

A person with blonde hair, wearing a grey hoodie and dark pants, is walking away from the camera up a sand dune. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sky and sand dunes creating a hazy, atmospheric background. The person's shadow is cast on the sand in front of them.

MANÁ PARA HOY

*Los libera de golpe, pero la paciencia se forma
despacio, un día a la vez.*

ESCRITO POR JOSÉ MARTÍNEZ

Dedicatoria

Para quien ya salió de Egipto y no sabe qué hacer con el desierto que sigue. Para quien un día cruzó el mar que lo tenía atrapado y ahora, semanas después, extraña —para su propia vergüenza— algo de lo que dejó atrás. Para quien ya recayó una vez y no sabe si eso borra lo caminado. Para quien cambió de verdad y no sabe cuánto de ese cambio mostrar, ni a quién.

Este libro no te promete que el desierto termine esta semana, ni que la próxima vez que tropieces sea la última. Te promete algo más pequeño y, creo, más cierto: que hoy alcanza, aunque no sepas todavía qué va a pasar mañana.

*

José.

«Maná para hoy»

Libro semanal de Godlives

Dios libera de golpe, pero la paciencia se forma despacio, un día a la vez.

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA.

Edición para lectura digital (EPUB / celular) e impresión bajo demanda.

Todos los derechos reservados.

Contenido

1. Prólogo

2. Carta al lector

3. Capítulo 1 — Llamado por tu nombre, sin haber arreglado nada

4. Capítulo 2 — El mar que no abriste tú

5. Capítulo 3 — El pan que no se puede guardar

6. Capítulo 4 — Compasivo, después de la peor caída

7. Capítulo 5 — El rostro que decides cuándo mostrar

8. Un paso: lo que sí puedes hacer hoy

9. Palabra de cierre

10. Oración

11. Antes de cerrar el libro

12. Bibliografía y fuentes

Prólogo

Hay una pregunta que quizás te haces si ya saliste de algo grande: ¿por qué la libertad no se sintió como pensabas?

Este libro nace de leer, en el orden en que ocurren, cinco escenas del libro del Éxodo, y de notar algo que la propia historia no esconde: Dios libera de golpe —una noche, un mar que se abre— pero la persona que queda del otro lado sigue siendo, durante mucho tiempo, alguien en formación. Moisés necesita cuarenta años de silencio en el desierto antes de que una zarza le hable. El pueblo cruza el mar y, apenas unos días después, no tiene qué comer. Recibe pan del cielo cada mañana y, semanas más tarde, se construye un ídolo con sus propias manos mientras Moisés sigue en el monte. Y ese mismo Moisés, después de un segundo encuentro con Dios, baja con un rostro que ni él mismo sabe que cambió, y tiene que aprender, día a día, cuándo cubrirlo y cuándo no.

Vas a leer también cinco historias de personas reales de nuestro tiempo: un hombre al que su propio pasado, en vez de una ejecución, le trajo un llamado que no pidió; más de seiscientas personas atrapadas entre un mar real y dos gobiernos que no las dejaban desembarcar; un hombre que construyó, desde su propia cárcel y su propia adicción, un lugar donde nadie puede vivir de lo ya logrado; un campeón que llegó a la cima exacta de lo que el mundo llama una vida resuelta, y ahí mismo cayó; y una mujer que cubrió su rostro durante casi dos años y lo mostró por primera vez el día en que ese rostro se convirtió en una ley.

Ninguna de las cinco historias cierra en limpio. Te lo digo desde aquí, para que no leas esperando que al final todo se acomode: no se acomoda igual para todos, y en más de un caso ni siquiera se acomoda del todo para el protagonista. Lo que sí puede pasar, si me dejas acompañarte cinco días, es que dejes de esperar que la liberación te resuelva la vida de una sola vez, y aprendas —despacio, como se aprende todo lo que de verdad se aprende— a recoger solo lo de hoy.

José Martínez

Carta al lector

Antes de seguir, quiero decirte de qué trata este libro y de qué no.

No trata de convencerte de que salir de algo garantiza que lo que sigue sea fácil. Los cinco capítulos de este libro pasan, casi todos, en el desierto que viene después de la salida, no en la salida misma. Si ya cruzaste tu mar y ahora estás confundido, cansado o avergonzado por lo que sientes en este tramo, este libro no te va a decir que hiciste algo mal por seguir ahí.

Tampoco trata de explicarte para qué te sirvió, o te va a servir, lo que estás cargando. Ninguna de las cinco historias reales de este libro fue diseñada para enseñarle algo a nadie: nadie recibió una sentencia de muerte, nadie quedó atrapado en un barco, nadie cayó en una adicción, ni fue atacado con ácido, para que después un lector aprendiera una lección con eso. Eso no lo dice el texto bíblico de ninguno de los cinco días, y este libro tampoco lo va a decir.

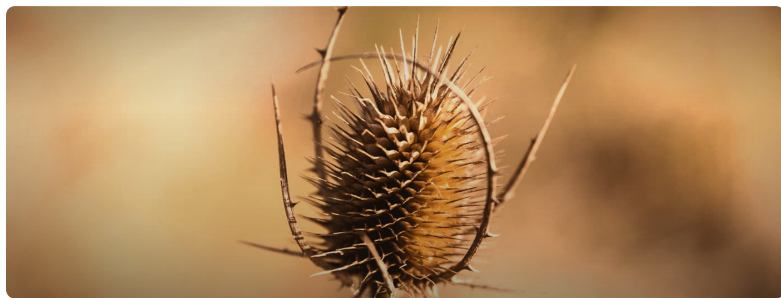
Lo que sí sostiene, con los cinco pasajes y las cinco historias que vas a leer, es esto: Dios libera de golpe, pero forma la paciencia despacio. El maná se recogía cada mañana, y alcanzaba justo para ese día. No es una fórmula de ahorro ni de abundancia: es una lección sobre no tener que resolver hoy todo lo que da miedo del año completo.

Un aviso, antes de empezar, porque este libro toca temas que pueden pesarte más de lo que esperas.

Antes de empezar

Este libro habla de salir de algo y no saber qué hacer con el desierto que sigue: de extrañar lo que te hacía daño, de recaer y de no saber si eso borra lo caminado, de decidir cuánto mostrar de lo que cambiaste. No pretende resolverte en cinco días lo que llevas cargando hace mucho, ni te promete que no vuelvas a tropezar. Si mientras lees notas que la vergüenza por algo que hiciste o por algo a lo que volviste se te vuelve más grande que tú, o si la idea de no seguir se te vuelve insistente, no lo cargues solo: sigue leyendo, y en el cuarto capítulo vas a encontrar la puerta que dejamos abierta para eso. Y si hoy estás a punto de volver a una situación de daño real, o lo que sientes no puede esperar ni un día más, no esperes a terminar el libro: acude ahora a los servicios de emergencia de tu país.

Vamos, entonces. Con la calma de quien sabe que este libro no te va a sacar hoy del desierto en el que estés, pero puede acompañarte mientras aprendes a recoger solo lo de hoy.



CAPÍTULO 1

Llamado por tu nombre, sin haber arreglado nada

¿Qué parte de tu historia sientes que todavía te define más que tu nombre?

Alex Sánchez llegó de niño a Los Ángeles, a finales de los años setenta, cuando su familia salió de El Salvador huyendo de la represión militar que precedió a la guerra civil. Creció indocumentado en un barrio donde se estaba formando la Mara Salvatrucha, se involucró en la pandilla durante su expansión en los años ochenta, y pasó tiempo en una prisión estatal por delitos relacionados con esa vida.

En 1994 fue deportado a El Salvador, junto a una ola de salvadoreños expulsados ese mismo año de Estados Unidos. El país al que llegó tenía su propia violencia esperándolo: un escuadrón de la muerte conocido como Sombra Negra se dedicaba a cazar y ejecutar a pandilleros deportados, y según su propio relato, a los dos días de haber llegado ya tenía una sentencia de muerte sobre él. No lo iba a matar la justicia por lo que había hecho en Los Ángeles. Lo iba a matar un grupo armado por seguir siendo quien era.

Cruzó de vuelta a Estados Unidos, de forma indocumentada, huyendo por segunda vez. En ese ir y venir entre los dos países conoció a un organizador social que en 1996 había fundado en San Salvador Homies Unidos, un intento de que pandillas rivales encontraran una salida común a la violencia. En 1998 llevó esa misma idea a Los Ángeles, como miembro fundador de la filial local. En 2002, un juez de inmigración le concedió asilo político por el riesgo real de muerte que corría en su país por su pasado: se convirtió, según reportó en su momento la prensa estadounidense, en el primer expandillero en la historia de Estados Unidos en recibir asilo. En 2006 pasó a ser director ejecutivo de la organización.

El pasado volvió a alcanzarlo, esta vez de otra forma. En junio de 2009, agentes federales lo arrestaron en su propia casa, frente a sus hijos. El gobierno lo acusó, junto a otras dos decenas de presuntos miembros de la pandilla, de crimen organizado, entre ellos conspiración para asesinar a un hombre que fue asesinado en El Salvador en 2006. La fiscalía sostenía que Sánchez seguía siendo, en secreto, alguien con mando dentro de la estructura, disfrazado de activista contra la violencia. El caso se prolongó más de tres años. En enero de 2013, los fiscales retiraron los cargos, reconociendo fallas graves en la acusación. No fue una declaración de inocencia: fue un cierre «sin perjuicio», es decir, legalmente abierto a reabrirse si aparece nueva evidencia.

Sánchez sigue hoy al frente de Homies Unidos, trabajando en prevención de violencia de pandillas entre Los Ángeles y El Salvador. Nada de esto se puede leer como una historia limpia de pandillero convertido en héroe: perteneció a una organización responsable de daño real a personas reales, y el peligro para él, como demuestra el propio caso de 2009, nunca terminó de irse del todo.

Mucho antes, hay un relato sobre otro hombre al que Dios encuentra exactamente en el lugar donde se había escondido de su propia historia.

“Un día en que Moisés estaba cuidando el rebaño de Jetro, su suegro, que era sacerdote de Madián, llevó las ovejas hasta el otro extremo del desierto y llegó a Horeb, la montaña de Dios. Estando allí, el ángel del SEÑOR se le apareció entre las llamas de una zarza ardiente. [...] Cuando el SEÑOR vio que Moisés se acercaba a mirar, lo llamó desde la zarza: —¡Moisés, Moisés! —Aquí me tienes —respondió. [...] Yo soy el Dios de tu padre. Soy el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob. [...] Ciertamente he visto la opresión que sufre mi pueblo en Egipto [...] Así que he descendido para librarlos. [...] Pero Moisés insistió: —Supongamos que me presento ante los israelitas [...] ¿Qué les respondo si me preguntan: «¿Y cómo se llama?»? —YO SOY EL QUE SOY —respondió Dios a Moisés—. Y esto es lo que tienes que decirles a los israelitas: «YO SOY me ha enviado a ustedes».” (Éxodo 3:1-2,4,6,9,13-14, NVI)

Fíjate en que Moisés no es un pastor cualquiera cuando la zarza se enciende. Antes de esta escena mató a un capataz egipcio que golpeaba a un hebreo, y huyó de Egipto por eso. No es una víctima perseguida sin motivo: es un hombre con una muerte real a cuestas. Pasaron cuarenta años. Se casó, tuvo un hijo, se volvió pastor de las ovejas de su suegro: construyó, en Madián, una vida entera y anónima, la vida de alguien que decidió no volver a hablar de lo que hizo.

Y Dios no lo llama en un templo ni en un momento de búsqueda espiritual. Lo llama en mitad de un día de trabajo ordinario, cuidando un rebaño que ni siquiera es suyo, en el rincón más lejano del desierto al que pudo huir. Y lo llama por su nombre, dos veces —«¡Moisés, Moisés!»—, antes de decirle una sola palabra sobre la misión, antes de mencionar Egipto, antes de mencionar al hombre que mató. El llamado no espera a que Moisés haya resuelto lo que hizo. No lo absuelve tampoco en esta escena —esa no es la escena para eso—, pero tampoco lo define por ese único hecho.

Cuando Moisés pregunta cómo debe presentar a este Dios ante el pueblo, la respuesta no es una lista de hazañas ni una genealogía que hay que aceptar primero: «YO SOY EL QUE SOY [...] YO SOY me ha enviado a ustedes». El nombre no se explica contando una historia, ni la de Dios ni la de Moisés: afirma una presencia que se sostiene, no una fórmula cerrada que hay que descifrar o aceptar antes de merecer ayuda. Cualquier lector, venga de la tradición que venga, puede recibir la idea de un Dios que se define por estar presente, no por una etiqueta que excluye. A alguien que ha vivido definido por su peor momento —el año que consumió, la relación en la que se quedó, los años presos, el país que tuvo que dejar—, este nombre le ofrece otra manera de presentarse a sí mismo, sin tener que recitar antes el historial completo.

Eso es, casi con exactitud, lo que le pasó a Alex Sánchez cuando fue deportado de regreso al lugar de su propia historia de violencia. Lo que lo esperaba allí no fue solo un pelotón de ejecución: fue, además, un llamado —una organización que necesitaba justo lo que él sabía sobre cómo se sale de una pandilla, para ayudar a que otros salieran—. Y como en Éxodo, el pasado no desapareció: volvió, años después, en forma de una acusación federal que tardó media década en resolverse. A veces lo que te alcanza no es el castigo que temes, sino un trabajo que no pediste.

Ninguna de las dos historias —la de Moisés, la de Sánchez— dice que el peligro haya terminado. El propio caso de 2009 demuestra que la sospecha, correcta o no, puede volver a aparecer. Lo que sí dicen las dos es algo más pequeño y más firme: te pueden llamar por tu nombre, en medio de lo ordinario, sin que hayas arreglado antes lo que dejaste atrás.

A Moisés lo llamaron por su nombre, dos veces, en medio de un día de trabajo cualquiera, sin que la escena mencionara siquiera lo que había hecho cuarenta años antes. Eso no borra lo que pasó. Dice que no fue la última palabra sobre quién es.

LA PALABRA

Éxodo 3:1-2,4,6,9,13-14 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Qué parte de tu historia sientes que todavía te define más que tu nombre?
 - Si alguien te llamara hoy, dos veces, en medio de tu día más ordinario, ¿qué es lo primero que te gustaría que te dijera, o que no te dijera?
-



CAPÍTULO 2

El mar que no abriste tú

¿Cuándo fue la última vez que sentiste que solo te quedaban dos salidas, y las dos malas?

En junio de 2018, el buque Aquarius, operado por las organizaciones SOS Méditerranée y Médicos Sin Fronteras, rescató a 629 personas de embarcaciones que naufragaban o estaban a punto de hacerlo frente a las costas de Libia. La mayoría venía de Nigeria, Camerún, Sierra Leona y otros países de África occidental y central, huyendo de guerra, persecución o de las redes de trata que operan en Libia. Entre ellas había más de un centenar de menores, varios bebés y mujeres embarazadas.

Lo que siguió no fue el rescate: fue quedar atrapados en otro tipo de trampa. El ministro del Interior de Italia se negó a autorizar que el barco atracara en un puerto italiano. Malta también se negó. El Aquarius quedó a la deriva en el Mediterráneo, sin puerto seguro, con las seiscientas veintinueve personas a bordo —muchas ya débiles por el propio naufragio del que habían sido rescatadas— durante un viaje que terminó siendo de ocho días, muy por encima de lo que ese barco estaba preparado para sostener con esa cantidad de gente. No había un ejército persiguiéndolos por detrás. Pero sí había, delante, dos gobiernos que cerraban la puerta al mismo tiempo.

Lo que abrió la puerta no fue nada que ellos hicieran desde dentro del barco. El gobierno de España, apenas días después de un cambio de mando, ofreció el puerto de Valencia. El Aquarius llegó allí el 17 de junio de 2018, en una operación enorme, con cámaras de medio mundo esperando en el muelle. Nadie a bordo negoció esa decisión: se tomó a miles de kilómetros, por un gobierno que ellos no habían elegido y que llevaba apenas dos semanas en el poder.

Y ahí no terminó el desierto. En 2019, un grupo de sobrevivientes fundó la asociación Aquarius Supervivientes, presidida por Moses Von Kallon, un hombre con estudios universitarios en Economía que en España se topó con la barrera del idioma, con la falta de reconocimiento de sus estudios, y que terminó trabajando en agricultura, construcción y una planta de procesamiento de carne. Cinco años después de la llegada, el ochenta por ciento de quienes desembarcaron del Aquarius seguía en situación migratoria irregular en España. Un grupo de sobrevivientes llegó a declarar, dos años después de la llegada, que se sentía abandonado por el mismo gobierno que los había recibido con tanta atención.

Mucho antes, hay un relato sobre un pueblo entero atrapado exactamente así: sin salida por delante ni por detrás.

“El faraón iba acercándose. Cuando los israelitas se fijaron y vieron a los egipcios pisándoles los talones, sintieron mucho miedo y clamaron al SEÑOR. Entonces le reclamaron a Moisés: —¿Acaso no había sepulcros en Egipto, que nos sacaste de allá para morir en el desierto? [...] ¡Mejor nos hubiera sido servir a los egipcios que morir en el desierto! —No tengan miedo —les respondió Moisés—. Mantengan sus posiciones, que hoy mismo serán testigos de la salvación que el SEÑOR realizará en favor de ustedes. [...] Ustedes quédense quietos, que el SEÑOR presentará batalla por ustedes. [...] Moisés extendió su brazo sobre el mar, y toda la noche el SEÑOR envió sobre el mar un recio viento del este que lo hizo retroceder, convirtiéndolo en tierra seca. Las aguas del mar se dividieron, y los israelitas lo cruzaron sobre tierra seca.” (Éxodo 14:10-14,21-22, NVI)

Fíjate en que el texto no censura el pánico del pueblo ni lo corrige de inmediato. Están atrapados: el mar por delante, el ejército por detrás, sin ninguna salida que dependa de su propio esfuerzo. Gritan de miedo real, y reclaman —con toda la amargura de quien siente que lo llevaron a morir— que hubiera sido mejor quedarse esclavos. El texto no los llama de poca fe por eso. Los describe sintiéndolo, y Dios actúa de todos modos.

La respuesta de Moisés tampoco es una exigencia de calma interior. «Quédense quietos» es, en ese momento, una instrucción concreta para esa crisis irrepetible: no pelear con las manos vacías contra un ejército, no intentar resolver por su cuenta lo que solo Dios puede abrir. Y lo que sigue no espera a que el miedo baje: el mar se abre mientras ellos, según el propio relato, todavía tienen el susto en el cuerpo. La salida no depende de que primero se sientan valientes.

Los seiscientos veintinueve del Aquarius vivieron una versión moderna de exactamente esa forma de estar atrapado: gente que ya había escapado de algo peor —guerra, persecución, las redes que operan en Libia— se encontró de nuevo sin salida, esta vez entre un mar real y dos gobiernos que les cerraban la entrada al mismo tiempo. Nada de lo que hicieron desde el barco abrió esa puerta. Fue una decisión tomada lejos, por un gobierno que apenas llevaba días gobernando, que ellos no negociaron ni protestaron desde dentro.

Esto no es una fórmula de que toda crisis se abre en dos si tienes suficiente fe: el propio relato describe gente que dudó, que reclamó, que no hizo nada para abrir el mar. Tampoco dice que la salida sea siempre así de espectacular o visible: para los del Aquarius, ni siquiera la llegada a Valencia fue el final del desierto —cinco años después, ocho de cada diez seguían indocumentados—. Lo que sí sostiene el pasaje, y sostiene también esta historia, es más pequeño: a veces el siguiente paso no depende de que dejes de tener miedo, ni de que tú mismo encuentres la salida. A veces la salida es una decisión que no tomaste tú, y tampoco esperabas.

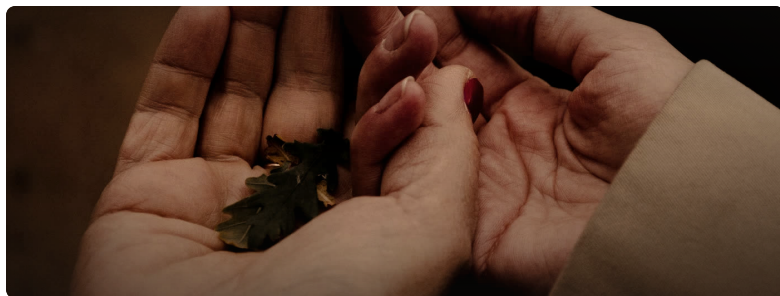
El mar se abrió mientras el pueblo todavía gritaba de miedo. No hizo falta que dejaran de tener miedo primero.

LA PALABRA

Éxodo 14:10-14,21-22 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste que solo te quedaban dos salidas, y las dos malas?
- ¿Qué significaría para ti recibir ayuda mientras el miedo sigue ahí, sin esperar a que se vaya primero?



CAPÍTULO 3

El pan que no se puede guardar

¿Qué extrañas de algo que sabes que te hacía daño, y qué te cuesta admitir de esa nostalgia?

Juan José García Ríos, conocido como «Chejuán», nació en 1940 en Río Piedras, Puerto Rico. Según su propio relato, recogido por la organización que fundó, tuvo una infancia difícil, empezó a consumir drogas desde muy joven y fue encarcelado por primera vez siendo adolescente. Pasó, más de una vez, por la prisión de La Princesa y por el Presidio Estatal de Río Piedras, siempre por asuntos relacionados con su adicción.

Dentro de la cárcel encontró dos cosas que después contaría como decisivas: el ánimo de una religiosa y un trabajo en la biblioteca del penal que, según dijo, lo llevó a leer y a entender su propia adicción de otro modo. Pasó su proceso de rehabilitación en un centro de investigación clínica sobre la adicción y resolvió sus asuntos legales pendientes.

El 20 de mayo de 1968, en Trujillo Alto, fundó Hogar CREA, un programa residencial basado en reglas estrictas de convivencia y en el trabajo comunitario de sus propios residentes, sin cobrar cuota de ingreso. La idea creció: primero a más de cincuenta localidades dentro de Puerto Rico, y después a al menos ocho países de América. Según reporta la propia organización —y esto hay que decirlo con esa misma atribución, porque la cifra es suya, no de un estudio independiente—, en treinta y seis años de funcionamiento pasaron por el programa cincuenta y un mil personas, y veintiocho mil lo completaron.

Esa misma cifra, leída al revés, dice algo que este capítulo no quiere esconder: más de veintitrés mil personas no llegaron a terminar el programa. Chejuán murió de cáncer en diciembre de 2002, en San Juan. Después de su muerte, la dirección de Hogar CREA quedó disputada entre su hijo y su viuda; con el tiempo, otra persona asumió la dirección de la organización. Ni su vida ni la institución que dejó cerraron en limpio.

Mucho antes, hay un relato sobre un pueblo que aprendió, a la fuerza, a no poder vivir de lo ya recogido.

“Allí, en el desierto, toda la comunidad murmuró contra Moisés y Aarón: —¡Cómo quisiéramos que el SEÑOR nos hubiera quitado la vida en Egipto! [...] Allí nos sentábamos en torno a las ollas de carne y comíamos pan hasta saciarnos. [...] Entonces el SEÑOR le dijo a Moisés: —Voy a hacer que les llueva pan del cielo. El pueblo deberá salir todos los días a recoger su ración diaria. [...] Esa misma tarde el campamento se llenó de codornices, y por la mañana [...] sobre el desierto quedaron unos copos muy finos [...] Moisés les respondió: —Es el pan que el SEÑOR les da para comer. [...] Recoja cada uno de ustedes la cantidad que necesite para toda la familia [...] Así lo hicieron los israelitas. Algunos recogieron mucho; otros recogieron poco. Pero, cuando lo midieron por litros, ni al que recogió mucho le sobraba, ni al que recogió poco le faltaba: cada uno recogió la cantidad necesaria.”
(Éxodo 16:2-4,13-18, NVI)

Fíjate en lo que el pueblo extraña: no menciona los látigos, ni el trabajo forzado. Recuerda las ollas de carne. La memoria hace eso con el paso del tiempo, casi sin pedir permiso: el peso de lo malo se apaga más rápido que el de lo bueno, incluso cuando los dos vienen de la misma época dañina. El texto no los corrige por eso ni los llama traidores. Dios no castiga la nostalgia del pueblo. Responde con pan.

Y ese pan viene con una condición que no es un castigo sino un diseño: se recoge cada mañana, «la ración correspondiente a ese día», y no se puede guardar. Quien lo intenta —por desconfianza, por control, por miedo a que no vuelva a caer— lo encuentra al día siguiente lleno de gusanos, salvo la única excepción explícita, el sábado, que Dios mismo permite guardar. El sistema entero está hecho para que nadie pueda resolver de una vez todo el futuro: solo se puede resolver hoy.

Esto no es una lección de ahorro ni de administración. Es, casi al revés, una lección sobre no tener que controlar el mañana entero para sentirte a salvo hoy. Chejuán construyó, desde su propia historia de recaída y cárcel repetida, un lugar que exige algo parecido: nadie compra su recuperación de una sola vez ni la guarda como un logro terminado. Cada día hay que volver a levantarse, volver al trabajo, volver a empezar. Ni siquiera terminar el programa es, según reconoce la propia organización, una garantía de no volver a consumir. Eso no desmiente nada: es, otra vez, lo que el maná ya advertía. No se guarda para mañana. Se recoge de nuevo cada mañana.

Si lo que acabas de leer se parece a lo que sientes

Extrañar lo que te hacía daño no es exagerar, y no es traición: la memoria hace eso, con el tiempo, casi sin pedirte permiso. Es esperable que algunos días ese impulso de volver sea fuerte, que te cueste explicarlo, que te dé vergüenza sentirlo. Pero si ese impulso se te está por cumplir hoy —si estás a punto de volver a consumir, o de volver con quien te hace daño, y sientes que no puedes detenerte solo— eso ya no es algo para sostener en silencio ni para resolver con un capítulo más. No lo cargues solo: escríbenos en godlives.co/necesito-ayuda y cuéntanoslo, sin que tengas que explicar nada que no quieras. Y si hoy estás en peligro real, no esperes ninguna respuesta: acude ahora a los servicios de emergencia de tu país.

El pueblo extrañó las ollas de carne de Egipto el mismo día que comía el pan que Dios les mandaba. Las dos cosas fueron ciertas a la vez, y el texto no los corrige por eso.

LA PALABRA

Éxodo 16:2-4,13-18 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Qué extrañas de algo que sabes que te hacía daño, y qué te cuesta admitir de esa nostalgia?
 - ¿Qué necesitarías resolver solo por hoy, sin cargar también con la semana o el año?
-



CAPÍTULO 4

Compasivo, después de la peor caída

¿Hay una caída de la que todavía te avergüenzas más de lo que te permites contar?

Julio César Chávez es, para buena parte de México, el boxeador más grande que ha dado el país: campeón mundial en varias categorías, con una racha invicta de décadas que lo volvió una figura nacional. Este capítulo no cuenta esa parte, ya conocida: cuenta lo que él mismo ha relatado en los últimos años sobre lo que pasaba al mismo tiempo, lejos de las cámaras.

Según su propio relato, la adicción empezó en el momento de mayor éxito, no en uno de fracaso: tenía propiedades, autos, un avión privado y millones en el banco, y aun así sentía una soledad que nada de eso resolvía. Empezó bebiendo, sobre todo después de las peleas, y con el tiempo se volvió también consumidor de cocaína. Ha dicho que en esa época fue alejando, uno por uno, a quienes le hacían bien.

Llegó a un punto que él mismo describe como el más bajo de su vida. Ha contado que llegó a vomitar sangre por el consumo, y que en ese momento sintió que ya no quería seguir viviendo. Su familia lo internó, en contra de su voluntad, en una clínica de Guadalajara; él ha descrito esos cuatro meses como los más amargos de toda su vida. Dos años después pasó por un segundo proceso, en Tijuana, bajo sedación médica.

Hoy dice llevar más de catorce años sin alcohol ni drogas. Pero la historia no cierra ahí. Chávez ha sido explícito en que la tentación sigue cerca, y que lo que más se la acerca hoy no es el recuerdo de su propia adicción, sino la de su hijo, que ha atravesado la suya propia y problemas legales relacionados con eso. Chávez ha dicho que la situación de su hijo lo trae de cabeza, y que ceder de nuevo al consumo sería, en sus palabras, la salida más fácil frente a ese dolor —pero que no lo ha hecho—. Hoy dirige sus propias clínicas de rehabilitación, y en marzo de 2025 fue reconocido públicamente por la presidenta de México en un evento contra las adicciones.

Mucho antes, hay un momento en que Dios se describe a sí mismo exactamente después de la peor traición de todo el libro del Éxodo. Antes de este versículo, el pueblo —recién liberado, recién testigo del mar abierto, recién alimentado con maná todos los días— construyó un becerro de oro y le rindió culto mientras Moisés seguía en el monte recibiendo la ley. No es una falta pequeña: Moisés rompe las tablas al bajar, hay una confrontación grave, y el texto no dice que no pasó nada. Es exactamente ahí, después del peor fracaso del libro, que Dios se describe a sí mismo así:

“El SEÑOR, el SEÑOR, Dios clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor y fidelidad, que mantiene su amor hasta mil generaciones después, y que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado.” (Éxodo 34:6-7a, NVI)

La compasión se declara después del fracaso más grande del libro, no antes ni en lugar de él. Eso importa para quien ya recayó una vez —volvió a consumir, volvió con quien le hacía daño— y no sabe si eso invalida todo lo caminado: el orden del texto dice que no. El pueblo no tuvo que limpiar su historial primero.

Y esto no puede leerse, bajo ninguna forma, como permiso para quedarse en lo que hace daño. La compasión de Dios en este pasaje no borra que el becerro de oro fue real, ni que tuvo consecuencias reales dentro del mismo capítulo. Recibir compasión después de una caída y decidir alejarse de lo que la provocó no son cosas contradictorias: en este texto son la misma escena.

Nota histórica, aparte de la lectura de hoy

El versículo completo también dice que Dios «castiga la maldad de los padres en los hijos y en los nietos hasta la tercera y cuarta generación». Es el lenguaje de una época en la que se entendía el pecado como algo que una familia o un pueblo entero cargaba junto, no como una sentencia individual. Hoy sabemos algo parecido de otra manera: el daño que nadie detiene —una adicción, una forma de maltrato— tiende a repetirse en una familia durante generaciones, no porque alguien esté condenado desde antes de nacer, sino porque nadie lo detuvo. Este libro no usa ese versículo para decirte que cargas una culpa que no es tuya. Lo que sí puede ser cierto es que tú seas quien lo detenga.

Julio César Chávez llegó a la cima exacta de lo que cualquiera llamaría una vida resuelta —títulos, dinero, fama mundial— y ahí mismo, no en la pobreza ni en el fracaso, cayó en una adicción que lo llevó, según sus propias palabras, a no querer seguir viviendo. No fue desechado: su país lo sigue llamando el más grande, y hoy dirige clínicas por las que, según él, ha pasado mucha gente. Pero la historia no cierra en limpio: la misma adicción que él superó la ve hoy, sin poder cambiarlo del todo, en su propio hijo. Es la tensión exacta del pasaje: la compasión no borra la consecuencia, y la fidelidad de Dios no es una promesa de que el daño deje de doler.

Una pausa aquí

Si ya volviste —a lo que consumías, a quien te hacía daño— y lo que sientes ahora es que arruinaste todo el camino, que los tuyos estarían mejor sin ti, o si la idea de no seguir se te vuelve insistente, eso no es algo para cargar en silencio ni una cuenta que se salda sola. No lo cargues solo: escríbenos en godlives.co/necesito-ayuda, sin que tengas que explicar nada que no quieras. Y si hoy estás en peligro real, no esperes: acude ahora a los servicios de emergencia de tu país. Decirlo en voz alta y dejar que alguien te acompañe no es una falta de fe.

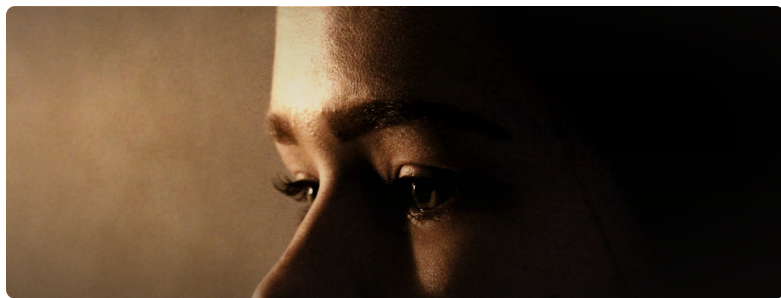
La compasión que describe este versículo se dice después del peor momento del pueblo, no antes. No tuvieron que limpiar su historial primero.

LA PALABRA

Éxodo 34:6-7a (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Hay una caída de la que todavía te avergüenzas más de lo que te permites contar?
 - ¿Qué cambiaría si separaras «esto que hice» de «esto que soy»?
-



CAPÍTULO 5

El rostro que decides cuándo mostrar

¿A quién le mostrarías, sin filtro, la parte de ti que más cambió, y de quién prefieres todavía guardarla?

Natalia Ponce de León nació el 8 de agosto de 1980 en Bogotá. Conoció a Jonathan Vega años antes del ataque, siendo apenas una adolescente; con el tiempo, él desarrolló una obsesión hacia ella. Según la investigación judicial, Vega planeó el ataque con meses de anticipación. El 27 de marzo de 2014, la esperó a la salida del edificio donde vivía su madre y le arrojó alrededor de un litro de ácido sulfúrico sobre el rostro y buena parte del cuerpo. Fue condenado por homicidio agravado en grado de tentativa: el ataque estaba dirigido a matarla, no solo a herirla.

Natalia pasó por nueve cirugías antes de su primera alta médica, y por más de treinta cirugías reconstructivas en total durante los años siguientes. Durante seiscientos sesenta y dos días después del ataque, mantuvo su rostro cubierto en público. Lo mostró por primera vez el 6 de enero de 2016, no en privado, sino en el acto oficial en que el entonces presidente de Colombia sancionó la ley que llevaría su nombre. Ese mismo año impulsó la campaña «No más máscaras», y un año antes había creado su propia fundación para acompañar a otras víctimas de ataques con ácido.

La Ley 1773 de 2016 convirtió los ataques con ácido y otras sustancias químicas en un delito autónomo y aumentó las penas. Jonathan Vega recibió una condena de alrededor de veinte años, reducida en segunda instancia. Diez años después del ataque, la prensa colombiana reportó que Vega podría solicitar la libertad condicional, algo que al cierre de esta edición seguía sin resolverse del todo.

Mucho antes, hay un relato sobre otro rostro que cambió, y sobre alguien que tuvo que decidir, día tras día, cuándo mostrarlo.

“Cuando Moisés descendió del monte Sinaí, traía en sus manos las dos tablas de la ley. Pero no sabía que, por haberle hablado el SEÑOR, de su rostro salía un haz de luz. Al ver Aarón y todos los israelitas el rostro resplandeciente de Moisés, tuvieron miedo de acercársele [...] En cuanto Moisés terminó de hablar con ellos, se cubrió el rostro con un velo. Siempre que entraba a la presencia del SEÑOR para hablar con él, se quitaba el velo mientras no salía. Al salir, les comunicaba a los israelitas lo que el SEÑOR le había ordenado decir. Y como los israelitas veían que su rostro resplandecía, Moisés se cubría de nuevo el rostro, hasta que entraba a hablar otra vez con el SEÑOR.” (Éxodo 34:29-30,33-35, NVI)

Moisés no se da cuenta de su propio resplandor: el efecto de estar cerca de Dios es visible para otros antes que para uno mismo. Y lo que hace después no es esconder que cambió: habla primero con el rostro descubierto, transmite lo que tiene que transmitir, y solo entonces se cubre. El texto describe un patrón repetido, no un episodio de vergüenza: se cubre para hablar con el pueblo, se descubre para volver a la presencia de Dios. En ningún momento el pasaje sugiere que esto sea falta de honestidad. Es, ante todo, una decisión sobre cuándo, con quién y cuánto mostrar algo que a los demás les cuesta recibir de golpe.

Esto le importa de manera directa a quien cambió de verdad —salió de una adicción, de una relación dañina, de una cárcel— y siente que ahora tiene que estar disponible todo el tiempo para que otros verifiquen ese cambio o le pidan pruebas constantes de que ya no es quien era. El texto no le exige eso a Moisés. Le permite elegir el momento y la audiencia de lo que muestra, sin que eso lo vuelva menos real.

Natalia Ponce de León vivió una versión inversa en la superficie —una marca que no vino de un encuentro con lo sagrado, sino de un ataque que buscaba matarla— y sin embargo el gesto es parecido: cubrió su rostro durante seiscientos sesenta y dos días, y lo mostró en público por primera vez no en privado, sino en el instante exacto en que ese rostro se convertía en una ley que protegería a otras personas. El nombre de su campaña, «No más máscaras», funciona casi como un comentario al pasaje: hay un momento en que el velo se sostiene por miedo o por cuidado, y hay un momento distinto en que quitárselo es, en sí mismo, el mensaje.

(Una tradición cristiana posterior, en 2 Corintios 3, retoma esta escena del velo para hablar de un pacto que ya no necesita cubrirse. Es una lectura legítima dentro de esa tradición, pero es una capa que se añadió después: no es lo que el propio relato de Éxodo dice por sí mismo, y este libro prefiere quedarse en lo que el texto original cuenta.)

Ni el pasaje ni esta historia cierran con un final resuelto. A Moisés le quedan, después de esta escena, cuarenta años más guiando a un pueblo por el desierto, y él mismo no llegará a pisar la tierra prometida. Y el proceso judicial de Natalia Ponce de León sigue abierto: su agresor puede pedir libertad condicional apenas diez años después de un ataque que le cambió la vida entera. Ninguna de las dos historias es una prueba de que mostrar el rostro sana del todo lo que pasó antes. Es, sin más, la certeza de que se puede decidir cuándo, y que decidirlo no te hace menos real.

*Moisés se cubría el rostro y se lo descubría según con
quién estaba. Eso no lo hacía menos real: cubrirse, a
veces, es cuidar lo que te pasó, no esconderlo.*

LA PALABRA

Éxodo 34:29-30,33-35 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿A quién le mostrarías, sin filtro, la parte de ti que más cambió, y de quién prefieres todavía guardarla?
- ¿Qué diferencia hay, para ti, entre guardar algo por vergüenza y guardarlo por cuidado?

Un paso: lo que sí puedes hacer hoy, sin prometerte que resuelve el año entero

No te voy a pedir que resuelvas hoy lo que llevas cargando hace años, ni que el desierto termine esta semana, ni que la próxima vez que tropieces sea la última. Ya te dije desde la carta al lector que este no es ese libro.

Te voy a pedir algo más pequeño:

- 1 Deja que te llamen por tu nombre en medio de tu día más ordinario, sin tener que contar antes tu historia completa. O llama tú, hoy, a alguien por su nombre, sin exigirle que se explique primero.
- 2 Si sientes que solo te quedan dos salidas, y las dos malas, deja que alguien te acompañe mientras el miedo sigue ahí. No hace falta que se te quite primero.
- 3 Nombra en voz alta, delante de Dios o de alguien de confianza, algo que extrañas y que sabes que te hacía daño. No tienes que resolver hoy si vas a volver o no: solo nombrarlo.
- 4 Si cargas una caída de la que te avergüenzas, dile a esa misma persona lo que hiciste, sin llamarte a ti mismo por el nombre de esa caída.
- 5 Elige a una sola persona a la que mostrarle, esta semana, la parte de ti que más cambió. No hace falta que sea a todo el mundo.

Y si lo que cargas es más grande que un solo gesto de hoy —si ya volviste a lo que te hacía daño, o si la idea de no seguir se te vuelve insistente— no sigas leyendo antes de escribirnos en godlives.co/necesito-ayuda, o antes de acudir, si no puede esperar, a los servicios de emergencia de tu país. No lo cargues solo.

Palabra de cierre

Quiero terminar con algo parecido a una bendición, sabiendo que quien ya fue liberado de algo grande a veces necesita oírla más que nadie, y se la dice menos que nadie a sí mismo.

Que sepas, como Moisés, que puedes ser llamado por tu nombre sin haber arreglado antes lo que dejaste atrás. Que si sientes que solo te quedan dos salidas, y las dos malas, el mismo texto que describe tu miedo describe también una salida que no dependió de que dejaras de tenerlo. Que si extrañas algo que sabes que te hacía daño, esa nostalgia no te convierte en traidor de tu propio camino: solo recoge lo de hoy, y que alcance. Que si ya recaíste, sepas que la compasión de la que habla este libro se declaró después del peor momento del pueblo, no antes, y que ninguna caída real te saca de ella. Y que si cambiaste de verdad, tengas el derecho de decidir cuándo, con quién y cuánto mostrarlo, sin que eso te haga menos honesto.

No sé si esta semana tu desierto se acorta. Nadie honesto podría prometértelo. Pero puedo decirte esto: Dios te liberó de golpe, y te sigue formando despacio en lo que queda después, un día a la vez, sin exigirte que hoy resuelvas lo que solo se resuelve caminando.



José.

Oración

PARA REZARLA DESPACIO, EN VOZ ALTA SI PUEDES

Maná para hoy

*

*Eterno,
hoy quise resolver de una vez todo lo que me da miedo del año
que viene, y se me olvidó que tú solo me pediste hoy.*

*No te pido que el desierto se acorte esta semana, porque no sé
si va a acortarse, y fingir que lo sé sería mentirte a ti primero.*

*Te pido esto, que es más pequeño y más cierto: llámame por
mi nombre en medio de mi día más ordinario, sin que tenga
que explicarte antes todo lo que cargo.*



Si hoy siento que solo me quedan dos salidas, y las dos malas, quédate conmigo mientras el miedo sigue aquí; no me pidas que deje de sentirlo para empezar a ayudarme.

Si extraño algo que sé que me hacía daño, no dejes que confunda esa nostalgia con traición: dame solo lo de hoy, y que me alcance.

Si ya caí, no me dejes cargar mi historial completo como si fuera lo único que soy: recuérdame que tu compasión se dijo después del peor momento de tu pueblo, no antes.

Y si de verdad cambié algo, dame el derecho de elegir a quién se lo muestro, y cuándo, sin que el silencio de lo demás sea una mentira.

.....

***Me liberaste de golpe. Sigue formándome despacio,
un día a la vez, y que hoy me alcance.***

Antes de cerrar el libro

Caminamos por cinco historias que no prometieron, ninguna, un final feliz: un hombre al que su pasado no le trajo una ejecución sino un trabajo que no pidió, y al que ese mismo pasado volvió a alcanzar años después en forma de una acusación que tardó media década en cerrarse; más de seiscientas personas rescatadas de un naufragio que, cinco años después de llegar a salvo, en su mayoría seguían sin papeles; un hombre que construyó, desde su propia cárcel y su propia adicción, una red en ocho países, y murió con esa misma red disputada entre su familia; un campeón que cayó en la cima exacta de una vida que el mundo entero llamaría resuelta, y que hoy ve la misma adicción en su propio hijo, sin poder resolverla por él; y una mujer que cubrió su rostro casi dos años y ayudó a cambiar una ley, mientras el hombre que la atacó puede, diez años después, pedir su libertad.

Ninguna de las cinco es una fórmula. Y aun así, cada una, desde su propio ángulo, sostiene lo mismo: te pueden llamar por tu nombre sin que hayas arreglado nada; una salida real no siempre depende de que dejes de tener miedo; extrañar lo que te hacía daño no te vuelve traidor; una caída real no cancela la compasión que llegó después de la peor caída de todas; y un cambio real no necesita mostrarse entero, ni a cualquiera, ni todo el tiempo, para ser verdadero.

Una pregunta para estos días, no necesariamente para hoy: si dejaras de exigirte resolver todo el desierto de una sola vez, y aprendieras a recoger solo lo de hoy, ¿qué cambiaría en la forma en que llevas esta semana?

No tienes que responderla ahora. Llévatela contigo, junto con el resto de este libro, a tu próximo día en el desierto, a tu próxima nostalgia de lo que te hacía daño, a la próxima vez que sientas que una caída borró todo lo caminado.



**Con todo mi cariño, para ti que ya fuiste liberado de algo
y todavía no sabes qué hacer con lo que sigue,
José.**

Bibliografía y fuentes

Nada de lo que leíste aquí es inventado. Cada palabra antigua y cada historia tiene su origen.

Los escritos

Todas las citas provienen de la **Nueva Versión Internacional (NVI)**, © Bíblica, Inc., leídas en su contexto histórico-literario antes de citarse.

- Éxodo 3 (capítulo completo leído, citado vv.1-2,4,6,9,13-14) — la zarza ardiente y el nombre «YO SOY», dicho a un hombre que huye de su propio pasado.
- Éxodo 14 (capítulo completo leído, citado vv.10-14,21-22) — el pueblo atrapado entre el mar y el ejército, y la salida que Dios ejecuta.
- Éxodo 16 (capítulo completo leído, citado vv.2-4,13-18) — el maná que se recoge cada mañana y no se puede guardar.
- Éxodo 32-34 (los tres capítulos leídos en su contexto, citado 34:6-7a; el v.7b se aborda en recuadro histórico aparte, sin citarse de forma autónoma) — Dios se describe a sí mismo después del becerro de oro.
- Éxodo 34 (citado vv.29-30,33-35) — el rostro resplandeciente de Moisés y el velo.

Las historias

- Alex Sánchez y Homies Unidos: LAist/KPCC, “Alex Sanchez: Gang Peacemaker or Shot-Caller for MS-13?” (4 de marzo de 2013); PBS SoCal, “Meet Local Hero Nominee: Alex Sanchez”; CBS News, “Anti-Gang Worker Arrested In Murder Case”; Homies Unidos, sitio oficial.
- Los del Aquarius: elDiario.es (Comunitat Valenciana), “Cinco años después de la llegada del 'Aquarius' a Valencia” (17 de febrero de 2024); COPE, sobre el 80 % en situación irregular; El Salto, sobre el sentimiento de abandono; Al Jazeera, cobertura de la llegada del 17 de junio de 2018.
- Juan José «Chejuán» García y Hogar CREA: Hogar CREA Inc., “Un poco de historia” (página institucional); Wikipedia (en), “José Juan García”; páginas de filiales nacionales de Hogar CREA. Las cifras de personas atendidas y de éxito del programa son autorreportadas por la propia institución.
- Julio César Chávez: Milenio, “Qué adicciones tuvo Julio César Chávez” (28 de marzo de 2025); Mediotiempo, “Julio César Chávez admite que hubo 'tentaciones' de recaer en la droga” (30 de enero de 2024); El Informador, “Julio César Chávez revela detalles sobre su adicción” (30 de diciembre de 2024).
- Natalia Ponce de León: El País (Cali), “Natalia Ponce descubre su rostro y se muestra esperanzada con nueva Ley” (18 de enero de 2016); Wikipedia (es), “Natalia Ponce de León”; El Espectador, Revista Vea, sobre cómo conoció a Jonathan Vega; Infobae y AsuntosLegales.co, sobre la posible libertad condicional de su agresor (26 de marzo de 2024).

Una nota honesta

Las cinco historias de este libro involucran a personas reales, contadas a partir de hechos documentados y verificados contra fuentes primarias y periodismo confiable antes de esta edición. Varias cifras se dejaron deliberadamente aproximadas o con el piso más bajo confirmado por las fuentes —«más de treinta cirugías», «más de un centenar de menores», «más de catorce años»— porque las fuentes disponibles no coincidían entre sí en el número exacto. La biografía personal de Juan José «Chejuán» García tiene un nivel de confianza medio: la mayoría de sus datos proviene de la propia organización que fundó y de fuentes terciarias, no de un perfil de prensa independiente, y sus cifras de éxito se atribuyen siempre a la institución, nunca a un tercero que las haya verificado. Ninguna cita de las personas mencionadas aparece entre comillas como palabra textual suya: todo lo dicho por ellas llegó a este documento a través de resúmenes periodísticos y se parafraseó a propósito. Ninguna de las cinco historias termina en un cierre limpio ni presenta un modelo replicable de recuperación o de justicia. No es un descuido: es, precisamente, lo que este libro necesitaba mostrar sobre un Dios que libera de golpe y forma la paciencia despacio.

FIN DEL LIBRO — MANÁ PARA HOY

*“Un libro nuevo cada semana, para quien ya fue
liberado de algo y no sabe qué hacer con el
desierto que sigue.”*

Si algo en este libro te movió, no lo guardes solo para ti: compártelo con quien hoy, a esta misma hora, está aprendiendo a recoger solo lo de hoy.

**Este libro es un regalo, y es tuyo. Descárgalo, compártelo, regálalo
a quien hoy lo necesite: es gratis, y siempre lo será.**

Somos un grupo sin ánimo de lucro. Únete a nuestra comunidad y síguenos para recibir cada libro nuevo. Cualquier ayuda cuenta y nos importa: cada vez que compartes este libro, y cada donación —dinero, alimentos o ropa— nos ayuda a crecer y a llevar este mensaje a más personas.

godlives.co

Si lo que leíste aquí tocó algo profundo y sientes que necesitas contarlo, escríbenos a través de la web, en godlives.co/necesito-ayuda: hay personas reales dispuestas a escucharte, sin que tengas que explicar nada que no quieras.

Godlives · Escrito por José Martínez · godlives.co