué forma tomará. Sabemos que su corazón es grande.

Para su diario: ¿Hay alguien a quien mide con una “medida pequeña”? ¿Cómo podría agrandarla hoy, con un gesto de comprensión o de perdón?

6. Dé de beber a otros, y a usted le saciarán la sed

PROVERBIOS 11, 25

“El que es generoso prosperará, y al que da de beber también le saciarán la sed.”

Reflexión

El libro de los Proverbios mira la vida con ojos sencillos y sabios. Y observa algo que quizá usted ya haya vivido: la persona que hace el bien suele ser la primera en recibirlo.

Piense en alguna vez en que consoló a alguien. Lo más probable es que, al final, su propio corazón también se sintiera más ligero. Piense en alguna vez en que ayudó a un vecino, o escuchó a un amigo que estaba pasando por un mal momento. Sí, usted dio. Pero algo volvió también a usted: alegría, sentido, paz.

En la Biblia, la abundancia no es ante todo un saldo en el banco. Es una vida plena. En este versículo, “generoso” es quien da con largueza, y “prosperará” quiere decir tener una vida bien nutrida y floreciente. Es un alma que no se encierra en sí misma, sino que deja correr el bien, como un canal que lleva el agua a los campos y que, en su recorrido, se mantiene verde.

Si usted lo retiene todo por miedo, corre el riesgo de volverse como un estanque de agua estancada: quieto y cerrado. Si deja que corra, se convierte en un manantial. No porque tenga mucho, sino porque su corazón es rico.

Hoy puede darle de beber a alguien con muy poco: una visita, un mensaje, una oración. Y dejar que, mientras tanto, Dios sacie su sed.

Para su diario: ¿Quién en su vida necesita ahora mismo que alguien le “dé de beber”? ¿Y quién o qué está “saciando su sed” en esta etapa?

7. De las lágrimas a la alegría

SALMO 126, 5-6

“Los que siembran entre lágrimas cosecharán entre cantos de alegría. El que siembra va llorando cuando esparce la semilla, pero vuelve cantando cuando trae sus gavillas.”

Reflexión

Los peregrinos cantaban este salmo mientras subían a Jerusalén. Recordaba el regreso del pueblo después del exilio, cuando Israel había visto a Dios dar un vuelco a su historia.

Aquí hay una imagen conmovedora: un hombre que sale a sembrar llorando. Podemos imaginarlo en un año difícil, con apenas un poco de semilla en la mano. Comérsela lo habría alimentado un solo día. Sembrarla significaba confiar en Dios para el día de mañana. Y entonces la esparce, con lágrimas en los ojos.

Quizá usted también ha sembrado entre lágrimas. Siguió orando por un hijo o una hija que se había alejado. Hizo el bien cuando nadie le daba las gracias. Resistió en medio de un trabajo duro, de una enfermedad, de un duelo.

El salmo no niega las lágrimas. Las toma en serio. Pero dice que no son la última palabra. Los que siembran entre lágrimas vuelven cantando, con sus gavillas, los manojos de la cosecha, en los brazos. Dios conoce cada semilla que fue regada con lágrimas, y ninguna de esas semillas queda olvidada ante él.

Para su diario: ¿Qué semilla ha esparcido entre lágrimas? Entréguesela a Dios por escrito, con sus propias palabras.

Siete oraciones

Oración del sembrador

Señor de la cosecha, vengo ante ti con las manos abiertas. Tú conoces las semillas que sostengo. Algunas son pequeñas. Otras parecen demasiado pobres para valer algo. Y, sin embargo, hoy quiero creer que nada de lo que pongo en tus manos se pierde.

Te ofrezco mis palabras, para que se conviertan en palabras que consuelan y no en palabras que hieren. Te ofrezco mi tiempo, para que no se me vaya todo en preocupaciones. Te ofrezco mis capacidades, incluso las que he escondido por timidez o por miedo a fracasar.

Enséñame a sembrar con paciencia. Cuando no vea brotar nada, recuérdame que tú estás trabajando bajo la tierra. Cuando sienta la tentación de abandonarlo todo, dame la constancia del agricultor que vuelve a su campo cada mañana.

Bendice la tierra de mi corazón. Quitale las piedras de la dureza y las espinas de la preocupación, para que tu Palabra pueda echar raíces profundas en mí.

Y cuando llegue el tiempo de la cosecha, sea cual sea la forma que tome, ayúdame a verla como un don tuyo y no como mérito mío. Todo viene de ti, y todo vuelve a ti. En el nombre de Jesús. Amén.

Oración de acción de gracias

Padre bueno, hoy no quiero pedirte nada. Solo quiero darte las gracias.

Gracias por el aliento de esta mañana, que no me gané. Gracias por la luz que entra por la ventana, por el café caliente, por la voz de alguien que me ama. Gracias por el techo que me cubre y por el pan de hoy.

Gracias por las personas que has puesto en mi camino: las que todavía están aquí, y las que se me adelantaron y llevo en el corazón. Gracias por las oraciones que has respondido. Y gracias también por las que no respondiste como yo quería, porque tú veías más lejos que yo.

Perdóname por todas las veces en que solo conté lo que me faltaba. Perdóname por las quejas, por compararme con los demás, por la ingratitud que me cerró el corazón.

Abre mis ojos, Señor. Ayúdame a ver tus dones escondidos en las cosas pequeñas. Pon en mis labios un gracias sincero, por la mañana al levantarme y por la noche al acostarme. Quiero bendecirte y no olvidar ninguno de tus beneficios.

Que toda mi vida se convierta en un gracias para ti. Amén.

Oración por un corazón generoso

Señor Jesús, tú lo diste todo. Distes tu tiempo a las multitudes, tu atención a los pequeños, tu compasión a los enfermos, tu vida por nosotros. Cuando te miro, entiendo lo que es la generosidad.

Pero muchas veces me cierro. Tengo miedo de que no me alcance. Tengo miedo de que, si doy algo, me quede sin ello. Tú conoces estos miedos, y no me juzgas. Hoy quiero entregártelos.

Dame un corazón grande. No un corazón que da para que lo vean, o por culpa, o porque alguien lo obliga. Dame un corazón que da con alegría, gratuitamente, como se da a alguien a quien se ama.

Muéstrame quién me necesita hoy. Quizá un vecino que vive solo. Quizá un familiar con quien hace mucho que no hablo. Quizá alguien que solo necesita que alguien le escuche. Ayúdame a reconocerlos.

Y dame también sabiduría. Enséñame a dar según mis posibilidades, sin imprudencias, respetando a mi familia y mis compromisos. La generosidad que viene de ti siempre es también sabia.

Gracias, porque al dar descubro que eres tú quien me da primero. Amén.

Oración en el tiempo de espera

Señor, he sembrado y todavía no veo nada. Tú lo sabes. He orado, he trabajado, he hecho todo lo que he podido, y el campo sigue pareciendo vacío.

A veces me pregunto si sirvió de algo. A veces me desanimo. Hoy te lo digo con sinceridad, porque sé que puedo hablarte así.

Recuérdame que la semilla crece incluso de noche, mientras el agricultor duerme, sin que él sepa cómo. Recuérdame que tu tiempo no es mi tiempo, y que tú nunca llegas tarde. Conoces el momento justo para cada cosa.

Dame la paciencia de quien espera sin perder la esperanza. Guarda mi corazón de la amargura y de la envidia cuando vea a otros cosechar antes que yo. Ayúdame a seguir haciendo el bien, aunque nadie lo note.

Pongo en tus manos cada semilla que he esparcido: las oraciones por mis seres queridos, el trabajo de mis manos, los gestos de bondad silenciosos que nadie vio. Tú las guardas mejor que yo.

Y mientras espero, enséñame a dar gracias por lo que ya está aquí. Hasta la espera, cuando la vivo contigo, puede convertirse en un tiempo de gracia. Amén.

Oración por mi hogar

Señor, bendice el campo que tengo más cerca: mi hogar y las personas que amo.

Tú sabes que es justamente aquí, en mi familia, donde a veces más me cuesta sembrar bien. Aquí me canso, aquí me enoja, aquí digo palabras que después me pesan.

Perdóname por las semillas de impaciencia y de dureza que he esparcido sin querer.

A partir de hoy, quiero sembrar de otra manera. Ayúdame a decir más a menudo “gracias”, “perdón” y “te quiero”. Ayúdame a escuchar sin interrumpir, a corregir sin humillar, y a callar cuando una palabra solo heriría.

Pongo a cada uno de mis seres queridos bajo tu cuidado. Tú conoces sus heridas, sus preocupaciones, sus sueños. Donde hay distancia, siembra reconciliación. Donde hay cansancio, siembra descanso. Donde hay miedo, siembra confianza.

Que nuestra mesa sea un lugar de gratitud, aunque sea sencilla. Que tu amor llene nuestro hogar, para que cualquiera que entre pueda sentirlo.

Lo que hoy siembro en las personas que amo lo cosecharán las generaciones que vendrán. Bendice esta siembra, Señor, y hazla crecer. Amén.

Oración para aprender a recibir

Señor, tú me enseñas a dar. Hoy te pido que me enseñes también a recibir.

Confieso que a veces me resulta más fácil ayudar que dejarme ayudar. Me da vergüenza pedir. Siento que quedo en deuda. Creo que tengo que hacerlo todo con mis propias fuerzas. Pero, en el fondo, eso también puede ser orgullo.

Aceptaste la hospitalidad de Marta y María. Dejaste que una mujer ungiera tus pies. Le pediste de beber a la samaritana. Nos mostraste que recibir con sencillez también es un acto de amor.

Ayúdame a dar las gracias sin vergüenza cuando alguien me tiende la mano. Ayúdame a reconocer tus dones cuando llegan a través de las personas: un consejo, una visita, una comida, una palabra amable, una oportunidad inesperada.

Abre mis manos, Señor. Las manos cerradas no pueden dar, pero tampoco pueden recibir. Quiero tener las manos abiertas, en las dos direcciones.

Y cuando tu provisión llegue hasta mí, grande o pequeña, no permitas nunca que la dé por sentada. Que cada don que reciba se convierta en una nueva semilla para compartir, para que el bien no se detenga en mí, sino que siga corriendo. Amén.

Oración de la multiplicación

Señor Jesús, un día un muchacho te trajo cinco panes de cebada y dos pescados pequeños. Era tan poco para una multitud tan grande. Pero tú tomaste ese poco, diste gracias, y alcanzó para todos.

Hoy yo también te traigo mi poco. Mis fuerzas, que a veces son tan pocas. Mi tiempo, que nunca parece alcanzar. Mis recursos, que tú conoces mejor que yo. Mi fe, que a veces es tan pequeña como un grano de mostaza.

No te lo traigo para exigir algo a cambio. Te lo traigo porque en tus manos hasta lo poco se vuelve suficiente.

Multiplica, Señor, lo que es bueno. Multiplica la paz en mi hogar y la paciencia en mi carácter. Multiplica la alegría en mis días y el pan en mi mesa, según tu voluntad. Multiplica las oportunidades de hacer el bien y la valentía para aprovecharlas.

Donde solo veo carencia, abre mis ojos a tu abundancia, que está hecha ante todo de tu presencia.

Y todo lo que multipliques, quiero compartirlo. Porque los panes multiplicados nunca son para una sola persona. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Hoy elijo vivir sembrando. Cada palabra que digo y cada gesto que hago es una semilla en las manos de Dios. Creo que mientras dure la tierra, no cesarán la siembra y la cosecha, y que el Señor no ha dejado de hacer girar las estaciones en mi vida. No desprecio los modestos comienzos. Siembro con confianza y le dejo a Dios el tiempo de la cosecha.

Mi paso de fe para hoy: Elijo un pequeño gesto concreto de bondad, como una llamada, una nota o una mano amiga, y lo hago antes de que anochezca.

Día 2

Mi corazón es tierra buena. Recibo con sencillez la Palabra de Dios y dejo que eche raíces en mí. Quito las piedras de la dureza y las espinas de la preocupación. Creo que la Palabra, guardada en mi corazón, dará fruto al treinta, al sesenta y al ciento por uno: en paz, en paciencia, en alegría y en amor. Dios hace crecer todo lo que pongo en sus manos.

Mi paso de fe para hoy: Leo despacio la parábola del sembrador (Marcos 4, 1-20) y subrayo una frase para llevarla conmigo todo el día.

Día 3

Hoy doy gracias en toda ocasión. No cierro los ojos ante lo difícil, pero no dejo que me oculte los dones de Dios. Mi aliento es un don. Las personas que amo son un don. El pan de hoy es un don. Bendigo al Señor y no olvido ninguno de sus beneficios. La gratitud abre mi corazón y lo hace libre.

Mi paso de fe para hoy: Antes de dormir, escribo tres “gracias” de mi día y los leo en voz alta, como una oración.

Día 4

Doy con alegría, porque Dios ama al que da con alegría. Doy según lo que he resuelto en mi corazón, no de mala gana ni por obligación. No doy por miedo ni por culpa, sino porque el Padre me dio primero. Mi tiempo, mi capacidad de escuchar y mis talentos son semillas preciosas. Siembro con generosidad, y sé que Dios ve cada don entregado con amor.

Mi paso de fe para hoy: Le doy un poco de mi tiempo, sin prisa, a alguien que lo necesita: una visita, una llamada, una mano amiga.

Día 5

Elijo la medida generosa. No mido a los demás gota a gota, sino con la misericordia que Dios me ha mostrado. Perdono, comprendo, bendigo. Creo en la palabra de Jesús: “Den, y se les dará” (*Lucas 6, 38*). Sé que el Señor nunca se deja ganar en generosidad, y que su medida para mí es buena y desbordante, de la manera y en el momento que él sabe que es mejor.

Mi paso de fe para hoy: Pienso en alguien que me ha hecho daño, y rezo por esa persona una breve oración de bendición, aunque me cueste.

Día 6

Mi alma es generosa y vive en la abundancia de Dios. Cuando doy de beber a otros, el Señor también sacia mi sed. No soy un estanque de agua estancada: soy un canal del bien. La paz, el consuelo y la esperanza que recibo de Dios corren a través de mí hacia las personas que me rodean. Cuanto más dejo correr el bien, más fresco y vivo se mantiene mi corazón.

Mi paso de fe para hoy: Le envió un mensaje de aliento a alguien que está pasando por un momento difícil.

Día 7

Hasta las semillas que esparcí entre lágrimas están en las manos de Dios. Ninguna de mis oraciones se ha perdido. Ningún bien hecho en silencio ha sido olvidado. No me cansaré de hacer el bien, porque a su debido tiempo llegará la cosecha, si no desfallezco. El Señor convierte el llanto en canto y me trae de regreso a casa con mis gavillas en los brazos. Hoy elijo la esperanza.

Mi paso de fe para hoy: Releo las respuestas de mi diario de esta semana y le doy gracias a Dios por una semilla que ya veo brotar.

Sello del capítulo

Usted ha caminado durante siete días entre semillas, gracias y dones. Quizá la cosecha todavía no se vea. Está bien. Usted ha sembrado, y eso ya es un acto de fe. Recuerde siempre esta promesa: “El que da al sembrador la semilla y el pan que lo alimenta, también les dará a ustedes la semilla y la multiplicará” (2 Corintios 9, 10). En palabras sencillas: el Dios que da la semilla y el pan multiplicará también lo que usted siembra.

Ahora reciba esta bendición. Léala despacio, en voz alta si puede, con las manos abiertas.

BENDICIÓN DEL SEMBRADOR

Que el Señor de la cosecha bendiga sus manos, para que siembren lo que es bueno. Que bendiga sus labios, para que sepan decir gracias cada día. Que bendiga su corazón, para que se convierta en tierra buena para su Palabra. Que guarde cada semilla que usted ha esparcido, aun las que fueron regadas con lágrimas. Que multiplique en usted la paz, la alegría y la bondad, que le dé su pan de cada día, y un corazón grande para compartirlo. Que haga de usted una persona agradecida, que da con alegría, hoy y en cada etapa de su vida. Amén.

CAPÍTULO 10

Paz, protección y nuevas etapas

Descanse en Dios, viva bajo su cuidado y acoja lo que él está haciendo nacer

Paz, protección y nuevas etapas

Hemos llegado al último capítulo de este Plan. Y no es casualidad que hable de la paz.

Se puede tener mucho y no tener paz. Se puede tener poco y dormir profundamente. La paz es uno de los dones más preciosos que Dios da a sus hijos, y el mundo no puede darla ni quitarla. Jesús lo dijo claramente: su paz no es como la paz que da el mundo.

En estas páginas usted caminará con tres palabras.

La **paz** no es la ausencia de problemas, sino la presencia de Dios en medio de ellos. Es ese descanso interior que le permite enfrentar el día sin que la ansiedad le aplaste.

La **protección** es la certeza de que Dios vela por usted. El Señor guarda su partida y su regreso, su hogar, sus seres queridos. Esto no significa que nunca vaya a encontrar momentos difíciles. Significa que nunca los atravesará sin él.

Las **nuevas etapas** nos recuerdan que la vida está hecha de tiempos distintos. Hay tiempos para sembrar y tiempos para cosechar, tiempos para llorar y tiempos para alegrarse, tiempos para esperar y tiempos para volver a empezar. Quizá usted está saliendo de un largo invierno. Quizá siente que algo nuevo está por comenzar, aunque todavía no sepa exactamente qué. Dios es el Señor de todas las estaciones de la vida.

Hay una palabra más que quizá encontró en su camino: impulso. En la Escritura, el verdadero impulso tiene un nombre claro. Es la fuerza que Dios renueva en quienes “esperan en el Señor” (*Isaías 40, 31*), es decir, en quienes ponen en él su esperanza. No es una fuerza que venga de nuestro propio esfuerzo, ni de una técnica. Es su fuerza actuando en nuestra debilidad.

No le prometo una vida sin tormentas. Pero le invito a aprender a quedarse en la barca con Jesús, sabiendo que él está ahí mismo, a su lado.

Y recuerde: a veces, para recuperar la paz, también hace falta una ayuda concreta. Si la ansiedad o la tristeza le pesan desde hace mucho tiempo, ore, y hable también con su médico o con una persona calificada. Pedir ayuda es un acto de sabiduría, no una falta de fe.

CÓMO USAR ESTE CAPÍTULO

Lea un pasaje de la Escritura por día, en un momento tranquilo, temprano por la mañana o por la noche. Escriba en su diario sin prisa. Entre las oraciones, elija la que corresponda a lo que está viviendo ahora: hay una para la noche, una para su familia, una para los momentos de miedo, una para los nuevos comienzos. Luego, durante siete días, diga la declaración del día y dé el pequeño paso de fe que propone.

Siete pasajes de la Escritura

1. La paz que el mundo no puede dar

JUAN 14, 27

“La paz les dejo, mi paz les doy; no se la doy como la da el mundo. Que no se inquiete su corazón ni tenga miedo.”

Reflexión

Jesús pronuncia estas palabras la noche antes de su sufrimiento en la cruz. Los discípulos están inquietos. Y justo en ese momento, el Maestro les hace un regalo: su paz.

El mundo da una paz frágil. Depende de las circunstancias: estoy bien si todo va bien, si las cuentas están pagadas, si nadie está enfermo, si no llegan malas noticias. Basta una llamada, y esa paz desaparece.

La paz de Jesús es distinta. No depende de lo que pasa fuera de usted, sino de quien vive dentro de usted. Es la paz de un corazón que se sabe amado, perdonado y protegido. Puede convivir con las lágrimas, con las preguntas, con las dificultades.

Fíjese luego en las últimas palabras: “Que no se inquiete su corazón ni tenga miedo”. Jesús no nos pide que nunca sintamos miedo. Nos invita a no dejar que el miedo gobierne nuestro corazón. Es una decisión que volvemos a tomar cada día: volver a él y recibir otra vez su regalo.

Para su diario: ¿De qué depende normalmente su paz? ¿Qué cambiaría si la recibiera cada mañana como un regalo de Jesús?

2. Descargue en él todas sus inquietudes

1 PEDRO 5, 7

“Descarguen en él todas sus inquietudes, porque él cuida de ustedes.”

Reflexión

Pedro conocía bien el miedo. Había caminado sobre el agua y luego, al ver el viento, empezó a hundirse. Había negado a su Maestro en una noche de angustia. Y, sin embargo, años después, escribió estas palabras llenas de calma.

La palabra que usa es fuerte: “descarguen”. Y esas “inquietudes” son todas sus preocupaciones. No dice que deje sus preocupaciones junto a Dios mientras las sigue sujetando un poco. Dice que las arroje sobre él, como quien deja caer de los hombros una carga demasiado pesada.

Y nos da la razón: “porque él cuida de ustedes”. No arrojamos nuestras preocupaciones al vacío. Se las entregamos a un Padre que de verdad se ocupa de nosotros: de las noches sin dormir, de las cuentas por pagar, de nuestros hijos, de nuestra salud.

En la práctica, esto se aprende orando. Cada vez que una preocupación regrese, nómbrela delante de Dios y vuelva a entregársela. Aunque sea diez veces al día. Eso no es debilidad. Es la confianza que se fortalece con la práctica.

Poco a poco, su corazón se vuelve más ligero. Puede que el problema siga ahí. Pero ahora son dos los que lo cargan, y él es el más fuerte.

Para su diario: ¿Qué preocupación sigue apretando todavía entre sus manos? Escríbala aquí y, debajo, escriba una breve oración mientras la descarga en Dios.

3. A la sombra del Todopoderoso

SALMO 91, 1-2

(paráfrasis) El que habita al amparo del Altísimo vive a la sombra del Todopoderoso. Digo al Señor: Mi refugio y mi baluarte, mi Dios, en quien confío.

Reflexión

El que habita. El salmo no habla de alguien que pasa de vez en cuando, sino de alguien que vive allí. La protección de Dios es como una casa: cuanto más vive usted en ella, más a salvo se siente.

La imagen de la sombra es hermosa. En las tierras calurosas de la Biblia, la sombra era un alivio precioso. Protegía del sol ardiente y daba descanso al viajero. Y para quedarse a la sombra de alguien, hay que estar cerca de esa persona, muy cerca. Nadie puede estar a la sombra de alguien que está lejos.

Luego el salmista habla en su propio nombre: *Digo al Señor: Mi refugio.* Es una declaración de confianza. No lo dice porque todo vaya bien, sino porque ha decidido en quién se va a apoyar.

Usted también puede decirlo hoy, con sus propias palabras. En los días tranquilos y en los agitados. Cuando las noticias le asustan, cuando piensa en el futuro de sus seres queridos, cuando su salud le preocupa. Refugio y baluarte: un lugar donde ponerse al abrigo y un muro que le defiende. Eso es el Señor para usted.

Para su diario: ¿Qué significa, en la práctica, *habitar al amparo* de Dios en su día a día? ¿Qué momento del día puede reservar para descansar a su sombra?

4. Su partida y su regreso

SALMO 121, 7-8

“El Señor te guardará de todo mal y cuidará tu vida. El Señor guardará tu partida y tu regreso, ahora y para siempre.”

Reflexión

El salmo 121 lo cantaban los peregrinos en el camino a Jerusalén. Empieza preguntando de dónde vendrá la ayuda: “Levanto mis ojos hacia los montes: ¿de dónde me vendrá la ayuda?” (*Salmo 121, 1*). Y la respuesta llega enseguida: del Señor, que hizo el cielo y la tierra.

Los últimos versículos amplían la mirada. El Señor cuida su vida, es decir, toda su persona. Y guarda, como dice el salmo, “tu partida y tu regreso”: cada partida y cada regreso. Cuando sale de casa por la mañana y cuando vuelve por la noche. Cuando emprende un viaje, cuando lleva a un nieto a la escuela, cuando un hijo o una hija se pone al volante.

“Ahora y para siempre”. No hay un solo día en que Dios se distraiga. El mismo salmo dice que él “no duerme ni dormita”.

La protección de Dios no nos exime de la prudencia: seguimos prestando atención y actuando con responsabilidad. Pero nos libera de la angustia de tener que controlarlo todo. Podemos hacer nuestra parte y luego confiarle a él todo lo que se nos escapa de las manos.

Para su diario: ¿Qué “partidas” y qué “regresos” de su vida quiere confiarle hoy a Dios? Escriba los nombres de las personas que quiere poner bajo su cuidado.

5. Cada cosa a su tiempo

ECLESIASTÉS 3, I Y II

(paráfrasis) Hay un momento para todo y un tiempo para cada cosa bajo el cielo: [...]

Él hizo todas las cosas hermosas a su tiempo.

Reflexión

El Eclesiastés es un libro honesto. Mira la vida tal como es, con sus alegrías y sus luchas. Y observa que todo tiene su momento: un tiempo para plantar y un tiempo para arrancar lo plantado, un tiempo para llorar y un tiempo para reír, un tiempo para callar y un tiempo para hablar.

Si hoy está atravesando una etapa difícil, recuerde que es una etapa, no toda su vida. Las etapas pasan. Hasta el invierno más largo, tarde o temprano, le cede el paso a la primavera.

Pero hay más: *Él hizo todas las cosas hermosas a su tiempo*. No todo es hermoso en sí mismo. El dolor no es hermoso. La pérdida no es hermosa. Pero Dios sabe tejer incluso los hilos oscuros en un dibujo que, al final, tiene sentido. Nosotros vemos el revés del bordado, lleno de nudos. Él ve el derecho.

Acoger las etapas significa dejar de luchar contra el tiempo. No forzar lo que todavía no está maduro. No retener lo que tiene que terminar. Y confiar en el Señor del tiempo, que sabe lo que hace.

Para su diario: ¿Qué nombre le daría a la etapa que está viviendo ahora? ¿Qué le está enseñando, y qué presente que Dios está preparando para la siguiente?

6. Algo nuevo

ISAÍAS 43, 19

“Miren, yo estoy por hacer algo nuevo: ya está brotando, ¿no se dan cuenta? Sí, abriré un camino en el desierto y ríos en la tierra seca.”

Reflexión

El pueblo de Israel estaba en el exilio, lejos de su tierra. Muchos pensaban que su historia había terminado. Miraban hacia atrás, a los buenos tiempos, con nostalgia y con dolor. Y Dios, por medio del profeta, dice: no se queden atrapados mirando el pasado. Estoy por hacer algo nuevo.

Fíjese en las palabras: “Estoy por hacer”, “ya está brotando”. Lo nuevo ya está en camino, aunque todavía no se vea con claridad. Es como un brote bajo la tierra, a punto de salir. Por eso Dios pregunta: “¿no se dan cuenta?”. Hacen falta ojos atentos para notarlo.

Luego vienen dos imágenes: un camino en el desierto y ríos en la tierra seca. Donde no había camino, Dios abre un camino. Donde todo estaba seco, Dios hace correr el agua.

Quizá usted también ha pensado que ya era demasiado tarde para volver a empezar. Pero Dios no mira su edad ni sus caídas. Mira lo que él prometió. Y le invita a soltar lo que ya pasó, para hacerle lugar a lo que él quiere hacer nacer.

Para su diario: ¿Qué necesita soltar del pasado? ¿Qué pequeño brote nuevo ya ve asomar en su vida?

7. Nuevas fuerzas

ISAÍAS 40, 31

“Pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas, desplegarán alas como las águilas; correrán y no se cansarán, caminarán y no se fatigarán.”

Reflexión

Hay días en que el cansancio no está solo en el cuerpo. Es el cansancio de esperar, de luchar, de tener esperanza. Justo antes de este versículo, el profeta nos recuerda que incluso los jóvenes se cansan y hasta los más fuertes tropiezan.

Luego viene la promesa: los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas. “Esperar en” el Señor quiere decir poner en él la esperanza y apoyarse en él mientras se espera. En el hebreo original, la idea es la de un intercambio: usted suelta su propia fuerza, que se agota, y recibe la fuerza de Dios, que nunca falla.

Este es el verdadero impulso del que habla la Biblia. No volverse invencible, sino dejarse sostener. Fíjese en el orden: primero volar, después correr, después caminar. A veces la fe nos hace volar. Más a menudo nos ayuda a correr sin desplomarnos. Y en los días más comunes nos da la fuerza para caminar, un paso tras otro. Hasta caminar es un milagro cuando se hace con Dios.

Esperar en el Señor no significa caer en la pasividad. Significa mantener el vínculo con él, como el águila que se deja llevar por las corrientes de aire en lugar de batir las alas hasta agotarse.

Para su diario: ¿En qué área de su vida siente más cansancio? ¿Cómo puede “esperar en el Señor” de manera concreta esta semana?

Siete oraciones

Oración por la paz del corazón

Señor Jesús, tú prometiste dejarnos tu paz. Hoy vengo a recibirla.

Mi corazón suele estar inquieto. Pienso demasiado, me preocupo por todo, imagino lo peor. Tú conoces cada una de mis preocupaciones, incluso las que no le cuento a nadie.

Te entrego mis preocupaciones, una por una. Te confío mi salud, mi familia, mi trabajo, mi futuro. Te confío lo que puedo cambiar, para que me des la fuerza de cambiarlo. Y te confío lo que no puedo cambiar, para que me des la serenidad de aceptarlo.

Pon tu paz como guardián a la puerta de mi corazón. Cuando el miedo toque, que te encuentre ahí para responderle.

Enséñame a detenerme, a respirar con calma, a volver a ti durante el día, aunque sea con unas pocas palabras: “Jesús, en ti confío”.

No te pido una vida sin problemas. Te pido que nunca me dejes enfrentar uno sin ti. Contigo, hasta la tormenta puede convertirse en un lugar de paz, porque tú estás en la barca conmigo. Amén.

Oración de la noche

Padre, el día se termina, y lo pongo en tus manos.

Te doy gracias por el bien que recibí hoy, incluso por el que no noté. Te pido perdón por las palabras equivocadas, por mi impaciencia, por el bien que pude haber hecho y no hice. Te lo dejo a ti, y no me lo llevo a la cama.

Te confío a las personas que amo: las que duermen bajo mi techo y las que están lejos. Te confío a los enfermos, a los que están solos, a los que esta noche no podrán dormir por el dolor o la preocupación. Extiende tu mano sobre todos ellos.

Cuida este hogar. Tú, que no duermes ni dormitas, monta guardia, para que yo pueda descansar.

Aleja los pensamientos pesados y los sueños inquietos. Calma mi mente como calmaste el mar embravecido. Que mi último pensamiento, antes de cerrar los ojos, sea para ti.

En paz me acuesto y en seguida me duermo, porque solo tú, Señor, aseguras mi descanso. Y mañana por la mañana, si tú quieres, me levantaré para volver a empezar contigo. Amén.

Oración de protección por mi familia

Señor, tú eres mi refugio y mi baluarte. Hoy pongo a mi familia y mi hogar bajo tu protección.

Cuida a cada uno de mis seres queridos. Tú conoces sus nombres mejor que yo, y los amas más de lo que yo podría amarlos jamás. Protégelos en el cuerpo, en la mente y en el alma. Guarda su partida y su regreso: los caminos que recorren, los lugares donde trabajan y estudian, las personas con quienes se relacionan.

Aleja de ellos todo mal. Protégelos de los peligros visibles e invisibles, de las malas influencias, de las malas decisiones, de las palabras que hieren.

Donde haya división en nuestra familia, trae reconciliación. Donde haya frialdad, trae calor. Donde alguien se haya alejado de ti, ve tú mismo a buscarlo, con la paciencia del Buen Pastor.

Bendice las paredes de este hogar. Que sea un lugar de paz, donde oremos, donde nos perdonemos unos a otros, donde todo el que entre encuentre una buena acogida. Envía a tus ángeles para que lo guarden día y noche.

Aunque yo no pueda estar siempre junto a las personas que amo, sé que tú sí lo estás. Eso me basta. Descanso en tu fidelidad. Amén.

Oración en momentos de miedo

Señor, tengo miedo. Te lo digo con sencillez, sin rodeos.

Tú sabes lo que me asusta: una noticia, un examen médico, una situación que no puedo controlar, un futuro que se ve oscuro.

Pero sé que tú estás aquí. Tú dijiste a tus hijos que no temieran, porque tú estás con ellos. Tú los fortaleces, los ayudas, los sostienes con tu diestra. Hoy me aferro a esta promesa.

Toma mi miedo y ponlo al pie de la cruz. En su lugar, pon tu presencia. No quiero que el miedo decida por mí, que hable por mí ni que guíe mis pasos.

Recuérdame todas las veces que ya me has ayudado. Todas las veces que pensé que no lo lograría, y tú me sacaste adelante. Si lo hiciste ayer, no me abandonarás hoy.

Dame valor para el próximo paso. No pido ver todo el camino. Me basta la luz para el próximo paso.

Y si tengo que caminar por oscuras quebradas, que sienta a mi lado tu vara y tu bastón. Contigo, nunca camino en soledad. Amén.

Oración para soltar el pasado

Señor, tú me invitas a no vivir con los ojos siempre vueltos hacia atrás. Hoy te pido la gracia de soltar lo que debe quedarse atrás.

Llevo en el corazón recuerdos que todavía duelen. Errores que cometí y que no me perdono. Heridas que recibí y que sigo tocando. Años que parecen perdidos. Tú sabes todo esto.

Te entrego mis remordimientos. Por el mal que he hecho, recibo tu perdón, que es más grande que mi culpa. Por el mal que me hicieron, te pido la fuerza para perdonar, poco a poco, aunque cueste.

También te doy gracias por lo bueno de mi pasado: por las personas que me diste, por los años buenos, por las lecciones aprendidas. No quiero borrar mi historia. Solo quiero que deje de ser una cadena.

Desata los nudos, Señor. Sana los recuerdos que todavía arden. Ayúdame a mirar el pasado con gratitud y el futuro con esperanza.

Tú eres el Dios de las cosas nuevas. Abre ante mí el camino que has preparado, y dame la valentía para recorrerlo. Amén.

Oración para una nueva etapa

Señor del tiempo, tú hiciste todas las cosas hermosas a su tiempo. Hoy siento que se abre ante mí una nueva etapa, y vengo a ponerla en tus manos.

Quizá es una etapa que he anhelado. Quizá es una etapa que no elegí: un cambio, una despedida, otra casa, un trabajo que se termina, un nuevo momento de la vida. Sea cual sea, tú ya la conoces. Tú ya estás ahí.

Dame ojos para reconocer lo nuevo que estás haciendo nacer. No quiero perdérmelo por tener todavía los ojos fijos en lo que ya terminó.

Dame un corazón dócil, dispuesto a aprender de nuevo. Dame la humildad de volver a empezar, incluso desde el principio, incluso con pasos pequeños.

Abre caminos donde hoy solo veo desierto. Haz correr el agua donde hoy todo está seco. Guía mis decisiones con tu sabiduría, y pon a mi lado personas sabias a quienes pueda pedir consejo.

Te confío esta etapa con todo lo que traiga: las alegrías, las pruebas, las sorpresas. Sé que no la viviré sin ti. Tú vas delante de mí y preparas el camino. Contigo, cada etapa puede florecer. Amén.

Oración por nuevas fuerzas

Señor, hoy siento que ya no me quedan fuerzas. Tú ves el cansancio que cargo: en mi cuerpo, y ese cansancio más profundo en mi corazón.

He dado tanto. He luchado, he esperado, he tenido esperanza. Y ahora a veces siento que ya no me queda nada que dar. Tú conoces este límite, y no me lo reprochas.

Tú, que nunca te cansas, ven a sostenerme. Toma mi debilidad y llénala de tu fuerza. Espero en ti: renueva mis fuerzas, como prometiste a los que confían en ti.

No pido volverme invencible. Pido poder caminar sin caer, un día tras otro. Y, si tú quieres, volver a correr, y un día volar alto, como las águilas.

Ayúdame a hacer mi parte con sabiduría: a descansar cuando lo necesite, a pedir ayuda cuando lo necesite, y a no cargar pesos que no me toca cargar.

Haz crecer en mí la valentía, la fe y la alegría de vivir. Actúa en mí con tu poder, más de lo que sé pedir o pensar.

Y cuando haya recuperado mis fuerzas, haz que las use para el bien, para que yo también pueda sostener a quienes están cansados a mi lado. Amén.

Siete declaraciones diarias

Día 1

Hoy recibo la paz de Jesús. No es la paz frágil y pasajera que da el mundo: es su paz, y nadie me la puede quitar. Mi corazón no se inquieta ni tiene miedo, porque el Señor está conmigo. Elijo no dejar que el miedo gobierne mis días. Me detengo, respiro, y dejo que su paz viva en mí.

Mi paso de fe para hoy: Tres veces durante el día, me detengo un minuto, respiro despacio y digo: “Jesús, recibo tu paz”.

Día 2

Hoy no voy a dejar que la ansiedad gane. Descargo en Dios todas mis inquietudes, porque él cuida de mí. No tengo que cargarlo todo sobre mis propios hombros. Presento mis peticiones al Padre con oración y acción de gracias, y sé que él me escucha. Su paz cuida mi corazón y mis pensamientos. Cuando la preocupación toca a la puerta, la oración sale a abrir.

Mi paso de fe para hoy: Escribo en un papel la mayor preocupación de mi día, se la entrego a Dios en oración, y doblo el papel como señal de que ya se la entregué.

Día 3

Vivo a la sombra del Todopoderoso. El Señor es mi refugio y mi baluarte, mi Dios, en quien confío. No me dejo zarandear por cualquier viento: vivo en su presencia. Cuando el mundo se vuelve ruidoso, vuelvo a mi refugio. Allí encuentro descanso, protección y la fuerza para volver a empezar cada día. Bajo sus alas, mi alma está siempre a salvo.

Mi paso de fe para hoy: Elijo un rincón tranquilo de mi casa y paso allí diez minutos en silencio y oración, sin teléfono y sin televisión.

Día 4

El Señor guarda mi partida y mi regreso, ahora y para siempre. Él cuida mi vida, mi hogar y a las personas que amo. No duerme ni dormita. Hago mi parte con cuidado y responsabilidad, y le confío todo lo que se me escapa de las manos. No vivo con miedo: vivo bajo su cuidado.

Mi paso de fe para hoy: Antes de salir de casa, me detengo un momento en la puerta y digo una breve oración de bendición por mí y por mis seres queridos.

Día 5

Todo tiene su tiempo, y mi destino está en las manos de Dios. No fuerzo lo que todavía no está maduro, y no retengo lo que tiene que terminar. Acojo con confianza la etapa que estoy viviendo. Sé que Dios hace todas las cosas hermosas a su tiempo, también en mi historia. El Señor de las estaciones de la vida no me ha olvidado.

Mi paso de fe para hoy: Escribo tres cosas buenas que me está dando la etapa que vivo, y le doy gracias a Dios por ellas en voz alta.

Día 6

Dios está haciendo algo nuevo en mi vida, y elijo reconocerlo. No vivo con los ojos vueltos solo hacia el pasado. Suelto los remordimientos y acojo los brotes nuevos de hoy. Donde yo veía un desierto, el Señor abre un camino. Donde todo estaba seco, hace correr ríos. Con Dios nunca es demasiado tarde: cada día puede ser un nuevo comienzo.

Mi paso de fe para hoy: Hago una cosa buena que vengo posponiendo desde hace tiempo: una llamada, una visita, un pequeño paso hacia un sueño que había dejado guardado en un cajón.

Día 7

Espero en el Señor, y el Señor renueva mis fuerzas. No cuento solo con mi propia energía, que se agota: recibo su fuerza, que nunca falla. Despliego alas como las águilas, corro y no me canso, camino y no me fatigo. El que comenzó en mí la buena obra la irá completando. Entro en la nueva etapa con paz, con protección y con nuevas fuerzas.

Mi paso de fe para hoy: Releo mi diario de esta semana y le escribo a Dios una breve carta sobre la nueva etapa que quiero vivir con él.

Sello del capítulo

Con estas páginas se cierra el último capítulo del Plan. Pero el camino no termina aquí. Puede volver a estas oraciones cada vez que su corazón esté inquieto, cada vez que cambie una etapa, cada vez que necesite recordar que el Señor camina con usted.

Para sellar este tiempo, reciba una de las bendiciones más antiguas y más queridas de la Escritura, la que Dios dio a Aarón y a sus hijos para bendecir a su pueblo:

NÚMEROS 6, 24 Y 26

“Que el Señor te bendiga y te guarde. [...] Que el Señor vuelva hacia ti su rostro y te conceda la paz.”

Que el Señor “vuelva hacia ti su rostro” quiere decir que Dios le mira con bondad. Ahora reciba estas palabras para usted.

BENDICIÓN PARA LAS NUEVAS ETAPAS

Que el Señor le dé la paz que el mundo no puede dar. Que él guarde su partida y su regreso, su hogar y a quienes usted ama. Que renueve sus fuerzas en los días de cansancio y le abra caminos nuevos en los días inciertos. Que haga florecer cada etapa de su vida, a su tiempo y a su manera. Y que le conceda habitar siempre a su sombra, hoy y para siempre. Amén.