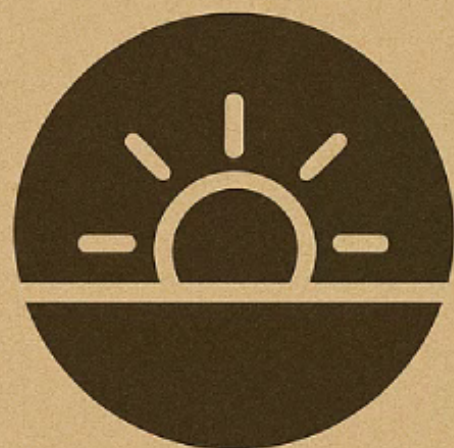


Los Lunes también son Sagrados

Espiritualidad para
la Vida Ordinaria



P. Luis Antonio Vergara, SVD

Los Lunes también son Sagrados
Espiritualidad para la Vida Ordinaria
P. Luis Antonio Vergara, SVD

Índice General

1. **Santificar el despertador**
La espiritualidad de comenzar el día con intención
2. **En el tráfico también se reza**
La paciencia como acto de fe
3. **El escritorio como altar**
Dignificar el trabajo cotidiano
4. **La cocina también es capilla**
Amar desde el servicio diario
5. **La pausa del mediodía**
Detenerse también es rezar
6. **Entre ropa sucia y trastos**
La santidad también se barre
7. **Las conversaciones también salvan**
Hablar con fe, escuchar con el corazón
8. **El regreso a casa**
Convertir el atardecer en oración
9. **Dormir con Dios en el alma**
La espiritualidad del descanso
10. **Los días difíciles también son santos**
Encontrar a Dios en la lucha
11. **Entre libros y desvelos**
Estudiar también es una forma de creer
12. **Conclusión**
El milagro de vivir despiertos
13. **Oración para comenzar el día**
14. **Nota del autor**

Introducción

El lunes también huele a incienso

Para muchos, el lunes es el día más temido de la semana. El despertador suena más duro, el café parece más débil y la distancia entre la cama y la oficina se siente como una travesía por el desierto. Nos hemos acostumbrado a pensar que los días sagrados se visten de domingo, de misa, de silencio y recogimiento... y que el resto de la semana pertenece a otra esfera: la del tráfico, las reuniones, el cansancio, las listas de pendientes, los estudios, el caos.

Pero, ¿y si te dijera que Dios también camina por los pasillos del supermercado, escucha desde la fila del banco y se sienta contigo frente a la computadora? ¿Y si te dijera que lo sagrado no empieza el domingo y termina el lunes a las 6:00 a.m.? Este libro nace de una convicción: la vida entera es terreno sagrado. Cada día, cada gesto, cada conversación —si se mira con ojos abiertos a la fe— puede ser un lugar de encuentro con Dios.

A lo largo de mi vida, he descubierto que lo espiritual no vive aislado en los monasterios ni se limita al rezo de palabras hermosas. Vive también en el padre de familia que llega cansado y aun así sonrío, en la enfermera que escucha con ternura, en el joven que decide ser honesto cuando nadie lo ve. En la mujer que cocina con amor, en el estudiante que busca su vocación, en el panadero que madruga sin quejarse. Todo eso —y mucho más— puede ser oración.

Este libro no es un tratado teológico ni una guía de perfección. Es una invitación a mirar con otros ojos. A descubrir que el Espíritu de Dios se pasea por nuestras agendas, se oculta en los gestos más simples, y nos llama a vivir con sentido, aun en lo cotidiano. Se trata de aprender a orar mientras se cocina, a meditar entre correos electrónicos, a santificar los lunes con decisiones llenas de amor y propósito.

En estas páginas encontrarás historias reales, reflexiones nacidas del corazón y ejercicios sencillos para redescubrir la belleza escondida en lo ordinario. Quiero que te sientas acompañado, no juzgado; inspirado, no abrumado. Porque la santidad no es para unos pocos elegidos, sino para todos los que desean amar, aun con cansancio, aun entre errores, aun en días grises.

Este libro es para ti. Para el que duda de que su vida tenga algo de mística. Para la mujer que corre todo el día y se pregunta si Dios la ve. Para el hombre que cree que ya no sabe rezar. Para el joven que busca propósito. Para los que aman, luchan, esperan... y creen que los lunes no tienen alma.

Ojalá que al cerrar este libro —o mejor, al vivirlo— puedas decir: *también hoy, también aquí, he estado en tierra santa.*

Porque los lunes también son sagrados.

Capítulo 1: Santificar el despertador

La espiritualidad de comenzar el día con intención

Para muchos, el despertador es el primer enemigo del día. Suena cuando menos lo esperamos, interrumpe sueños, rompe la calidez del descanso y nos lanza —casi a empujones— a la rutina. Pero ¿y si te dijera que ese mismo sonido puede ser una campanada sagrada? ¿Y si, en lugar de despertarnos solo para cumplir tareas, aprendiéramos a despertarnos para vivir con sentido?

Comenzar el día con Dios no significa necesariamente rezar largas oraciones al amanecer o ir a misa diaria —aunque quien lo haga, bendito sea—, sino abrir los ojos con gratitud y tomar conciencia de que la vida, simplemente por existir, ya es un milagro. El simple hecho de respirar, de tener una nueva oportunidad, de poder mirar la luz del día... ya es motivo suficiente para dar gracias.

El primer minuto: terreno sagrado

Lo primero que haces al despertar marca tu día más de lo que imaginas. ¿Abres el celular o cierras los ojos un minuto más para agradecer? ¿Te levantas con una lista de pendientes o con un suspiro que dice “Señor, aquí estoy”? No se trata de negar las obligaciones, sino de ponerles corazón.

Santificar el despertador no es cambiar el mundo en un segundo, sino recordar, cada mañana, que no somos esclavos del reloj sino hijos del Dios del tiempo. Que incluso entre el café y las prisas, podemos sembrar oración.

Una historia sencilla

Conozco a una señora llamada Marta. Tiene 62 años y es portera en una escuela. Se despierta todos los días a las 4:45 a.m., sin excepción. Durante años lo hizo solo por rutina, por obligación. Pero un día decidió hacer algo diferente: puso una imagen de la Virgen junto a su cama, y antes de levantarse, le dice cada día lo mismo: “María, camina conmigo hoy”. No le toma más de diez segundos. Pero ella dice que desde entonces, cada día tiene otro tono. “No es que no me canse —me dijo—, es que ahora sé que no camino sola”.

Pequeños gestos. Grandes frutos.

Redescubrir lo ordinario

Lo sagrado no se encuentra solo en los templos. Está también en el vapor del café, en la ropa que planchamos, en el saludo que damos al salir. La espiritualidad cotidiana comienza por mirar la vida no como carga, sino como misión. ¿A quién voy a amar hoy? ¿A quién voy a servir? ¿Con qué actitud voy a enfrentar lo inevitable?

Comenzar el día con una pregunta espiritual nos ancla. Nos ubica. Nos recuerda que no vivimos por inercia, sino con propósito. Que la fe no se guarda para el domingo, sino que se derrama en los gestos invisibles del lunes por la mañana.

Propuesta para vivirlo

Al comenzar el día, antes de levantarte, intenta este breve ritual:

1. Respira hondo tres veces. Agradece en silencio el nuevo día.
2. Di una frase sencilla que te conecte con Dios:

“Gracias, Señor, por este día. Camina conmigo.”

3. Visualiza una acción concreta que quieres vivir con amor (una conversación difícil, un acto de servicio, una tarea que te cuesta).
4. Levántate con intención, como quien ha sido enviado.

La fe que madruga

Jesús también tuvo mañanas. También se levantó con el canto de los gallos, también tuvo días agotadores. Y sin embargo, lo vemos retirarse a orar al amanecer, tomar decisiones cruciales después de la oración, comenzar su día con el Padre. No porque no tuviera nada que hacer, sino porque todo lo que hacía nacía de esa comunión interior.

Hoy, tú y yo podemos hacer lo mismo. No se trata de tiempo, sino de presencia. No se trata de rezar mucho, sino de vivir atentos. Cada mañana es una nueva oportunidad de decirle al mundo: *“Hoy viviré como hijo de la Luz.”*

Ejercicio de reflexión personal

- ¿Qué es lo primero que haces al despertar?
- ¿Qué pensamientos invaden tu mente por la mañana?
- ¿Cómo puedes integrar un pequeño momento de oración o gratitud en tu rutina diaria?

Para llevar al corazón

Los lunes —y todos los días— también son sagrados si los comenzamos con amor, intención y presencia de Dios. Santificar el despertador es recordar que no despertamos solos, ni por casualidad, ni como máquinas. Despertamos porque Dios aún confía en nosotros para hacer el bien.

Y eso... ya es motivo para sonreír.

Capítulo 2: En el tráfico también se reza

La paciencia como acto de fe

El tráfico es el purgatorio moderno. Allí donde los minutos se estiran como chicle y las bocinas se convierten en letanías sin piedad, muchos hemos perdido la calma, la educación... y a veces hasta la fe. Es fácil dejarse arrastrar por la impaciencia cuando uno avanza cinco metros en diez minutos y la radio sólo transmite noticias deprimentes. Pero incluso ahí —sí, *ahí*— Dios está presente.

Tal vez no lo viste porque estabas ocupado mirando el semáforo, pero Dios te acompañaba en la fila de autos como se sienta junto a ti en la banca de la iglesia. Si algo nos enseña la fe cristiana es que Dios no se queda en el templo; Él nos sigue en el camino, incluso en medio de la bocina y el estrés.

Transformar el volante en altar

La espiritualidad ordinaria comienza cuando decidimos que cualquier espacio puede ser un lugar de oración. Sí, también el automóvil. También el bus. También la bicicleta o la acera. Mientras conduces, puedes quejarte... o puedes orar.

Hay quienes convierten el trayecto al trabajo en un rosario andante, otros ponen música inspiradora o simplemente guardan silencio y escuchan a Dios entre bocinazos. Porque no hay mejor escuela de paciencia que el tráfico, ni mejor prueba de espiritualidad que un conductor grosero que te cierra el paso.

¿Y si cada vez que sentimos frustración, la convirtiéramos en una breve oración? Algo como:

“Señor, dame tu paz. Esta persona también es tu hijo. Ayúdame a no responder con rabia.”

No siempre lo lograremos. Pero cada intento es un pequeño acto de amor.

El tráfico como metáfora del alma

El tráfico no solo es físico; también ocurre dentro de nosotros. Miedos que no avanzan, pensamientos que se repiten, emociones que chocan. A veces, nuestra alma está más congestionada que la avenida principal a las cinco de la tarde.

Y así como aprendemos a tener paciencia en la carretera, también debemos aprender a tener paciencia con nosotros mismos y con los demás. El amor no siempre avanza rápido. La fe no siempre fluye sin obstáculos. La vida espiritual también tiene embotellamientos.

Pero como buenos cristianos, aprendemos a esperar sin perder la esperanza. A saber, que, incluso si no avanzamos como queremos, seguimos en camino. Dios no tiene prisa, pero tampoco se retrasa. Y en medio del tráfico de la vida, Él sigue hablándonos con voz serena.

Una historia entre semáforos

Carlos, un taxista que conocí en un retiro, me dijo una vez:

“Padre, yo convierto mi carro en una capilla. Cuando me sube alguien estresado, le hablo bonito, le pongo música suave. Cuando estoy solo, rezo por cada cliente, aunque no me lo pida. Mi carro no es solo un trabajo. Es mi forma de servir.”

Nunca olvidé sus palabras. Carlos entendió que su volante era también su cruz y su herramienta misionera.

Cuando se nos cruza la ira

Todos conocemos esa sensación de querer gritarle al conductor que no puso la direccional, al que va por el carril equivocado, al que se cuele sin respetar la fila. Es humano sentirlo. Pero es cristiano no dejar que esa emoción nos gobierne.

La paciencia es una de las virtudes más difíciles porque exige humildad. Exige reconocer que no todo está en nuestras manos, que no siempre llegaremos cuando queremos, que el otro también tiene un ritmo. La paciencia, bien vivida, se convierte en una forma de fe.

Cada vez que resistes la tentación de responder mal, estás diciendo: “Creo en algo más grande que mi enojo. Creo que vale más mi paz que tener la razón.”

Propuesta para vivirlo

Durante la semana, intenta este pequeño ejercicio:

1. Antes de salir de casa, ofrece tu trayecto como una oración:

“Señor, acompáñame y ayúdame a llevar tu paz, incluso si hay tráfico.”

2. Lleva una frase corta que te ayude a volver al centro cuando sientas irritación. Por ejemplo: *“Señor, hazme instrumento de tu paz.”*
3. En lugar de reaccionar con rabia, respira tres veces y reza por la persona que te irrita. No necesitas sentirlo, solo hacerlo. La gracia viene después.

Para llevar al corazón

Tu coche también puede ser sagrado. Tu tiempo en el bus también puede ser terreno fértil para crecer en la fe. Y la paciencia no es debilidad: es el arte de seguir creyendo cuando nada avanza.

Tal vez Dios no quite el tráfico, pero sí puede transformar tu manera de enfrentarlo. Porque los caminos más santos no siempre están libres de baches.

Capítulo 3: El escritorio como altar

Dignificar el trabajo cotidiano

Hay un lugar que millones de personas habitan cada día, durante horas, casi sin levantar la vista: el escritorio. Puede estar en una oficina con aire acondicionado, en una escuela con pupitres gastados, en una casa con una computadora sobre la mesa del comedor, o incluso al aire libre, bajo un techo improvisado. Lo cierto es que allí —en ese espacio muchas veces repetitivo y silencioso— se juegan la dignidad, la vocación y también... la espiritualidad.

A veces nos cuesta creer que lo sagrado pueda estar presente entre teclados, archivos, reuniones virtuales y correos sin fin. Pero si creemos en un Dios encarnado —uno que supo de madera, clavos, polvo y cansancio—, entonces debemos reconocer que el lugar de trabajo también es tierra santa.

El trabajo no es castigo, es llamado

Una lectura apresurada del Génesis podría hacernos pensar que trabajar fue una maldición. Pero en realidad, el trabajo es parte del proyecto de Dios desde el principio. El ser humano fue llamado a cultivar, a crear, a cuidar. El problema no es trabajar. El problema es trabajar sin sentido.

Cuando lo hacemos solo por dinero, por obligación, por inercia, el alma se enfría. Pero cuando trabajamos por amor, con excelencia, con conciencia de que ese esfuerzo cotidiano es parte de nuestra vocación como hijos de Dios, entonces algo cambia.

El escritorio como altar

Todo altar es un lugar de ofrenda. Allí se entrega algo valioso con un sentido mayor. Si miras tu escritorio —o tu caja de herramientas, tu sartén, tu agenda— como un lugar donde entregas lo mejor de ti por amor, entonces has convertido tu trabajo en oración.

Un correo escrito con paciencia, una hoja de cálculo bien hecha, un informe redactado con cuidado, una clase preparada con cariño, una llamada atendida con amabilidad... todo eso es también liturgia de lo cotidiano.

Una historia entre papeles

Lucía es secretaria en una institución pública. Me confesó una vez que su trabajo le parecía aburrido, repetitivo y poco valorado. Pero un día, mientras esperaba su turno en misa, escuchó al sacerdote decir que “servir en lo pequeño, con fidelidad, es lo que construye el Reino”. Algo le hizo clic. Desde entonces, cada mañana, al sentarse en su escritorio, dice en silencio:

“Señor, este escritorio es tuyo. Que cada cosa que haga aquí sea una semilla de bien.”

Desde entonces, su rostro cambió. Ya no trabaja para cumplir, sino para construir. “Quizás nadie lo note —me dijo—, pero yo sé que Dios sí lo ve”.

Vocación y dignidad

Cada uno tiene un trabajo diferente, pero todos —absolutamente todos— pueden ser caminos de santificación. No solo los que trabajan en la Iglesia. También el mecánico, la enfermera, el contador, el maestro, el mensajero, la emprendedora... Si lo haces con amor, con ética, con entrega, estás glorificando a Dios con tus acciones.

La santidad no depende del cargo, sino del corazón con que se ejerce. Jesús pasó la mayor parte de su vida pública predicando... pero más tiempo aún trabajando en silencio, en el taller de Nazaret. Eso ya dice mucho.

Luz en ambientes difíciles

Es verdad: hay trabajos donde el ambiente es tenso, donde hay injusticias, chismes, presiones y cansancio. Pero incluso allí, puedes ser luz. No para convertir a todos de inmediato, sino para ser una presencia diferente, firme, respetuosa, llena de compasión.

Tu forma de hablar, de responder, de actuar con integridad, puede ser un testimonio silencioso que despierte inquietudes en otros. Porque trabajar bien también es predicar.

Propuesta para vivirlo

Durante esta semana, prueba lo siguiente:

1. Al comenzar tu jornada laboral, ofrece esta oración breve:

“Señor, te entrego este día de trabajo. Que sea para tu gloria y para el bien de los demás.”

2. Coloca discretamente en tu espacio una imagen, frase o símbolo que te recuerde que estás en terreno sagrado.
3. Al terminar la jornada, haz una revisión interior: ¿Qué hice con amor? ¿Dónde me faltó paciencia? ¿Qué agradezco hoy?

Para llevar al corazón

Dios no solo está en la iglesia; también está en la oficina, en el campo, en la fábrica, en la tienda. Cuando haces bien tu trabajo, cuando lo vives con honestidad y entrega, estás elevando tu alma.

No subestimes lo que haces. Porque lo cotidiano, cuando se hace con amor, se convierte en eternidad.

Capítulo 4: La cocina también es capilla

Amar desde el servicio diario

En las cocinas del mundo ocurren milagros. No lo decimos con exageración. Allí se mezclan ingredientes, se cuecen los afectos, se sirven silencios que alimentan, se lloran ausencias y se celebran reencuentros. Hay pocas cosas más humanas —y a la vez más espirituales— que cocinar para otros. Quien cocina con amor, predica con aromas.

Nos hemos acostumbrado a pensar que la cocina es un espacio funcional. Un lugar de rutina, de obligación, de rapidez. Pero si nos detenemos a mirar con ojos nuevos, descubriremos que también puede ser una capilla donde se ora sin palabras. Porque cada comida preparada con cuidado es una manera de decir: *“Te amo y me importas.”*

El fuego como símbolo de Dios

En la Biblia, el fuego es símbolo de la presencia divina. Pensemos en la zarza ardiente, en el Espíritu Santo descendiendo como lenguas de fuego, en los sacrificios del Templo que subían al cielo como ofrenda. Hoy, ese fuego también arde en tu estufa o fogón.

Cuando alguien enciende la llama para preparar alimento con dedicación, sin quejarse, ofreciendo tiempo y esfuerzo, está haciendo un acto de amor que no pasa desapercibido ante los ojos de Dios. La comida compartida es uno de los gestos más antiguos del Evangelio.

Jesús multiplicó panes, cocinó pescado para sus discípulos, se sentó a la mesa con pecadores y amigos. Nos dejó la Eucaristía como banquete de vida. Él sabía que en la comida hay algo profundamente sagrado, algo que nos une, que nos sana, que nos recuerda que todos somos vulnerables, todos tenemos hambre.

La cocina como altar familiar

He visto a madres y abuelas que cocinan en silencio, mientras los demás siguen con sus ocupaciones. No siempre reciben palabras de gratitud. Pero en cada cucharada hay ternura, en cada plato hay memoria. A veces su oración no tiene forma de rosario, sino de guiso, de pan caliente, de arroz servido con una sonrisa.

¿Y si cada comida fuese preparada como una liturgia doméstica? ¿Y si al lavar los platos o pelar las papas, rezaras interiormente por quienes van a comer? Tal vez nadie lo notará... pero el cielo sí.

Una historia entre cazuelas

María Teresa vive sola desde que enviudó. Su manera de no sentirse inútil es cocinar cada viernes para sus vecinos mayores. “No es nada del otro mundo”, dice. “Una sopita, un arroz con pollo, unas galletas.” Pero sus vecinos la esperan con ilusión. Algunos lloran al

probar lo que ella lleva. “No es por la comida —me contó uno de ellos—, es porque alguien se acordó de mí.”

¿Y no es eso lo más parecido al Evangelio? Acordarse de los demás y hacerles sentir que no están solos.

El arte de servir en lo pequeño

Jesús lavó los pies. Cocinar, en ese mismo espíritu, es una manera de inclinarse ante el otro. El servicio cotidiano no siempre es visible ni aplaudido, pero construye vínculos, repara heridas, mantiene unida la comunidad. La cocina tiene un poder de reconciliación que no siempre valoramos. En torno a una mesa, muchas cosas se sanan.

No necesitas ser chef ni tener ingredientes caros. Basta que lo que hagas, lo hagas con corazón. Una comida sencilla hecha con ternura alimenta más que un banquete hecho con indiferencia.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, elige un momento para vivir la cocina como oración:

1. Mientras preparas los alimentos, reza interiormente por quienes van a comer.
2. Agradece a Dios por los ingredientes que tienes, aunque sean pocos.
3. Si comes con otros, haz una pausa breve antes de comenzar. Mira sus rostros. Agradece en silencio su presencia.
4. Si comes solo, tómalo como un momento de comunión contigo mismo y con Dios. Él también está a la mesa.

Para llevar al corazón

Cocinar es un acto de amor. Y donde hay amor, está Dios. La cocina puede ser un lugar de quejas o un espacio de bendición. Tú decides.

Si conviertes tus manos en manos que alimentan con alegría, tu cocina se transformará en una capilla, tu mesa en altar, y tu comida en sacramento de ternura.

Capítulo 5: La pausa del mediodía

Detenerse también es rezar

El mediodía parte el día en dos. Es como un pequeño umbral invisible entre lo que ya hicimos y lo que aún nos queda por hacer. Y, sin embargo, muchas veces lo dejamos pasar sin conciencia. Almorzamos frente a la pantalla, respondemos mensajes entre bocado y bocado, corremos de una reunión a otra sin darnos tregua.

Vivimos apurados, como si detenernos fuera un pecado, como si descansar fuera sinónimo de pereza. Pero en la lógica del Evangelio, detenerse también es un acto espiritual. Jesús mismo lo hacía: se alejaba de las multitudes, buscaba lugares tranquilos, oraba en silencio, descansaba junto a sus amigos. ¿Qué nos hace pensar que nosotros no necesitamos hacer lo mismo?

La pausa del mediodía no es solo una necesidad biológica. Es también una oportunidad espiritual. Es un momento privilegiado para revisar cómo estamos, para respirar, para agradecer lo vivido y ofrecer lo que vendrá.

Bendecir el descanso

En la tradición cristiana, la oración del Ángelus —rezada al mediodía— nos recuerda que Dios entró en nuestra historia a través del sí de María, y que la Encarnación sigue ocurriendo en medio de lo cotidiano. Detenernos a esa hora, aunque sea brevemente, es un modo de decirle a Dios: *“Aquí estoy, en medio del ruido, todavía quiero escuchar tu voz.”*

No se trata de repetir fórmulas. Se trata de volver el corazón al centro. De cerrar los ojos un instante, respirar, y recordar que no somos máquinas ni agendas con patas, sino personas habitadas por un alma que también necesita alimento.

Una historia bajo el sol

Enrique trabaja como obrero en una construcción. No tiene aire acondicionado ni horario flexible. Pero desde hace años, tiene una costumbre: al mediodía, cuando suena la campana del almuerzo, se quita el casco, se sienta a la sombra y reza una oración aprendida de su abuela:

“Gracias, Señor, por este pan. Por el trabajo de mis manos. Y porque, aunque esté cansado, Tú caminas conmigo.”

No es un hombre que hable mucho. Pero en ese gesto hay una profundidad que muchos han perdido. Él entendió que no hay que tener un altar para orar, basta un rincón de sombra y un corazón disponible.

El valor de detenerse

Nos cuesta detenernos porque sentimos que el mundo depende de nuestro movimiento. Pero es precisamente cuando nos detenemos que nos recordamos a nosotros mismos que no somos Dios, que no controlamos todo, que la vida no se nos va si respiramos profundo.

La pausa del mediodía nos enseña a vivir con ritmo. A reconocer nuestros límites. A recuperar la alegría de comer con atención, de estar presentes, de escuchar el silencio.

Un alma sin pausa se vacía

Muchos de los malestares modernos —la ansiedad, el estrés, el agotamiento crónico— no vienen de hacer mucho, sino de hacerlo todo sin alma. Sin espacio para respirar, para reconectar, para saborear lo que estamos viviendo.

Detenerse a mitad del día es como hacerle una caricia al alma. Es decirle: “Sigo contigo. No te he olvidado.” Es regresar al corazón para que no se nos convierta en piedra en medio de tanta productividad.

Propuesta para vivirlo

Durante esta semana, regálate una pausa al mediodía, aunque solo sean cinco minutos:

1. Busca un lugar tranquilo (aunque sea tu escritorio con los ojos cerrados).
2. Haz tres respiraciones lentas.
3. Pregúntate: ¿Cómo estoy? ¿Qué agradezco de esta mañana? ¿Qué necesito para la tarde?
4. Di una breve oración o frase que te reconecte con Dios:

“Señor, que lo que queda del día sea también tuyo.”

5. Come sin prisa, saboreando cada alimento. La comida también es oración cuando se vive con atención.

Para llevar al corazón

No todo lo que hacemos nos edifica, pero cada pausa vivida con sentido nos transforma. En medio del ruido del mundo, aprender a detenernos es un acto de fe, una rebelión luminosa contra la prisa sin alma.

Porque no todo depende de ti. Y porque a veces, lo más sagrado que puedes hacer... es simplemente parar, respirar, y volver al centro.

Capítulo 6: Entre ropa sucia y trastos

La santidad también se barre

Nadie cuelga una foto en redes sociales lavando los platos. Tampoco se hacen estatuas a quienes limpian baños o doblan ropa. Son actos invisibles, repetitivos, casi anónimos. Y sin embargo, son los que mantienen la vida en marcha. La limpieza del hogar, el orden diario, el esfuerzo silencioso... todo eso es también amor. Y donde hay amor verdadero, hay santidad.

Vivimos en una cultura que exalta lo visible, lo extraordinario, lo espectacular. Pero el Reino de Dios —nos lo enseñó Jesús— se parece más a una semilla que a un espectáculo.

Y las semillas crecen en silencio, en lo oculto. Así también ocurre con el alma cuando uno barre con alegría, cuando lava con gratitud, cuando recoge con humildad.

La espiritualidad de lo pequeño

Una madre que dobla la ropa de sus hijos con ternura, aunque esté agotada. Un padre que barre el patio antes de que los demás se levanten. Un joven que recoge la mesa sin que se lo pidan. Una abuela que cose un pantalón roto con paciencia. ¿No son acaso esos gestos una forma de oración encarnada?

Jesús no enseñó con discursos sofisticados, sino con imágenes simples: la levadura, el grano de mostaza, la lámpara encendida, el sirviente fiel. Porque la verdadera grandeza se esconde en lo cotidiano.

Una historia de agua y jabón

Marta es una señora que limpia casas. En una conversación me dijo:

“Padre, yo no sé rezar muy bonito. Pero cada vez que limpio una casa, digo: ‘Señor, que esta familia viva en paz. Que esta limpieza sea como un soplo de tu Espíritu.’”

Ella entendió algo que muchos han olvidado: que la santidad no necesita aplausos, solo intención. Y que un trapeador también puede ser instrumento de gracia si se usa con amor.

Redimir lo repetitivo

Muchos se quejan de que las tareas del hogar son eternas. Se lava y se ensucia. Se limpia y se vuelve a ensuciar. Pero tal vez ese ciclo es también una lección espiritual. ¿No pasa lo mismo con el alma? Nos confesamos y volvemos a caer. Perdonamos y volvemos a herir. Avanzamos y retrocedemos.

La limpieza del hogar nos enseña que la vida espiritual también se construye con constancia, sin desanimarse, sabiendo que cada pequeño esfuerzo suma, que no todo cambio es inmediato, pero sí posible.

Servir sin ruido

Los santos de lo cotidiano no siempre tienen aureolas. A veces usan delantal. A veces tienen las manos agrietadas por el detergente. A veces nadie los ve. Pero ellos son los que sostienen el mundo con su amor silencioso.

Jesús lavó los pies de sus discípulos. ¿Hay un acto más doméstico que ese? Y al hacerlo, consagró el servicio humilde como el camino más alto del Evangelio.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, elige una tarea del hogar que normalmente haces con fastidio... y transfórmala en oración:

1. Antes de comenzar, respira hondo y ofrece ese acto a Dios.

“Señor, que esta tarea sea una forma de amar.”

2. Mientras limpias, repite una frase que te centre:

“Donde hay amor, allí estás Tú.”

3. Agradece por el hogar que tienes, por los que lo habitan, por tus manos que pueden servir.
4. Al terminar, haz una oración breve por quienes vendrán después y usarán ese espacio.

Para llevar al corazón

La santidad no siempre brilla. A veces huele a jabón. Y eso también es hermoso.

Porque cuando sirves desde el silencio, cuando ofreces lo pequeño, cuando haces con alegría lo que otros pasan por alto... te unes al corazón mismo de Dios, que eligió hacerse humilde, cotidiano, cercano.

Y entonces, sin darte cuenta, estás barriendo no solo el piso, sino también el alma.

Capítulo 7: Las conversaciones también salvan

Hablar con fe, escuchar con el corazón

No todos los milagros se hacen con rayos de luz. Algunos ocurren en una sala con dos sillas y una taza de café. Hay conversaciones que sanan, palabras que sostienen, silencios que abrazan. Y es que la espiritualidad también pasa por la boca y los oídos. En cómo hablamos, en cómo escuchamos, en cómo nos hacemos presentes en la vida del otro.

En tiempos donde todo parece urgente y ruidoso, escuchar se ha vuelto un acto contracultural. Se habla mucho, se grita demasiado, se opina sin parar... pero se escucha poco. Y sin embargo, una conversación verdadera puede ser un puente hacia Dios.

Jesús y las palabras que sanan

Jesús no solo hizo milagros físicos; sanó muchas veces con la palabra y el oído. Escuchó a la samaritana junto al pozo, al ciego en el camino, a los discípulos en el desánimo, al ladrón en la cruz. No solo les habló: los miró, los entendió, los dignificó.

En un mundo que juzga rápido y etiqueta sin preguntar, Jesús es el modelo del que se detiene a *escuchar hasta el fondo*, sin prejuicio ni apuro. Cada conversación con Él transformaba.

Una historia en la cocina

Recuerdo a Rosa, una señora mayor que cocinaba para los jóvenes de su comunidad. Una vez me dijo:

“Padre, yo no predico ni doy charlas. Pero escucho. Escucho mucho. Y cuando alguien termina de hablar, le digo: ‘Gracias por confiar. No estás solo.’ Eso, a veces, vale más que un sermón.”

Rosa había entendido que su fe se ejercía en la escucha. Que ser un oído disponible puede ser un ministerio sagrado. Que a veces, alguien solo necesita desahogarse sin ser corregido, sin ser evaluado, solo... *escuchado*.

El poder de una palabra justa

Una palabra dicha a tiempo puede levantar a alguien del suelo. Una frase amable puede detener una decisión dolorosa. No se trata de tener respuestas, sino de estar. De acompañar, de decir: “Estoy contigo”, “Te creo”, “No tienes que cargar esto solo.”

Como dice el libro de los Proverbios:

“Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha a tiempo.” (Proverbios 25,11)

La fe se expresa también en cómo hablamos. En evitar el chisme, la burla, la queja constante. En saber corregir sin humillar. En preguntar sin invadir. En saber callar cuando el otro solo necesita un hombro.

Escuchar como acto de amor

Escuchar es entregarse. Es suspender el juicio. Es hacerle espacio al otro en el propio corazón. Por eso, escuchar verdaderamente también cansa, pero ese cansancio es fecundo.

Una madre que escucha con atención a su hijo adolescente. Un amigo que presta su oído sin mirar el reloj. Un sacerdote que se sienta a escuchar sin interrupciones. Una abuela que atiende con ternura el relato de un niño. Todos esos gestos construyen el Reino.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, haz de tus conversaciones un espacio de espiritualidad concreta:

1. Elige un momento del día para desconectarte del teléfono y mirar a los ojos a quien tienes cerca.
2. Escucha sin interrumpir, sin apurar, sin pensar en cómo responder.

3. Antes de hablar, hazte tres preguntas:
 - ¿Es verdadero lo que voy a decir?
 - ¿Es necesario?
 - ¿Es amable?
4. Agradece internamente por cada encuentro. Cada persona que te habla te confía algo de su alma.

Para llevar al corazón

Hay palabras que hieren... pero hay otras que sanan como manos invisibles. Hay silencios que aíslan... pero también silencios que cobijan y consuelan.

Si queremos una espiritualidad encarnada, empecemos por nuestras conversaciones. Por hablar con respeto, por escuchar con amor, por estar con el otro como Jesús estaría: sin prisa, sin condena, sin distancia.

Porque a veces —sí, a veces— una simple charla a tiempo puede salvar una vida.

Capítulo 8: El regreso a casa

Convertir el atardecer en oración

Hay un momento del día que suele pasarnos desapercibido: el regreso a casa. Terminó el trabajo, la jornada escolar, las diligencias. Volvemos cansados, a veces en silencio, con la cabeza llena de pendientes y el cuerpo pidiendo descanso. Encendemos la luz, abrimos la puerta, soltamos las llaves y, sin pensarlo mucho, comenzamos otra rutina: la de la casa, la familia, las tareas domésticas, la cena.

Pero... ¿y si ese momento —ese tránsito entre lo que fue y lo que aún queda— fuera también un espacio sagrado?

El atardecer no solo anuncia que el día termina. Anuncia que tenemos una nueva oportunidad de agradecer, de revisar el alma, de preparar la noche con paz. La espiritualidad cristiana siempre ha reconocido la belleza del ocaso como tiempo de oración. Jesús mismo se retiraba al anochecer para estar con el Padre. Y en muchas comunidades religiosas, la tarde es hora de canto suave, de examen de conciencia, de luz tenue y recogimiento.

Tú y yo, en medio del mundo, podemos aprender a vivir el regreso a casa como un momento espiritual.

De la calle al corazón

Cuando entramos por la puerta del hogar, no solo llevamos bolsas o documentos. También traemos el cansancio, las tensiones, las conversaciones del día, las preocupaciones pendientes. A veces llegamos irritables. O en silencio. O con ganas de desconectarnos del mundo. Y eso es normal.

Pero si no aprendemos a transformar ese regreso en una especie de “reentrada al alma,” corremos el riesgo de vivir cada día en modo automático, sin agradecer, sin cerrar bien la jornada.

Una historia al caer el sol

Jorge es chofer de autobús. Trabaja de madrugada y vuelve a casa al caer la tarde. Me dijo una vez:

“Padre, antes llegaba molesto a casa. Gritaba, me quejaba, me encerraba. Pero un día, empecé a hacer algo simple: cuando el bus estaba vacío y ya iba de vuelta, apagaba la radio y pensaba en mi día. Y al bajarme, decía: ‘Gracias, Señor, por haber vuelto.’ Desde entonces, llego distinto.”

No cambió el tráfico. No cambiaron los problemas. Cambió su mirada. Y eso transformó su casa.

La luz del atardecer y el alma

Hay algo profundamente espiritual en el color del cielo cuando cae el sol. Es una belleza melancólica, una invitación al silencio. La luz no desaparece del todo; se transforma. Como nosotros, que no terminamos el día vacíos, sino cargados de historia vivida.

Detenerse unos minutos, antes de entrar a casa, para mirar el cielo, respirar profundo, bendecir lo vivido... es una forma de orar. De reconocer que el día no fue perfecto, pero fue regalo. Y que, con lo que fue y lo que no fue, Dios estuvo ahí.

Entrar diferente

Cuando uno entra a casa con el corazón en paz, todo se contagia. Tal vez no puedas cambiar el entorno, pero sí tu modo de estar. Y eso cambia mucho. Un saludo cálido. Una sonrisa intencionada. Un *“gracias por esperarme”*. Un *“hoy fue difícil, pero estoy contento de estar aquí.”*

Esas pequeñas frases construyen hogares más humanos y menos tensos. Y lo hacen desde una espiritualidad que no se predica, sino que se vive.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, convierte tu regreso a casa en una breve oración encarnada:

1. Antes de llegar, apaga un momento la música o el ruido. Respira hondo tres veces.

2. Haz memoria breve del día: ¿Qué agradeces? ¿Qué te dolió? ¿Dónde viste a Dios?
3. Al cruzar la puerta, hazlo con intención. Puedes decir interiormente:

“Señor, que mi presencia traiga paz a este hogar.”

4. Mira a quienes te esperan con nuevos ojos. Si vives solo, mírate a ti mismo con ternura. Llegar también es volverse a encontrar.

Para llevar al corazón

El atardecer no es solo el final del día. Es el comienzo del descanso, del recogimiento, del encuentro. Aprender a regresar con el alma despierta es un acto de fe. Es reconocer que, aunque haya sido un día difícil, estamos vivos, estamos a salvo y aún podemos amar.

Y eso, por sí solo, ya es motivo de oración.

Capítulo 9: Dormir con Dios en el alma

La espiritualidad del descanso

Pocas cosas nos resultan tan necesarias como el sueño... y pocas veces lo vivimos con espiritualidad. Para muchos, dormir es apenas un cierre biológico, una desconexión mecánica. Pero para el alma creyente, dormir puede convertirse en un acto de fe profundo, en una entrega confiada, en una oración sin palabras.

Dormir no es rendirse: es confiar. Es decirle al mundo y a uno mismo: “Puedo dejar de hacer, porque hay Alguien que sigue sosteniéndolo todo.” Y eso —aunque no lo parezca— es una de las declaraciones más valientes de nuestra fe.

Jesús también durmió

Sí, el Hijo de Dios también cerró los ojos. Lo vemos dormido en la barca, en medio de la tormenta, mientras los discípulos se desesperan. ¡Qué imagen tan humana y tan divina! Dormir en medio del caos porque sabes que estás en las manos del Padre.

Dormir, para Jesús, no era debilidad. Era humanidad plena. Y esa humanidad nuestra también se santifica cuando descansamos con intención, con gratitud, con paz.

Una oración entre sábanas

Recuerdo a don Julián, un anciano que ya no podía ir a misa ni leer mucho. Me decía:

“Padre, mi mejor oración es cuando me acuesto. Le cuento a Dios todo el día. A veces me duermo en medio del Padre Nuestro. Pero sé que Él termina por mí.”

Y sonreía con una paz serena, como quien sabe que el amor de Dios no exige rendimiento, sino presencia.

Dormir con Dios en el alma es eso: irse a la cama con el corazón limpio, agradecido, entregado. No por mérito, sino por confianza.

Cerrar el día con sentido

¿Y si cada noche fuera un pequeño “amen” a la jornada? ¿Y si, antes de cerrar los ojos, hiciéramos una pequeña oración, un gesto de reconciliación, un acto de gratitud? Tal vez no cambiaría el mundo, pero sí cambiaría nuestro corazón.

Muchos duermen tensos, enojados, llenos de ruidos interiores. Pero quien se duerme con un acto de entrega, duerme en los brazos de Dios.

Una espiritualidad que descansa

El descanso no es pereza. Es parte del plan de Dios. En el relato de la creación, Dios mismo descansó al séptimo día. Y no lo hizo por cansancio, sino para contemplar, para deleitarse, para enseñarnos que no somos solo producción, sino también contemplación.

Vivimos en un mundo que valora la hiperactividad, el “no parar nunca”, el estar siempre disponibles. Pero eso no es espiritual, ni saludable, ni evangélico. También necesitamos dormir, no solo el cuerpo, sino el alma.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, transforma tu momento de ir a dormir en un acto espiritual sencillo y profundo:

1. Antes de acostarte, apaga el ruido: televisor, celular, noticias.
2. Si puedes, reza en silencio un salmo breve o el Padrenuestro.
3. Haz memoria del día: ¿Qué viviste? ¿Dónde sentiste a Dios? ¿Qué necesitas soltar?
4. Di una oración sencilla:

“Señor, en tus manos pongo este día. Gracias. Descanso en Ti.”

5. Al despertar, di lo primero que te venga al alma... pero que sea con Dios.

Para llevar al corazón

Dormir también es un acto de amor. Amor propio, amor al cuerpo, amor a Dios que no se ofende si te duermes hablando con Él. De hecho, le encanta velar tu descanso.

No tengas miedo de descansar. No creas que debes terminar todo hoy. No te acuestes con culpas que no sanan. Duerme con Dios. Duerme como quien sabe que la noche no es ausencia, sino presencia silenciosa.

Porque sí, incluso el sueño... también es sagrado.

Capítulo 10: Los días difíciles también son santos

Encontrar a Dios en la lucha

Hay días que no comienzan bien. Días en que no suena el despertador, o suena, pero el alma no quiere levantarse. Días en que el cuerpo duele, el ánimo flaquea, los planes se tuercen. Todos los tenemos. Pero lo que marca la diferencia no es evitar esos días, sino descubrir que incluso en ellos... Dios no se ha ido.

Sí, los días difíciles también son sagrados. Tal vez no se sienten así. Tal vez están llenos de lágrimas, de frustración, de cansancio o de preguntas sin respuesta. Pero si creemos que Dios es Emmanuel —*Dios con nosotros*— entonces no podemos excluir nuestras jornadas más oscuras de Su compañía.

Un Dios que no huye del dolor

Jesús no prometió una vida sin sufrimiento. De hecho, lo vivió todo. Fue incomprendido, rechazado, traicionado, agotado. Lloró, sudó sangre, cargó una cruz, murió. Y, sin embargo, en todo eso estaba cumpliendo su misión.

Esto significa que también nosotros podemos vivir nuestros días más grises con sentido. No porque se vuelvan fáciles, sino porque no los vivimos solos. La espiritualidad verdadera no nos aleja del dolor, nos acompaña a atravesarlo.

Una historia de barro y esperanza

Claudia, una madre soltera que conocí en una parroquia rural, me dijo un día después de misa:

“Padre, yo no tengo días fáciles. Todo cuesta. Pero he aprendido a ofrecer cada día con sus luchas. A veces lloro mientras barro, pero le digo a Dios: ‘Estoy viva, y te sigo creyendo.’ Eso me sostiene.”

Esa frase me marcó: *“te sigo creyendo.”* Porque en medio de la lucha, la fe no siempre grita victoria... a veces simplemente resiste. Y esa resistencia humilde y confiada... es también santidad.

Santidad no es perfección

Tenemos que liberarnos de la idea de que los días santos son los días “bonitos”, los que salen bien, los que huelen a incienso y tienen cielos despejados. No. También los días de tormenta pueden ser altar.

¿Acaso no fue un día oscuro el de la cruz? ¿Y acaso no se volvió, al final, el día más sagrado de todos?

La santidad pasa por aprender a ofrecer el dolor sin endiosarlo, a sostener la esperanza sin negar la realidad, a buscar a Dios incluso con el alma herida.

Cuando no hay fuerzas para rezar

Hay momentos en que ni orar podemos. Donde solo sale un suspiro, una lágrima, un pensamiento débil. Y, aun así, Dios escucha. Porque Él no necesita palabras. Basta que le abras un rincón del corazón y Él entra.

Santa Teresa decía: *“Orar es tratar de amistad con quien sabemos que nos ama.”* Y cuando uno ama de verdad, no exige forma: basta la presencia.

Así que si un día solo puedes decir: *“Señor, ayúdame”*, eso basta. Eso es oración. Eso es fe viva.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, si atraviesas un día difícil, no huyas de él. Vive ese momento con Dios a tu lado:

1. Reconoce lo que sientes: no lo niegues. Dios puede con tus emociones reales.
2. Di una frase de entrega, aun entre lágrimas:

“Señor, estoy cansado, pero aquí estoy. No me sueltes.”

3. Si no puedes rezar, escucha música que te serene. Mira el cielo. Acaricia tu fe herida.
4. Al final del día, escribe una sola cosa por la cual puedas dar gracias, aunque sea mínima. Dar gracias en la dificultad es también un acto de rebeldía santa.

Para llevar al corazón

Los días difíciles también son santos porque nos vuelven humanos, y nos recuerdan que somos amados incluso en la fragilidad.

Dios no te ama más cuando todo sale bien. Dios te ama igual cuando todo se desmorona. La fe no te evita la lucha, pero te regala una mano que no se suelta.

Y al final, cuando todo pase, descubrirás que en ese día oscuro... Dios estuvo más cerca de lo que imaginabas.

Capítulo 11: Entre libros y desvelos

Estudiar también es una forma de creer

No todo se aprende en salones de clase, pero hay pocas tareas tan exigentes y, al mismo tiempo, tan invisibles como la de un estudiante. Estudiar implica levantarse temprano, vencer la pereza, cargar mochilas (literal y emocionalmente), cumplir fechas límite, memorizar, analizar, rendir, y muchas veces hacerlo con sueño, con hambre, con dudas o con miedo. Y, sin embargo, también allí puede florecer la fe.

Estudiar no es solo acumular información. Es creer que el futuro puede construirse. Es sembrar hoy sin saber cuándo ni cómo vendrá la cosecha. Es sentarse ante un libro como quien reza en silencio: *“Confío en que vale la pena.”*

Estudiar es un acto de esperanza

En un mundo que va rápido, donde todo se quiere ya, el estudiante va contra la corriente: dedica años a formarse. En un tiempo de inmediatez, el estudiante siembra a largo plazo. Eso, en sí mismo, es un acto de fe. Y donde hay fe, también hay presencia de Dios.

No importa si estás en secundaria, en la universidad, en cursos técnicos o retomando estudios a edad adulta. Si lo haces con esfuerzo, si pones el corazón, si no te rindes... entonces estás caminando en lo sagrado.

Una historia de lucha y vocación

María Fernanda tiene 19 años. Trabaja en un supermercado en las tardes y estudia contabilidad en la noche. “Hay días —me dijo— en los que siento que no puedo más. Pero cuando recuerdo que mis padres nunca pudieron estudiar, y que yo sí puedo, aunque me cueste... me seco las lágrimas y sigo.”

A veces estudia en el bus. A veces cena a las 11 de la noche. Pero lo hace. Y cada página, cada cálculo, cada examen aprobado, es parte de su oración silenciosa. Porque estudiar también es amar: a tu familia, a tu futuro, a tu vocación.

Dios en la libreta de apuntes

¿Y si el cuaderno también puede ser altar? ¿Y si la biblioteca puede ser capilla? ¿Y si estudiar puede ser una forma de buscar la verdad... y a Dios mismo, que es la Verdad?

San Alberto Hurtado decía: *“No basta con ser inteligente, hay que ser bueno.”* Estudiar con honestidad, sin copiar, sin atajos, con humildad y perseverancia, es una forma de vivir la fe encarnada en el aula.

Y cuando el cansancio llegue, cuando la cabeza ya no dé más, cuando una nota decepcione, entonces no olvides que el valor está en el camino, no solo en los resultados.

Cuando estudiar duele

Porque sí, a veces duele. Por las exigencias, por la falta de recursos, por la comparación con otros, por el miedo al fracaso. Y es ahí, justamente ahí, donde tu estudio puede

volverse espiritual: cuando eliges no rendirte. Cuando estudias aún sin saber si lo lograrás. Cuando decides creer, aunque estés agotado.

En esos momentos, Dios está contigo en la página que no entiendes, en la palabra que se repite, en el esfuerzo que nadie aplaude.

Propuesta para vivirlo

Esta semana, si eres estudiante, haz del estudio tu oración más auténtica:

1. Antes de comenzar una clase o abrir un libro, reza brevemente:

“Señor, que mi estudio sea luz para mí y para otros.”

2. Agradece el privilegio de poder aprender, aunque sea duro.
3. No te exijas perfección. Vive tu proceso con paciencia y fe.
4. Ofrece tu esfuerzo por alguien que no puede estudiar.
5. Si sientes frustración, repite esta frase:

“Estoy cansado, pero sigo creyendo.”

Para llevar al corazón

Estudiar también es una forma de creer. Es confiar en el futuro, en ti mismo, en el poder del conocimiento al servicio del bien.

No te juzgues por una nota. No te compares. Cada quien tiene su ritmo. Pero si estudias con esfuerzo, con honestidad, con sentido... entonces también tú estás construyendo el Reino.

Y cuando egreses, o apruebes, o simplemente termines el día... recuerda:

Dios no solo estuvo en la iglesia del domingo, también estuvo en tu escritorio el lunes por la noche.

Conclusión: El milagro de vivir despiertos

Este no es un libro sobre hacer más cosas, ni sobre vivir una fe perfecta. Es un libro sobre abrir los ojos. Sobre aprender a mirar lo que ya está ahí, pero que muchas veces no vemos: lo sagrado en lo sencillo, lo eterno en lo cotidiano, a Dios en medio del ruido de cada día.

A lo largo de estas páginas, hemos recorrido la jornada diaria como si fuera una peregrinación. Desde el sonido del despertador hasta el momento de cerrar los ojos por la noche. Hemos caminado por el tráfico, el trabajo, la cocina, el cansancio, el diálogo, el silencio, la lucha. Y en cada paso, hemos querido descubrir una chispa de luz, un respiro de eternidad, una caricia divina en lo humano.

Quizá no cambie tu rutina al terminar este libro. Seguramente los lunes seguirán siendo lunes. Pero si algo ha cambiado en ti, si ahora puedes ver con otros ojos tu jornada, si puedes dar gracias por un plato servido, una palabra dicha, una noche de descanso... entonces este libro ha cumplido su misión.

Vivir con el corazón encendido

La espiritualidad no es solo para monjes o expertos. Es para ti, para mí, para quienes llevamos bolsas del supermercado, corremos a reuniones, cocinamos con prisa o acompañamos un dolor. Vivir con Dios es vivir con el corazón encendido, atento, disponible. No para hacerlo todo bien, sino para hacerlo todo *con amor*.

Y ese amor transforma. Transforma un escritorio en altar, una comida en oración, una lágrima en semilla, una conversación en milagro. No se trata de añadir más cosas a tu día, sino de vivir tu día con más profundidad. Con más fe. Con más ternura.

El lunes, el martes, todos los días... son de Dios

No reserves a Dios para el domingo. No pienses que la fe solo se expresa en el templo. Dios camina contigo al mercado, a la oficina, al hospital, al aula, al patio. Cada día es terreno sagrado cuando lo vives desde el amor.

Y los lunes —¡sí, los lunes!— también pueden ser oración. También pueden ser liturgia. También pueden ser cielo si decides vivirlos con intención.

Un último deseo

Al cerrar este libro, deseo que no cierres tu corazón. Que no olvides que cada paso es una oportunidad. Que cada persona es un rostro de Cristo. Que cada día, incluso los más ordinarios, pueden ser extraordinarios si los vives con fe.

No necesitas hacer nada más heroico que amar donde estás. Servir con alegría. Escuchar con el alma. Descansar sin culpas. Agradecer con humildad. Porque eso —eso tan humano, tan simple— es lo que Dios más bendice.

Gracias por caminar estas páginas. Ahora, sigue caminando... pero con el alma despierta.

Porque los lunes —como todos los días— también son sagrados.

Oración para comenzar el día

Para rezar cada mañana antes de iniciar la jornada

Señor de la vida,
al abrir los ojos en este nuevo día,
quiero comenzar contigo.

Gracias por el regalo de despertar,
por la luz que se cuela por mi ventana,
por el silencio o el ruido que me rodea,
porque en todo estás Tú.

Hoy no sé lo que me espera,
pero sé que me acompañas.
Tal vez sea un día fácil,
tal vez lleno de retos...
pero quiero vivirlo con fe,
con el alma atenta y el corazón dispuesto.

Ayúdame a ver lo sagrado en lo cotidiano,
a descubrir tu voz en los gestos pequeños,
a servir sin cansarme de amar,
a escuchar con paciencia,
a trabajar con alegría,
y a descansar con paz.

Que mis palabras sean puentes,
que mis pasos siembren bien,
y que incluso en el cansancio
pueda reconocer que tú vas conmigo.

Hoy te ofrezco mi vida entera:
mis errores, mis sueños, mis silencios,
mis lunes, mis domingos...
cada momento, contigo.

Amén.

Nota del autor

Escribir este libro ha sido, para mí, una oración lenta. Una manera de mirar mi propia vida con otros ojos y de volver a descubrir que Dios no solo habita en los templos, sino también

en los pasillos de la casa, en las tareas repetitivas, en el cansancio del cuerpo y en las alegrías sencillas.

Durante mucho tiempo pensé —como quizá tú también lo has pensado— que para encontrar a Dios había que hacer cosas grandes, tener tiempos largos de silencio, estar en lugares apartados o “sacros”. Pero poco a poco, la vida misma me enseñó otra cosa: que el Dios en quien creo es también el Dios de lo cotidiano, el que se sienta a la mesa, camina por la calle, lava los pies, trabaja con sus manos, y bendice el pan que comemos cada día.

Este libro no es una guía para que seas perfecto. Es una invitación para que seas *presente*. Para que te reconcilies con tu historia, con tu ritmo, con tus gestos. Para que comprendas que la santidad no consiste en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer lo ordinario con amor, con entrega, con conciencia de que estás caminando con Dios.

Si alguna página te hizo detenerte, si alguna palabra te recordó lo valioso de lo que ya haces, si en algún momento te sentiste acompañado... entonces esta obra ya ha cumplido su propósito.

Gracias por leer, por caminar este trayecto. Ahora la historia continúa... en tu lunes, en tu martes, en todos tus días. Donde estés, como estés, Dios está contigo.

Con afecto fraterno y esperanza,

Luis Antonio Vergara, SVD

Sacerdote, caminante, y testigo de lo sagrado en lo cotidiano.