



ENCIENDE

Cuando el agotamiento y el aislamiento

TU

iluminan el camino hacia
el contentamiento

ALMA

Mindy Caliguire
con Shawn Smucker

Nuestro mundo está desesperado por que los cristianos vivan la vida abundante que Jesús promete. Este libro aborda con sensibilidad y practicidad cómo cada uno de nosotros puede pasar del agotamiento a la paz. Se lo recomiendo a todo líder o amigo.

ANDY COOK, Director general del Wheaton College Billy Graham Center

Enciende tu alma no es una amalgama de teoría alegre y brevedad; es la vida real. Caliguire sincera de un modo vulnerable la vida que ha vivido, y nos presenta las prácticas del cuidado del alma que la sostienen en lo personal. (¡Tan solo las «Reflexiones para cuidar el alma» que cierran cada capítulo bien valen el precio del libro!). El cuidado del alma es una enseñanza de vida que no podemos permitirnos pasar por alto.

CAROLYN CARNEY, Directora nacional de formación espiritual de la InterVarsity Christian Fellowship y autora de *The Power of Group Prayer* (El poder del grupo de oración)

Sin darnos cuenta, muchos podemos estar a una pequeña chispa de la destrucción a causa de haber descuidado nuestra alma. Pero, como nos recuerda Mindy Caliguire, ese no es el camino de Jesús. Valiéndose de historias y de las Escrituras, Mindy nos muestra cómo cualquier líder puede estar más sano y, así, prosperar y guiar a otros para que tengan un mayor impacto y sean más fructíferos en el reino.

MICHAEL MARTIN, Presidente y director ejecutivo del ECFA (Evangelical Council for Financial Accountability)

La gente está agotada. Los «incendios forestales» arrasan nuestra vida. [...] Entrelazando su historia personal, discernimiento bíblico, prácticas espirituales y oportunidades esclarecedoras para la reflexión, este libro señala un camino centrado en la Trinidad que conduce a la sanidad, la paz y el propósito.

ELLEN DUFFIELD, Coordinadora del Centro de Estudios para el Liderazgo del Briercreech Seminary, fundadora de Brave Leaders y autora de *A Theology of Thriving* (La teología del crecimiento)

Enciende tu alma es la exploración esencial sobre una de las preguntas más profundas de la vida: *¿En qué estado se encuentra mi alma?* Con sabiduría y afecto, Mindy guía a los lectores a través del proceso transformador de aprender a vivir a partir de un alma sana. Recomendando mucho apartar tiempo para leer, reflexionar y absorber los conceptos profundos que encontrarás aquí. Es algo más que un libro; es un viaje al centro de tu vida.

BRENT MCHUGH, Director general de Christar International

Mindy Caliguire es la clase de mentora que quieres tener cerca si te encuentras transitando por el camino al agotamiento. Su experiencia personal de restauración y su pasión por guiar a otros son contagiosas. *Enciende tu alma* sin duda te inspirará en tu recorrido para experimentar la vida floreciente que Jesús ofrece.

DOUG SAUDER, Pastor principal de Calvary Chapel Fort Lauderdale

Hay pocas cosas más importantes que la salud de nuestra alma. Entrelazando reflexiones sinceras y la sabiduría de las Escrituras, Mindy Caliguire hace accesibles las prácticas vivificantes que pueden predisponernos a la profunda paz de Dios, incluso en los momentos más difíciles.

TREVOR HUDSON, Autor de *Seeking God* (Buscando a Dios) y de *In Search of God's Will* (En busca de la voluntad de Dios)

Mindy Caliguire no solo nos ayuda a entender nuestra alma, sino que nos invita a una vida empapada de la atención y de la capacidad de respuesta a las realidades de Dios. Si la adversidad, el desengaño o la ansiedad te han dejado reseco, este libro es como un bálsamo refrescante. Entra en la vida del reino donde en verdad puedas decir: «Tengo paz en mi ser».

JOHN CARROLL, Director ejecutivo de Dallas Willard Ministries

Enciende tu alma resuena en lo profundo de mi propia alma porque me recuerda que su sanidad y su cuidado son cruciales para mi liderazgo. Me encanta la invitación a reflexionar, conectarme e interactuar. Es el estilo de vida que Dios nos convida, que lleva a la «vida, una vida más plena y mejor de la que [nosotros] jamás soñamos» (Juan 10:10, MSG).

MARGARET FITZWATER, Directora general de Train - Develop
- Care en The Navigators US Leadership Team

Mindy practica lo que enseña, y enseña bien lo que practica. *Enciende tu alma* es un muy necesario, y bienvenido, respiro para quienes deseamos progresar en nuestro camino como seguidores de Jesús.

GREG NETTLE, Presidente de Stadia Church Planting

El conocimiento que tiene Mindy del mundo acelerado y de alto rendimiento del liderazgo, sumado a su amor por el alma redimida de los líderes, se juntan en este recurso indispensable para recuperar el alma de tu liderazgo. Este libro bien vale tu atención, meditación y acción.

CASEY TYGRETT, Pastor, director espiritual y autor de *The Practice of Remembering* (La práctica de recordar) y de *The Gift of Restlessness* (El don de la inquietud)

Mindy comparte con generosidad su historia personal, la sabiduría adquirida con esfuerzo y las prácticas orientadas a iluminar el camino hacia una vida de contentamiento. Sus palabras auténticas y sensibles nos ayudan a aprender los ritmos naturales de la gracia y a llevar al mundo la paz de un alma sana.

SAM SONG, Pastor de misiones en Saddleback Church Central y fundador del pódcast *The Beautiful Future* (El hermoso futuro)

Reflexionando sobre la dependencia de sí misma y sus esfuerzos incesantes del pasado, Mindy ofrece enseñanzas valiosas y una guía para volver a conectarse con Dios y encontrar una esperanza renovada. *Enciende tu alma* demuestra que adoptar una actitud de rendición y dependencia de Dios avivará lo profundo de nuestra alma a medida que avanzamos.

OLUSOLA OSINOIKI, Responsable principal de la Josh Leadership Academy

La sabiduría de Mindy nos hace avanzar en un recorrido más profundo con Dios para ahondar en nuestra alma. Estoy muy agradecido por su franqueza, su claridad y su manera de ver a Jesús en el mundo ajetreado que me rodea.

ANDREW CLARK, Fundador de The Lion's Den, Wherewithal.co y Jeremiah Fund

La desolación personal de Mindy Caliguire no le dejó otra opción que aceptar la antigua invitación de Dios para refrescar su alma. Pero, como destaca Mindy en este libro convincente, aceptar este regalo no es una rendición rápida ni de una sola vez. Mindy muestra cómo las prácticas cristianas milenarias del deleite, el silencio y el descanso, entre otras, pueden hacernos andar despacio a través de la eterna búsqueda de la salud espiritual.

DRA. MARGARET DIDDAMS, Editora de *Christian Scholar's Review*

Mindy no habla solo por hablar. Predica con el ejemplo. Comparte primorosamente cómo, a pesar (¡y a través!) del agotamiento, el dolor y la devastación ha establecido ritmos provechosos para mejorar la salud del alma. Todo líder, ya sea empresarial o ministerial, sería sabio al seguir su ejemplo.

KEVIN ORRIS, Director principal de desarrollo de Awana y coautor de *Field Guide for SPACE* (Guía de campo para el ESPACIO)

Soy un líder que ha intentado hacer la obra de Jesús de tal forma que estuve a punto de matar la obra de Jesús *en* mí. Sé lo que es brindar un banquete espiritual para los demás pero sentirme famélico yo mismo. Este libro señala un camino claro hacia la esperanza por encima de la desesperación, hacia la luz por encima de la oscuridad y hacia la vida más allá de la muerte. Mindy es a la vez una guía espiritual, una consejera visceralmente sincera y una amiga verdadera que quiere ver que mi alma prospere y, de alguna forma, ha logrado condensar todo ello en estas páginas. Si tienes la sensación de que la cosa no se trata solo de lo que estás *haciendo*, sino en quién te estás *convirtiendo*, Mindy ha encontrado un camino para avanzar, y lo comparte con gracia.

BEN CACHARAS, Pastor principal de Mountain Christian Church

Muchos nos esforzamos con empeño en las prácticas para estar físicamente sanos, pero ¿qué hacemos para que nuestra alma esté sana? Este libro es para ti, seas un líder quemado o un seguidor de Cristo que busca cuidar mejor de su alma. Hace pensar y propone herramientas prácticas para empezar a practicar el cuidado del alma.

DEBORAH ROSS, Ministra («Momma Strings») y autora de *Back on the Streets* (De vuelta a las calles)



ENCIENDE

Cuando el agotamiento y el aislamiento

TU

iluminan el camino hacia
el contentamiento

ALMA

Mindy Caliguire
con Shawn Smucker

NavPress 

Un recurso de NavPress publicado por
Tyndale House Publishers

Enciende tu alma: Cuando el agotamiento y el aislamiento iluminan el camino hacia el contentamiento

© 2026 por Melinda Caliguire. Todos los derechos reservados.

Un recurso de NavPress publicado por Tyndale House Publishers

Originalmente publicado en inglés en EE. UU. bajo el título *Ignite Your Soul: When Exhaustion, Isolation, and Burnout Light a Path to Flourishing* por Mindy Caliguire. © 2024 por Melinda Caliguire.

Edición en español © 2026 por Tyndale House Publishers, con permiso de NavPress. Todos los derechos reservados.

NavPress y el logotipo de NavPress es una marca registrada de NavPress, Los Navegantes, Colorado Springs, CO. *Tyndale* es una marca registrada de Tyndale House Ministries. La ausencia del símbolo ® con relación a las marcas de NavPress u otras partes no indica ausencia de registro de esas marcas.

Ilustración de la flama en la portada por Julie Chen © 2024 por NavPress/LosNavegantes. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor por Jonathan Caliguire © 2021. Todos los derechos reservados.

Traducción al español: Patricia Cabral para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: Ayelén Horwitz para AdrianaPowellTraducciones

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con NVI han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*, ® NVI.® © 1999 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Las citas bíblicas indicadas con LBLA han sido tomadas de LA BIBLIA DE LAS AMERICAS®, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usada con permiso.

Las citas bíblicas indicada con MSG son una traducción libre de *The Message* (El Mensaje),* © 1993, 2002, 2018 por Eugene H. Peterson. Usada con permiso. www.MessageBible.com.

Las citas bíblicas indicadas con RVR60 han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.

Publicado en asociación con la agencia literaria Wolgemuth & Associates

Algunas de las historias anecdóticas de este libro son de la vida real y se incluyen con el permiso de las personas involucradas. Todas las demás ilustraciones son una combinación de situaciones reales y cualquier parecido con personas vivas o fallecidas es pura coincidencia.

Los capítulos 7 y 9 son versiones ampliadas de artículos escritos para Leadership Network (Red de liderazgo). Se incluyen con permiso.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 979-8-4005-0901-8

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

32	31	30	29	28	27	26
7	6	5	4	3	2	1

Contenido

Prólogo *xiii*

Preludio *xv*

1	El alma agotada	
	Elige la vida	<i>I</i>
2	Recupera tu vida	
	Aprende los ritmos naturales de la gracia	<i>19</i>
3	El Jardín de la desolación	
	Da lugar al dolor	<i>33</i>
4	Una página, una persona y un plan	
	Practica la atención	<i>49</i>
5	Después de rendirte	
	Practica la participación	<i>75</i>
6	Cultiva la tierra de un alma sana	
	Practica el deleite	<i>97</i>
7	Tímido e intrépido	
	Practica la humildad	<i>111</i>
8	Apacible y silencioso	
	Practica el silencio	<i>123</i>
9	La tarea más difícil	
	Practica el descanso	<i>133</i>
10	El alma floreciente	
	El Dios de la Situación Q	<i>147</i>

Agradecimientos *169*

Notas *171*

Prólogo

Hace poco, me encontré en un estado anímico melancólico. Había vivido pérdidas trascendentales en mi vida al ver a varios líderes, personas a las que admiraba, tomar decisiones insensatas. Ahora, una vez más, estaba atravesando la pérdida de alguien que había admirado: mi abuelo. Esta pérdida no era consecuencia de algún tipo de fracaso moral. Se debía simplemente a la edad, al desgaste natural.

La pérdida tiene la virtud de desacelerarnos y hacernos reflexionar.

Es posible que nos encontremos reflexionando acerca de qué es *en realidad* lo que perdimos y por qué es tan doloroso. Puede ser que la pérdida nos haga recordar nuestra propia vulnerabilidad y, más aún, nuestra vulnerabilidad ante la pérdida.

A pesar del dolor que provoca la pérdida, sin embargo, creo que es posible que ella nos lleve a un lugar más profundo.

Mi ánimo melancólico me hizo buscar un libro, uno que me habían dado sobre el estilo de liderazgo de mi difunto abuelo y los diversos principios que fueron importantes para su éxito. Fue en este libro que conocí el concepto *cuidado del alma*. Luego, me

encontré con esta misma noción en el trabajo que habían estado desarrollando Mindy y Jeff Caliguire.

El concepto *cuidado del alma* y el trabajo de Mindy y Jeff me interpelaron. Cada vez se me hacía más evidente que mi alma había sido afectada por pérdidas y ganancias. La idea de que mi alma era algo que había no que ignorar, sino alimentar, resonó en lo profundo de mí. Pero había una pregunta que seguía apareciendo.

¿Cómo?

¿Cómo podía alimentar mi alma?

Enciende tu alma brinda una respuesta.

Me encanta cómo Mindy entreteje lo natural y lo sobrenatural y nos guía con delicadeza por una aventura relevante que da giros y vueltas desde el valle hasta la cima de la colina. Mindy lo vive, lo practica y lo comparte. Estoy convencido de que vivirás la experiencia de tu propio viaje cuando las páginas que tienes delante de ti se fusionen con la senda que alimenta tu alma.

Stephan N. Tchividjian

Director ejecutivo y cofundador

de la National Christian Foundation of South Florida

Preludio

El fuego es poderoso y raro; aparece en nuestra vida de dos maneras muy diferentes.

Como fuerza de la naturaleza, el fuego arrasa bosques y comunidades. Las llamas hieren nuestra piel... a veces, irreparablemente. Las temperaturas más elevadas dejan poco o nada vivo. El fuego es un arma de guerra, un medio de gran destrucción.

Aun así, dependemos casi a diario de la mecánica del fuego para cocinar, para mantener calefaccionados nuestros hogares y hospitales, y para generar la fotosíntesis que permite la vida y la respiración de toda la población humana de este mundo.

El fuego es fuente de muerte.

El fuego es fuente de vida.

En cuanto a nuestra alma, los fuegos de la vida pueden conducirnos a los mismos caminos divergentes. Nos encontramos más que agotados y hemos estado exhaustos más tiempo del que podemos recordar. Nos sentimos desesperadamente solos. El fuego interior puede hacernos sentir que no nos queda nada, como si todo lo que vivía dentro de nosotros hubiera sido consumido.

O podemos percibir el fuego y optar por ocuparnos de lo que se quema adentro. Las llamas se convierten en faroles. La tierra quemada se transforma en suelo fértil para la nueva vida.

En el 2021, en Boulder (Colorado), donde vivo, cientos de casas e incontables hectáreas fueron destruidas por un incendio forestal. Hace unos treinta años, mi vida se derrumbó inesperadamente. Aquel fue un incendio del alma. Ambos hechos cuentan la misma historia, nuestra historia colectiva: paradójicamente, las fuerzas destructivas pueden iluminar el camino para que nuestra vida se encienda mediante la bondad, la amabilidad y la cercanía de un Dios vivo y amoroso.

Quizás te encuentres rodeado por las ruinas calcinadas de tu vida, o puede que simplemente sientas una sequedad, una vulnerabilidad en la que apenas una chispa suelta que toque tu ser emocional, relacional y espiritual podría desencadenar un desastre.

Estoy más que segura de esto: nuestro Dios vivo y amoroso puede, paradójicamente, iluminar un camino para ti como lo ha hecho para mí.

Sea cual sea la destrucción que tú o las personas que amas hayan enfrentado (y pese a todo el desgaste, el fracaso o el abandono que haya resultado de ello), puedes tomar este camino hacia la sanidad y el florecimiento.

Del otro lado de la muerte está la vida.

Sin importar cómo esté tu alma en la actualidad, que tú también puedas encontrar encendido tu camino hacia la sanidad y el contentamiento.

Tu alma es importante.

Aviva la llama.

EL ALMA AGOTADA

Elige la vida

Me obligó a penetrar en las bases de mi alma y a mirar directamente lo que allí se escondía, a elegir, ante todo, no la muerte, sino la vida.

HENRI NOUWEN, *La voz interior del amor:
Un viaje a través de la angustia hacia la liberación*

Se suponía que el 30 de diciembre del 2021 iba a ser un día normal y tranquilo. Mi esposo Jeff y yo habíamos pasado los días entre Navidad y Año Nuevo descansando en nuestra casa cerca de Boulder (Colorado), con familiares y amigos cercanos. Mientras esperaba el año entrante, disfrutaba especialmente de imaginar qué podría depararle este a mi organización incipiente, Soul Care.

Aquella mañana, estaba en casa dirigiendo un retiro en línea que duraba una hora. Jeff había salido a hacer algunas compras. Esos retiros, incluso siendo experiencias virtuales como la que presidía aquel día, suelen ser momentos ricos en la comunión con Dios, oportunidades para dejar por voluntad propia la vida normal y, junto a un grupo de otras personas, hacerse una pregunta importante: *¿En qué estado se encuentra mi alma?*

Al mirar afuera a través de las ventanas de mi estudio en el subsuelo de la casa, vi que el cielo se había oscurecido y había adquirido una extraña tonalidad naranja. El traqueteo de las ventanas y los almohadones que volaban desde la terraza de mi vecino hacia nuestro jardín trasero me confirmaron que había comenzado a soplar un viento fuerte. Me pregunté qué clase de tormenta podría estar llegando. El panorama era inquietante.

Aun así, estaba en medio de la recapitulación de la experiencia del retiro con líderes que habían llamado de todas partes del mundo. El encuentro había sido emotivo, grato y lleno de tensión; la cosa no podía estar yendo mejor. Para tratar de concentrarme, había silenciado todas las notificaciones en mis dispositivos.

En paralelo, Jeff intentaba insistentemente ponerse en contacto conmigo llamando una y otra vez a mi teléfono. Un incendio forestal se había descontrolado a unos pocos kilómetros de nuestra casa y avanzaba a toda velocidad hacia el este, atravesando las mesetas del desierto alto a las afueras de Boulder y rumbo a los suburbios. Las labores de extinción de los bomberos no podían hacerle frente al incendio.

El incendio había comenzado aquella mañana, probablemente como resultado de que alguien quemara su basura. Mientras el fuego se propagaba con prisa hacia el este por la maleza seca, se abrió paso a través de Whisper Ranch, nuestro incipiente lugar de descanso de casi doce hectáreas en un terreno poco desarrollado en las colinas de las Rocallosas, e incineró nuestro amado Dream Shed, la única estructura que habíamos edificado.

Mi retiro no terminó hasta el mediodía. No tenía idea de qué estaba sucediendo.

Jeff siguió tratando de contactarme. Cuando no pudo, se subió a su camioneta y se puso en marcha hacia nuestra casa.

Hay condiciones que hacen que una zona sea propicia para un

incendio forestal. Todas esas condiciones estaban presentes en el condado de Boulder cuando comenzó el incendio Marshall. El verano anterior había sido cálido y atípicamente lluvioso, lo cual produjo una gran floración de gramíneas. Pero nosotros vivimos a una gran altura, con muy escasa humedad, y ese suelo espeso cubierto de malezas y hierbas secas se convirtió en la yesca que usarías para encender una fogata. Aquel invierno había apenas nevado, así que había muy poca humedad en la tierra o sobre ella cuando los vientos salvajes comenzaron a propagarse por nuestras comunidades a ciento noventa kilómetros por hora, removiendo la tierra y secando todo aún más.

Lo único que se necesitaba era una chispa.

¿EN QUÉ ESTADO SE ENCUENTRA TU ALMA?

¿Qué es lo que más te importa en la vida, lo que sientes que marca las pautas de tu bienestar general?

¿Son tus relaciones? ¿Los miembros de tu familia? ¿La situación económica? A lo mejor, cuando piensas qué es lo más importante, piensas en tu vocación, tu trabajo, tu ocupación.

Cualquiera sea tu respuesta, hay una realidad profunda muy por debajo de esas condiciones superficiales: lo que en realidad determina si te desarrollas o no en cualquier área de la vida es... *la sanidad de tu alma*.

Es posible que nunca te hayas planteado que tu alma pudiera estar sana o enferma. La mayoría no pensamos demasiado en el estado de nuestra alma. Es verdad que la salud del alma es difícil de describir, difícil de discernir. Pero he aprendido que, silenciosa y poderosamente, el bienestar de tu alma es lo que impulsa todo lo que te importa.

La evidencia a nuestro alrededor y en nuestro interior, sin embargo, muestra con cuánta facilidad se subestima esta realidad. El alma de muchas personas, como el matorral del paisaje que rodea a Boulder, está a una chispa de distancia de la devastación.

Este libro es una invitación a que medites honestamente en el bienestar de tu alma, aceptes con compasión lo que sea que encuentres en ella y veas tu desgaste y tu agotamiento como una invitación para encontrarte con Dios, disfrutar del descanso y explorar el nuevo camino a seguir.

Para eso debemos comenzar con una pregunta esencial: *¿En qué estado se encuentra tu alma?*

Si visualizas tu alma como un paisaje que se extiende en toda dirección, una tierra virgen e inalterada por la humanidad o las comodidades modernas, ¿qué ves? Puede ser que tu alma se sienta como debe: un lugar vibrante, lleno de vitalidad y belleza natural, con montañas y ríos, flores silvestres y pastizales. Si bien es cierto que el alma es un misterio, percibimos el terreno. De alguna manera, sabemos que lo más profundo de nuestro ser fue creado para estar lleno de vida y complejidad: colinas onduladas y árboles imponentes, aves cantando desde todas las ramas, animales de todas las especies bramando por las verdes llanuras. Todo está bien. Todo está completo.

Cuando observas el ecosistema de tu alma, ¿te sientes alegre y en plenitud? El alma vibrante está en contacto con Dios, se conecta genuinamente con los demás y se dedica a tareas importantes. Tiene espacio para el silencio, la tranquilidad y la paz interior, sin importar qué situaciones imponga la vida.

Puede ser que esto no se parezca en nada a tu alma. Puede que te hayas vuelto más cínico, que hayas notado que eres más áspero, que sientas como si estuvieras desmoronándote cada vez más, aislándote

de los demás. La persona que tiene el alma reseca vive quemada; poco a poco se derrumba emocional, espiritual y físicamente. Por lo tanto, tal vez el paisaje de tu alma está marchito por la sequía: la tierra está resquebrajada; la vegetación está seca y se empeña en crecer. Toda la flora y la fauna han desaparecido. El ecosistema entero se tambalea hacia el colapso. Las nubes de polvo llegan desde lejos, ahogando la luz del sol.

¿Te suenan conocidas estas condiciones? Cuando el desgaste y el agotamiento comienzan a definir nuestra vida interior, a menudo usamos la misma terminología para describir cómo nos sentimos. Imaginemos que le preguntamos a un amigo: «¿Cómo te va? ¿Cómo estás en realidad?». Sus respuestas podrían ser: «Me siento tan... seco. Me siento... muerto de sed»; «Ando sin energía»; «Estoy casi en cero»; «No me queda combustible en el tanque».

Sabemos qué quiere decir eso y cómo se siente. La mayoría hemos estado así en algún momento de la vida. Pero lo que muchos no nos damos cuenta es que de lo que en realidad estamos hablando es del estado de nuestra alma. Cuando sentimos esa carencia extrema, ese tipo de agotamiento al que no le encontramos salida, solemos seguir ignorando que es nuestra alma la que está agrietada y desnutrida, árida, ardiente e irritable. Estamos incómodos. Todo es poco satisfactorio.

Hace tres mil años, un poeta hebreo escribió estas palabras en el texto antiguo de los Salmos, y aún hoy lo identificamos como la expresión de la desesperación de un alma sedienta:

¿Por qué estás tan abatida, alma mía?

¿Por qué estás tan angustiada?

SALMO 43:5, NVI

Sabemos que es posible tener una vida interior abundante y floreciente. Tenemos la sensación de que nuestra existencia debería estar más conectada, más alineada. Ansiamos algo más, cierto alimento que no se ha materializado, y seguimos preguntándonos hacia dónde se dirige nuestra vida. ¿No deberíamos sentirnos más vivos que ahora? ¿Dónde está la vida plena que anhelamos?

Cuando el alma está profundamente reseca, el antiguo matorral exuberante se convierte en combustible. Este pronto puede estallar en llamas y causar una destrucción terrorífica.

Lo único que hace falta es una chispa.



Era 1995, y yo no tenía idea de que estaba a punto de derrumbarme.

Estaba cansada. Había estado trabajando mucho a causa de presiones económicas y no había miras de que se terminaran pronto. Mi esposo y yo comenzábamos una iglesia nueva en Boston (Massachusetts), algo difícil de lograr en un lugar relativamente difícil. Habíamos puesto en marcha este flamante proyecto de la manera más difícil: completamente solos. Promediando los años que pasamos allí, yo me ocupaba de todas las responsabilidades administrativas de la organización (la contabilidad y las comunicaciones) y, a la vez, reclutaba voluntarios, capacitaba a grupos de líderes, buscaba maneras de seguir involucrando a nuestros donantes y dirigía al menos tres grupos pequeños. Teníamos un hijo de dos años, y yo estaba embarazada de seis meses del segundo. Algunas noches, me quedaba despierta hasta la 1:30 de la madrugada en Kinko's, escribiendo e imprimiendo nuestro boletín para recaudar aportes. Por la mañana, empezaba a trabajar a primera hora para redactar notas personales, escribir las direcciones en los sobres y enviarlos por correo. Corría para

cumplir mis tareas a lo largo de todo el día... luego, lo mismo al siguiente... y al otro.

Mientras tanto, como muchos fundadores de iglesias, Jeff trataba de dirigir desde un lugar muy subestimado. Mi fuerte esposo (un futbolista que jugaba en la Ivy League) no podía levantarse de la cama por las mañanas. Se había vuelto iracundo, incluso paranoico en ocasiones. Aunque no contaba con el vocabulario para comunicar lo que le estaba pasando, es probable que estuviera atravesando una depresión química. Lo único que sabía era que él tenía problemas y que yo tenía que esforzarme más para seguir haciendo funcionar todo lo que teníamos entre manos.

Emocionalmente, solo me sentía cómoda con lo que «fluía». ¿Te suena conocido? Podía permitirme sentir alegría, esperanza y optimismo, pero no tenía idea de cómo reubicarme en un terreno emocional marcado por la tristeza, la confusión, el dolor o la desesperación. Cada vez que alguien me preguntaba cómo estaba, respondía que, desde luego, ocupada; pero la verdad era que mi vida estaba desbordada y apenas podía seguir adelante. Jeff estaba dando su propia batalla contra la desesperación; no había manera de que me permitiera caer en lo mismo.

Así que luché más. Ignoré mi enojo, mi tristeza y toda señal de agotamiento. Trabajé más. Me dije a mí misma que era solo una etapa. Me esforcé más. Ayudé a Jeff a planear reuniones y a escribir sermones, y comencé otra célula porque... vamos, ¿quién más lo iba a hacer? Era la esposa del pastor y la voluntaria no remunerada sin título. Manejaba todo lo «administrativo» de nuestra diminuta e incipiente familia e iglesia. Hice lo que se tenía que hacer.

Hasta que no pude más.

Y la leña se prendió fuego en algún lugar cerca de mi cerebelo y del nervio óptico.

Cuando me desperté la mañana del sábado 18 de marzo de 1995, todo lo que había en mi campo visual se movía. Las imágenes eran nítidas, pero se desplazaban todo el tiempo de manera imprevisible. Abrí y cerré los ojos con fuerza, pero el mundo seguía dando vueltas. Cerré los ojos un minuto y sacudí la cabeza. ¿Qué estaba pasando?

Cuando volví a abrir los ojos, nada había cambiado. Al otro lado del pasillo, mi hijo lloraba para que lo sacara de su cuna, así que anduve a los tumbos hasta la puerta para ir a buscarlo, pero en cambio, tuve que entrar al baño y vomitar. *¿Qué podía ser más normal que una embarazada que vomita? Sin duda, no era para nada extraordinario.*

Pero el domingo a la mañana, fue evidente que algo estaba muy mal. No podía caminar bien. No veía con claridad. No podía parar de vomitar. Y Jeff tenía que irse para llegar a la iglesia. El espectáculo debe continuar, ¿no? Ni siquiera en nuestra iglesia de unas dieciséis personas podíamos hacer una pausa un domingo. No podíamos decir: «Necesitamos ayuda».

Me quedé en casa, pero, unas horas después, llamé a una amiga y le pregunté si podía llevarme al hospital. Los doctores me instaron a que fuera a Emergencias porque estaba gravemente deshidratada y mostraba signos de parto prematuro. Ya no era algo solo desagradable; estaba volviéndose peligroso.

Vomitó durante todo el camino al hospital, durante todo el proceso de admisión, en el elevador y por el pasillo hasta mi habitación. Pobre mi amiga...

Una vez que los médicos detuvieron el trabajo de parto prematuro y volvieron a hidratarme por vía intravenosa, volví a casa. Pero mis síntomas no mejoraron. Mis vecinas, mis amigas, mi madre, mi suegra: todas se turnaron para venir a ayudarnos con la comida y a

mantener el funcionamiento de la casa mientras yo yacía en cama, completamente inútil. Al cabo de tres semanas que luego serían meses, mis ojos comenzaron involuntariamente a hacer movimientos para tratar de seguirle el ritmo a mi nuevo mundo vertiginoso.

No podía salir de la cama. No podía caminar de un cuarto al otro. No podía mirar televisión, leer ni hacer nada. Solo podía comer con los ojos tapados: era de la única manera que podía evitar marearme por el movimiento constante.

Me sentía prisionera de mi propio cuerpo.

Lo que no me daba cuenta era que mis síntomas físicos estaban gritando una verdad más profunda.

Mi cuerpo estaba hablando.

Mi alma, frágil y reseca, estaba en llamas.

La cosa no terminó allí. Durante los años siguientes, ese fuego terminó iluminando un camino que ha marcado mi vida desde entonces.

¿TENGO PAZ EN MI SER?

Como desde hace tantos años trabajo con personas y organizaciones de todo el mundo, he podido descubrir que mi experiencia personal con el trabajo excesivo y los síntomas consiguientes de abatimiento del alma distan de ser exclusivos. De hecho, a veces, cuanto más dedicado está uno a servir a los demás, más probable es que esté operando a partir de un grave déficit en lugar de la sobreabundancia.

¿Cómo es posible que, en casi todo lugar al que voy, las personas relacionadas con Dios se estén muriendo en su interior? Están secas, consumidas y aun marchitas; pero... el espectáculo debe continuar, y hay trabajo que hacer.

Esto es lo que descubrí: no estamos pensando en el alma de la manera correcta. Suponemos que tenemos paz en nuestro ser, como lo confirma el tan querido himno, porque somos salvos. Pero si ese fuera el caso, ¿por qué sentimos tantos de nosotros que algo en nuestro interior se está muriendo?

Es porque hay una diferencia entre que un alma sea *salva* y que esté *bien*.

Para las personas que, como yo, crecimos en la iglesia, la única vez que hablamos del alma humana es con respecto a su destino eterno. Las almas están perdidas o encontradas, son salvas o no salvas, y, en la mayoría de los contextos, una vez que comenzamos una relación con Jesús, se terminó la «conversación sobre el alma». No hay más de qué hablar. El trato está cerrado. Nuestras almas están establecidas.

Como consecuencia, carecemos de imaginación para el bienestar de nuestra alma. No hay justificación para cuidarla. Tampoco hay un lenguaje sobre cuáles podrían ser los síntomas de un alma que no está bien. Y, a causa de esto, millones de seguidores devotos de Jesús sufren por dentro. Terriblemente. Aunque el sufrimiento sea parte de la condición humana mientras estemos de este lado de la eternidad, la devastación interior no tiene que serlo. Podemos aprender a cuidar el bienestar de nuestra alma en cualquier circunstancia.

¿Cómo lo sabemos? Ten en cuenta lo que Jesús nos dijo sobre el alma:

¿Y qué beneficio obtienes si ganas el mundo entero pero pierdes tu propia alma? ¿Hay algo que valga más que tu alma?

MATEO 16:26

La respuesta a esta famosa pregunta retórica es obvia: *nada*. ¡Nadie obtiene beneficio alguno si gana el mundo entero y pierde su propia alma!

Pero ¿a quiénes está dirigida esta pregunta?

A menudo pensamos que Jesús se la hace a la persona que todavía no lo conoce. Cuando la leemos como una apelación evangelística, escuchamos algo como: «¿De qué te serviría perseguir la fama y la fortuna si pierdes la eternidad con Dios?».

Pero ¿y si nos equivocamos? ¿Si él estuviera hablándonos a quienes ya lo conocemos?

Al comienzo del párrafo de Mateo 16, descubrimos algo importante. Jesús no dirige esta pregunta a la gran multitud, a los curiosos y a los incrédulos. No, está hablándoles a sus discípulos, a las personas que ya tienen una relación profunda con él. Literalmente, está hablándoles a quienes lo dejaron todo para seguirlo.

Entonces, ¿qué quiere decir Jesús cuando les habla de perder su alma? ¿Cómo podría un discípulo de Jesús (en aquel momento o ahora) perder su alma?

La palabra original en griego, traducida como «alma» en el versículo 26 (*psychē*), nos ayuda a profundizar nuestra comprensión. Muchas traducciones de la Biblia incluyen una nota al pie que aclara que la palabra que se traduce como «alma» es *psychē*. Y, lo que es más importante, es la misma palabra usada en el versículo 25, excepto que allí *psychē* está traducida como «vida»:

Si tratas de aferrarte a la vida, la perderás, pero si entregas tu vida por mi causa, la salvarás.

MATEO 16:25

Enseguida asociamos al versículo 25 con el discipulado incondicional: la vida de sacrificio y de verdadera devoción. Entonces, ¿por qué tan a menudo consideramos la misma palabra en el versículo siguiente una apelación evangelística? No tiene ningún sentido cambiar radicalmente de oyentes de una frase a la otra.

¿Qué está pasando aquí? *Psychē* se traduce indistintamente como «alma» y como «vida» porque el concepto bíblico del alma humana está inseparablemente entrelazado con el concepto de la propia «vida» en general.

Tu alma, tu *psychē*, tu vida es todo lo que hace que tú seas tú. En el Antiguo Testamento, encontramos el mismo concepto con la palabra *nephesh*¹.

El antiguo concepto bíblico de alma es consistente en el Antiguo Testamento y en el Nuevo: el alma representa la persona de uno en su totalidad, la completitud de la propia existencia. No es una cosa amorfa que flota a la deriva cuando nos morimos o que se enciende mediante un interruptor inerte la primera vez que le entregamos nuestra vida a Dios. De una forma invisible, el alma integra y une todas las dimensiones de nuestra condición de persona.

Tu alma no es simplemente un estado interior del ser que tiene una condición binaria. Salvo o no salvo. Perdido o encontrado. Irá al cielo o no irá al cielo. Mi amigo Dallas Willard, filósofo y académico, describe al alma con una bella metáfora en su libro *Renueva tu corazón*:

Nuestra alma es como un manantial interior que aporta fortaleza, dirección y armonía a los demás elementos de nuestra vida. Cuando este manantial es como debe ser, vivimos una experiencia constante de refrigerio y fecundidad en todo lo que hacemos, ya que el alma

misma está en este caso profusamente arraigada en la inmensidad de Dios y de su reino que incluye la naturaleza; todo lo que hay en nosotros es vivificado y dirigido por este manantial².

Muchas personas devotas de Dios —con convicciones firmes en cuanto a Dios y que incluso han sido salvadas por Dios— viven todo menos un mundo interior exuberante. No solo tienen el alma reseca; se sienten como si su alma se estuviera quemando por completo.



Las llamas siguieron propagándose hacia el este, avivadas por vientos huracanados. Unos muy queridos amigos que vivían al lado de Whisper Ranch llamaron al 911 para informar que había humo subiendo por la ladera. Cuando la operadora se dio cuenta de dónde vivían, les suplicó que se fueran de allí. De inmediato. Se marcharon con su perro, un teléfono celular, una guitarra y (pronto se dieron cuenta) sus vidas. Se alejaron hasta una distancia segura y se voltearon para contemplar, horrorizados, como su casa, en la cima de la meseta, era devorada por las llamas.

Mientras tanto, al fin Jeff logró contactarme por teléfono. Me preguntó si estos amigos nuestros podrían refugiarse en nuestra casa en la ciudad vecina. «¡Por supuesto!», le dije. Pero, para cuando llegaron, nosotros también estábamos considerando evacuar. El hollín que flotaba en el aire y el color del cielo eran inquietantes. Según la información que llegaba, un Starbucks que había en las cercanías estaba acorralado por el fuego. El viento soplaba cada vez más fuerte.

No mucho después de que Jeff y yo decidiéramos que sería mejor irnos, llegó la orden de evacuación.

¿Qué agarrarías si tuvieras que dejar tu hogar por un incendio?

Esta es una buena pregunta para romper el hielo. Pero, sin duda, en la vida real no logró que surgieran mis mejores ideas. En ese estado de pánico, tomé cuatro pares de botas... y once prendas de ropa interior. Eso fue todo. Puedes imaginar las bromas bien merecidas que ahora me hacen al respecto. ¿A dónde creía que iba? (Una amiga sí se solidarizó conmigo, ya que observó que me llevé las cosas esenciales y las más caras. Estaba siendo amable, pero lo aceptaré).

Mi mente estaba en modo «lucha o huye». No tenía suficiente margen como para tomar decisiones prácticas. Tal es a menudo el estado en el que nos encontramos cuando la vida llega a ese nivel de caos e imprevisibilidad. A veces, cuando todo lo que nos rodea amenaza con incendiarse, agarrar inútilmente ropa interior y botas puede ser el alcance de nuestra capacidad para razonar y planear.

Esa tarde, nuestro coche se sumó en la carretera a unas treinta mil personas más que también habían evacuado sus hogares huyendo del infierno que se aproximaba. Tardamos una hora y media en recorrer seis kilómetros. Unos amigos de Lafayette que estaban de vacaciones en las montañas nos ofrecieron gentilmente su casa vacía. Aceptamos. Tras un breve tiempo tratando de orientarnos para llegar, instalarnos y ver cómo estaban nuestros seres queridos en todo el condado de Boulder, nos enteramos de que ahora Lafayette también estaba bajo órdenes de evacuación. Era hora de volver a partir. Decidimos subir caminando por las montañas para reunirnos allí con nuestros amigos.

Cuando Jeff y yo nos pusimos en marcha otra vez, el panorama era casi increíble. Toda la zona relampagueaba en naranja contra la oscuridad que se aproximaba, como si un volcán subterráneo se hubiera colado a través de los campos y las calles. Las fuertes llamas

se alzaban hacia al cielo del crepúsculo. Atravesamos Denver a una distancia prudencial, pero el incendio que se veía en el condado de Boulder parecía haber destruido gran parte de lo que habíamos dejado atrás.

Pronto nos dimos cuenta de que había un obstáculo más en este nuevo camino hacia la seguridad. Debíamos manejar de noche por curvas cerradas y precipicios abruptos, por caminos oscuros y congelados para subir hacia el paso Berthoud a más de tres mil cuatrocientos metros de altura, en medio de vientos huracanados que amenazarían la estabilidad de nuestra camioneta. Cuando fre-namos para replantearnos el plan, estábamos emocional y físicamente exhaustos, no sabíamos a dónde más podíamos ir o cuánto tiempo necesitaríamos para llegar.

Recién cuando llamé a una amiga en Denver, encontramos al fin un lugar para descansar.

«Estuvimos viendo las noticias y pensando en ustedes —dijo ella sin titubeos—. Vengan. Ahora mismo. Pueden quedarse en la planta superior de la casa todo el tiempo que necesiten».

Cuando finalmente terminamos de vuelta en Denver, nos higienizamos del día de caos y ansiedad y pusimos las noticias. Estábamos desesperados por saber hacia dónde estaba yendo el fuego y cómo lo estaba sobrellevando nuestra comunidad. Sentados en el sofá de nuestra amiga, totalmente agotados, las imágenes en la TV confirmaron nuestros peores miedos.

Nuestra zona se estaba incendiando.

VIVIR CON EL ALMA RESECA

Nos desanimamos cuando nos llegan noticias de que las personas que estimamos y respetamos de repente fracasan, sus vidas se

incendian. *¿Cómo pudieron hacer eso?*, nos preguntamos. ¿Acaso les falló el juicio súbitamente? ¿Cometieron un error puntual? ¿Cómo es posible que alguien renuncie a tanto por lo que parece ser tan poco?

La realidad es que, para muchos, el panorama de su vida estaba preparado para el desastre. Puede ser que, bajo circunstancias normales, una llamita no hubiera causado semejante destrucción. Puede ser que encontraran algo a lo que podrían haberse negado, de lo que podrían haberse alejado. O quizás deberían haber dicho la verdad al respecto de algo. Pero cuando el estado del alma de una persona es insano y está trastornado, muchas cosas muertas comienzan a acumularse; estas pueden ser la leña suficiente para avivar una cantidad increíble de destrucción.

Tal vez reconoces el sentimiento.

La muerte de un sueño.

El sentimiento de que Dios te ha abandonado.

El fracaso.

La soledad del liderazgo.

El sentimiento de estar estancado en el desarrollo profesional.

El desgaste en el trabajo.

La sensación de que tu fe está flaqueando.

Las presiones sobre las relaciones.

La ansiedad por el futuro.

Hasta el éxito puede generar pilas de leña en un alma.

Me ha llevado mucho tiempo sentirme cómoda con la exploración de cómo se conectan el incendio Marshall y el estado del alma humana. Ahora, habiendo sobrevivido esto el año pasado (los primeros incendios, las secuelas terribles y el lento trabajo de reconstrucción), veo los paralelos con bastante claridad: las condiciones previas, comunes a la tierra antes de un incendio, también

pueden encontrarse en nuestra alma. Nosotros también estamos en grave peligro cuando las circunstancias traumáticas nos atrapan en el momento en que el alma pasa por la sequía.

El alma reseca genera una sed que pareciera que no podemos saciar. Solo cuando cuidamos nuestra alma es cuando nos encontramos cerca del agua que da vida.

Un antiguo poeta hebreo señaló cómo es la vida inmersa en Dios:

*Son como árboles plantados a la orilla de un río,
que siempre dan fruto en su tiempo.
Sus hojas nunca se marchitan,
y prosperan en todo lo que hacen.*

SALMO 1:3 (ÉNFASIS AÑADIDO)

«Como árboles plantados a la orilla de un río».

Sin agua, nos marchitamos. Nuestra alma se seca. Se vuelve árida. Caliente. Susceptible. Molesta. Al borde de la desolación. Básicamente, improductiva; incluso contraproducente.

A veces, en las primeras etapas de la sequía, podemos seguir apagando los focos de incendio localizados de nuestra alma. Evitar un pequeño desastre por aquí, otro por allá. Estas llamaradas aparecen de repente, y apenas somos capaces de mantener las cosas bajo control. Seguimos repitiéndonos que todo saldrá bien: «Todo está bien».

Algunos podemos apagar los fuegos localizados hasta que algo imprevisible (una pandemia mundial, la pérdida de un trabajo, la muerte repentina de un ser querido) altera todos nuestros ritmos.

Cuando un viento fuerte entra de repente en nuestra vida, hasta una pequeña chispa puede provocar que todo se incendie.

ENCIENDE TU ALMA

Nadie tiene la intención de que un incendio forestal haga estragos en su alma. No es nada divertido. Por fortuna, la destrucción que arrasó con mi alma reseca no fue el final de mi historia. Y no tiene por qué ser el final de la tuya.

REFLEXIONES PARA CUIDAR EL ALMA

1. En tu vida, hasta el día de hoy, ¿qué es lo que más ha moldeado tu entendimiento del alma humana?
2. Analiza qué cosas en tu vida podrían estar creando las condiciones para que se incendie tu alma. Escríbelas y habla de estas cosas con un amigo de confianza o un consejero.
3. ¿Cómo sería tu vida si estuvieras «plantado a la orilla de un río»? ¿Qué pasos concretos podrías dar para parecerte más a ese árbol?
4. ¿Te resulta fácil o difícil imaginar que el bienestar de tu alma dirige todo lo que es importante para ti? ¿Estás de acuerdo o no con esta idea?
5. ¿Cuáles son los síntomas que indican que tu alma no anda tan bien? ¿Cuáles son las señales de sanidad y vitalidad?
6. Si tu cuerpo pudiera hablar en este momento, ¿qué te diría? ¿Qué tan fuerte debería hacerlo para que lo escucharas?