Orar con la pluma

Nicolás Bertoa

jesusyyo.com

ÍNDICE

Introducción: una herramienta para habitar el presente....3
Capítulo I — George Müller: el cuaderno de las dos páginas....8
Capítulo II — Nina Atcheson: el bolígrafo que desacelera el pensamiento....14
Capítulo III — Sarah Young: la libreta que convirtió el monólogo en diálogo....19
Capítulo IV — Roger Morneau: la lista que no termina....25
Capítulo V — Lee Venden: el diario que escucha....32
Capítulo VI — Ellen White: abrir el corazón como a un amigo....38
Capítulo VII — John Wesley: el diario que hace visible la fe....44
Capítulo VIII — Jim Elliot: el diario que no estaba escrito para nadie....53
Mi propia práctica....61
Por qué funciona: lo que la neurociencia y la psicología dicen sobre escribir a mano....68

Introducción: una herramienta para habitar el presente

Hay una diferencia entre los principios y las herramientas, y confundirlos cuesta caro.

Los principios son inamovibles. En la vida cristiana son tres: la oración, la meditación y el estudio de las Escrituras, y el testimonio. No hay negociación ahí. Son el suelo sobre el que se construye todo lo demás, y ninguna innovación espiritual los reemplaza ni los vuelve opcionales. Pero sobre esos principios existe un espacio enorme — infinito, en realidad — de herramientas. Maneras concretas, personales, a veces inesperadas, de hacer que esos principios arraiguen de verdad en una vida particular. Yo, por ejemplo, oro en voz audible caminando. Yendo y viniendo por el living de casa, o en una caminata por el barrio, o en un parque. Para alguien ansioso como yo, el movimiento ayuda. ¿Es una buena herramienta? Para mí, sí. ¿Significa que todo el mundo debería orar así? No.

Este libro es sobre una herramienta. Una sola, aplicada de maneras distintas, por personas distintas, a lo largo de varios siglos: la escritura manuscrita como práctica espiritual deliberada y sostenida. No como método para producir libros ni para dejar testimonio a la posteridad, sino como el gesto concreto de tomar una pluma, abrir un cuaderno, y habitar — lenta, conscientemente — el momento presente con Dios.



Lo descubrí de la manera en que suelen descubrirse las cosas importantes: por contraste.

Yo soy alguien que conversa con Jesús mientras camina, y muchas veces esa oración se convierte en un monólogo. Un desahogo. Vomito todo lo que cargo, doy vueltas alrededor de lo mismo, y cuando termino me siento algo más liviano pero no necesariamente más conectado. Hay días en que lo que necesito no es eso. Hay días en que lo que necesito es empezar despacio, en silencio, con algo que me obligue a bajar el ritmo lo suficiente como para que la conversación pueda ser de a dos.

Lo encontré en mis hojas color mate y mi lapicera Parker. En el acto de escribir y dejar que las palabras salgan a la velocidad de la mano, no a la velocidad del pensamiento. Pedidos, agradecimientos, preguntas, reflexiones, confirmaciones, dudas, silencios entre línea y línea. Y en esos silencios, algo que no ocurre cuando camino y hablo: la posibilidad de discernir, de percibir, de recibir algo de vuelta.

No lo inventé. Lo descubrí. Y cuando empecé a mirar hacia atrás en la historia del cristianismo, me encontré con que otros lo habían descubierto antes, por caminos completamente distintos, con resultados que en todos los casos apuntaban en la misma dirección.



Vivimos apurados. Eso no es una novedad — todo el mundo lo dice. Pero lo que no siempre se dice es que los cristianos también vivimos apurados *dentro* de la fe. Apurados en terminar la misión, en leer más, en dar estudios bíblicos, en ver cómo encajan las noticias en el cumplimiento profético, en bautizar, en estudiar la lección de la escuela sabática, en abrir más iglesias, en leer la Biblia completa varias veces al año, en ocupar cargos y cumplir funciones en la iglesia. Y en medio de todo eso, el culto personal — que es lo

más importante de todo, porque es lo que nos mantiene conectados a la vid — también lo hacemos apurados. O lo delegamos: usamos devocionales escritos por otros, reflexiones meditadas por otros, palabras que otro procesó en su propio encuentro con Dios y que nosotros consumimos sin haber pasado por el proceso. Nos convertimos en espectadores de la relación con Jesús que tienen los demás, en lugar de ser protagonistas de la propia.

El resultado es una fe que funciona hacia afuera pero que por dentro está seca. O una fe que tiene sinceridad pero no profundidad, porque la profundidad requiere tiempo, y el tiempo requiere detenerse, y detenerse va en contra de todo lo que el mundo — y a veces la propia iglesia — nos está pidiendo que hagamos.

La escritura manuscrita es, entre otras cosas, una tecnología de la lentitud. No se puede escribir a mano rápido. La mano impone un ritmo que el pensamiento no puede acelerar indefinidamente. Y en ese ritmo forzado — en esa pequeña resistencia física que opone la pluma sobre el papel — ocurre algo que ninguna otra práctica devocional produce exactamente de la misma manera: el momento presente se vuelve habitable. No un trampolín hacia el siguiente pensamiento, sino un lugar donde quedarse.

Este libro cuenta la historia de ocho personas que descubrieron eso, cada una a su manera.

George Müller, el inglés del siglo XIX que sostuvo orfanatos sin pedirle dinero a nadie, llevaba un cuaderno donde anotaba sus oraciones de un lado y dejaba la página opuesta en blanco para cuando llegara la respuesta. Registró más de cincuenta mil respuestas a lo largo de su vida. Nina Atcheson, educadora y autora contemporánea, desarrolló seis métodos concretos de escritura bíblica que enseñó durante décadas en escuelas y familias. Sarah Young, misionera estadounidense postrada durante años por

enfermedades crónicas, descubrió que su diario de oración era un monólogo y decidió intentar escribir también lo que percibía en respuesta — esos diarios privados se convirtieron, sin que ella lo buscara, en uno de los libros devocionales más vendidos de la historia. Roger Morneau, canadiense que pasó de la adoración demoníaca al adventismo en el transcurso de una semana, construyó a lo largo de décadas una lista de intercesión con más de veinticinco mil nombres. Lee Venden encontró en la cursiva la solución técnica a un problema espiritual: distinguir en la página su propia voz de la que percibía como respuesta de Jesús. Ellen White encendía el fuego de madrugada y volcaba su corazón sobre el papel antes de que nadie se despertara, convencida de que la oración y la escritura juntas eran el único alivio real para lo que la aplastaba. John Wesley comenzó su diario en 1725 siguiendo el consejo de un obispo anglicano y no lo interrumpió hasta seis días antes de su muerte, con el único propósito de verificar, hora por hora, si su vida correspondía a lo que creía. Y Jim Elliot, el misionero mártir que murió a los veintiocho años en la selva ecuatoriana, abrió su primer cuaderno porque un predicador le dijo que su tiempo con Dios no era lo que debería ser — y en ese cuaderno, una noche ordinaria de octubre en un dormitorio universitario, escribió sin saberlo la frase más citada de su vida.

Ocho personas, ocho épocas, ocho maneras de tomar la pluma. Lo que tienen en común no es el método, sino la convicción de fondo: que escribir despacio, con la mano, sobre papel, produce algo en la relación con Dios que ningún otro gesto produce exactamente igual.

Al final del libro hay un apéndice que se llama "Por qué funciona", y que existe porque la experiencia de estas ocho personas no es simplemente subjetiva. La neurociencia y la psicología llevan décadas intentando explicar qué ocurre en el cerebro cuando una persona escribe a mano — y lo

que encontraron coincide, con una precisión que no es casual, con lo que Müller, Wesley, Elliot y los demás descubrieron sin conocer ningún estudio. El apéndice no pretende reducir la escritura espiritual a un mecanismo cerebral. Pretende lo contrario: mostrar que el cerebro humano fue diseñado de tal manera que escribir a mano activa procesos que ninguna tecnología más rápida replica de la misma forma. Y que esos procesos son exactamente los que la oración, la meditación y la contemplación necesitan para arraigar.

El último capítulo es el mío. No sigo en él la estructura de los demás — no tengo siglos de historia ni archivos en una universidad. Tengo un cuaderno con hojas color mate y una lapicera Parker, y algunos años de haberme comunicado con Jesús que me enseñaron más sobre cómo habitar el presente que cualquier otra cosa que haya intentado.

Lo que este libro no pretende es convencerte de que la escritura es el único camino ni el camino correcto para todos. No lo es. Es una herramienta, y las herramientas sirven a quienes las usan, no a todos por igual. Lo que sí pretende es ponértela en la mano, mostrarte cómo la usaron otros, y dejarte ver si encaja en tu caja de herramientas espirituales.

Si lo hace, va a cambiar algo en la manera en que habitás tu tiempo con Dios. No porque sea mágica, sino porque es lenta. Y en ese mundo que describí antes — el mundo donde mientras comemos ya estamos pensando en terminar, donde mientras vemos un video ya estamos eligiendo el siguiente — la lentitud es, en sí misma, una forma de resistencia. Y de presencia.

Y la presencia es, al final, de lo que se trata todo esto.

CAPÍTULO I

George Müller: el cuaderno de las dos páginas

Antes de ser conocido como el hombre que sostuvo a miles de huérfanos sin pedirle dinero a nadie, George Müller fue, durante sus primeros años de fe, alguien que no sabía cómo orar.

No es una forma de hablar. Él mismo lo escribió así. Durante la primera década de lo que llamaba su "vida de fe", su rutina era levantarse y empezar a orar lo antes posible, pasando todo el tiempo hasta el desayuno de rodillas. El problema era que casi nunca funcionaba. Se distraía los primeros diez minutos, después un cuarto de hora, a veces media hora entera, antes de sentir que recién ahí empezaba a orar de verdad. Muchas mañanas se levantaba del suelo sin haber encontrado ni consuelo ni ánimo ni nada parecido a una conversación real con Dios.

El hombre que más tarde registraría treinta mil oraciones contestadas el mismo día en que las pidió, empezó siendo alguien que se arrodillaba y no sabía qué decir.

El cambio que lo transformó

Lo que cambió no fue el esfuerzo. Fue el orden.

Müller dejó de intentar generar oración desde una mente en blanco y empezó a leer la Escritura primero, meditando despacio en cada versículo hasta que el texto mismo lo llevaba —a veces a la confesión, a veces a la acción de gracias, a veces a la súplica. No estaba ya tratando de producir algo de la nada. Estaba dejando que la Palabra le diera el material.

Después de ese cambio, escribió, casi nunca volvió a sufrir esa dispersión de antes.

No fue un ajuste casual. Una de las primeras noches que se encerró deliberadamente en su cuarto para entregarse a la oración y la meditación sobre las Escrituras, permaneció allí tres horas y aprendió —en sus propias palabras— más en ese tiempo que en varios meses anteriores. Lo que recibió esa noche no fue información. Fue fuerza real para el alma.

Desde entonces, la lectura bíblica dejó de ser un trámite previo a la oración y se convirtió en el lugar donde la oración nacía. Müller llegó a dedicar dos y hasta tres horas diarias a esto, antes de empezar cualquier otra cosa: antes de atender a más de dos mil huérfanos a la vez, antes de responder los miles de cartas que recibía cada año —llegó a hablar de hasta treinta mil cartas anuales—, antes de predicar o viajar o decidir nada. Hacia el final de su vida había leído la Biblia completa cerca de cien veces, una cifra que él mismo mencionaba sin dramatismo, como quien reporta un hecho: consideraba un día perdido aquel en que no había tenido un buen momento con la Palabra de Dios.

El cuaderno de las dos páginas

De esa disciplina nació un método de escritura concreto, casi administrativo en su sencillez. Müller llevaba un cuaderno de oración continuo donde anotaba sus peticiones en una página, dejando la página

opuesta en blanco. Ahí, en esa segunda página, solo escribía cuando llegaba la respuesta.

No era un diario de sentimientos. Era un sistema de seguimiento: petición de un lado, respuesta del otro, y entre las dos páginas, todo el tiempo que hiciera falta.

Hubo un caso, entre tantos, que muestra bien cómo funcionaba ese sistema cuando la respuesta tardaba. Müller llevaba más de treinta años orando, día por día, por la conversión de dos hombres —hijos de un amigo de su juventud— sin haberlos tachado nunca de su cuaderno. Con el tiempo esa cifra de años superó los cincuenta. Müller murió en 1898 sin haber visto la respuesta a ese pedido concreto: los dos hombres se convirtieron recién después de su muerte. Él nunca abandonó la petición. La dejó anotada y siguió orando hasta el final.

Otras veces la espera fue mucho más corta. En una de sus visitas a Düsseldorf, un misionero se le acercó angustiado porque sus seis hijos seguían sin convertirse después de años de oración. Müller le respondió simplemente: que siguiera orando, que esperara la respuesta, que tendría motivo para alabar a Dios. Dos meses después de aquella conversación, cinco de los seis hijos se habían convertido. Cuando Müller volvió a Düsseldorf años más tarde, el sexto hijo ya lo estaba considerando seriamente.

Dos historias, dos ritmos de espera —una de meses, otra de toda una vida— y el mismo cuaderno sosteniendo ambas.

La respuesta también podía llegar casi de inmediato. El 9 de octubre de 1852, necesitando dinero con urgencia para sus orfanatos, escribió en su diario una oración después de leer el pasaje del centurión y la viuda de Naín en Lucas 7: le pidió a Jesús que tuviera el mismo poder ahora, que proveyera para la obra que tenía entre manos. Media hora después recibió doscientas treinta libras con quince chelines.

A lo largo de su vida, Müller registró más de cincuenta mil respuestas específicas a oraciones anotadas en sus cuadernos. De esas, treinta mil llegaron el mismo día o la misma hora en que las había pedido por escrito.

Por qué escribía

Vale la pena detenerse en esto, porque la respuesta no es la que uno esperaría.

Müller no empezó a escribir porque sintiera un llamado místico a dejar testimonio. Empezó después de leer la autobiografía de otro creyente. Anotó en su propia Narrativa que había tenido, muchas veces, pensamientos de publicar algún relato de la bondad de Dios con él, para instrucción y aliento de otros creyentes —pero que se sintió más impulsado que nunca a hacerlo después de leer la vida de John Newton, días antes. Consideró todas las razones a favor y en contra, y no encontró casi ninguna en contra.

Es decir: el mismo tipo de libro que tenés en las manos ahora —la historia de alguien que aprendió a orar escribiendo, puesta por escrito para que otro la lea— fue exactamente lo que empujó a Müller a escribir la suya.

Y cuando explicó el propósito de fondo de todo su ministerio, lo dijo sin rodeos: que Dios fuera glorificado al verse que los huérfanos bajo su cuidado eran provistos de todo lo necesario solo por oración y fe, sin que él ni nadie a su cargo pidiera nada a ninguna persona, de modo que se viera que Dios sigue siendo fiel y sigue escuchando la oración.

El cuaderno no era para él. Era evidencia, dejada por escrito, de que Dios responde.

También fue cuidadoso en no dejar que ese registro lo pusiera en un pedestal. Escribió que el lector de sus diarios podría pensar que él era

espiritualmente superior a otros creyentes, y que por eso Dios lo favorecía de esa manera. Dijo que la verdadera razón era más simple: que en la medida en que actuaba conforme a la voluntad de Dios, en esa medida era bendecido. No se presentaba como una excepción. Se presentaba como un método que cualquiera podía seguir.

De hecho, hacia el final de su vida, en el funeral de un amigo cercano, resumió en cuatro condiciones lo que hacía que una oración —escrita o no — tuviera fuerza: que el pedido estuviera conforme a la voluntad de Dios; que se pidiera en el nombre de Cristo, no por mérito propio; que hubiera fe genuina en el poder y la disposición de Dios para responder; y que se continuara esperando con paciencia hasta que la respuesta llegara, por más que tardara.

Tips prácticos

- **Empezá leyendo, no orando en blanco.** Si te cuesta encontrar qué decirle a Dios, no fuerces la oración desde cero: leé un pasaje despacio y dejá que el texto mismo te lleve a la confesión, la gratitud o el pedido.

- **Usá el formato de dos columnas.** Una página para la petición con su fecha, la página de enfrente en blanco hasta que llegue la respuesta. Es simple, pero te obliga a ser específico y te deja un registro objetivo de lo que Dios fue haciendo.

- **No taches lo que no tiene respuesta todavía.** Dejalo anotado y seguí orando por eso, aunque pasen años —incluso si la respuesta no llega a tiempo para que la veas vos mismo. El sistema de Müller no estaba pensado para respuestas rápidas: estaba pensado para sostener la fe en el tiempo de espera, sea cual sea su duración.

- **Buscá un respaldo bíblico antes de escribir un pedido grande.** Müller no escribía caprichos: buscaba una promesa o un principio de la Escritura que sostuviera lo que iba a pedir, y entonces lo escribía con esa convicción.

- **Revisá lo escrito como defensa contra el olvido.** Volver a leer un pedido ya respondido es releer una prueba concreta de que Dios actuó, justo cuando más falta hace recordarlo.

- **No esperes a sentirte un experto para empezar.** El hombre de las cincuenta mil respuestas registradas empezó siendo alguien que se arrodillaba sin saber qué decir. El método no nació de su madurez espiritual; la madurez espiritual creció gracias al método.

CAPÍTULO II

Nina Atcheson: el bolígrafo que desacelera el pensamiento

Nina Atcheson pasó diez años escribiendo y formando profesores en un currículo bíblico para escuelas, viajando entre países, sentada en reuniones donde se hablaba de Dios todo el tiempo. Y sin embargo, según contó después, fue justamente en medio de esas conversaciones con gente de todas las edades donde se dio cuenta de algo incómodo: la apatía y el ajetreo le estaban robando, a ella también, el tiempo que de verdad importaba con la Palabra. No era una observación sobre los demás. Era una confesión.

De esa incomodidad nació un libro —*As Light Lingers*, traducido al español como *Disfrutando la Palabra*— y, antes que el libro, un hábito sostenido durante años: el de no limitarse a leer la Biblia, sino escribirla.

Lo que practicaba

Nina distinguía con claridad dos cosas que a simple vista parecen lo mismo: leer la Biblia y estudiarla. Decía que cuando solo leía, lo hacía rápido, bajo la presión del día, pensaba un poco en lo leído y enseguida seguía de largo. La diferencia entre una cosa y otra, sostenía, se reducía a un solo acto: escribir.

Tenía una explicación para esto que no era solamente espiritual, sino también profesional. Como educadora, sabía que las personas se ven más transformadas por algo cuando lo reflexionan, lo escriben, lo conversan y lo

comparten con otros. Decía que escribir *desacelera* el pensamiento, y que esa desaceleración es justamente lo que permite procesar lo que la Palabra le está hablando a cada uno. A eso le sumaba un argumento simple: es mucho más probable recordar algo que se ha escrito que algo que solo se ha escuchado o leído por encima. Por eso hacemos listas de tareas y llevamos agendas, decía. Lo mismo vale para la Biblia.

Su método tenía un soporte doble. Por un lado, una Biblia de márgenes anchos, llena de anotaciones a mano, donde cuando releía un pasaje se encontraba con lo que había escrito ahí mismo en lecturas anteriores —una suerte de conversación acumulada con el mismo texto a lo largo de los años. Por otro lado, un diario aparte, que en realidad eran dos: un diario de estudio, donde procesaba por escrito lo que iba leyendo, y un diario de trabajo, donde cada día anotaba una sola frase —un reto, una oración, una promesa— que quería llevarse consigo el resto de la jornada, como un recordatorio portátil de ese encuentro.

A partir de esa práctica personal fue desarrollando, con los años, seis maneras concretas de pasar de la lectura al estudio. Tomar un versículo y meditar en él hasta hacerlo propio, copiándolo primero palabra por palabra. Repetir ese mismo versículo varias veces, poniendo el énfasis en una palabra distinta cada vez, y escribir una reflexión por cada una. Tomar un libro o un capítulo entero y aplicarle la misma lógica a mayor escala. Hacerle a un pasaje un puñado de preguntas fijas —qué me dice esto sobre Dios, qué me dice sobre mí, qué voy a cambiar hoy— y responderlas por escrito. Aplicar las clásicas preguntas periodísticas (quién, dónde, cuándo, qué, por qué) para entender mejor el contexto de un relato. Y, por último, armar una lista personal de pasajes a los que volver según el estado de ánimo o la necesidad del momento, y reclamarlos como propios, copiándolos y respondiéndoles en oración.

Cada uno de esos métodos terminaba igual: con una oración escrita, una respuesta de vuelta a lo que el texto le había dicho. Para ella, ese cierre no era un trámite. Era, decía, la parte de la meditación que de verdad importaba —la "deglución", después de haber masticado el texto.

Tenía también un ritual nocturno que sostenía todo lo anterior: cada noche, antes de dormir, le pedía a Dios que la despertara al día siguiente a la hora que hiciera falta para pasar tiempo con Él. Y cada tanto, volvía atrás a releer diarios de meses o años anteriores, y decía sentirse asombrada de cuánta claridad encontraba ahí —cosas que Dios le había dicho con anticipación, sin que ella lo notara en el momento.

Lo que escribía no se quedaba solo en lo personal. Con sus tres hijos —Jacob, Tahlia y Eli— adaptó el mismo método a distintas edades: a Eli, desde los ocho años, le enseñó a copiar un versículo en su propio cuaderno, subrayar la idea principal, escribirla con sus palabras y cerrar con una oración, a veces acompañada de un dibujo. Para las conversaciones familiares —en la mesa, en el auto, antes de dormir— diseñó lo que llamó "tarjetas POP" (por "propósito del pasaje"): una fotocopia del mismo versículo para cada integrante de la familia, con preguntas abiertas de un lado, para que cada uno comparta su propia reflexión antes de orar juntos. Y fue clara en una advertencia que dejó escrita más de una vez: ni la Biblia ni el diario de un hijo deben usarse jamás para presionar o manipular su comportamiento, porque eso traiciona el carácter mismo de Dios.

Un testimonio documentado

Su hija Tahlia, en una etapa en que la familia se mudó al extranjero y ella extrañaba a sus amigos, tomó por su cuenta el hábito que había visto practicar en su casa. Cada día buscaba y anotaba promesas bíblicas que respondieran directamente a su tristeza y su nostalgia, y luego se las llevaba

a su madre para mostrárselas. Nina cuenta que, al volver después a leer esas mismas promesas anotadas, su hija recobraba el ánimo y la seguridad de que Dios seguía al mando de su vida —no porque alguien se lo repitiera desde afuera, sino porque ella misma lo había encontrado y dejado escrito.

Es un testimonio pequeño, casi doméstico. Pero es exactamente el tipo de evidencia que Nina insistía en buscar: no una revelación extraordinaria, sino la prueba escrita, día tras día, de que la Palabra le habla a quien se toma el trabajo de escribirla.

Tips prácticos

- **Escribí para desacelerar, no para registrar.** La idea no es transcribir lo que leíste como quien toma apuntes, sino frenar el ritmo de la lectura lo suficiente como para que el texto tenga tiempo de decirte algo. Si vas rápido, no hay método que alcance.

- **Cerrá siempre con una respuesta, no con un punto final.** Cada vez que termines de escribir sobre un pasaje, escribile algo de vuelta a Dios —una línea alcanza. Esa respuesta es la parte que de verdad fija lo leído; sin ella, el ejercicio se queda a mitad de camino.

- **Guardate una sola frase del día, aparte de todo lo demás.** No hace falta que cada entrada sea extensa. Una sola frase —un desafío, una promesa, una oración corta— que te lleves contigo durante la jornada puede sostenerte más que una página entera que después no volvés a mirar.

- **Volvé atrás de vez en cuando.** Releer lo que escribiste hace meses no es nostalgia: es evidencia. Ahí aparece, con una claridad que en el momento no se ve, cómo Dios fue hablando incluso en cosas que en su momento parecían menores.

- **Si tenés hijos, adaptá el método, no lo impongas.** Copiar, subrayar y responder funciona a los ocho años con un dibujo al lado, y funciona a los cuarenta con una reflexión más larga. Lo que nunca debe pasar es que ese cuaderno se convierta en una herramienta de presión. El día que la escritura deja de ser libre, deja de ser oración.

- **No hace falta un método nuevo cada vez: alcanza con variar lo suficiente para no aburrirte.** Cambiar de a ratos el enfoque —a veces un versículo, a veces un capítulo entero, a veces solo preguntas— sirve menos para "descubrir algo nuevo" que para sostener viva, año tras año, una cita que de otro modo se vuelve rutina.

CAPÍTULO III

Sarah Young: la libreta que convirtió el monólogo en diálogo

Sarah Young llegó a la fe por la razón. Estudió filosofía en Wellesley College convencida de que si existía una verdad absoluta, la mente podría encontrarla. No la encontró. Se fue convenciendo, año tras año, de que no existía — hasta que su hermano le puso en las manos un libro pequeño de Francis Schaeffer, *Escape from Reason*, y en ese libro encontró respuestas a preguntas que hacía tiempo había dado por incontestables.

Fue a estudiar a L'Abri, una comunidad cristiana de los Schaeffer en los Alpes franceses, en una aldea tan pequeña que apenas tenía quince estudiantes cuando ella llegó. Pasaba las mañanas en la biblioteca de audiocasetes, escuchando a Schaeffer y a otros maestros. Ascendía a un cerro desde donde podía ver la aldea abajo, el lago Ginebra a lo lejos, los picos nevados rodeándola. Una noche salió sola a caminar por las montañas. Se internó en un bosque, sintió frío y fragilidad, y de repente algo la envolvió como una neblina tibia. Se escuchó a sí misma decir en voz baja: *Dulce Jesús*. Decirlo fue una sorpresa. Ella no era de esa clase de personas. Pero al pensar en esas dos palabras entendió que eran la respuesta de un corazón convertido. Había ido buscando la verdad; lo que encontró fue una relación.

Al año siguiente, trabajando como escritora técnica en Virginia y atravesando una ruptura sentimental, fue enviada por trabajo a una conferencia en Atlanta. Se sintió sola en la habitación del hotel. Salió a caminar sin rumbo por la calle y sus ojos se detuvieron en un libro en una

mesa afuera de un negocio: *Beyond Ourselves*, de Catherine Marshall. Lo leyó esa noche. Se arrodilló junto a la cama y sintió la misma Presencia que había conocido en los Alpes. No estaba sola. Era el mismo *Dulce Jesús* de antes.

Durante los dieciséis años siguientes vivió lo que ella misma describió como una vida cristiana ejemplar: seminario en St. Louis, misiones en Japón, consejería en Atlanta y Melbourne. Pero ni una vez en esos dieciséis años volvió a sentir vívidamente la Presencia de Jesús.

Lo que aprendió a hacer

En el verano de 1990, en un período de pausa forzada mientras esperaba visas para mudarse a Australia, Sarah leyó *The Secret of the Abiding Presence* de Andrew Murray. El libro insistía en una sola idea: la Presencia de Dios no tiene que ser un evento ocasional. Puede ser continua. Esa idea la movilizó de una manera que hacía años nada lo hacía. Empezó a comenzar cada día a solas con Dios, equipada con su Biblia, un libro devocional, su diario de oración, un lápiz y un café. Una hora o dos le parecían demasiado poco.

Durante ese período de espera tuvo que someterse a cuatro cirugías, incluyendo dos por melanomas. Las dudas que sentía hacían que buscar a Dios fuera urgente, no opcional.

Llevaba años escribiendo en un diario de oración. Era su práctica habitual, algo que hacía todas las mañanas. Pero un día lo vio con claridad: era una comunicación de una sola vía. Todo lo que se decía lo decía ella. Sabía que Dios le hablaba a través de la Biblia, pero quería más. Quería saber qué tenía para decirle a ella personalmente, en ese día.

En 1992, leyó *God Calling*, un devocional de los años treinta escrito por dos mujeres anónimas que esperaban en silencio ante Dios con lápiz y papel en

mano, anotando lo que recibían de Él. Los mensajes estaban escritos en primera persona: "Yo" designaba a Dios. El libro se convirtió en un tesoro para Sarah. Encajaba con lo que llevaba tiempo anhelando.

Al año siguiente decidió intentarlo. Se sentó con lápiz y papel y escuchó. La primera vez se sintió torpe. Pero recibió algo: un mensaje breve, bíblico y apropiado, sobre confianza, miedo y cercanía a Dios. Lo escribió en su diario. El monólogo se convirtió en diálogo. Los mensajes empezaron a fluir más libremente, y compró una libreta especial para guardar esas palabras. Entretejía versículos bíblicos que venían a su mente mientras escuchaba. Algunos días simplemente se quedaba sentada en silencio sin escribir nada. Pero cuando escribía, lo que surgía le parecía el punto más alto de la jornada.

Los diarios eran completamente privados. No los compartía con nadie — ni con su esposo. Eran el lugar donde la conversación con Jesús sucedía, sin audiencia.

Con el tiempo declaró que esa práctica había aumentado su intimidad con Dios más que cualquier otra disciplina espiritual. No lo decía como exageración devota. Lo decía como alguien que había probado las alternativas durante décadas.

La libreta que llegó lejos

Durante años, Sarah Young preparó un manuscrito con esas entradas de diario: 365 mensajes, uno por día, escritos en primera persona desde la perspectiva de Jesús hablándole al lector. Los envió a muchos editores. Algunos mostraron interés, pero nadie ofreció un contrato. En 2001, cuando ella y su esposo se mudaron a Perth — una ciudad tan aislada que la

llaman la ciudad más remota del mundo — dejó de buscar. Siguió orando para que se hiciera la voluntad de Dios con lo que había escrito.

Dos años y medio después, el manuscrito la encontró a ella.

Había circulado entre amigos en Nashville. Llegó a manos de la esposa de un ejecutivo de una editorial, quien se lo llevó a casa. Así llegó a Byron Williamson, fundador de Integrity Publishers, quien al leerlo quedó impactado por la voz que encontró en esas páginas. La contactó, le ofreció el título *Jesus Calling* y le propuso un contrato. Sarah aceptó y le dijo a su esposo que esperaba que el editor no perdiera dinero con el libro.

No había razón para preocuparse. En 2013, *Jesus Calling* superó en ventas a *Cincuenta sombras de Grey*. Con el tiempo, la marca completa vendería más de 45 millones de copias.

Sarah Young nunca hizo una gira de presentación. Sus entrevistas eran siempre por correo electrónico, a través de un intermediario. Vivía recluida por sus enfermedades crónicas — la enfermedad de Lyme, el vértigo persistente, y a los 70 años un cáncer de médula ósea. A veces pasaba veinte horas por día en su cuarto. En esas condiciones siguió escribiendo, orando, y orando por sus lectores cada mañana, hasta el final.

Una vez le preguntaron si consideraba que *Jesus Calling* era nueva Escritura. Respondió: "Estoy de acuerdo en que la revelación ha cesado en el sentido de que la Biblia está completa. Lo que hago es escritura devocional. Lo hago pidiéndole a Jesús que guíe mi mente mientras paso tiempo con Él — que me ayude a pensar Sus pensamientos."

Tips prácticos

- **Antes de abrir el cuaderno, decidí si vas a hablar o también a escuchar.** La mayoría de los diarios de oración están llenos de lo que el que escribe le dice a Dios. Eso no es un error — es el punto de partida. Pero Young descubrió que el salto real ocurría cuando el cuaderno dejaba de ser un lugar para volcar y pasaba a ser un lugar para recibir. Esa decisión se toma antes de escribir la primera palabra, no en el medio.

- **Escribí lo que creés que Dios te está diciendo, aunque no estés seguro.** Sarah Young se sintió torpe la primera vez. Lo hizo igual. Lo que llegó fue breve, bíblico y apropiado — no sobrenatural ni extraordinario. El diálogo empieza siendo incierto, como toda conversación nueva.

- **Andá a la Escritura a buscar respaldo para lo que recibís.** El criterio de Sarah Young era claro: la Biblia es la única Palabra inerrante de Dios. Lo que ella anotaba tenía que ser congruente con ese estándar. Antes de darle peso a lo que escribiste, verificalo contra lo que las Escrituras dicen.

- **Conseguite una libreta aparte para ese diálogo.** No mezclés pedidos, listas y reflexiones con el espacio donde intentás escuchar. La separación física ayuda a la separación mental: esta libreta es para otra cosa.

- **No lo compartás hasta que sea tuyo.** Los diarios de Sarah Young eran completamente privados durante años — ni su esposo los leía. Hay algo que se protege cuando una práctica es íntima antes de ser pública. Lo que se comparte demasiado pronto a veces deja de crecer.

- **Que la enfermedad o el encierro no te convenzan de que no podés.** Sarah Young escribió sus libros más importantes en un cuarto al que a veces no podía salir. Ella misma dijo que si hubiera estado más sana, probablemente no habría podido escribirlos. La limitación no fue el obstáculo — fue el contexto en que la práctica se profundizó.

CAPÍTULO IV

Roger Morneau: la lista que no termina

Cuando Roger Morneau murió en septiembre de 1998, en un departamento modesto de Modesto, California, había en su estudio un libro de registro de ciento cincuenta páginas. No era un diario. No era un manuscrito. Era una lista de nombres —más de veinticinco mil— con sus necesidades anotadas al lado, acumulada a lo largo de décadas de oración intercesora. Los últimos nombres habían sido agregados poco antes de su muerte.

Para entender por qué esa lista importa, hay que ir más atrás.

Morneau nació en 1925 en Saint-Jacques, Nueva Brunswick, en el este de Canadá, el quinto de ocho hijos de una familia de católicos franceses devotos. Dos tías monjas, un tío que llegaría a ser Monseñor de la Iglesia Católica, rosarios nocturnos en familia, rodillas adoloridas de tanto arrodillarse. Era el tipo de hogar donde la religión organizaba el tiempo y el espacio. Pero la fe de Morneau, que nunca fue del todo suya, se fracturó de golpe en 1937, cuando su madre entró al hospital para una cirugía y regresó para morir en casa. Tenía doce años. Lo que quedó no fue duda: fue rabia fría contra un Dios que le parecía injusto.

La rabia se profundizó durante sus años en la Marina Mercante Canadiense, donde sirvió como fogonero en varios navíos durante la Segunda Guerra Mundial. Cuando regresó a Montreal después de la guerra, se declaraba a sí mismo ateo y no pensaba volver sobre eso.

Hasta 1946.

Ese año un viejo compañero de la marina lo invitó a una sesión de espiritismo. Morneau fue por no negarse, y lo que encontró fue suficiente para arrastrarlo hacia algo más oscuro: una sociedad secreta de adoradores de demonios que se reunía en una mansión de Montreal, con una sala de culto en el subsuelo, pinturas de espíritus materializados en las paredes, y un sumo sacerdote satánico que hablaba con la precisión de alguien que llevaba siglos perfeccionando su discurso. Morneau asistió a varias reuniones, vio cosas que no tenía cómo explicar, y estaba a días de iniciarse formalmente cuando algo lo detuvo.

Lo que lo detuvo fue un hombre que fumaba demasiado.

Cyril Grossé era un colega de trabajo adventista del séptimo día que acababa de ser contratado en la misma fábrica de bordados donde Morneau trabajaba. El jefe judío de Morneau le pidió que averiguara a qué iglesia pertenecía ese hombre que se iba temprano los viernes. Esa conversación derivó en estudios bíblicos: veintiocho estudios en una semana, cuatro horas por noche, con Cyril y su esposa Cynthia. Morneau llegó el primer lunes sin ninguna intención de convertirse. El viernes siguiente ya había tomado una decisión.

En abril de 1947 fue bautizado. En septiembre de ese año se casó con Hilda Mousseau, enfermera. Vivieron juntos cincuenta y un años.

Lo que practicaba

Durante más de dos décadas, Morneau trabajó en ventas de publicidad —Páginas Amarillas para los sistemas telefónicos Bell y Continental en varios estados del noreste de Estados Unidos—, manejando entre veinticinco mil y cuarenta y cinco mil millas anuales, con su maletín lleno de Biblias y

libros devocionales que leía durante los almuerzos en el auto. En 1984 un virus le destruyó parte del músculo cardíaco y lo obligó a retirarse. Le quedó una miocardiopatía permanente, un corazón que funcionaba al cuarenta y cinco por ciento de su capacidad. Los médicos esperaban que muriera en meses.

No murió. Y desde ese momento, con el cuerpo confinado pero la mente libre, organizó su vida entera alrededor de la oración intercesora.

Su rutina tenía forma. Se despertaba de madrugada —muchas veces a las cuatro, cuando se levantaba a tomar sus medicamentos cardíacos— y en lugar de volver a dormir, oraba. Leía unos minutos de Mateo 27, el relato de la crucifixión, que recorría todos los días como punto de partida: cuatro minutos de lectura que el resto del día seguían resonando. Después abría su libro de registro, repasaba los nombres, y presentaba cada caso ante Dios con la precisión de alguien que está haciendo un informe, no improvisando. Anotaba necesidades nuevas. Registraba respuestas cuando llegaban.

La lista era el centro de todo. No porque los nombres fueran lo importante en sí mismos, sino porque escribirlos era el acto concreto que convertía un impulso vago en un compromiso real. Morneau había aprendido por experiencia que orar "por la gente que lo necesita" no producía el mismo resultado que orar por Charles, cuya exesposa le impedía ver a sus hijos, o por Tony, el vendedor que cargaba con el peso de un matrimonio destruido por su propia infidelidad, o por el doctor K, enfrentado a un proceso penal fabricado por una colega resentida. Los nombres obligaban a la especificidad. Y la especificidad, sostenía, era lo que hacía que la oración tuviera fuerza real.

Además de la lista, Morneau escribía cartas. Cartas largas, de varias páginas, donde describía punto por punto su conversación orante con Dios por una persona concreta: qué había pedido, por qué, en qué versículo se apoyaba,

qué esperaba ver. Las enviaba a quienes le habían escrito pidiendo oración, como modelo de cómo interceder. También las archivaba. Para eso usaba una fotocopiadora Canon PC-1 que mantuvo en su estudio hasta el final de su vida. Cuando el cartucho se agotó en marzo de 1993 y no tenía dinero para reemplazarlo, oró. La máquina siguió produciendo copias impecables durante más de veintidós meses adicionales y más de tres mil páginas. Instaló un cartel sobre ella: "La fotocopiadora milagrosa de Dios."

La tercera disciplina era la memorización. Durante cuarenta y seis años llevó en el bolsillo del saco trozos de papel con versículos bíblicos que iba copiando para memorizar durante sus tiempos libres: colas, semáforos, almuerzos en el auto. Llegó a memorizar más de dos mil doscientos versículos. No era un ejercicio académico: era el modo en que abastecía su mente de material para orar. Cuando llegaba a un caso difícil —un padre al borde del suicidio, un hijo drogadicto, un matrimonio que se desintegraba — los versículos llegaban solos, y con ellos llegaba la dirección.

La noche de la fiebre del heno

La anécdota que mejor revela por qué Morneau escribía no es espectacular. No tiene demonios ni milagros médicos. Ocurrió a las cuatro de la madrugada, en un cuarto cualquiera, durante un ataque de fiebre del heno.

Morneau se había despertado estornudando, había tomado medicamentos, y entendió que no volvería a dormir. En ese estado de insomnio semilúcido, empezó a meditar sobre la batalla de Israel contra los amalecitas. El pasaje lo conocía de memoria: mientras Moisés mantenía los brazos extendidos hacia el cielo, Israel prevalecía; cuando los bajaba, el enemigo empezaba a ganar. Aarón y Hur tuvieron que sostenerle los brazos durante horas.

Mientras pensaba en eso, una preocupación concreta le surgió: tenía decenas de personas en su lista por las que llevaba meses intercediendo, personas cuyas situaciones eran frágiles y dependían de que alguien siguiera orando por ellas. ¿Qué pasaría si él moría? ¿Quién seguiría?

No supo por qué dijo lo que dijo a continuación. Las palabras le salieron solas, en voz alta, en la oscuridad: "Lo que necesito es una especie de lista de oración perpetua."

Encendió la luz. Buscó un libro que tenía en la mesita de noche —*Palabras de Vida del Gran Maestro*, de Elena G. White— y encontró, en la página 148, una frase que no había notado antes con esa intensidad: "Como Aarón, que simbolizaba a Cristo, nuestro Salvador lleva los nombres de todo su pueblo sobre su corazón en el lugar santo." Y la referencia inmediata era Éxodo 28:29: "Aarón llevará los nombres de los hijos de Israel en el pectoral del juicio sobre su corazón, cuando entre en el santuario, por memorial continuamente delante de Jehová."

Ahí estaba la respuesta a su preocupación. No tenía que resolver el problema de su propia muerte. Si pedía al Señor que grabara los nombres de su lista sobre el pectoral de la justicia de Cristo, Jesús seguiría interceciendo por ellos aunque él ya no estuviera. La lista no dependía de que Morneau viviera.

Pidió exactamente eso. Y desde esa madrugada, la lista dejó de ser un recurso práctico y se convirtió en un acto teológico: cada nombre escrito era un nombre entregado al cuidado permanente del único Intercesor que nunca duerme ni enferma ni muere.

Por qué escribía

Morneau no escribió sus libros porque alguien se lo pidiera. Tampoco porque tuviera un talento particular para la escritura. La razón que da en el

prefacio de su último libro es más sencilla y más extraña: le presentó el problema a Dios.

"Le dije al Señor: ¿por qué no permites que Tu pueblo escriba este libro, mientras Tu Espíritu Santo bendice y beneficia, inspira y anima, santifica y ennoblece, y, sobre todo, redime a las personas del yo, del pecado, y del poder de los ángeles caídos? Entonces todo lo que tendré que hacer será organizar esas preciosas experiencias en el orden que mejor encajen." Y luego: "Así que Dios ha respondido mi oración. Y ahora no puedo atribuirme ningún mérito por este trabajo."

El impulso era el mismo que el de la lista: no acumular para sí mismo, sino dar a otros lo que Dios había hecho visible. Cada carta de intercesión que escribía era un modelo que la otra persona podía imitar. Cada libro era un archivo de respuestas a oraciones para que otros tuvieran prueba concreta de que valía la pena orar. Y la lista con veinticinco mil nombres era el testimonio más callado y más obstinado de todos: la suma de décadas de alguien que creyó que los nombres importan, que escribirlos importa, que no hay oración demasiado pequeña para ponerla por escrito.

Cuando murió, los Grossé —Cyril y Cynthia, los que lo habían convertido cincuenta y dos años antes en aquella semana de cuatro horas por noche— donaron la colección a Andrews University. Cartas, testimonios, manuscritos. Todo lo que había pasado por esa fotocopiadora que no debería haber seguido funcionando.

Tips prácticos

- **Convertí cada pedido en un nombre propio.** Orar "por la gente que sufre" es casi imposible de sostener. Orar por una persona específica,

con su nombre y su situación anotados, le da a la oración un anclaje concreto. La especificidad no reduce la oración; la hace posible.

- **Escribí los nombres para comprometerte, no solo para recordar.** La lista de Morneau no era una agenda. Era una promesa: voy a seguir orando por esta persona hasta que haya una respuesta. Ponerlo por escrito cambia la naturaleza del acto.

- **Buscá el versículo que sostiene tu pedido antes de escribirlo.** Morneau no oraba desde el aire: encontraba primero la promesa o el principio bíblico que respaldaba lo que iba a pedir, y después pedía. Eso le daba confianza para sostener el pedido aunque tardara la respuesta.

- **Archivá tus cartas y notas de intercesión.** No solo los pedidos: también lo que dijiste al orar, cómo lo formulaste, en qué confiaste. Volver a leerlos meses después revela una continuidad que en el momento no se ve.

- **Usá la escritura como antídoto contra el olvido y el desánimo.** Cuando Morneau no veía respuesta, volvía al registro. La escritura le devolvía la memoria de lo que Dios había hecho antes, que es exactamente lo que necesitás cuando el presente parece estancado.

- **No subestimes los trozos de papel.** Cuarenta y seis años de versículos copiados a mano en papelitos de bolsillo construyeron el arsenal que Morneau necesitaba para orar con convicción por dos mil doscientas situaciones distintas. No hace falta un sistema elaborado. Hace falta constancia y algo donde escribir.

CAPÍTULO V

Lee Venden: el diario que escucha

Lee Venden creció viendo orar a su padre.

No de lejos, no en la distancia segura de alguien que observa sin participar. Lo vio desde adentro de la historia: el padre pastor, el padre que llegaba a casa después de un sermón y se ponía de rodillas antes de cenar, el padre que más tarde él mismo reconocería como el primer creyente que conoció que realmente parecía conocer a Jesús. No saber sobre Jesús —eso lo sabía todo el mundo en esa familia. Conocerlo. La diferencia, que Lee tardaría años en poder articular, era exactamente la que separaba una geografía impecable de haber salido alguna vez de la ciudad.

Cuando llegó a su último año de secundaria, Lee era adventista de cuarta generación. Conocía las doctrinas. Podía sostener cualquier conversación teológica. Había asistido a escuelas adventistas toda su vida. Y sin embargo, un viernes por la noche, algo en un grupo pequeño de jóvenes que oraban con la naturalidad de quien habla con un amigo lo dejó sin palabras —y con los ojos cerrados para que nadie le viera las lágrimas. Esa noche volvió a su casa siendo, según diría décadas después, una nueva creación. A la mañana siguiente leyó el libro de Romanos entero de un tirón, y cuando salió al desayuno su padre lo escuchó hablarle del cristianismo como si lo descubriera por primera vez y respondió, sin condescendencia, sin ironía: ¿No es maravilloso?

Lo que Lee encontró esa noche no fue una doctrina nueva. Fue la misma doctrina de siempre, pero percibida desde adentro en lugar de desde afuera.

Y el resto de su vida —casi cuatro décadas de ministerio pastoral, una carrera como educador, seminarios de avivamiento presentados durante años en iglesias de toda Norteamérica— fue en algún sentido el intento de que otros encontraran la misma diferencia.

Lo que practicaba

La pregunta que Lee se hizo a sí mismo, y que luego convirtió en el eje de su enseñanza, era cómo sostener esa diferencia en el tiempo. No cómo experimentarla una vez, sino cómo construir la clase de relación que, como cualquier amistad real, requiere presencia sostenida.

Su respuesta tenía tres componentes que había heredado en parte de su padre: el estudio de la Escritura con el propósito concreto de conocer a Jesús, no de extraer información; la oración entendida como conversación y no como lista de pedidos; y la práctica de compartir lo que uno va descubriendo. Los tres, sostenía, eran necesarios. Pero fue en el segundo donde Lee desarrolló algo que los demás no solían mencionar: la disciplina de escuchar, y el acto de escribir como la única forma que encontró para hacerlo en serio.

Lo que Lee observó de su propia oración, con el tiempo, fue que era un monólogo. Todo lo que aparecía en su diario lo había puesto él: los pedidos, las reflexiones, los agradecimientos. Dios hablaba —él lo creía genuinamente— pero hablar al ritmo de una vida que arranca antes del amanecer y no para hasta tarde no deja mucho espacio para que alguien responda. Hacía falta frenar. Y lo que Lee descubrió es que el único método que conocía para frenar de verdad era escribir.

El diario que desarrolló no era un registro de sentimientos ni un resumen de lo leído. Era algo más parecido a las minutas de una conversación:

anotaba lo que había pedido, lo que había observado en el día anterior, y —sobre todo— los pensamientos o impresiones que recibía mientras permanecía en silencio. Guardaba el diario en la computadora. Siempre incluía la fecha en el margen. Y los mensajes que creía que venían de Jesús los ponía en cursiva, para poder localizarlos fácilmente después.

La cursiva no era un detalle menor. Era el gesto que distinguía su voz de la otra: lo que él le decía a Dios quedaba en texto normal; lo que percibía en respuesta quedaba en cursiva. Dos voces, en la misma página, legibles por separado.

La mañana en que llegó el nombre de Cary

Una mañana, durante su tiempo de oración, Lee tomó la decisión de intentar algo que le producía cierta incomodidad. Le dijo a Dios que quería aprender a reconocer Su voz del mismo modo en que las ovejas reconocen la voz del pastor, y que iba a anotar todo pensamiento que llegara a su mente mientras esperaba en silencio, asumiendo que venía dirigido por Él.

Lo intentó. No llegó ningún pensamiento claro. Se quedó quieto, con los ojos cerrados, esperando. Eventualmente reconoció que quizás no era el momento, cerró el diario y siguió su día.

A la mañana siguiente lo intentó de nuevo. Y esta vez sí llegó algo: una impresión breve, sin elaboración. *Orá por tu amigo Cary*. Lee lo pensó un momento: Cary era alguien a quien no había visto ni pensado en más de diez años. Lo anotó en el diario, con la fecha, en cursiva. Fue apenas un pensamiento, no una voz. Oró por Cary sin saber por qué, y siguió con el día.

Dos meses después recibió una llamada de Cary. Su esposa había quedado gravemente herida en un accidente con un caballo y llevaba semanas en el hospital. Lee le preguntó la fecha del accidente. Cuando la tuvo, buscó en el diario la entrada correspondiente. Era el mismo día.

No lo interpretó como una capacidad especial suya. Lo interpretó exactamente al revés: como la confirmación de que la voz existía, que la práctica de callarse y anotar era el único método que había encontrado para percibirla, y que el diario era lo que permitía verificar lo que de otro modo habría sido simplemente un pensamiento olvidado entre miles.

Desde esa mañana, la práctica se volvió más sistemática. A veces llegaban varias impresiones en una sola sesión. A veces ninguna. Pero siempre intentaba anotarlas. Y la fecha siempre estaba.

Por qué escribía

Lee mencionó en su libro la figura de George Müller, no para compararse con él sino para señalar algo que le parecía revelador: que Müller tuvo miles de oraciones respondidas a lo largo de su vida, y que probablemente la mayoría de los creyentes que oran con regularidad acumula también respuestas concretas que no puede enumerar. La diferencia entre Müller y ellos no era que a Müller le respondieran más. Era que Müller las había registrado.

El diario de Lee no era un instrumento de fe más grande. Era la solución al problema del olvido. La mente humana que viaja rápido —y la suya, con una agenda de seminarios cargada con años de anticipación, viajaba muy rápido— no retiene lo que no anota. El registro no producía las respuestas: simplemente permitía verlas.

Había también algo más en el acto de escribir que Lee articuló de manera directa: que reducir la velocidad para contemplar y escribir era la única forma que conocía de crear las condiciones para oír lo que él llamaba la voz suave y apacible. No porque escribir generara presencia divina, sino porque era imposible escribir deprisa. El papel —o la pantalla— forzaba la pausa que de otro modo nunca llegaba.

La idea de la comunicación de doble vía fue siempre la que organizó su comprensión de la oración. No pedidos enviados hacia arriba y silencio en respuesta, sino conversación: algo que se dice, algo que se espera, algo que llega. El diario era el soporte físico donde esa conversación quedaba registrada en lugar de evaporarse.

Tips prácticos

- **Revisá tu último diario y contá cuántas voces hay.** Si todo lo que aparece en la página lo pusiste vos — los pedidos, las reflexiones, los agradecimientos — hay una sola voz. El método de Venden parte de reconocer eso sin juzgarlo, y de crear un espacio técnico para que aparezca la segunda. El diario bidireccional no produce la voz de Dios; produce las condiciones para que, cuando llega, no pase inadvertida.

- **Diferenciá en la página tu voz de la otra.** Lee usaba cursiva para lo que percibía como respuesta. Cualquier convención sirve —cursiva, color distinto, sangría, una letra inicial diferente— con tal de que las dos voces sean visualmente distinguibles cuando releés.

- **Fechá siempre.** No como disciplina formal, sino porque sin fecha el registro no puede verificarse. La anécdota de Cary solo fue

verificable porque la entrada tenía fecha. Un pensamiento sin fecha es un testimonio sin testigo.

- **No deseches lo que llega sin contexto aparente.** Una impresión que parece arbitraria en el momento puede tener sentido semanas o meses después. Anotarla cuesta cinco segundos; descartarla puede significar perder el único hilo que conectaba dos puntos de una historia que todavía no terminó de desplegarse.

- **Usá la relectura como defensa contra el desánimo.** Lee lo aprendió también de Müller: volver al registro cuando el presente parece estancado devuelve la memoria de lo que Dios hizo antes, que es exactamente lo que falta cuando el presente parece callado. El diario con fechas es un mapa de lo que ya ocurrió, legible en cualquier momento en que el camino hacia adelante no se vea.

- **No esperes que el silencio llegue solo.** El silencio en la oración no es la ausencia de pensamiento: es el ritmo reducido que permite que los pensamientos se distingan unos de otros. Escribir es el método más concreto que Lee encontró para bajar ese ritmo. No porque escribir sea más espiritual que orar en voz alta, sino porque es físicamente más lento.

CAPÍTULO VI

Ellen White: abrir el corazón como a un amigo

Ellen Harmon tenía nueve años cuando una piedra le cambió la vida.

Iba caminando desde la escuela en Portland, Maine, cuando una compañera enojada se la arrojó a la cara. Cayó inconsciente. Permaneció en coma tres semanas. Cuando despertó, el daño era visible y permanente: la nariz deformada, las manos que temblaban, los ojos que no aguantaban la lectura. Sus maestros le aconsejaron que dejara la escuela. Ella obedeció, y con eso terminó su educación formal. Tenía menos de cuatro años de instrucción en total.

Lo que nadie podía saber entonces es que esa niña frágil, la que tuvo que dejar los libros por culpa de una piedra, iba a convertirse décadas más tarde en la autora americana más traducida de cualquier género en la historia de la literatura. Ni tampoco que llegaría a ese punto de la única manera posible: levantándose en la oscuridad, encendiendo una lámpara, y volcando su corazón sobre el papel, noche tras noche, durante setenta años.

Lo que practicaba

La práctica de Ellen White no era complicada. Era, en esencia, lo mismo que Jesús describía cuando decía que la oración es la apertura del corazón a

Dios como a un amigo. La diferencia es que ella lo hacía con la pluma en la mano.

Se despertaba sola, habitualmente entre la medianoche y las tres de la madrugada, cuando el resto de la casa dormía. Encendía el fuego. Buscaba su cuaderno. Y antes de escribir cualquier otra cosa, oraba por escrito: lo que pesaba, lo que no entendía, lo que necesitaba, lo que quería decirle a Dios en ese momento preciso. No era un trámite previo a la escritura. Era la escritura misma, desde el primer renglón.

Lo explicó con palabras propias en más de una carta: cuando la mente estaba demasiado cargada para descansar, cuando el peso de lo que cargaba no la dejaba dormir, el único alivio que encontraba era doble e inseparable — la oración y la escritura juntas. Una sin la otra no alcanzaba. Las dos juntas sí.

Sus diarios personales son el testimonio más directo de cómo funcionaba esa práctica. No eran registros de hechos ni resúmenes del día. Eran conversaciones volcadas sobre el papel. En una entrada de madrugada, anota simplemente: *"Me desperté a las tres. Siento profundamente la necesidad de arrojar mi alma indefensa sobre Jesucristo. Él es mi ayudador. Él es todo en todo para mí. Soy débil como el agua sin el Espíritu Santo de Dios para ayudarme."* No hay método ahí. No hay sistema. Hay alguien que despertó en la oscuridad sintiéndose débil y encontró que la única forma de procesar esa debilidad era escribiéndola.

La imagen que aparece una y otra vez en sus diarios es la de alguien que lleva una carga que se vuelve imposible de sostener callada. Cuando la mente estaba demasiado llena, escribía para vaciarse. Cuando el corazón estaba demasiado agitado, escribía para encontrar el piso. En uno de sus diarios anotó, casi de paso: *"Todo mi ser anhela al Señor. No me conformo con destellos ocasionales de luz. Necesito más."* No es el lenguaje de alguien

reportando una experiencia. Es el lenguaje de alguien que está en el medio de ella mientras escribe.

Esa intensidad no era performativa ni excepcional para ella — era la textura ordinaria de sus madrugadas. Escribía con lana en las manos en los inviernos australianos para no congelarse los dedos. Escribía con un ojo vendado cuando la vista le fallaba. Escribía con el brazo apoyado sobre una almohada de goma cuando el reumatismo le impedía sostener el peso del propio cuerpo. Las cargas físicas eran el escenario habitual, no la excepción. Y sin embargo, lo que registra en esas circunstancias no es la queja del sufrimiento sino el desborde del amor: al escribir sobre Cristo, anotó en su diario de 1897, se olvidaba de respirar como debía. No podía soportar la intensidad de sentimiento que la invadía cuando pensaba en lo que Él había sufrido.

La madrugada del 29 de octubre

El 29 de octubre de 1902, Ellen White se despertó temprano con lo que ella llamaba una carga en la mente. Era una experiencia que conocía bien: esa sensación de que algo importante estaba esperando ser dicho y no podía quedarse dormido encima de eso.

Lo que hizo esa mañana es exactamente lo que hacía siempre: oró. Pero no en silencio. Por escrito, primero, en su diario: pidiendo sabiduría, pidiendo claridad de mente, pidiendo que lo que necesitara escribir pudiera encontrar las palabras correctas. Después de ese tiempo con Dios sobre el papel, escribió cerca de diez páginas de un tirón.

Lo notable no son las páginas. Lo notable es lo que anotó después, cuando terminó: *"Cuando escribo así, siento intensamente, pero después de que la instrucción ha sido registrada, llega alivio a mi mente; porque sé entonces*

que lo que me fue presentado no se perderá, aunque el asunto pueda abandonar mi mente."

Esa frase lo describe todo: la carga que llega, la oración que la acompaña, la escritura que la descarga, y el alivio que viene después. No como un ciclo extraordinario sino como el ritmo cotidiano de alguien que aprendió a no cargar sola lo que la aplastaba.

Ese ritmo no cambió con los años. Un año antes de morir, con 86 años y el cuerpo ya muy limitado, le confesó a su asistente Clarence Crisler: *"Encuentro lágrimas corriendo por mis mejillas cuando pienso en lo que el Señor es para Sus hijos, y cuando contemplo Su bondad, Su misericordia, Su tierna compasión."* Lo anotó. Como siempre.

Por qué escribía

La respuesta más honesta la dio ella misma, en una carta privada a su hermana Elizabeth el año antes de morir. Elizabeth no vivía como cristiana, y esa carta nunca estuvo destinada a ser publicada. Es el documento más íntimo que existe de su relación con Jesús.

"Amo hablar de Jesús y de Su amor incomparable, y toda mi alma está en esta obra. No tengo ninguna duda del amor de Dios y de Su cuidado y Su misericordia y Su capacidad de salvar hasta el extremo a todos los que vienen a Él."

Y más adelante, en el mismo tono de alguien que no puede contener lo que siente: *"¿No crees en Jesús, Lizzie? ¿No crees que Él es tu Salvador?"*

No hay profecía en esa carta. No hay mandato ni comisión ni visión. Hay alguien que ama a Jesús y que, cuando tiene la pluma en la mano, ese amor

sale solo hacia donde va — primero a Dios, después a las personas que necesita alcanzar.

Eso fue lo que sostuvo setenta años de escritura madrugadora. No la disciplina en sí misma. No la obligación. Sino que había algo que no cabía adentro y necesitaba ser volcado. Y la pluma era el único recipiente que ella conocía que tenía el tamaño suficiente.

Tips prácticos

- **Empezá por lo que te pesa, no por lo que tenés que decir.** Las entradas de diario de Ellen White no empezaban con una agenda. Empezaban con lo que no la dejaba dormir. Si no sabés qué escribirle a Dios, empezá por ahí: lo que cargás, lo que te preocupa, lo que no entendés. El corazón que se abre con eso tiene más material para orar que el que intenta generar devoción de la nada.

- **No separes la oración de la escritura como si fueran dos momentos distintos.** Para Ellen White, escribir era una forma de orar, no una actividad que ocurría después de orar. La pluma en la mano no interrumpía la conversación con Dios — la completaba. Probá empezar a escribir sin haber "terminado de orar" primero.

- **Buscá el horario en que estás solo.** Ella escribía de madrugada porque era el único momento en que la casa dormía y nadie la necesitaba. No era ascetismo — era pragmatismo. El corazón se abre de otra manera cuando no hay nadie mirando. Cualquier horario sirve, siempre que sea tuyo.

- **Dejá que la intensidad aparezca sin tratar de manejarla.** Cuando Ellen escribía sobre Cristo, se le olvidaba respirar. No buscaba ese estado — llegaba solo al calor de la escritura. Si algo de lo que

escribís empieza a moverse más de lo que esperabas, no lo corrijas hacia algo más prolijo. Ese movimiento es el punto.

- **Escribí también cuando no sentís nada.** La práctica de Ellen era diaria, no solo cuando había carga o emoción. Los días secos también tienen entrada en el diario. Eso es lo que convierte un acto ocasional en una relación sostenida: la constancia en los días ordinarios, no solo la intensidad en los días extraordinarios.

- **Guardá lo que escribís, aunque te parezca menor.** Muchas de las entradas de diario de Ellen White que revelan más sobre su relación con Jesús fueron escritas sin ninguna intención de que nadie las leyera. Lo que se escribe solo para Dios suele ser lo más verdadero. Y releerlo meses después tiene la capacidad de mostrar una continuidad que en el momento no se ve.

CAPÍTULO VII

John Wesley: el diario que hace visible la fe

John Wesley aprendió a llevar un diario mirando a su madre.

No es una metáfora. Susanna Wesley, que crió diecinueve hijos en una rectoría anglicana de Epworth, Lincolnshire, llevaba ella misma una vida de oración y escritura tan ordenada que sus propios biógrafos la llaman metodista antes de que existiera el metodismo. Rezaba dos horas diarias —una por sus hijos, una por su propia alma—, leía, meditaba y registraba su vida interior en forma metódica. En 1718, anotó en su diario un listado de "maneras y medios de religión" que décadas después reaparecería casi idéntico en los cuadernos de Oxford de su hijo John. Cada semana, separaba media hora para sentarse con cada uno de sus hijos, uno por uno, y hablar con ellos sobre su fe, sus dudas, sus miedos. Así formaba diecinueve personas a la vez.

John era el decimoquinto.

La primera vez que la muerte se asomó a su vida fue el 9 de febrero de 1709, cuando tenía cinco años. Unos feligreses hostiles a su padre prendieron fuego a la rectoría mientras la familia dormía. Todos lograron salir, menos el pequeño John, que despertó en el piso superior cuando el techo ya ardía. Lo que quedó fue una imagen que Wesley cargó el resto de su vida: lo rescataron en el último instante, pasado de mano en mano por una cadena humana de vecinos que lo bajaron desde la ventana segundos antes del

derrumbe. Desde ese día, Wesley se describió a sí mismo con una imagen del profeta Zacarías: *un tizón arrebatado del fuego*. No sabía todavía para qué había sido arrebatado. Pero sospechaba que era para algo.

Estudió en Oxford, fue ordenado diácono en 1725, presbítero en 1728. En 1729 asumió el liderazgo del "Holy Club", un grupo de estudiantes que su hermano Charles había comenzado, cuyo método sistemático de devoción, ayuno, comunión semanal y visita a presos les valió el apodo burlón de "metodistas". En 1735 viajó a Georgia como misionero anglicano. Fue un fracaso en todos los frentes. Cuando regresó a Inglaterra en 1737, escribió en su diario la frase que lo perseguiría: *"Fui a América a convertir a los indios; pero ¿quién me convertirá a mí?"* El 24 de mayo de 1738, en una reunión en Aldersgate Street, Londres, encontró la respuesta. Murió el 2 de marzo de 1791, después de haber recorrido 250.000 millas a caballo, predicado más de 40.000 sermones y publicado más de 400 obras.

Lo que practicaba

El hábito de escritura de Wesley tiene una fecha, un libro y una frase de origen que el propio Wesley dejó documentada. En 1725, mientras se preparaba para su ordenación, leyó el libro del obispo anglicano Jeremy Taylor *Reglas para vivir y morir santamente*. Taylor argumentaba algo que golpeó a Wesley con fuerza: que la santidad no puede ser abstracta, que tiene que ser verificable hora por hora, que cada segmento del día pertenece a Dios y debe rendir cuentas. Wesley tomó esa idea al pie de la letra. Cuando años después publicó su Diario, lo prefació con una explicación que redactó en primera persona y que es el documento más honesto sobre el origen de su hábito: *"Fue siguiendo un consejo del obispo Taylor en sus Reglas para vivir y morir santamente que, hace unos quince años, comencé a llevar un registro más exacto del modo en que empleaba mi tiempo, anotando cómo había ocupado cada hora."*

No comenzó a escribir para dejar testimonio de su fe. Comenzó para verificarla.

El sistema que desarrolló a lo largo de décadas tenía una complejidad que no era evidente desde afuera, porque el diario privado estaba escrito en una combinación de taquigrafía, abreviaturas y símbolos que nadie descifró completamente hasta los años 1970, cuando el académico Richard Heitzenrater encontró la clave en el diario de Benjamin Ingham, otro miembro del Holy Club que había usado el mismo método. Lo que se reveló al descifrarlo fue un sistema de registro granular de una vida entera. Las abreviaturas cubrían cada actividad: `p` para oración privada, `P` para oración pública, `x` para el examen diario, `rt` para conversación religiosa, `iti` para conversación viciosa. Los "grados de atención" durante la oración — muerto, frío, indiferente, atento, ferviente, zeloso — se registraban con seis variaciones distintas del guión. Una entrada típica de madrugada de los años 1730 comprimía en pocas letras si había hecho sus preguntas de autoexamen, completado su revisión espiritual y leído la Biblia: `qxb`.

En enero de 1734 adoptó lo que llamó su "método más exacto": una página entera por día, con columnas, que le permitía registrar el estado espiritual hora por hora. No era un diario de sentimientos. Era la planilla de un hombre que se tomaba en serio que cada hora le pertenecía a Dios y quería poder demostrarlo.

Junto con el diario, Wesley desarrolló un conjunto de preguntas de autoexamen — un primer borrador apareció alrededor de 1729–1730 en el prefacio de su segundo diario de Oxford — que se hacía a sí mismo con regularidad. Las preguntas sondeaban la hipocresía, la honestidad, el uso del tiempo, las relaciones con los demás, la pureza de intención. ¿Estoy creando la impresión de ser mejor de lo que soy? ¿Soy honesto en mis actos y palabras? ¿Hay alguien a quien tema, a quien evite, de quien hable mal? El diario era el lugar donde esas preguntas encontraban respuesta. Escribir no

era una actividad separada de orar: era la forma en que la oración se hacía concreta y verificable.

A todo esto se añadía la práctica de leer a caballo. Durante décadas de viaje a caballo —viajaba entre cuatro mil y cinco mil millas por año cuando tenía setenta y dos años— Wesley leía con las riendas sueltas sobre el cuello del animal: historia, poesía, filosofía. Lo anotó en su Diario con la precisión que le era característica: *"Hace casi treinta años me preguntaba: ¿cómo es que ningún caballo tropieza mientras leo? Porque entonces suelto las riendas sobre su cuello. En más de cien mil millas de viaje a caballo, apenas recuerdo que ningún caballo tropezara."* La lectura era tan estructural en su vida como el diario mismo: la mente que no se alimenta no tiene qué verificar.

También hay que mencionar la distinción que Wesley hizo entre el diario privado y el Diario público. Cuando editó y publicó el Diario en 21 entregas a lo largo de su vida, dejó afuera deliberadamente todo lo que había escrito "solo para mi uso propio, y que no serviría de nada a otros, por importante que fuera para mí." El diario privado seguía siendo el instrumento personal, áspero, cifrado, lleno de fracasos anotados junto con avances. El Diario público era otra cosa: testimonio del obrar de Dios en el movimiento metodista, defensa ante los detractores, registro para que otros creyeran.

Dos diarios para dos propósitos. Pero el que sostenía todo era el privado.

La noche que quedó escrita

El 24 de mayo de 1738 es la fecha más conocida de la vida de Wesley, y es conocida precisamente porque Wesley la anotó con la precisión que le era habitual.

Ese día amaneció leyendo su Testamento y encontró dos promesas seguidas que llamaron su atención. Fue por la mañana a San Pablo a escuchar un

himno. Entró la noche, y alguien lo convenció de ir —contra su voluntad, él mismo lo registró: *"fui muy a regañadientes"*— a una reunión en Aldersgate Street donde una pequeña sociedad se había congregado para escuchar la lectura del prefacio de Lutero a la Epístola a los Romanos. Mientras el lector describía el cambio que Dios obra en el corazón por la fe en Cristo, Wesley anotó lo que sintió: *"Alrededor de un cuarto para las nueve, sentí mi corazón extrañamente calentado. Sentí que confiaba en Cristo, en Cristo solo para la salvación; y se me dio una seguridad de que Él había perdonado mis pecados, los míos propios, y me había salvado de la ley del pecado y de la muerte."*

Trece años de búsqueda intensa, dos continentes recorridos, un fracaso de misionero que lo había dejado sin respuestas, y la conversión llegó en una reunión a la que fue a regañadientes. Wesley lo anotó esa misma noche, con la hora, con el contexto, con las dudas que vinieron inmediatamente después — porque el enemigo le sugirió que aquello no podía ser fe si no iba acompañado de alegría, y Wesley registró también esa duda, y lo que aprendió de ella.

Lo notable no es solo lo que ocurrió. Lo notable es que existe. Que 285 años después puede leerse el relato de ese momento en primera persona, con la hora exacta, porque un hombre había aprendido trece años antes, leyendo a Jeremy Taylor, que cada hora debe ser verificada y registrada. Sin el hábito que comenzó en 1725, Aldersgate habría sido un recuerdo que se difumina. Con el diario, se convirtió en el documento fundacional del metodismo.

Hay un episodio anterior que aclara por qué Aldersgate fue posible. En enero de 1736, durante la travesía en barco hacia Georgia, una tormenta partió la vela mayor y anegó la cubierta. Los pasajeros ingleses gritaban de terror. Los 26 moravos que viajaban en el mismo barco seguían cantando con calma. Wesley no podía entenderlo. Después de que la tormenta amainó, fue a preguntarle a uno de ellos: *"¿No tenían miedo?"* — *"Gracias a*

Dios, no." — "¿Y sus mujeres y sus hijos no tenían miedo?" — "No. Nuestras mujeres y nuestros hijos no tienen miedo de morir." Wesley anotó esa conversación esa misma noche. Lo que los moravos tenían, y él no, era exactamente lo que Aldersgate le daría dos años después. El diario registró el vacío antes de registrar el llenado.

Por qué escribía

El diario privado de Wesley tenía una motivación que él mismo explicó: verificar que cada hora estaba siendo usada conforme a lo que creía. Taylor le había enseñado que no puede haber término medio entre servir a Dios y vivir para uno mismo, y el diario era la forma de comprobar, día a día, en qué lado había estado.

Pero con los años esa motivación original se fue entretejiendo con algo más. El diario se convirtió en el lugar donde la fe se hacía real para Wesley porque quedaba registrada. Las conversaciones con los moravos en el barco. La noche de Aldersgate con su hora exacta. Los avances y retrocesos de su propia vida espiritual, anotados sin adorno en el diario privado que nadie leería. Todo eso constituía la evidencia acumulada de que Dios había estado presente incluso en los momentos en que no se lo percibía. Volver a leer el diario era volver a ver esa evidencia.

Cuando publicó el Diario, lo hizo con un propósito adicional: defender el movimiento metodista ante la calumnia de sus detractores. Pero incluso ahí, la lógica era la misma: *un relato sencillo de los hechos* — así lo llamó su biógrafo Telford — era el mejor argumento posible. La fe que se puede mostrar, fecha a fecha, hora a hora, es la fe que se puede defender.

Wesley también entendió que escribir era la única forma de no olvidar. La mente que viaja cuatro mil millas al año a caballo y predica cuatro o cinco

sermones diarios no retiene lo que no anota. El diario no producía las experiencias: simplemente las hacía permanentes. Y una experiencia espiritual que no se hace permanente se convierte, con el tiempo, en una duda sobre si ocurrió.

La última entrada de su diario privado fue el 23 de febrero de 1791. Seis días antes de morir. La primera y la última palabra de ese día: *"oré"*.

Cuatro días después, ya en cama y con la voz casi ida, llamó a Elizabeth Ritchie, la amiga que lo cuidaba en sus últimos días, y le dijo: *"Quiero escribir."* Ella le trajo pluma y tinta, le puso la pluma en la mano y sostuvo el papel frente a él. Wesley intentó escribir. No pudo. La mano que había escrito 66 años de diario, decenas de miles de cartas y más de 400 obras, no respondía.

Betsy le dijo: *"Déjeme escribir por usted, señor. Dígame qué quisiera decir."*

Wesley respondió: *"Nada, sino que Dios está con nosotros."*

Eso fue lo último que intentó escribir. Lo que no pudo poner en papel lo dijo en voz alta horas después, cuando reunió fuerzas para incorporarse ante sus amigos reunidos: *"¡Lo mejor de todo es que Dios está con nosotros!"* Después intentó cantar un himno: *"Alabaré a mi Hacedor mientras tenga aliento."* La voz no alcanzó. Solo salieron las primeras palabras. Y luego: *"¡Adiós."*

El hombre que había comenzado su diario porque Jeremy Taylor le enseñó que cada hora tiene que ser verificada ante Dios murió intentando escribir una última vez. Lo que quería dejar escrito era exactamente lo que 66 años de diario habían verificado: que Dios había estado con él. Que la fe que había anotado hora por hora, en taquigrafía cifrada que nadie más podía leer, era real.

Tips prácticos

- **Empezá por el uso del tiempo, no por los sentimientos.** Wesley no comenzó su diario preguntándose qué sentía: comenzó preguntándose cómo había usado cada hora. Esa pregunta es más concreta y más difícil de esquivar. Podés hacer algo tan simple como anotar, al final del día, tres franjas de tiempo y qué hiciste con cada una. La honestidad que eso exige es ya una forma de oración.

- **Construí un sistema de notación que sea tuyo.** Wesley usaba `p` para oración privada y `P` para oración pública; tenía marcas para seis grados de atención distintos. No hace falta tanto, pero sí hace falta alguna convención propia: una palabra, un símbolo, cualquier cosa que te permita ver de un vistazo cómo estuvo el día en lo que importa. Lo que no tiene nombre en el diario tiende a volverse invisible.

- **Hacete preguntas incómodas por escrito.** Las preguntas de autoexamen de Wesley no eran agradables: ¿estoy creando la impresión de ser mejor de lo que soy? ¿Hay alguien de quien hable mal? ¿Uso bien mi tiempo? Anotarlas obliga a responderlas de verdad, porque la respuesta queda visible sobre el papel. Una pregunta incómoda que solo vive en la cabeza es fácil de desviar; una pregunta escrita espera respuesta.

- **Fechá siempre, aunque no sepas para qué.** La entrada de Aldersgate existe con la precisión que tiene porque Wesley tenía el hábito de fechar. Sin la fecha, sería una experiencia más. Con la fecha, es un punto de referencia que pudo verificar, releer y defender durante cincuenta años. No sabés cuál de tus entradas de hoy va a ser el Aldersgate de tu vida. Fechá igual.

- **Separá lo privado de lo público.** Wesley tenía un diario privado que nadie leía y un Diario público que todo el mundo leía, y los dos cumplían funciones distintas. Si mezclás todo en el mismo cuaderno — lo que le querés decir a Dios y lo que le querés mostrar a otros —, la mezcla termina vaciando a los dos. Lo que se escribe solo para Dios necesita un espacio donde no entre nadie más.

- **Volvé a leer para no olvidar.** Wesley entendía que una experiencia espiritual que no se registra se convierte, con el tiempo, en una duda sobre si ocurrió. Volver a leer el diario no es nostalgia: es la única forma de ver el hilo que conecta lo que pasó hace seis meses con lo que está pasando ahora. Y ese hilo, cuando lo ves, es exactamente lo que necesitás cuando el presente parece callado.

CAPÍTULO VIII

Jim Elliot: el diario que no estaba escrito para nadie

Antes de ser el mártir, antes de ser el misionero, antes de Ecuador y del río Curaray y de la lanza que lo mató a los veintiocho años, Jim Elliot fue un joven de Portland que se levantaba temprano y abría un cuaderno porque alguien le había dicho que su tiempo con Dios no era lo que debería ser.

No es un detalle menor. El diario de Jim Elliot — cuatro volúmenes manuscritos que hoy se conservan en los archivos de Wheaton College con restricciones de acceso porque las páginas son demasiado frágiles — nació de una convicción incómoda, no de una inspiración. En enero de 1948, un predicador británico llamado Stephen Olford visitó la capilla de Wheaton y dijo algo que golpeó a Jim con una claridad que no podía esquivar: que la vida devocional de quienes lo escuchaban no era lo que debería ser. Jim salió de esa capilla con dos resoluciones: comprar una Biblia nueva — en la que resolvió no anotar nada, para que el cuaderno se convirtiera en el único lugar donde procesaba la Escritura — y comenzar ese mismo diario que llevaría sin interrupción hasta el 31 de diciembre de 1955, ocho días antes de su muerte.

Su primera entrada lo dice todo: *"Hago esto a sugerencia de Stephen Olford, cuyo mensaje de capilla de ayer por la mañana me convenció de que mi tiempo tranquilo con Dios no es lo que debería ser. Estas notas serán escritas desde pensamientos frescos y diarios dados por Dios en meditación sobre Su Palabra."*

No hubo visión. No hubo llamado. Hubo un sermón incómodo y un cuaderno abierto.

Creció en una familia de los Hermanos de Plymouth en Portland — una tradición que ponía la Biblia como único credo, sin clero pagado ni estructura denominacional, con comunión semanal y un énfasis en el estudio personal de la Escritura que era casi constitutivo de la identidad. Su padre Fred predicaba de manera itinerante; los misioneros visitaban la casa con frecuencia; todos los hijos estaban en los servicios de la iglesia desde las seis semanas de vida. Jim profesó fe en Cristo a los seis años y empezó a predicar en la secundaria. Cuando llegó a Wheaton en 1945 lo hizo con la meta declarada de entrega total a Dios. Estudiaba griego clásico y luchaba libre, entrenando el cuerpo para las exigencias del campo misionero con la misma seriedad con que formaba la mente. Leía todo lo que encontraba — los Puritanos, Bunyan, Amy Carmichael, Andrew y Horatius Bonar, Spurgeon. Y sobre todo, leía diarios: el de David Brainerd, el misionero que murió de tuberculosis a los veintinueve años y cuyos registros personales habían encendido el movimiento misionero moderno. Algo en esa idea — una vida interior registrada, una fe que deja evidencia escrita — lo perseguía antes de que supiera exactamente por qué.

El sermón de Olford fue el empuje que necesitaba para empezar.

Lo que practicaba

La mecánica del diario de Jim Elliot era sencilla y consistente. Cada mañana, antes de clases en Wheaton y antes de cualquier otra tarea en Ecuador, abría la Biblia. El encabezado de cada entrada registraba el libro y el capítulo que había leído ese día — no como formalidad sino como ancla: el texto iba primero, siempre. Después escribía lo que el pasaje le decía, las preguntas que generaba, los estudios de palabras — a veces en griego

original, dado que había estudiado esa lengua a fondo — y las oraciones que brotaban de esa lectura. Los pedidos concretos quedaban anotados. Las dudas también. Las luchas también.

Elisabeth Elliot lo explicó con precisión al editar y publicar los diarios después de su muerte: Jim comenzó el diario como un medio de autodisciplina. Se levantaba temprano porque era realista: reconocía que si el tiempo con Dios no tenía prioridad cronológica, no ocurriría más tarde. Para asegurarse de no desperdiciar ese tiempo, comenzó a anotar en papel cosas específicas que aprendía de la Palabra y cosas específicas que pedía en oración.

Pero Jim mismo dejó escrita la razón más profunda, en una frase que aparece en algún momento del período de espera entre Wheaton y Ecuador: *"No está escrito como un diario de mis experiencias o sentimientos, sino como un 'libro de remembranza' para poder pedir definitivamente, forzándome a poner mis anhelos en palabras."*

Eso es lo que distingue este diario de cualquier diario de sentimientos: no era un registro de lo que experimentaba, sino el instrumento que lo obligaba a la especificidad. Una oración vaga —"Señor, ayúdame con esto"— no compromete a nada y es imposible de verificar después. Una oración escrita, con fecha, con el pasaje que la sostiene, con la petición formulada en palabras precisas, es otra cosa. Es un acto que puede verificarse. Y Jim sabía que esa diferencia importaba.

La disciplina tampoco desapareció en los años difíciles. En Ecuador el diario continuó: el primer registro desde allí está fechado el 27 de febrero de 1952, en Quito, dos días después de llegar al país. A lo largo de los años en Shandia — construcción de estructuras en plena selva, calor ecuatorial, inundaciones, trabajo entre los quichuas, preparación de la Operación Auca — las entradas siguieron. El tono cambió con los años: menos la lucha de la

vocación no resuelta, más la textura concreta de la vida en la jungla. Pero la estructura era la misma: Escritura, reflexión escrita, oración.

Y el hábito de leer a otros que llevaban diarios no se interrumpió. Al releer el de Brainerd en el período de espera post-Wheaton, Jim anotó en el suyo lo que aprendió: que un avivamiento había llegado cuando Brainerd estaba enfermo, desanimado y abatido, "poco esperando que Dios hubiera elegido la hora de su debilidad para manifestar Su fuerza." Leyendo a otro que registraba su vida interior, Jim Elliot vio con más claridad el valor de registrar la suya.

La noche del 28 de octubre

Hay una entrada en el volumen II del diario que se convirtió, sin que Jim lo supiera, en la frase más citada de toda su vida.

Era tarde. Un dormitorio de Wheaton. Octubre de 1949, Jim tenía veintiún años. Estaba leyendo el capítulo 16 del Evangelio de Lucas — la parábola del administrador astuto, y el versículo sobre el dinero injusto que puede volverse tesoro eterno — y de esa meditación emergió una frase que anotó sin subrayarla, sin marcarla como especial, sin ningún gesto que distinguiera esa línea de las demás: *"No es tonto el que da lo que no puede guardar para ganar lo que no puede perder."*

Y siguió.

No hubo pausa dramática. No hubo sensación de haber escrito algo memorable. Jim Elliot cerró el cuaderno y se fue a dormir. La entrada existe hoy porque existe una imagen escaneada del manuscrito original en los archivos del Billy Graham Center de Wheaton — cuatro líneas en una página, con letra de alguien que no esperaba que nadie las leyera.

Eso es exactamente lo que son. Jim escribió esas palabras porque tenía el hábito de escribir lo que meditaba, no porque estuviera construyendo una cita para la posteridad. La frase llegó al mundo cristiano del siglo XX solo porque Elisabeth Elliot publicó los diarios en 1978, veintidós años después de la muerte de Jim. Si él no hubiera tenido el hábito del diario, esa noche de octubre en Wheaton habría sido un pensamiento más entre los miles que se pierden sin dejar rastro.

El diario no produjo la frase. La frase existía porque Jim estaba meditando sobre la Escritura con honestidad. Pero el diario la hizo permanente. Y esa permanencia es lo que permite que hoy pueda rastrearse hasta su origen: un dormitorio universitario, un texto bíblico, una mano que escribe porque tiene el hábito de hacerlo aunque no haya audiencia.

Seis años después, en enero de 1956, Jim Elliot y cuatro compañeros entraron al territorio huaorani sin armas con las que estuvieran dispuestos a defenderse. Murieron el 8 de enero. Nadie que los vio partir sabía que la frase de esa noche de octubre se convertiría en la manera en que el mundo entendería lo que habían hecho.

Por qué escribía

La primera entrada del diario lo admite con una honestidad que sorprende: *"Lo que está escrito en estas páginas supongo que algún día será leído por otros además de mí. Por esta razón no puedo esperar ser absolutamente honesto en lo que aquí se registra, porque la hipocresía de este corazón siempre estará poniéndose una fachada. Sin embargo, ruego, Señor, que hagas que estas anotaciones sean tan cercanas a la verdad como sea posible, para que pueda conocer mi propio corazón y poder orar definitivamente respecto a mis inconsistencias."*

Es una declaración notable. Jim sabe que podría ser leído. Sabe que eso lo hace menos honesto de lo que quisiera. Y ora para que Dios lo haga verdadero de todos modos. No está construyendo una imagen de sí mismo para la posteridad — está intentando, a pesar de la posibilidad de la posteridad, tener una conversación real con Dios sobre papel.

Eso explica por qué la última entrada del diario no es triunfal. El 31 de diciembre de 1955, con la Operación Auca a días de comenzar, Jim escribe sobre un mes de tentación y lucha interna, sobre la carne que lo tiene "duro", sobre lo bajo que ha estado por dentro, echándose "hora por hora sobre Cristo para encontrar ayuda." Cierra con una frase que es al mismo tiempo oración y resolución: *"Que el espíritu venza aunque la carne conspire."* Ocho días después estaba muerto.

El diario que comenzó como un medio de disciplina — un instrumento para forzar la especificidad de la oración, para convertir los anhelos vagos en palabras precisas — terminó siendo el registro más completo que existe de lo que fue la vida interior de un hombre que no vivió para ver el impacto de lo que dejó escrito. Elisabeth lo publicó. El mundo lo leyó. Pero Jim lo escribió solo para Dios y para sí mismo, en la oscuridad de los dormitorios y la selva, una mañana a la vez.

Tips prácticos

- **Empezá con la Escritura, no con tus pensamientos.** El diario de Jim Elliot comenzaba siempre con un texto — el libro y el capítulo leídos ese día, anotados al encabezado. La reflexión y la oración surgían de ahí, no de una mente en blanco. Ese orden no es un detalle: es lo que le daba a la escritura un anclaje real en lugar de convertirse en un monólogo de preocupaciones.

- **Poné en palabras lo que querés pedirle a Dios.** La distinción que Jim hacía entre un "diario de experiencias o sentimientos" y un "libro de remembranza" es concreta: no escribas solo lo que sentís, escribí lo que pedís. La especificidad del pedido escrito es lo que lo convierte en oración real en lugar de impulso vago. Una petición anotada puede verificarse; una intención sentida, no.

- **Fechá todo, aunque lo que escribís parezca insignificante.** Elliot no sabía que esa noche de octubre en Wheaton iba a importar. Escribió una reflexión sobre Lucas 16 y siguió. La fecha no estaba ahí porque esperaba que alguien la leyera — estaba ahí porque era su hábito. Lo que hace que una entrada sobreviva no es que sea extraordinaria, sino que tenga coordenadas. Sin fecha, el pensamiento más importante de tu vida es indistinguible del ruido.

- **Escribí en los días secos, especialmente cuando el problema es la práctica misma.** Hay días en que no es que no sentís nada — es que el tiempo devocional en sí parece no funcionar. La Escritura no dice nada, la oración no lleva a ningún lado, el cuaderno se queda en blanco. El diario de Elliot registra esos días con la misma honestidad que los demás, y con una resolución concreta: seguir de todos modos, no porque funcione, sino porque los principios que sostienen la práctica no dependen de cómo se siente el día.

- **No escribas para una audiencia, pero escribí como si Dios leyera.** Jim sabía que sus diarios podían ser leídos. Eso lo incomodaba. Pero en lugar de usar esa posibilidad para construir una imagen, le pidió a Dios que hiciera el diario verdadero a pesar de eso. La pregunta útil no es "¿cómo voy a sonar si alguien lee esto?" sino "¿estoy siendo honesto con Dios en esta página?". Las dos cosas son incompatibles cuando la audiencia imaginada reemplaza a la real.

- **Dejá que lo que leés forme lo que escribís.** Jim leía los diarios de David Brainerd y anotaba en el suyo lo que aprendía de ellos. Leer a alguien que registraba su vida interior le mostró el valor de registrar la suya. Si estás leyendo algo que te mueve — un pasaje, un libro, un testimonio — escribí qué te dijo y por qué importa. Esa conexión entre lectura y escritura es lo que convierte ambas en algo más que consumo y producción: las convierte en formación.

Mi propia práctica

Hubo un día en que la oración no aterrizaba.

No era un día de duda ni de alejamiento. Era simplemente uno de esos días en que el motor está encendido pero el auto no avanza: yo caminaba, hablaba, llevaba las cargas, clamaba, y seguía igual de acelerado. Modo Marta, como lo llamo cuando me pasa — yendo de un lado para otro, cambiando de tarea, sintiéndome ocupado en todas las cosas menos en la única que importa. Llegué al mediodía desanimado, me senté frente a la computadora y le dije a Jesús lo que sentía: que había orado pero seguía cargado, que había hablado pero no había llegado a ningún lado.

Ahí llegó un pensamiento que no era mío: *¿Por qué no me escribís lo que te está pasando?*

Agarré una lapicera. Un trozo de papel. Y empecé a bajar al papel lo que tenía adentro — no como relato ordenado sino como diagrama: flechas, conexiones, preguntas. Me pasa esto. Que lleva a esto. Que tiene que ver con esto otro. Y mientras escribía, algo empezó a moverse. No porque la escritura tenga poder en sí misma, sino porque me obligaba a ir despacio, a elegir las palabras, a no saltar de una preocupación a la siguiente antes de haber terminado con la anterior. Cuando cerré esa hoja, estaba en paz. No porque los problemas hubieran desaparecido, sino porque los había habitado de verdad, uno por uno, en lugar de volar por encima de todos.

Esa tarde le dije a Jesús: acá hay algo. No sé bien qué, pero hay algo.

Cómo llegué hasta acá

No fui alguien que siempre escribió. Durante muchos años oré caminando — en el living, en el barrio, en un parque — y eso me sigue funcionando. Para alguien ansioso como yo, el movimiento ayuda a soltar. Pero la oración que camina y habla tiene un riesgo que tardé en reconocer: es muy fácil que se convierta en monólogo. Uno vomita lo que carga, da vueltas sobre lo mismo, y cuando termina se siente más liviano pero no necesariamente más conectado. El peso se descargó, pero la conversación no sucedió.

La escritura fue la respuesta a eso. No la reemplazó — sigo orando caminando — sino que añadió algo que faltaba: la posibilidad de que la conversación fuera de a dos. Porque escribir es lento, y en esa lentitud se abre un espacio que el pensamiento veloz cierra. Algo viene. No siempre, no de manera sobrenatural ni dramática, pero hay una diferencia entre la mente que corre y la mano que escribe, y esa diferencia es exactamente donde ocurre el diálogo.

Con el tiempo fui encontrando la forma que me sirve a mí. Primero fueron hojas sueltas de impresora — escribía lo que necesitaba ese día y después las tiraba. Una hoja que dura veinticuatro horas y después desaparece. Hubo un período en que usé varios cuadernos para cosas distintas. Después, lápiz. Después, lapiceras de colores. Hoy: un cuaderno A4 rayado con hojas color mate que no cansan la vista, y una lapicera Parker negra o azul. No hay nada inamovible en ninguna de esas decisiones — cada uno tiene que encontrar la forma que le funciona a su vida, su ritmo, su personalidad.

Lo que sí se fue manteniendo, debajo de todos esos cambios de formato, es el gesto: abrir el cuaderno, escribir en imprenta, despacio, y prestar atención a lo que emerge.

Lo que el cuaderno contiene

No transcribo mis oraciones. Dialogo en voz audible o en silencio con Jesús, y si algo viene — una impresión, una idea, una respuesta — lo anoto. No fuerzo anotar. Si nada viene, la página queda vacía o casi vacía, y eso también está bien.

Con el tiempo fui desarrollando un sistema de símbolos que me permite ver de un vistazo qué hay en cada página. Un triángulo que apunta hacia arriba es un pedido o una intercesión — algo que va de mí hacia Dios. Un triángulo que apunta hacia abajo es lo contrario: una oración contestada, una confirmación, algo que percibo que viene de él. Un círculo es una reflexión personal, un pensamiento que quiero procesar. Un cuadrado es una tarea — algo concreto que tengo que hacer — y cuando la completo le pongo una tilde. Un signo de pregunta grande es exactamente eso: una pregunta para Jesús, una duda de la Biblia, algo que no entiendo y necesito dejarle planteado. Y hay flechas por todos lados, conectando contenidos que se relacionan entre sí.

Hay una variante que uso cuando necesito discernir la voluntad de Dios en algo concreto: escribo la pregunta grande en el centro de la página, y debajo trazo dos columnas, una con SÍ y otra con NO. A lo largo de los días y las semanas voy anotando en cada columna las evidencias que la providencia va mostrando — un pensamiento recurrente, una puerta que se abre o se cierra, algo que alguien me dice sin saber que estoy preguntando. Al cabo de un tiempo, el patrón aparece solo. No es adivinación ni superstición — es el mismo método que Lee Venden usaba cuando anotaba lo que creía que Dios le decía y después revisaba si había un hilo conductor. Escribirlo es lo que permite verlo.

Lo que encontré escribiendo

Una tarde de marzo del año pasado estaba terminando el testimonio número quinientos de mi podcast. Ese número me hizo querer que fuera especial, y durante una caminata de oración Jesús empezó a traerme a la memoria todo lo que había hecho a lo largo de esos años: la paz que había dado con respecto a Niquito, la manera en que había guiado cada paso de mi trabajo cuando todo el mundo hablaba de la inteligencia artificial y del futuro como amenaza, las veces que había cambiado una imagen distorsionada de su carácter en mi mente, la protección que había dado a mi familia. Mientras pensaba en todo eso me llenaba de gozo.

Pero no lo anoté. Me quedé en *es una buena idea*, y después siguió el día.

A la mañana siguiente, en mi momento a solas con Jesús, leí el devocional de ese día. La primera frase decía: *"Yo he hecho grandes cosas por ti. Por lo tanto, permíteme llenarte de mi gozo. Dedica suficiente tiempo para reflexionar en todo lo que he hecho por ti."* Y más abajo: *"Anhelo llenarte de gozo, pero tú debes colaborar conmigo en este proceso."*

No hizo falta que me lo dijeran dos veces. Fui escribiendo, área por área, recuerdo por recuerdo, las confirmaciones y las providencias que Jesús había puesto en cada uno de esos cuatro pilares de mi vida. Y lo que no había pasado la noche anterior — el gozo — pasó mientras escribía. No antes. No después. En el proceso mismo de anotar, de darle forma de palabras a lo que había sido un sentimiento difuso, algo se consolidó. El miedo se fue. La confianza quedó.

Aprendí algo esa mañana que sigo aplicando: el registro no es para Dios, que no necesita que le recordemos lo que hizo. Es para mí, para el momento en que la duda vuelve y necesito leer, con letra y fecha, lo que él fue haciendo.

Hubo otro momento, unos meses antes, que también me quedó. Llevaba un tiempo con una pregunta que no terminaba de entender — por qué me llamaban tanto la atención las flores cuando oraba en la iglesia, cuando estaba en la naturaleza, cuando pasaba frente al cuadro de tres flores violetas del living. No era una distracción común: era algo que sentía que quería decirme algo y no sabía qué.

La respuesta llegó de un lugar inesperado. Estaba investigando distintas formas de trabajar con la Palabra de Dios por escrito cuando apareció una palabra que no conocía: florilegio. En su sentido más literal, una colección de flores. En su sentido aplicado al estudio: la práctica de anotar, con tus propias palabras, las gemas que encontrás en un texto — no el texto completo, no un resumen académico, sino la flor específica que ese día, en ese versículo, te tocó el corazón.

Ahí entendí las flores.

Lo que me faltaba en mis momentos de meditación no era más información ni más textos. Era el último paso: recoger la flor antes de cerrar el cuaderno. Escribir, aunque sea en una línea, qué me dejó lo que meditamos Jesús y yo ese día. Sin eso, la flor queda en el jardín y uno sigue de largo.

Lo que sale del cuaderno

El cuaderno no es solo para mí. Siempre fue un espacio privado — ahí pasa lo que nadie más necesita ver — pero lo que ocurre adentro a veces tiene destino afuera.

Si algo que medité o reflexioné me explota el corazón con ganas de compartirlo, lo hago. Una frase que se convierte en un cartelito para las redes. Una experiencia que se convierte en un testimonio grabado para el

podcast. Un pedido contestado que alguien más necesita escuchar para creer que también el suyo puede serlo. No como exhibición — sino como la planta del patio del vecino que lanza sus semillas disparadas en una dirección precisa. Nunca sabés adónde llega la botella con el mensaje.

Una vez compartí un librito que había escrito sobre Nicodemo. Lo mandé a varias personas, y Jesús insistía en que lo mandara a una en particular, aunque me parecía innecesario porque esa persona ya estaba en el grupo donde lo había publicado. Insistí igual — le hice caso al pensamiento recurrente. Horas después esa persona me escribió: lo había leído en lágrimas, sentía que Jesús lo había escrito exactamente para ella. Y me contó que había estado orándole a Jesús preguntándole por qué yo no le escribía, que extrañaba esos mensajes personales, y que en el mismo momento de esa oración había llegado el libro. Una oración respondida para ella, una confirmación para mí.

Nada de eso habría pasado si el cuaderno hubiera sido el destino final.

Tips prácticos

- **Empezá por lo que no podés decir en voz alta.** Cuando la oración verbal no aterriza — cuando estás acelerado, ansioso, dando vueltas sobre lo mismo — el papel puede llegar a donde la voz no llega. No porque sea más espiritual, sino porque es más lento y obliga a elegir las palabras una por una.

- **Encontrá tu sistema de símbolos.** No hace falta un diario narrativo. Un triángulo, un círculo, un signo de pregunta pueden organizar una página mejor que tres párrafos. Lo importante es que el sistema sea tuyo y que de un vistazo puedas ver qué fluye hacia Dios y qué viene de vuelta.

- **Anotá las evidencias, no solo los pedidos.** La columna SÍ/NO para discernir la voluntad de Dios no es superstición — es el registro de la providencia a lo largo del tiempo. Sin ese registro, el patrón existe pero no lo podés ver.

- **Recogé la flor antes de cerrar el cuaderno.** Podés meditar, imaginar, conversar, preguntar — pero si no anotás con tus propias palabras qué te dejó ese momento, la flor queda en el jardín. Una línea alcanza.

- **No hay forma inamovible.** La hoja que dura un día y se tira es tan válida como el cuaderno que se guarda años. El lápiz, la lapicera, el color, el tamaño — todo eso es tuyo para encontrar. Lo único que no cambia es el gesto de bajar el ritmo lo suficiente para que la conversación pueda ser de a dos.

- **Si el corazón te explota por compartir, compartí.** Lo que escribís en privado a veces está destinado a llegar más lejos. Una reflexión, un cartelito, un testimonio grabado — nunca sabés adónde llega la botella con el mensaje. La persona que recibió el libro de Nicodemo justo cuando le preguntaba a Jesús por qué no le escribías es la prueba más concreta de eso.

Por qué funciona: lo que la neurociencia y la psicología dicen sobre escribir a mano

A lo largo de este libro aparece una y otra vez el mismo gesto: alguien abre un cuaderno, toma una pluma, y algo cambia. Müller anotando peticiones en una columna y dejando la de enfrente en blanco para la respuesta. Morneau copiando versículos en trozos de papel que guardaba en el bolsillo del saco. Ellen White encendiendo el fuego de madrugada antes de que nadie se despertara. Lee Venden poniendo en cursiva los pensamientos que creía que venían de Jesús.

Ninguno de ellos conocía los estudios que se citan en este apéndice. No necesitaban conocerlos. Pero lo que hicieron coincide, con una precisión que no es casual, con lo que la investigación contemporánea en neurociencia y psicología lleva décadas intentando explicar.

Este apéndice no pretende reducir la escritura espiritual a un mecanismo cerebral. Pretende lo contrario: mostrar que el cerebro humano fue diseñado de tal manera que escribir a mano — despacio, con la mano, sobre papel — activa procesos que ninguna otra tecnología de comunicación replica de la misma forma. Y que esos procesos son exactamente los que la oración, la meditación y la contemplación necesitan para arraigar.

El freno de mano cognitivo

El primer beneficio de la escritura a mano no es sofisticado: es simplemente que es lenta.

La mano escribe a entre 20 y 30 palabras por minuto. El teclado permite entre 50 y 80. El pensamiento va mucho más rápido que cualquiera de los dos. Esa diferencia de velocidad, que a primera vista parece una limitación técnica, es en realidad el mecanismo central de todos los demás beneficios.

Cuando la velocidad de producción excede la velocidad de procesamiento, el cerebro entra en modo transcripción: registra sin elaborar, copia sin seleccionar, recibe sin transformar. Es lo que ocurre cuando alguien tipea notas en una conferencia: puede capturar casi todo lo que escucha, pero ese exceso de captura trabaja en su contra. Un estudio clásico de Mueller y Oppenheimer (Princeton y UCLA, *Psychological Science*, 2014) mostró que estudiantes que tomaron notas en laptops sin acceso a internet rindieron peor en preguntas conceptuales que quienes tomaron notas a mano, aunque los tipeadores habían registrado más palabras. La razón identificada: los tipeadores tendían a transcribir casi verbatim, mientras que quienes escribían a mano se veían obligados a seleccionar, resumir y reformular con sus propias palabras — lo que el estudio llamó "procesamiento profundo". El resultado es una comprensión más duradera.

Vale decir con honestidad que ese estudio específico no se replicó de forma robusta: dos intentos posteriores (Morehead et al., 2019; Urry et al., 2021) no encontraron diferencias significativas entre los grupos. Lo que sí permanece en pie, respaldado por múltiples líneas de investigación independientes, es la idea de fondo: cuando se fuerza al cerebro a seleccionar en lugar de copiar,

la codificación es más profunda. La escritura a mano produce esa selección de manera natural, por su velocidad.

Para la oración y la meditación, esto no es un dato menor. Quien intenta orar a la velocidad del pensamiento suele terminar con una mente que saltó de una preocupación a otra sin haberse detenido en ninguna. Quien escribe la oración tiene que elegir las palabras, una después de otra, y en ese proceso de elección el pensamiento se vuelve concreto, habitable, real.



Lo que el cerebro hace cuando la mano escribe

Más allá de la velocidad, la escritura a mano involucra el cerebro de una manera específica que el tipeo no replica.

Cuando una persona escribe a mano, los movimientos finos y variables de los dedos y la muñeca activan simultáneamente la corteza motora, la corteza sensoriomotora, las áreas de procesamiento visual y las regiones de lenguaje. Cada letra requiere una secuencia de movimientos distinta: la "a" y la "b" se escriben con movimientos completamente diferentes, lo que obliga al cerebro a construir una representación motora única para cada grafema. El tipeo, en cambio, reduce toda esa variedad a la misma acción repetida: presionar teclas.

Un estudio de fMRI con niños preescolares que aún no sabían leer (James y Engelhardt, 2012, Indiana University) lo demostró con claridad: los niños que practicaron letras dibujándolas libremente a mano mostraron mayor activación en el giro fusiforme izquierdo —una región cerebral crítica para

el reconocimiento visual de letras y palabras— durante la percepción posterior de esas mismas letras. Los niños que las tipearon o las trazaron sobre un modelo no mostraron ese efecto. La conclusión fue que el movimiento autogenerado de la mano crea conexiones funcionales en la red de procesamiento de letras que ninguna otra forma de práctica produce de la misma manera.

Un estudio de EEG de alta densidad de Van der Meer y Van der Weel (Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, *Frontiers in Psychology*, 2024) encontró que la escritura a mano genera mayor conectividad entre regiones cerebrales —especialmente en ondas theta asociadas a la formación de memoria— comparada con el tipeo en las mismas condiciones. El cerebro que escribe a mano es un cerebro más conectado, más integrado, en el momento de la actividad.

Lo que esto significa para la escritura espiritual es concreto: cuando alguien copia un versículo a mano, no está simplemente trasladando texto de un lugar a otro. Está construyendo en su cerebro una representación multi-sensorial y motora de ese contenido —una representación más rica, más profunda, y por tanto más duradera que la producida por la lectura pasiva o el tipeo.

El efecto de generación: por qué lo que uno escribe se recuerda mejor

Hay un fenómeno de psicología cognitiva llamado "efecto de generación" que lleva 45 años de investigación robusta y que explica, con precisión

neurológica, por qué las figuras de este libro insistían en escribir en lugar de solo leer.

Slamecka y Graf lo documentaron por primera vez en 1978 en la Universidad de Toronto. El experimento era simple: un grupo de participantes leía pares de palabras completos; otro grupo tenía que completar el segundo elemento a partir de una pista. Cuando se los evaluó después, el grupo que generó las palabras las recordó significativamente mejor que el grupo que las leyó. El meta-análisis más completo del fenómeno, que integró 310 experimentos, confirmó un tamaño de efecto de d=0.40 —lo que equivale a recordar aproximadamente media desviación estándar más que quien solo leyó la misma información.

El mecanismo es el procesamiento activo: cuando el cerebro genera información en lugar de recibirla, invierte más recursos cognitivos en codificarla, y esa inversión se traduce directamente en una huella de memoria más duradera.

La implicación para la práctica de escritura espiritual es directa y verificable. Nina Atcheson enseñaba a sus hijos a copiar un versículo antes de reflexionar sobre él, no como ejercicio caligráfico, sino porque había entendido —desde su formación como educadora— que el acto de generarlo activamente cambiaba la calidad de la retención. Müller anotaba sus peticiones antes de orar por ellas. Morneau copiaba versículos en papelitos para memorizarlos mientras esperaba en semáforos. Todos estaban activando el mismo mecanismo sin saber su nombre técnico: la información que uno produce es sustancialmente más recordada que la información que uno consume.



Escribir el nombre de lo que se siente

Una de las líneas de investigación más relevantes para entender la escritura como práctica espiritual viene de un ángulo inesperado: el estudio de la regulación emocional.

En 2007, Matthew Lieberman y un equipo de la UCLA publicaron en *Psychological Science* los resultados de un estudio de fMRI que se convertiría en referencia central del campo. Los participantes vieron fotografías de rostros que expresaban emociones fuertes —miedo, rabia, tristeza— y se les pidió que hicieran una de dos cosas: nombrar la emoción que veían, o identificar el género del rostro. Los resultados mostraron un patrón consistente y específico: cuando los participantes nombraban la emoción en palabras, la actividad en la amígdala —la región cerebral central para la detección de amenazas y la reactividad emocional— disminuía, mientras que la actividad en la corteza prefrontal ventrolateral derecha —asociada al control cognitivo deliberado— aumentaba. Las dos variaciones se daban juntas: más control, menos reactividad.

Lieberman describió el efecto como "pisar el freno de las reacciones emocionales". Hay que decirlo con precisión: el efecto es real pero parcial. Los participantes no dejaban de sentir la emoción; su intensidad se reducía, no se eliminaba. Nombrar una emoción no es un interruptor. Es un mecanismo por el cual un sistema cerebral modera a otro, y esa moderación es incompleta pero medible.

Lo que esto explica, en términos neurológicos, es la diferencia entre cargar una emoción en silencio y escribirla. La emoción no nombrada permanece en el sistema límbico como activación sin forma, difusa y persistente. La

emoción escrita —puesta en palabras, convertida en lenguaje— activa los circuitos de control y reduce la carga que esa activación produce. Ellen White lo expresó con una imagen que anticipa ese hallazgo: cuando la mente estaba demasiado cargada para descansar, el único alivio que encontraba era la oración y la escritura juntas. Desde adentro, lo que describía era exactamente el fenómeno que Lieberman mediría un siglo después con resonancia magnética.



La escritura expresiva y el cuerpo

James Pennebaker, psicólogo de la Universidad de Texas, inició en 1986 una línea de investigación que se convertiría en una de las más replicadas de la psicología contemporánea. Su protocolo original era austero: pedir a los participantes que escribieran durante 15 a 20 minutos sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos respecto a experiencias difíciles, durante tres o cuatro sesiones consecutivas. Los resultados, reproducidos en más de 400 estudios en las décadas siguientes, mostraron algo que a primera vista parece improbable: escribir sobre emociones produce mejoras mensurables en salud física.

Los hallazgos concretos incluyen: reducción de visitas médicas por enfermedad, mejoras en presión arterial, mejor función pulmonar, fortalecimiento del sistema inmune, y menor número de días de hospitalización en pacientes con condiciones crónicas. El meta-análisis de Frattaroli (2006), que integró 146 ensayos clínicos controlados, encontró efectos significativos aunque modestos para salud física, psicológica y funcionamiento general.

La interpretación de Pennebaker apunta al mecanismo: inhibir experiencias emocionales —mantenerlas suprimidas, sin expresión— es fisiológicamente costoso. Produce una carga sostenida sobre el sistema nervioso autónomo que se traduce en estrés crónico, con todos sus efectos sobre el sistema inmune y cardiovascular. Escribir sobre esas experiencias provee un mecanismo para procesarlas y organizarlas, reduciendo esa carga de inhibición y permitiendo que el sistema nervioso se regule.

Una advertencia que el propio corpus de investigación impone, y que este apéndice no puede ignorar: no toda escritura sobre emociones produce estos efectos. La escritura que reitera los mismos pensamientos negativos sin movimiento hacia comprensión o sentido no es procesamiento: es rumiación escrita, y puede reforzar el malestar en lugar de aliviarlo. Lo que distingue la escritura que sana de la que no es el movimiento narrativo: ¿hay algún avance, por pequeño que sea, entre el inicio y el final de la sesión? ¿El texto se mueve de la emoción bruta hacia algo que empieza a cobrar forma de comprensión? Los estudios de Pennebaker encontraron que los participantes que más se beneficiaban eran aquellos cuya escritura cambiaba de sesión en sesión: menos emoción cruda, más lenguaje causal y orientado al insight. La escritura espiritual, por su naturaleza —que incluye la apertura a una perspectiva más amplia que la propia— parece estructuralmente mejor ubicada para producir ese movimiento que la escritura puramente catártica.



La identidad que se construye escribiendo

El psicólogo Dan McAdams (Northwestern University) lleva más de tres décadas investigando lo que llama "identidad narrativa": la historia de vida internalizada y en evolución que cada persona construye para explicarse a sí misma cómo llegó a ser quien es. Su investigación, con más de 20.000 citas académicas, establece una relación directa entre la coherencia de esa historia y el bienestar psicológico.

La conclusión central es que quienes son capaces de encontrar sentido redentor en el sufrimiento y la adversidad —quienes pueden construir una narración en la que incluso el dolor tiene un lugar y una función— tienden a disfrutar mayores niveles de salud mental, bienestar y madurez. Y a la inversa: la incoherencia narrativa —la sensación de que la propia vida es una serie de eventos sin conexión ni dirección— se correlaciona con síntomas depresivos.

Esto no es un dato abstracto. El cuaderno de Müller con peticiones de un lado y respuestas del otro era, entre otras cosas, un artefacto de coherencia narrativa: un registro físico de que la historia de su vida tenía una trama, que las oraciones tenían respuestas, que el tiempo de espera no era vacío sino parte de algo que se estaba desarrollando. El diario de Lee Venden con sus entradas fechadas y sus cursivas era el mismo tipo de instrumento: una forma de ver la propia vida no como una sucesión de días sino como una conversación sostenida con alguien que responde.

El acto de escribir no produce esa coherencia de la nada: ayuda a construirla. Poner los eventos en secuencia, conectar lo que pasó con lo que se sintió, buscar el hilo que atraviesa momentos dispersos —todo eso es trabajo

narrativo que el cerebro realiza más eficazmente cuando tiene que hacerlo por escrito, a la velocidad de la mano, que cuando lo hace solo en el pensamiento a la velocidad del mind-wandering.



La gratitud que se escribe y el cuerpo que responde

Robert Emmons (UC Davis) investigó durante años los efectos fisiológicos de la práctica de gratitud. Sus hallazgos incluyen que las personas que practican gratitud de manera regular muestran niveles de cortisol —la hormona del estrés— aproximadamente un 23% más bajos que quienes no lo hacen. Paul Mills (UC San Diego) estudió pacientes con insuficiencia cardíaca que llevaron un diario de gratitud durante ocho semanas y encontró reducción de biomarcadores inflamatorios y mejor variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de la regulación del sistema nervioso autónomo. Una revisión sistemática de 2023 en *Frontiers in Psychology* confirmó el patrón en intervenciones de gratitud para enfermedad cardiovascular.

El mecanismo propuesto es la regulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal: la práctica sostenida de atención a lo bueno modula la respuesta de estrés del organismo, con efectos medibles sobre la inflamación, la presión arterial y la función inmune.

Para la escritura espiritual, esto tiene una implicación específica: el acto de escribir respuestas a oraciones, de anotar lo que Dios hizo, de volver sobre los registros de meses o años anteriores buscando las marcas de la providencia —no es solo una práctica de fe. Es también una práctica de

regulación fisiológica. El cuerpo que aprende a reconocer lo que ha recibido es literalmente un cuerpo distinto del que solo registra lo que le falta.



Una nota sobre los límites de este apéndice

La honestidad intelectual exige decirlo: la investigación en neurociencia y psicología de la escritura está lejos de ser definitiva. Algunos estudios no se replican. Los tamaños de efecto suelen ser modestos. Las poblaciones estudiadas son casi siempre estudiantes universitarios occidentales. Los mecanismos propuestos son plausibles pero no siempre probados de forma directa.

Lo que este apéndice no afirma es que escribir a mano garantiza resultados espirituales, psicológicos o físicos. Lo que sí afirma es más simple y más verificable: que el gesto de tomar una pluma, abrir un cuaderno y escribir despacio activa procesos cognitivos y emocionales que la velocidad digital no activa de la misma manera. Que la mano que forma una letra es distinta de los dedos que presionan una tecla. Que el cerebro que genera una oración es distinto del que la lee.

Las personas que aparecen en este libro lo sabían sin los estudios. Los estudios lo confirman sin las personas. Los dos tipos de evidencia apuntan en la misma dirección: que hay algo en el gesto antiguo de poner la pluma sobre el papel que no es reemplazable por ningún equivalente más eficiente, y que ese algo es exactamente lo que la vida espiritual necesita.