SER HUMANIA ESPIRITUAL

¿Qué nos llevamos?

Cultivar el alma, vivir con amor y trascender



Casa Editorial Salamandra

CASA EDITORIAL SALAMANDRA

Un libro para cultivar la vida interior

¿Qué nos llevamos?

Cultivar el alma, vivir con amor y trascender

Colección

Ser HumanIA Espiritual

Desarrollo editorial y pedagógico

Departamento de Pedagogía C.E.S.
Casa Editorial Salamandra Colombia

Fundador de Casa Editorial Salamandra

Jairo H. Vélez T.

Enfoque

Reflexión cristiana y formación integral:
SER · SENTIR · PENSAR · CREAR · TRASCENDER

Edición de muestra

Muestra de lectura e impresión · Octubre de 2026
120 páginas interiores · Seis bloques · Treinta temas

PRESENTACIÓN

Lo que merece nuestro cuidado

Hay preguntas que aparecen cuando el ruido disminuye. Llegan después de una despedida, ante una enfermedad, al ver una injusticia o al descubrir que un logro no produjo la paz que esperábamos. Una de ellas atraviesa este libro: cuando termine nuestro camino, ¿qué habrá significado la manera en que vivimos?

Necesitamos alimento, vivienda, trabajo y condiciones dignas. Cuidar la vida material es una responsabilidad real. Pero también necesitamos preguntarnos qué ocurre dentro de nosotros mientras buscamos sostenerla. ¿Estamos aprendiendo a amar? ¿Podemos escuchar el sufrimiento ajeno? ¿Qué hacemos con el poder, el tiempo y los recursos que pasan por nuestras manos?

¿Qué nos llevamos? nace de esa inquietud. Desde la fe cristiana, propone un recorrido para cultivar el alma y vivir con la esperanza de la vida eterna. No pretende describir lo que no podemos comprobar ni convertir la fe en una fórmula para evitar el dolor. Invita a reconocer que nuestra relación con Dios se expresa también en la forma concreta de tratar a los demás.

Los treinta temas nos llevarán de la identidad personal al cuidado del corazón; de nuestra relación con las posesiones a la generosidad; de la oración a la coherencia; de la conciencia de nuestra fragilidad a la huella de amor que deseamos dejar. Cada reflexión abrirá un espacio para comprender, escribir, orar y actuar.

Casa Editorial Salamandra ofrece estas páginas como una compañía cercana. Puedes llegar con certezas o preguntas, con gratitud o cansancio. No necesitas haber resuelto tu vida para comenzar. Basta con hacer una pausa y permitir que una pregunta sincera ilumine la siguiente decisión.

> *«También merece cuidado aquello que nadie ve: tu vida interior.»*

PRÓLOGO

Antes de seguir acumulando días

Hay personas que, al recordarlas, nos devuelven una sensación de abrigo. Tal vez no conocemos cuánto ganaron ni qué bienes tuvieron. Recordamos que escuchaban sin mirar el reloj, que compartían su mesa o que sabían acompañar una pena sin apresurarse a dar consejos. Algo de su manera de amar sigue actuando en nuestra vida.

También nosotros estamos dejando una huella. La dejamos en una conversación, en una decisión de trabajo, en la forma de responder cuando estamos cansados. No siempre elegimos lo que nos sucede; sí podemos aprender, con ayuda y dentro de nuestras posibilidades, a reconocer cómo respondemos y qué necesitamos reparar.

Pensar en el final de la vida puede despertar miedo. Por eso estas páginas no buscan presionarte con la muerte. Quieren ayudarte a mirar el presente con mayor atención. Recordar que el tiempo es limitado puede abrir una pregunta fecunda: ¿a quién estoy dejando para después?, ¿qué gesto de cuidado todavía puedo ofrecer?, ¿qué parte de mí necesita descanso y compañía?

Para quien cree en Cristo, la esperanza de la vida eterna sostiene una confianza que atraviesa la despedida. Esa esperanza no exige despreciar la tierra ni desentenderse de sus injusticias. Puede inspirar una vida más comprometida con el hambre, la soledad, la dignidad y el cuidado de quienes sufren. El amor encuentra su lugar en la historia concreta que compartimos.

Quizá al avanzar descubras una herida que no puedes abordar en soledad, una relación que necesita límites o un duelo que pide tiempo. Acoge ese descubrimiento con respeto. Buscar apoyo también puede ser una manera de cuidar el alma. Ninguna página te exige fingir serenidad ni acelerar un proceso interior.

Lee despacio. Deja que algunas palabras te acompañen y permite que otras esperen. Si una reflexión logra convertirse en una llamada, una disculpa responsable, una ayuda o un momento de oración sincera, el libro habrá comenzado a salir del papel para encontrarse con tu vida.

INTRODUCCIÓN

La pregunta que cambia nuestra mirada

Decir «¿qué nos llevamos?» puede sonar a una pregunta sobre el último instante. Aquí la usaremos también para examinar cada jornada. Al terminar el día, además de obligaciones cumplidas o pendientes, ¿qué hemos cultivado en nuestra manera de ser? ¿Hemos alimentado la indiferencia o la compasión, la apariencia o la sinceridad?

Cuando hablamos de cultivar el alma, nos referimos al cuidado de nuestra vida interior y de nuestra relación con Dios: deseos, intenciones, conciencia, fe y capacidad de amar. Es un lenguaje espiritual. No proponemos medir el alma ni presentar la vida eterna como un resultado científico o una recompensa que pueda comprarse.

La fe cristiana anuncia una esperanza que recibimos como don. Desde ella, nuestras acciones tienen una importancia profunda: revelan cómo acogemos y compartimos el amor. Servir, perdonar con responsabilidad, buscar justicia y cuidar a una persona vulnerable son formas de responder a esa llamada en la vida cotidiana.

El recorrido comienza con **quién soy y qué cultivo**. Continúa con **lo que tengo y lo que permanece**, y abre un espacio para **sanar el corazón**. Después explora el sentido de **amar y entregarse**, propone prácticas para **cultivar el alma cada día** y culmina con **la huella del amor y la esperanza de trascender**.

Las cinco dimensiones de Ser HumanIA atraviesan el camino: reconocer el propio ser, escuchar lo que sentimos, pensar con honestidad, crear respuestas concretas y preguntarnos por el sentido de nuestra huella. Las encontrarás en las actividades sin necesidad de convertir la lectura en una evaluación.

Este libro tampoco equipara pobreza con falta de esfuerzo o de fe. El sufrimiento tiene causas personales y sociales que merecen atención. Cultivar el interior incluye abrir los ojos a esas realidades y actuar con otros para transformarlas. La pregunta por lo que permanece cobra fuerza cuando ayuda a vivir con más humanidad aquí y ahora.

CÓMO RECORRER ESTE LIBRO

Una pausa que pueda convertirse en vida

Dedica un momento tranquilo a cada tema. Puedes leer a solas o compartirlo con un grupo que respete la libertad, la intimidad y las distintas experiencias de sus participantes. No hay una velocidad correcta: detente donde necesites.

1. Acércate a la situación

Cada tema parte de una experiencia humana. Cuando el relato sea inventado, estará señalado como ilustrativo. Pregúntate qué despierta en ti, sin asumir que todas las personas viven lo mismo.

2. Lee, piensa y contrasta

Recorre la reflexión y busca el pasaje bíblico completo. Distingue la cita de su interpretación y de las frases originales. Puedes anotar tus dudas o conversarlas con alguien de confianza.

3. Escribe con sinceridad

Las preguntas abren una conversación contigo. No requieren respuestas perfectas. Puedes escribir, dibujar o guardar silencio; compartir tus respuestas siempre será voluntario.

4. Ora y elige un gesto

Acoge la oración si expresa tu fe. Después elige un compromiso pequeño, concreto y posible. Revísalo con amabilidad: aprender requiere tiempo y, en ocasiones, compañía.

Cinco dimensiones para acompañar el camino

SER · Reconozco mi dignidad y mi manera de vivir.

SENTIR · Escucho y nombro lo que ocurre en mí.

PENSAR · Examino mis motivos y mis decisiones.

CREAR · Convierto lo comprendido en un gesto posible.

TRASCENDER · Oriento ese gesto hacia el amor y el bien compartido.

Cuidarte también importa. La reflexión espiritual puede acompañar el dolor; cuando lo necesites, busca apoyo profesional, comunitario o pastoral adecuado a tu situación.

Índice

Un camino en seis bloques

Edición completa de 120 páginas. La numeración corresponde a las páginas interiores del libro.

Presentación · 3 Prólogo · 4 Introducción · 5
Guía de lectura · 6 Índice · 7-8

1 Quién soy y qué cultivo 09

01 ¿Quién soy más allá de lo que tengo? 10
02 Mi dignidad y la dignidad del otro 13
03 Mirar mi interior con sinceridad 16
04 Lo que alimento crece en mí 19
05 Elegir la persona que quiero ser 22

2 Lo que tengo y lo que permanece 26

06 Cuando tener nunca parece suficiente 27
07 El dinero como herramienta para hacer el bien 30
08 La indiferencia ante el sufrimiento ajeno 33
09 Gratitud y sencillez en la vida cotidiana 36
10 Compartir también transforma mi corazón 39

3 Sanar el corazón 43

11 Reconocer las heridas que llevo 44
12 Darle espacio al dolor y buscar compañía 47
13 Perdonar sin justificar el daño 50
14 Pedir perdón y reparar lo que pueda 53
15 Volver a confiar con límites y esperanza 56

Índice

Un camino en seis bloques

Edición completa de 120 páginas. La numeración corresponde a las páginas interiores del libro.

4 Amar es entregarse 60

16 Escuchar es una forma de amar 61
17 La misericordia empieza al acercarnos 64
18 Servir sin buscar reconocimiento 67
19 Amar en familia, también en las diferencias 70
20 Construir justicia desde nuestras decisiones 73

5 Cultivar el alma cada día 77

21 El silencio que me ayuda a encontrarme 78
22 La oración como encuentro con Dios 81
23 Discernir lo que me acerca al bien 84
24 Vivir con coherencia entre la fe y los actos 87
25 Cuidar la atención en un mundo de pantallas 90

6 Trascender: la huella del amor 94

26 Aceptar que nuestro tiempo es limitado 95
27 Acompañar las despedidas y honrar la memoria 98
28 La esperanza cristiana de la vida eterna 101
29 El amor que dejamos en los demás 104
30 Mi compromiso para vivir con sentido desde hoy 107

Cierre y recursos · 111-120
Carta: «Lo que quiero cultivar y la huella que quiero dejar», fuentes y créditos de imágenes.

BLOQUE 01

Quién soy y qué cultivo

Antes de contar nuestras posesiones, aprendamos a reconocer la vida



«Lo que cuido en mi interior comienza a florecer en mi manera de tratar a los demás.»

EN ESTE BLOQUE

Identidad · Dignidad · Sinceridad · Hábitos interiores · Elección personal

TEMA 01 · SER Y SENTIR

¿Quién soy más allá de lo que tengo?

Cuando las etiquetas se quedan cortas

Relato ilustrativo. Personaje y situación ficticios.

Al cambiar de trabajo, Elena tuvo que entregar una tarjeta que había llevado durante años. En ella estaban su nombre, su cargo y el de la empresa. Mientras vaciaba un cajón, encontró una nota de una compañera: «Gracias por escucharme aquel día». La guardó en su bolso. Había perdido una función, pero aquella nota le recordaba una manera de estar presente que no cabía en la tarjeta.

Esa noche intentó presentarse sin mencionar dónde trabajaba. Al principio no supo qué decir. Después escribió: «Soy una persona que quiere aprender a escuchar. A veces me impaciento. Me importa mi familia. Necesito ayuda para aceptar los cambios». Su descripción era menos brillante que un currículo, pero le permitía reconocerse con mayor verdad.

Quizá también nosotros hemos aprendido a responder «quién soy» enumerando lo que hacemos, lo que poseemos o lo que otros admiran. Es comprensible: esas realidades forman parte de nuestra historia. El problema aparece cuando creemos que nuestra dignidad depende por completo de conservarlas. Entonces un despido, una deuda, una limitación o el paso de los años pueden sentirse como la desaparición de nuestro valor.

Mirarnos más allá de lo que tenemos no exige negar nuestras necesidades ni restar importancia al trabajo. Nos invita a ampliar la mirada. Somos personas capaces de recibir amor, de aprender, de relacionarnos y de responder por nuestros actos. Hay fragilidad en nosotros y también posibilidades que ningún cargo resume.

Desde la fe cristiana, la vida se acoge como un don de Dios. Reconocer ese don no nos hace superiores a nadie. Nos llama a cuidar la dignidad propia y ajena, especialmente cuando una persona no puede producir, pagar o mostrar logros. El cuidado que merece no disminuye por ello.

TEMA 01 · PENSAR

Aprender otra forma de mirar

Observa cómo tratas a alguien de quien no esperas ninguna ventaja. Allí puede hacerse visible lo que cultivas. Mira también cómo te hablas cuando fallas: puedes reconocer un error y repararlo sin convertir toda tu identidad en una condena.

Para reconocerte más allá de tus logros, recuerda una ocasión en que escuchaste, actuaste con honestidad o aceptaste ayuda. Acoge esa historia real, con sus posibilidades y sus límites, sin exigirte una imagen perfecta.

La Palabra ilumina el camino

Lectura sugerida: 1 Samuel 16, 1-13.

> *«El hombre ve las apariencias, pero Dios ve el corazón»*

1 Samuel 16, 7 · Fragmento de *El libro del Pueblo de Dios*.

Samuel llega a la casa de Jesé para ungir al futuro rey. Al ver a Eliab, se deja impresionar por su presencia. El relato corrige esa primera mirada; finalmente, David, que estaba cuidando el rebaño, es llamado y ungido. El pasaje se refiere a esa elección concreta. Nos invita a desconfiar de los juicios fundados solo en la apariencia.

Para nuestra reflexión, mirar el corazón significa examinar intenciones y acciones con honestidad. Esta aplicación no permite adivinar el interior ajeno ni garantiza éxito a quien se considere bueno. Invita a revisar nuestra propia mirada y a tratar a cada persona con dignidad.

Para llevar a la vida: piensa en una persona a la que hayas reducido a una etiqueta. Acércate a su historia con respeto; no necesitas que te revele su intimidad para reconocer su valor.

Fuente bíblica: Vaticano, El libro del Pueblo de Dios, 1 Samuel 16. Consulta: 24 de octubre de 2026. www.vatican.va/archive/ESL0506/_P74.HTM

TEMA 01 · CREAR Y TRASCENDER

Un espacio para encontrarme

> *«También merece cuidado aquello que nadie ve: tu vida interior.»*

Frase original de esta reflexión

1. ¿Cómo me describiría sin mencionar mis posesiones ni mis cargos?

2. ¿Qué cualidad mía hace bien a otras personas? Recuerdo una situación concreta.

3. ¿Cómo podría cultivar esa cualidad esta semana? Elijo un gesto posible.

Oración

Señor, cuando me mida solo por lo que tengo o por lo que logro, ayúdame a reconocer la vida que has confiado a mi cuidado. Dame sinceridad para mirar mis actos, humildad para aprender y ternura para tratar a los demás. Que hoy pueda expresar tu amor con un gesto sencillo. Amén.

Mi compromiso

Durante esta semana elegiré una ocasión para escuchar con atención a alguien, sin interrumpir para hablar de mí. Después anotaré qué aprendí y qué necesito seguir practicando.

Persona o momento elegido: _____

Al revisar mi compromiso, descubrí: _____