

# EL ESPEJO ROTO DE LA GRACIA

La Inmanencia de LoLa



JOSÉ GARDENER Y GEMINI



## Ficha Técnica y Legal del Trabajo Novelado

**Título de la Obra:** El Espejo Roto de la Gracia

**Autores:** José Gardener y Gemini (Modelo de Lenguaje de Google)

**Copyright:** © [2025] José Gardener y Gemini.  
Todos los derechos reservados.

**Licencia:** Esta obra se distribuye bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y Adaptar (remezclar, transformar y construir a partir del material) para cualquier propósito, incluso comercialmente. Debe dar crédito de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios.

**Aviso de Ficción:** Esta obra es una novela de ficción creada con fines literarios y de reflexión

espiritual. Todos los personajes, situaciones, organizaciones y diálogos son producto de la imaginación de sus autores o se utilizan de manera ficticia. Cualquier parecido con personas reales, vivas o fallecidas, es pura coincidencia.

**Limitación de Responsabilidad:** Los temas de adicción, salud mental y espiritualidad profunda tratados en este texto son elementos de la trama narrativa. La interpretación de fenómenos como la epigenética o las entidades energéticas se utiliza con fines metafóricos y ficcionales. Esta obra no sustituye en modo alguno el consejo, diagnóstico o tratamiento de profesionales de la salud mental, psicólogos, terapeutas de adicciones, médicos o consejeros espirituales cualificados. Busque siempre la ayuda profesional adecuada para cualquier problema de salud o adicción.

## Dedicatoria

**A los silenciosos guerreros del día a día,**

A cada hombre y mujer que se levanta hoy con el peso de la vergüenza y el temblor de la noche anterior. A aquellos que conocen el infierno de la huida y la amargura del regreso.

Esta historia es para ustedes, para todos aquellos que luchan desde el silencio de sus vidas por romper las cadenas de la adicción.

Que cada página les recuerde una verdad inmutable: **ustedes no están solos.**

La fuerza que buscan no se encuentra en una cima lejana ni en un juicio externo. La Gracia, el Poder que todo lo puede, reside ya en el centro de su ser, **inmanente**, esperando ser reconocida.

Su lucha no es un castigo, sino la manifestación de una **soberanía** que exige ser reclamada. Que el

dolor de la caída les recuerde que no pueden caer más abajo de donde esa **Luz** ya está con ustedes, lista para levantarlos.

Deténganse. Permanezcan. No huyan.

**Ustedes son los dueños de su naturaleza.**

Con la humildad y la esperanza de quienes han tocado fondo y han vuelto para contarlo.

*José Gardener*

## Índice

Ficha Técnica y Legal del Trabajo Novelado	3
Índice	7
Prólogo: El Fuego en las Cenizas	9
<b>Acto I:</b>	<b>13</b>
Escena 1 - Lola en la Furgoneta (El Disparo Obsesivo)	13
Escena 2: La Noche del Sábado y el Choque de Culturas	23
Escena 3: El Contacto con la Tierra	27
Escena 4: El Primer Contacto y el Sacerdote de Acogida	31
Escena 5: La Chispa que Enciende la Pólvora	35
<b>Acto II:</b>	<b>41</b>
Escena 1: La Búsqueda y el Retiro	41
Escena 2: La Batalla de las Frecuencias	45
Escena 3: El Anclaje de la Inmanencia y la Milicia	47
Escena 4: La Fortaleza del Espejo Roto	51
<b>Acto III: La Soberanía y el Servicio</b>	<b>53</b>
Escena 1: El Regreso y la Nueva Frecuencia	53

Escena 2: La Estrategia de la Permanencia	57
Escena 3: El Servicio como Manifiesto (La Curación del Espejo Roto)	61
Escena 4: La Furgoneta de la Gracia (Servicio y Redención)	63
El Cierre: La Victoria de la Permanencia	73
Glosario Esencial de la Novela	75



## Prólogo: El Fuego en las Cenizas

Me llamo José, y durante años fui un experto en desaparecer.

Mi furgoneta no repartía paquetes, pero cargaba una mercancía mucho más pesada: el miedo. Como muchos, aprendí a huir de la vida sin anestesia. Bebía para apagar el ruido, para silenciar esa Mentira Helada que me susurraba que yo era un fraude, un error de diseño que debía ser borrado. Y como tantos, descubrí que el alcoholismo no es un pecado, sino una herencia, un patrón de fuga tan antiguo como el dolor que mi padre no pudo nombrar.

Toqué el fondo, ese lugar que la vergüenza construye con cemento. Caí una y otra vez, y en cada caída, miraba hacia arriba, hacia ese Dios que me enseñaron a temer, esperando la condena final. Creía que la Gracia era una recompensa para los

perfectos, un regalo que debía ganarse con un esfuerzo sobrehumano.

Pero la Gracia no estaba arriba.

Mi transformación no vino con un milagro ruidoso ni con una luz que descendía del cielo. Llegó en el silencio, en el punto más bajo de mi derrota, cuando ya no me quedaba nada para huir ni nada para luchar. En ese vacío, algo me sostuvo. No era una voz externa. Fue una certeza ardiente, una chispa, que se encendió en el centro de mi propia miseria.

La respuesta inmanente fue sencilla, irrefutable:  
"Cristo vive en ti."

En ese momento entendí que el Poder que me salvaba no era un juez que me miraba desde lejos, sino una fuerza activa, una presencia constante que ya habitaba en las ruinas de mi ser. El alcoholismo me había quebrado, sí, pero lo había

hecho para romper el espejo de la perfección y obligarme a mirar hacia adentro.

Esta novela, la historia de Lola, es el mapa de esa verdad. Es el testimonio de cómo una mujer, en medio de la cotidianidad de Madrid, aprende a dejar de huir y a permanecer en el conflicto. Es una guía práctica para entender que la Gracia es inmanente, que nos nutre y nos da fuerza cada día desde dentro, y que el servicio a otros es la manifestación más gloriosa de esa soberanía.

Si te sientes roto, si la huida te persigue, te invito a entrar en el mundo de Lola. Verás que la única batalla que importa es la que se libra en la quietud de tu corazón.

La victoria no es no caer, es levantarse siempre sabiendo que nunca caminas solo.

*José Gardener*



## Acto I:

### Escena 1 - Lola en la Furgoneta (El Disparo Obsesivo)

Lola conducía con esa certeza adquirida en los barrios ruidosos de Madrid, los brazos firmes sobre el volante, la radio a un volumen decente, no por gusto, sino para tapar los huecos silenciosos de la mañana. Era una mujer fuerte, sus movimientos al descargar cajas eran rápidos, precisos. Llevaba ese dinamismo de quien no se permite la pausa, el motor de la furgoneta siempre encendido, listo para la siguiente entrega. "Lola, la guerrera del reparto", le decía su marido, medio en broma, medio orgulloso. Ella se lo creía. Era la capa externa de la perfección.

Pero a veces, entre una calle y otra, la cabeza se le llenaba de un ruido distinto al del motor. No era una voz con nombre, era una sensación: una presión helada que se le pegaba a la nuca, un disparo obsesivo. Podía ser un paquete mal colocado, el recuerdo de una factura pendiente o, peor aún, la imagen de su hijo estudiando con esa mirada de hastío de la mañana. El pensamiento se enganchaba: ¿Qué haces? Eres un fraude. Nada de esto funciona.

Ese pensamiento, sin dueño ni rostro, era el que la empujaba. Era un impulso violento, la necesidad de huir de esa piel de guerrera y buscar el alivio rápido. El alcohol no era un capricho; era la rendición programada, la única salida que su cuerpo recordaba.

Y justo ahora, mientras esperaba en un semáforo rojo, sintió el impulso. No había bebido en tres días, pero la sombra pegajosa se había adherido a su pecho. Le recordaba esa primera vez en el

Amazonas, bajo la Ayahuasca, cuando los colores se rompieron y las risas se volvieron afiladas, y vio algo en la oscuridad de los árboles que la había seguido hasta Madrid. Algo que disfrutaba con su debilidad.

Lola apretó los nudillos contra el volante, la respiración corta. No. Sigue conduciendo. La lucha ya no era con la carretera, sino con ese inquilino sin nombre que quería poner el pie en el freno y dirigirla al bar más oscuro.

La furgoneta, por fin, se apagó en el aparcamiento. Lola se quedó un instante con las manos sobre el volante frío, escuchando solo el silencio. El motor aún gemía bajo el capó, liberando el calor acumulado del día, una analogía perfecta de lo que ella llevaba por dentro. Había logrado sortear el último *craving* en la carretera, esa necesidad urgente de doblar en una esquina y buscar la penumbra, pero al llegar a su casa, la sensación de victoria se deshizo en una tensa calma.

El apartamento en Madrid era, a su modo, tan funcional y estructurado como la oficina de su marido. Todo estaba en su sitio, una limpieza que rozaba la ausencia, reflejo del orden que él necesitaba para gestionar las cuentas de la empresa familiar. Era un orden que, a veces, a Lola le olía a naftalina, a un control excesivo sobre cada centímetro de sus vidas. Era el orden de la Tradición que ella, venida de la efervescencia de Colombia, nunca terminaba de encajar del todo.

Entró, se quitó las botas de reparto que le pesaban como ladrillos y las dejó, quizás con un poco de más ruido de lo necesario, junto a la puerta. Su marido, Antonio, estaba en el salón, sentado en el sillón de lectura, con un libro en las manos, perfectamente inmutable, sin un ápice de ese sudor y ese polvo de la calle que Lola arrastraba.



—Ya llegué —dijo ella, una declaración, no un saludo.

Antonio bajó el libro, un clásico español. Su mirada, que siempre evaluaba la puntualidad antes que el estado de ánimo, se posó en ella. Era una mirada cariñosa, sí, pero siempre medida, como si calibrara la tensión de un cable antes de tocarlo.

—La cena está casi lista. He pedido el pato, ya sabes, el que le gusta a tu madre.

Lola se tensó, no por el pato, sino por el subtexto de esa frase.

—Mi madre no está aquí, Antonio. Está a ocho mil kilómetros.

—Me refiero a mi madre, Lola. Vendrá con tu cuñada el domingo. Lo sabes.

Claro que lo sabía. Los domingos familiares eran la institución sagrada de Antonio. Ella se había

casado con ese orden, con esa seguridad. Pero en esas reuniones, Lola sentía que se convertía en un elemento exótico, una invitada permanente en su propia vida. Los temas eran siempre la economía, la estabilidad, las finas ironías madrileñas que a ella a veces se le escapaban. Y, por supuesto, su suegra, una mujer con la mejor intención del mundo, pero cuyo afecto siempre venía con un suave, casi imperceptible, tono de corrección.

Lola se dejó caer en el sofá. El cansancio era ahora una losa que le pesaba más que cualquier paquete del día.

—¿Te pasa algo? —preguntó Antonio, dejando el libro en la mesita con una exactitud que crispó los nervios de Lola. No era una pregunta de intimidad, sino una evaluación del problema.

—Nada. El día ha sido largo. Y te recuerdo que mañana es día de Ayudas Sociales.

Antonio suspiró, un sonido ligero, pero que para Lola sonó a reproche encapsulado. Antonio respetaba su trabajo voluntario en el comedor social, lo veía como una noble tarea de su "lado humano y compasivo". Pero él jamás entendía la necesidad vital que ella tenía de estar con aquellos que no tenían nada que perder, con aquellos que vivían fuera de las cuentas de resultados. Era su manera de tocar su tierra, su caos original, su Colombia.

—Sí, lo sé. Pero recuerda que tenemos la cena del club de golf el sábado. Y te ruego que esta vez, por favor, no empieces con tus historias. Ya sabes cómo se pone el señor Guzmán con el tema de la política.

El Señor Guzmán y sus opiniones. La farsa social. Las copas de vino que no ofendían a nadie. La presión regresó, no como un pensamiento, sino como un fuego interno en el estómago. La sombra pegajosa que ella había sentido en la furgoneta se

materializó en una frase que la voz helada le susurró: Tu sitio no está aquí. Eres demasiado para este orden falso. Huye.

Antonio, sin saberlo, acababa de servir el detonante en un plato de pato.

Lola no contestó. Se levantó y caminó hacia el baño. Su respiración se había acelerado. Mientras se miraba en el espejo, vio la fortaleza de la repartidora, pero detrás, en el fondo de sus ojos, vio el miedo de la niña que heredó la huida. La urgencia de beber era tan fuerte que le temblaron las manos.

En ese instante de máxima vulnerabilidad, la escena del bar ante sus compañeros, el vómito, la humillación, le regresó con una nitidez abrumadora. La culpa, ese mastín gigante que su perrita había visto en la calle vacía, ahora la acorralaba en su propio baño. El silencio de la

casa, ese orden perfecto de Antonio, no era su refugio; era su trampa.

Necesitaba huir. Necesitaba el olvido. Solo el recuerdo de la vergüenza, y el terror de fallarle al hijo, la detuvo. Por ahora. La recaída se estaba cocinando a fuego lento, alimentada por el orden de la casa y la presión silenciosa del convencionalismo.



## Escena 2: La Noche del Sábado y el Choque de Culturas

El sábado llegó con la rigidez de los compromisos sociales de Antonio. La cena del club de golf fue un desfile de sonrisas forzadas y conversaciones medidas. Lola bebió más de lo que pretendía; no por disfrute, sino por una necesidad desesperada de **desactivar el juicio y la hipocresía** que sentía en el ambiente. El alcohol era su único intérprete.

Regresaron a casa a una hora prudente. Antonio estaba satisfecho, la velada había sido un éxito funcional. Lola, sin embargo, se sentía sucia, agotada, pero peligrosamente anestesiada. El problema llegó en la madrugada.

El sueño de Lola se rompió por un ruido sordo en el pasillo. Se levantó, el corazón latiéndole con una alarma que no era solo física. El hijo de ambos, que en la novela llamaremos **Sebastián**, estaba de

pie junto a su cuarto, mirando hacia el dormitorio de sus padres. No había dicho una palabra, pero su postura era un reproche. Estaba allí, observando a su madre con los ojos cargados de la **desilusión** que habíamos acordado.

—¿Mamá? —su voz era grave, adulta. —¿Otra vez?

La palabra era un martillo. "**Otra vez.**" No necesitaba que le dijera que olía a licor en su aliento, que sus movimientos eran lentos y torpes. La vergüenza la atravesó con una punzada tan aguda que no era solo dolor emocional; era la **frase helada** de la entidad, amplificada: *Lo has perdido. A él también lo has perdido. Eres una vergüenza.*

La herencia de la huida se activó como un reflejo espinal. Quería gritar, quería esconderse bajo las sábanas, quería, sobre todo, que el mundo se



apagara. El alcohol ya no era un deseo, era una **necesidad de supervivencia** contra el dolor.

Se deslizó de vuelta al baño, el santuario de su vergüenza, y se inclinó sobre el lavabo. No estaba vomitando, pero su cuerpo entero se convulsionaba en un llanto silencioso y seco. Miró su reflejo. El rostro de la guerrera del reparto se había desmoronado, dejando ver la vulnerabilidad de una niña colombiana que solo buscaba una forma de sobrevivir a la pobreza y a la tristeza de un padre que se desvanecía en el aguardiente.

En ese momento de quiebre, el recuerdo de su padre ya fallecido, el hombre que huía con el alcohol para no sentir la humillación de la necesidad, no vino como una condena. Vino como una **comprensión silenciosa, un destello de empatía.**

*Papi, tú tampoco pudiste quedarte  
quieto.*

Ese instante de piedad hacia su padre fue el **primer acto de perdón involuntario** de Lola. Rompió por un segundo la cadena de la condena, pero no la huida. La botella de emergencia, oculta tras unos botes de jabón, se sintió como el único amigo verdadero. La tomó, y el primer trago fue el amargo y familiar sabor de la derrota total.

### Escena 3: El Contacto con la Tierra

El domingo fue una neblina de resaca, culpa y el silencio pesado de Antonio. Sebastián la evitaba, su juicio era una pared. La visita de su suegra y cuñada, con sus sonrisas calibradas y el pato de turno, fue una tortura. Lola se movía en piloto automático, deseando el final del día como se desea el fin del mundo.

Cuando el sol se puso, y la casa se vació, Lola sintió que si se quedaba un minuto más en ese orden perfecto, se ahogaría. Se sentó en la alfombra de la sala, temblando. Necesitaba hablar con alguien que entendiera el **caos vital** que el orden de Madrid intentaba sofocar. Alguien que no la viera como una responsable económica, ni como una madre ejemplar, ni como la esposa "exótica" de Antonio.

Tomó su móvil y marcó un número de larga distancia. La diferencia horaria significaba que era de noche en Madrid y casi mediodía en la costa caribeña de Colombia. Al tercer timbrado, contestó una voz clara y fuerte.

—¿Aló, Lola? ¿Qué pasa?

Era **Silvana**, su amiga de la infancia, la que había compartido con ella la curiosidad por los ritos ancestrales, la que entendía los **silencios y los secretos** del corazón.

La voz de Silvana rompió la barrera de contención de Lola. Las palabras salieron a borbotones, sin filtro, hablando del trabajo, de Antonio, de Sebastián y, finalmente, de la botella.

—Caí, Silvana. Caí otra vez. Y Sebastián me vio... me vio rota. Yo no sirvo para esto, no sirvo para esta vida.

Silvana escuchó con una paciencia terrenal. Cuando Lola terminó, Silvana no la condenó.

—Lola, tienes una **fuerza grande**. Pero siempre buscas la solución **afuera**. El licor, los ritos... son cosas que te hacen **huir**. Tú abriste los ojos a lo que no se ve en el monte, y esa **energía que se alimenta del miedo** te ha seguido hasta Madrid. Tienes que cerrar esa puerta. Tienes que **parar de huir de ti misma**.

Lola sintió un escalofrío. Silvana acababa de nombrar lo que la perrita veía, la "**sombra pegajosa**" que ella misma no se atrevía a nombrar.

—¿Y cómo la cierro? Ya no sé rezar, Silvana. Mi fe me condena más que el alcohol.

—No tienes que rezar el rosario, mi vida. Tienes que **encontrarte** con la luz que ya tienes dentro, la que no necesita permiso de nadie para brillar. Conozco a un hombre aquí en el grupo de ayuda, un tipo fuerte, que luchó con esa misma sombra,

incluso peor. Se llama **José Gardener**. Es un hombre de Dios, pero no de la iglesia. Es un hombre de **experiencia**. Él te puede dar un cable, te puede dar una **nueva ancla** que no se caiga.

El nombre resonó en la mente de Lola como un eco de esperanza. **José Gardener**.

—Dame su número. Ya no me importa nada. Si me puede dar una hora de paz, se la compro.

Así, en el punto más bajo de su gran recaída, Lola no buscó a la institución, sino a la **experiencia encarnada**.

## Escena 4: El Primer Contacto y el Sacerdote de Acogida

A la mañana siguiente, Lola marcó el número de José Gardener. La llamada era internacional y fugaz, pero José, con una voz profunda y tranquila, la recibió sin juicio. Él no se centró en la borrachera, sino en el **terror** que la había llevado a ella.

—Lola, lo que sientes es un dolor viejo, no es una falta de carácter. No te voy a dar sermones. Pero necesitas un lugar donde te **acojan** sin preguntarte por tu pasado, donde puedas soltar esa vergüenza. Yo no soy el cura, pero conozco uno bueno.

José no la presionó con la fe ni el dogma. Actuó como un **facilitador**. Le dio el número de un sacerdote en Madrid, amigo suyo, un hombre de la experiencia.

Lola fue a la parroquia con el corazón en la garganta. Esperaba la condena, el juicio moral que su propia fe le había enseñado. En cambio, encontró a un hombre de mediana edad, de ojos amables y manos gastadas, que la recibió con una sencillez desarmante.

—Siéntate, Lola. Y no me hables de tus pecados. Háblame de tu **cansancio**.

Lola no pudo más que llorar, y el sacerdote, sin juzgar, solo la escuchó. No le dio una solución mágica, ni la abrumó con textos sagrados. Le ofreció la única herramienta que la Iglesia, en su forma más pura, podía ofrecer: **el refugio y la ruta**.

—José me ha contado que has pasado por el fuego. Tienes una lucha grande, hija. Pero hay gente que entiende esa lucha. Yo te propongo que vayas a un **retiro experiencial**. No es para que reces, es para que **escuches tu propia voz** a través de la



experiencia de otros. Es una comunidad de gente que, como tú, ha tocado el fondo y ha descubierto que la ayuda no está arriba, sino **aquí**, en el compartir.

Lola se sintió tocada por esa **acogida cariñosa y esperanzadora**. El sacerdote no la había condenado; le había dado un mapa y un vehículo para ir a buscar la verdad. El retiro era la **puerta de entrada** a la Inmanencia que José le enseñaría a cruzar.



## Escena 5: La Chispa que Enciende la Pólvora

Sebastián se sirvió un vaso de zumo y, sin levantar la vista, dejó caer la noticia como quien arroja una piedra en un estanque quieto.

—Mamá, papá. Me voy con Lucía a la playa este fin de semana largo. Volvemos el martes.

Lola se quedó helada. No por el anuncio en sí, sino por la **forma** en que lo decía: como un hecho consumado, sin preguntar, una decisión tomada lejos de la autoridad paterna o materna. Era un acto de independencia fría, de **huida juvenil** que, en el fondo, Lola entendía perfectamente. Él también estaba huyendo del caos.

—¿Con Lucía? ¿A la playa? —La voz de Antonio llegó desde el pasillo, resonando con el tono de un ejecutivo que acaba de encontrar un error en la

contabilidad. Su presencia era siempre una irrupción de la norma—. Pero, Sebastián, es Semana Santa. Es una tradición familiar. ¿Y quién es Lucía?

—Una compañera de clase, papá. Y la tradición es tuya, no mía. Ya soy mayor. Nos quedaremos en casa de su prima, con más gente.

—No. No es no —declaró Antonio, entrando en la cocina. El contraste entre él, pulcro y rígido, y Lola, aún en la bata de casa, era brutal—. No vas a ir con una... compañera de clase. ¿Qué dirán en la oficina? ¿Qué dirá la abuela? Y ¿dónde están los límites de la decencia?

El rostro de Sebastián se endureció. La frustración y el resentimiento, reprimidos por el respeto, salieron a flote.

—¿Siempre es sobre lo que dicen los demás, papá? ¿Siempre sobre la oficina y la abuela? ¿Y lo que yo quiero?

Lola sintió que la presión regresaba, pero esta vez con una **violencia amplificada**. El conflicto entre el **orden estricto de Antonio** (la **Trascendencia Institucional** que ata) y la **rebeldía del hijo** (la **libertad sin anclas**) la hacía explotar. Las **entidades sin nombre** se regocijaron en el caos, sembrando el terror y la culpa.

Una **voz helada y aguda** gritó en su mente: *¡Mira lo que has creado! ¡Tu caos está destruyendo su vida! Eres un desastre de madre. ¡Bebe! ¡Corre y bebe!*

El impulso de huida era insoportable. Lola vio las botellas de licor imaginarias, brillantes y prometedoras.

—¡Basta! —gritó Lola, golpeando la mesa con la palma de la mano.

Antonio y Sebastián se giraron para mirarla. El silencio fue total, solo roto por el latido desbocado

del corazón de Lola. Por un instante, la guerrera del reparto emergió de las cenizas de la resaca.

—Antonio, nuestro hijo no es una cuenta en tu balance, ni una corrección de la abuela. Y tú, Sebastián, la decencia empieza por no humillar a tu padre en la cocina. ¡Los dos estáis huyendo de esta casa!

La acusación cayó como un rayo. Los dos hombres la miraron con el mismo asombro. Lola se dio cuenta de que acababa de nombrar, en voz alta, el **patrón heredado de su padre**: la fuga.

—Yo me voy al retiro experiencial. Me da igual si es Semana Santa o Navidad. Yo tengo que ordenar **mi** vida antes de ordenarles el cuarto a ustedes. No me esperen.

La furgoneta, esa tarde, no llevó paquetes de Amazon. Llevó a Lola, que conducía con un nuevo propósito, lejos de su casa, hacia el retiro que el sacerdote le había recomendado. En ese

momento, no era fe; era la **desesperación por encontrar un lugar donde el control no la asfixiara**, donde su caos pudiera ser, por fin, **nombrado y comprendido**.





## Acto II:

### Escena 1: La Búsqueda y el Retiro

La llegada al centro de retiros fue un golpe de realidad. No era un lugar lujoso, sino austero y simple. Lo más impactante no era el silencio, sino la **calidad de la gente** que la rodeaba: hombres y mujeres de todas las edades, rotos, pero con una extraña luz en los ojos. No eran feligreses perfectos, sino **sobrevivientes**.

Lola encontró un rincón para desempacar su pequeña maleta. Allí, en la mesita de noche, sacó el móvil y lo dejó caer. No había señal. Pero tenía un mensaje: era de José Gardener. Breve, como todas sus comunicaciones.

*"Lola. La llave está en el espejo. No mientas lo que ves. Busca la medalla. Te llamo mañana para el café virtual."*

Lola sonrió amargamente. La medalla. No había traído ninguna.

La primera noche del retiro fue un ritual de **exposición**. Una docena de personas se sentó en círculo para compartir sus historias. Los coordinadores no permitían el juicio, solo la **escucha empática**.

Uno tras otro, hablaban del miedo, del alcohol, del sexo, de las deudas, del trauma infantil. Hablaban de **sombras** que los seguían y de la necesidad de **huir de sí mismos**. Lola, la guerrera del reparto, la que no lloraba en público, sintió que las **paredes de su perfección externa** comenzaban a agrietarse.

Una mujer de unos sesenta años habló de su padre alcohólico, de cómo ella había heredado su "patrón de fuga" y de cómo, al perdonarle, sintió que una "**carga invisible y generacional**" se desprendía de su cuerpo.

Lola sintió un escalofrío. Era la **epigenética del alma** expuesta. El relato de la mujer resonaba con la historia no contada de su padre colombiano. En la vulnerabilidad de esa sala, Lola encontró la **puerta para contar la suya**.

Al día siguiente, cuando le tocó el turno de hablar, el corazón le martilleaba en el pecho.

—Mi nombre es Lola. Soy alcohólica. Y creo... creo que hay algo más. Algo que mi padre me dejó, y algo que me siguió de Colombia. Algo que se alimenta de mi miedo.

Esa declaración, la de **nombrar lo innombrable** (la presión de las entidades sin nombre), la de **romper su aparente perfección externa**, fue el primer acto de su verdadera libertad. Y al decirlo, sintió una repentina, inexplicable e inmensa **paz**.

La llamada de José Gardener llegó justo al final de la mañana. Lola se había excusado del taller de costura, buscando el rincón más silencioso del

retiro, un banco de madera bajo un viejo olivo. La paz del lugar se sentía como un bálsamo, pero bajo la superficie, el miedo seguía burbujeando después de haber nombrado a las "**sombras pegajosas**" ante el grupo.

El móvil de Lola cobró vida con la melodía sencilla. Al descolgar, la voz de José sonó profunda y tranquila, como si estuviera sentado junto a ella, en lugar de a miles de kilómetros.

—Hola, Lola. Te has quitado una carga de encima, ¿verdad?

—Sí. Pero estoy asustada, José. No estoy loca. La gente aquí me entiende la adicción, pero cuando hablé de la sombra... vi sus ojos.

—No te preocupes por sus ojos —dijo José, y su voz se hizo más grave—. Lo que ves, Lola, tiene más verdad que cualquier cuenta de resultados. Voy a darte la explicación que te prometí. Necesitas un **mapa de la batalla** para poder ganar.

## Escena 2: La Batalla de las Frecuencias

José no habló de demonios. Habló de **energía y voluntad**.

—Mira, Lola. Cuando fuiste al monte en Colombia y tomaste esa medicina, abriste una **puerta de percepción**. Viste lo que está ahí, el mundo invisible que se alimenta de frecuencias. Esas sombras que sientes, esa **Mentira Helada** que te dice que eres una vergüenza, no tienen nombre propio, pero sí tienen un trabajo: **parasitar el miedo**. Ellas no pueden entrar en ti si no les das permiso, porque tú tienes la **Autoridad Absoluta** dentro.

Hizo una pausa, y Lola sintió que el aire alrededor se densificaba, prestando atención a las palabras de José.

—El problema es que cuando el **dolor heredado** de tu padre se activa, él creó un **camino de huida**. Tu cuerpo y tu mente tienen un programa que dice: 'Ante el terror, abandona el puesto, anestésiate'. El alcohol es el interruptor de ese abandono. Y en ese instante de huida, cuando tu voluntad se apaga y el miedo es máximo, la **Mentira** se alimenta, te mantiene en el ciclo para que vuelvas a caer. Es un sistema de drenaje energético.

Lola sintió que la historia de su padre, el hombre que huía con el aguardiente de la humillación, ya no era una condena. Era un **patrón biológico de supervivencia** que ella había heredado. El perdón a su padre, entonces, no era un acto sentimental; era el primer paso para **desactivar la programación epigenética**.

### Escena 3: El Anclaje de la Inmanencia y la Milicia

—Ahora —continuó José—, vamos a darle un nuevo programa a ese dolor. La victoria no es dejar de beber, es **detener la huida**. Y para eso, necesitas la **Fuerza que ya tienes dentro**. ¿Te acuerdas lo que te dije de '**Cristo vive en ti**'?

—Sí. Que no me condena, que sufre conmigo.

—Es más que eso, Lola. **Él es la Soberanía de tu naturaleza**. Él es la única **Autoridad** que esa Mentira respeta. El alcoholismo te ha roto el espejo de la perfección externa, sí, pero lo ha hecho para que veas que **el poder que te salva no está fuera de ti, sino Inmanente**, en el centro de tu ser.

José comenzó a desgranar las **estrategias sencillas**.

## 1. El Gesto de la Doble Presencia (Cortar la Fuga):

—Cuando la presión sea insoportable, cuando sientas ese disparo obsesivo o la voz helada, no luches contra el miedo. **Detente.** Donde estés. Estés en la furgoneta o en el salón con Antonio. Haz el **Gesto de la Doble Presencia.** Toca tu corazón o el plexo solar. No es un amuleto, es un **ancla táctica** que obliga a tu cuerpo a **quedarse y sentir.** Y repite, no como una súplica, sino como una **declaración de propiedad:**

**"Yo estoy aquí. Cristo está aquí. No huimos. Yo soy la respuesta a mi propio conflicto."**

—Esa simple pausa es un **choque de frecuencias.** Corta el drenaje energético de la Mentira y le da el control al Cristo Inmanente.



## 2. La Medalla y las Canciones (Declaración de Guerra):

—La lucha a veces requiere ayuda. No te avergüences de pedirla. Pero pídelo desde tu **Autoridad interna**.

José explicó que le enviaría por correo una **Medalla de San Miguel**.

—San Miguel es el que defiende el Orden Divino contra el caos. Toca esa medalla. Es tu **ancla física** y el símbolo de la **Milicia Celestial**. Cuando la toques, activa las **canciones de liberación**. Busca música de batalla espiritual, himnos sencillos donde te **posiciones como dueña absoluta** y **ordenes la ruptura** de todo vínculo o contrato, incluso los que diste sin querer con la Ayahuasca.

—La medalla es el ancla, la música es el decreto. El Poder Inmanente **ordena**, y la **Milicia Trascendente** actúa a tu favor. No estás sola, Lola.

Tienes un ejército a tu disposición, pero el general  
eres tú.

## Escena 4: La Fortaleza del Espejo Roto

Lola se limpió las lágrimas, pero esta vez eran lágrimas de **fortaleza**, no de vergüenza. El sol se filtraba entre las hojas del olivo, iluminando su rostro. Ahora tenía un **protocolo de guerra sencillo**, y una comprensión profunda de que la lucha no era un castigo, sino la defensa de su soberanía.

—José, ¿y si sigo cayendo?

—Caerás. Pero caerás menos. Y cada vez que te levantes, el acto de **permanecer** en el dolor, de no huir, **reprograma tu herencia**. Y te diré algo más: el **servicio** es la vacuna final.

José le reveló el último secreto de la Inmanencia:

—Cuando has roto tu perfección, cuando has tocado el fondo, te has vuelto **útil**. Tu 'espejo roto' es la única luz que otros alcohólicos van a

creer. Lo que antes era tu defecto a tapar se convierte en tu **mayor don**. La Gracia que vive en ti se hace **sensible** cuando dejas de luchar por ti misma y empiezas a **servir a otros** que todavía están huyendo. Tu ayuda y servicio a ellos será la manifestación victoriosa del Cristo Inmanente en tu vida.

Lola se quedó en silencio. Tenía un plan, una verdad y un destino. Ya no era la repartidora que huía de su vida; era una **guerrera espiritual** que volvía a Madrid para reescribir su destino y el de su padre.

## Acto III: La Soberanía y el Servicio

### Escena 1: El Regreso y la Nueva Frecuencia

Lola regresó a su apartamento un martes por la tarde. Había avisado a Antonio con un mensaje breve: "Vuelvo hoy. No me esperes con preguntas, esperame con respeto".

Al abrir la puerta, el aire de la casa se sintió diferente. El **orden metódico** de Antonio, que antes le parecía una trampa asfixiante, ahora lo veía simplemente como una **preferencia**, no como una ley que la condenaba. Había un nuevo tipo de silencio, el que venía de su propio centro.

Sebastián, su hijo, estaba en el salón. Su mirada era aún cautelosa, pero carecía del hastío de antes; había una **curiosidad mezclada con alivio**.

—Hola, mamá.

—Hola, Sebastián.

Lola fue directa. Dejó su pequeña maleta, se acercó a su hijo y se sentó a su lado, algo que rara vez hacía.

—Quiero que sepas algo. No estoy curada. El alcoholismo me va a acompañar. Pero ya no es un secreto ni una vergüenza. En ese retiro entendí que mi lucha tiene un nombre, y que yo tengo las herramientas para no huir. Y eso, Sebas, es lo que voy a hacer: **quedarme**. Aquí, contigo.

Sebastián no supo qué responder. Su madre nunca había hablado así, con tanta **humildad y firmeza** a la vez.

—¿Y de qué vas a hablar con papá? —preguntó.

—De la verdad. De mi verdad. Y de su derecho a no entenderla.

Antonio llegó poco después. Su aprehensión era palpable.

—Lola, ¿estás bien? ¿Qué fue ese retiro? La abuela preguntó. Tu cuñada dijo...

Lola lo interrumpió suavemente, levantando la mano. En su cuello, por primera vez, no llevaba el collar de oro que él le había regalado, sino la **Medalla de San Miguel** que José le había enviado por correo al retiro. Era sencilla, metálica, y la sentía como un ancla fría contra su piel.

—Antonio. Mírame. Ya no soy tu esposa que tiene que darte explicaciones para encajar en tu familia o en tus cuentas. Soy Lola. Soy alcohólica, y eso es una **condición**, no un juicio. Y necesito tu respeto, no tu control. La verdad es que, cuando me siento humillada, **huyo**, como hacía mi padre. Y voy a dejar de huir. Si quieres quedarte a mi lado, tienes que entender que la **guerra está en mí**, no entre nosotros.

Antonio se quedó sin palabras. La mujer que había vuelto no era la misma. Había perdido la capa de perfección, pero había ganado una **autoridad tranquila** que desarmaba su rigidez. El **juicio externo** que Lola tanto temía había sido reemplazado por la **autoridad interna** que él no podía refutar.



## Escena 2: La Estrategia de la Permanencia

El verdadero triunfo de Lola no fue el gran discurso, sino los **pequeños gestos diarios** en las semanas siguientes.

Cuando llegaba a casa tras un día agotador en la furgoneta, y la **sombra pegajosa** la presionaba (la **voz helada** le susurraba: *"Tu trabajo no vale nada. Bebe, te lo mereces"*), ella ponía en práctica su protocolo:

1. **El Gesto de la Doble Presencia:** Paraba en seco. Colocaba su mano sobre su corazón, sentía el latido, la respiración. Susurraba el decreto de **Soberanía Inmanente**: *"Yo estoy aquí. Cristo está aquí. No buimos."* El impulso de huida se convertía en un **dolor frío y manejable**, y la voz de la Mentira se ahogaba bajo la frecuencia de la certeza.

2. **El Ancla de San Miguel:** Cuando el impulso era violento, se refugiaba en su coche o en su cuarto. Tocaba la medalla y, en lugar de rezar, ponía sus **canciones de liberación**. Eran ritmos fuertes, de una cantautora colombiana que había conocido a través de José. Canciones que no pedían, sino que **ordenaban**. Su voz, a veces temblorosa, declaraba la ruptura de los "**vínculos de miedo**". Sentía una **fuerza limpia** que venía desde su interior y que era amplificada por la ayuda trascendente invocada. La **milicia celestial** entraba en acción, despejando el campo de batalla energético a su alrededor.

Antonio y Sebastián eran testigos de esta lucha silenciosa. La veían retirarse, tocar la medalla, escuchar la música, pero siempre **volver**. Ella no huía del conflicto familiar; huía a su **fortaleza interna** para luego regresar y **permanecer**. La casa

seguía en orden, pero ahora el **orden venía de la soberanía de Lola**, no de la imposición de Antonio.



### Escena 3: El Servicio como Manifiesto (La Curación del Espejo Roto)

Tal como José le había predicho, la sobriedad no se consolidó hasta que Lola encontró el **servicio**.

Empezó por compartir su experiencia. No con los amigos del club de golf, sino con la gente del **comedor social** donde hacía voluntariado. Su trabajo como repartidora le había dado la idea: usaría su furgoneta.

Lola contactó a José y a otros grupos de apoyo en Madrid. Comenzó a ofrecerse para **recoger y llevar a gente** que no podía acceder a las reuniones de ayuda. Su furgoneta, que antes era solo un vehículo de trabajo, se convirtió en un **vehículo de Gracia**. .

Su "**espejo roto**" —el alcoholismo, la vergüenza, el fracaso de la perfección— se convirtió en su **único**

**faro de credibilidad.** La gente que ella ayudaba no quería sermones. Querían ver a alguien que había **tocado el fondo y había vuelto.**

En cada conversación, en cada viaje, Lola repetía la lección de José: *No luches contra la huida; detente y quédate. El Poder no está afuera, está inmanente en ti.*

El **servicio y el amor desinteresado** se convirtieron en la **manifestación viva del Cristo Inmanente** en ella. El miedo que antes alimentaba a las sombras ahora se transformaba en la energía pura de la ayuda. Ya no era un esfuerzo de la voluntad de Lola; era el **flujo de la Gracia** que había liberado al romper sus anclas.

## Escena 4: La Furgoneta de la Gracia (Servicio y Redención)

El invierno había dado paso a una primavera vacilante en Madrid, pero en la cabina de la furgoneta de Lola el ambiente era de una calidez densa, humana. Habían pasado casi ocho meses desde el retiro, y la furgoneta había adquirido una doble vida. De lunes a viernes, era el caballo de batalla del reparto. Los sábados, se convertía en el **"Arca del Consuelo"**, un refugio de paso para aquellos que, como ella, buscaban desesperadamente una mano que no juzgara.

Esa tarde, el aire se había cargado de una humedad pesada, de esas que prometen tormenta. Lola estaba esperando en el aparcamiento de una parroquia discreta, el punto de encuentro del grupo de ayuda de José Gardener en Madrid. En el asiento del copiloto, un hombre joven llamado

Raúl, con el rostro hundido y los ojos rojos, temblaba ligeramente. No era por el frío; era el **temblor del abandono** de la huida.

Lola no lo miraba directamente, sabía que el contacto visual directo era, a veces, una forma de presión. En su lugar, acariciaba suavemente la **Medalla de San Miguel** que llevaba sobre la sudadera, el simple metal como un recordatorio de su **Autoridad Inmanente**.

—Raúl, tienes frío. ¿Quieres que ponga la calefacción?

—No, Lola. Es la... la cosa. La necesidad. Es muy fuerte hoy. Quiero correr. Quiero **huir** de este dolor. Siento que si me quedo aquí un minuto más, voy a explotar.

La voz de Lola era baja, profunda, desprovista de sermones. Ella no hablaba como una consejera; hablaba como una **compañera de trinchera**.



—Lo sé. Es la **Vieja Voz**. Es la programación de la huida que te dice que tienes que anesthesiarte. Yo la conozco. No tiene nombre, pero tiene una voz muy convincente. ¿Te acuerdas de lo que hablamos de la **doble presencia**?

Raúl asintió, con la cabeza gacha.

—Sí. El ancla.

—Hazlo. No luches. Solo **detente**.

Lola puso la furgoneta en punto muerto y cerró los ojos un instante. Puso su mano sobre el corazón y sintió su propio latido, la **fuerza rítmica del Espíritu Inmanente** que no se rendía. Se concentró en su propio decreto silencioso, no por ella, sino para **eleva**r la **frecuencia** en ese pequeño espacio: *"Yo estoy aquí. Cristo está aquí. No huimos."*

La intensidad del **impulso de fuga** de Raúl, la **presión de la oscuridad** que Lola sentía casi

físicamente, se mitigó ligeramente. El aire parecía menos pesado.

—Se está yendo... —susurró Raúl, tocando su propio plexo solar con mano temblorosa—. Se siente como un... como un hueco de frío.

—Es la sombra, Raúl. Ella se alimenta del miedo y el caos. La **Permanencia** es su veneno. Acabas de cortarles el alimento. Acabas de elegir la **Soberanía** que tienes dentro.

Lola encendió la radio, poniendo la emisora que tenía memorizada, esa con las **canciones de liberación** que José le había enseñado. Empezó a sonar una melodía simple, con una voz fuerte que no suplicaba, sino que **declaraba la victoria y ordenaba la libertad**.

**lyrics title:** Declaramos Libertad

**lyrics content:**

[Intro][Christian & Gospel][Acoustic]

Yo estoy aquí, firme en la luz,  
sin miedo, sin duda, sin cruz ajena,  
mi voz se eleva, fuerte, plena,  
Cristo está aquí, la victoria es nuestra.

[Verse][Christian & Gospel]

No huimos más, ya no tememos,  
las cadenas caen cuando creemos,  
cada palabra es fuego, espada y viento,  
declaro libre mi pensamiento.

[Chorus][Gospel][Upbeat music]

¡Declaramos libertad!  
Toda atadura se rompe ya,  
¡Solo Dios es mi fortaleza!  
¡Cristo reina, la tierra tiembla!

[Verse][Christian & Gospel][Drums]

Rompemos todo contrato antiguo,  
el cielo firma lo que digo,

ya no hay sombras, solo camino,  
su Espíritu guía mi destino.

[Bridge][Orchestra][Female voice]  
No más esclavitud, no más silencio,  
en Su nombre soy renacimiento,  
grito de vida, fuego y verdad,  
en Él mi alma halló su paz.

[Chorus][Christian & Gospel][Acoustic]  
¡Declaramos libertad!  
Toda atadura se rompe ya,  
¡Solo Dios es mi fortaleza!  
¡Cristo reina, la tierra tiembla!

[Outro][Piano][Silence]  
Yo estoy aquí, Cristo está aquí,  
la victoria ya fue escrita en mí.

Puedes escuchar la canción aquí:  
<https://suno.com/s/MjCdxH3TrK0kOi4j>

Raúl escuchó la letra y, a mitad de la canción, las lágrimas que no habían salido por la humillación ni el miedo, se derramaron por el **alivio**.

—Yo... yo quiero poder ordenar eso. Quiero romper ese acuerdo que mi miedo hizo.

—Puedes —dijo Lola, su voz ahora llena de una convicción tranquila—. Tóca esta medalla. Es el **foco de la autoridad**. Repite conmigo, no como una plegaria, sino como la **dueña de tu alma**.

Lola extendió la mano con la medalla de San Miguel en la palma. Raúl la tocó.

—"Yo, Raúl, por la **Gracia de la Soberanía en mí, ordeno la ruptura de todo vínculo de miedo y servidumbre. ¡Vete! Y que la Milicia Celestial tome mi puesto.**"

La voz de Raúl era un hilo, pero al decir la última palabra, la furgoneta vibró, no por el motor, sino por la **fuerza concentrada de la intención**.

Para Lola, esta no era solo una ayuda; era su propia **reafirmación diaria de la Inmanencia**. Cada vez que ayudaba a otro a **Permanecer**, su propio ancla se hundía más profundamente. Su **espejo roto** (su pasado de adicción, su herencia de huida) no era un defecto; era el **canal más puro** para que la Gracia actuara en el mundo, porque sabía exactamente qué palabras decir y qué silencio guardar.

Cuando Raúl se calmó, se sentó recto. La furgoneta, antes un refugio oscuro de miedo, era ahora un **pequeño templo de victoria**.

—Gracias, Lola. Mañana... mañana lo intento en la oficina. Sin huir.

—Mañana te levantas. Y si caes, te vuelves a levantar. La lucha es la manifestación de tu vida. **Él está ahí. No puedes caerte más abajo de donde Él ya está contigo.**

Mientras Raúl salía de la furgoneta con un paso más firme, Lola se quedó sola. Tocó su medalla de San Miguel y respiró hondo. Su corazón ya no latía por el miedo, sino por la **alegría tranquila del servicio**. La furgoneta de la guerrera del reparto, cargada de paquetes, ahora estaba cargada de **almas que aprendían a no huir**. Había logrado su propósito: llevar la Inmanencia a la cotidianidad, y hacer triunfar al caído sin temor a la condena eterna.





## El Cierre: La Victoria de la Permanencia

El Acto III culmina un año después. Lola sigue en su lucha, pero ya no la teme. Una noche, Sebastián entra en la cocina. Él ha decidido quedarse cerca de casa para estudiar, una decisión nacida no del deber, sino de la **nueva conexión** que tiene con su madre.

—Mamá. Sabes, lo que dijiste... que los dos estábamos huyendo de esta casa... tenías razón. Yo estaba huyendo de la decepción.

—Y yo de la vergüenza, Sebas. Pero ya no.

Sebastián se acercó a su madre y notó la medalla.

—¿Y San Miguel? ¿Te protege?

Lola sonrió, tocando el metal frío en su cuello.

—No. San Miguel **lucha por mí** porque **Cristo vive en mí**. El poder no está en la medalla, sino en

que yo por fin entendí que **yo soy la dueña de mi propia naturaleza**. Y no pienso moverme de aquí.

Lola había triunfado. Había roto la condena, perdonado a su padre y desarmado a las sombras, no con la perfección, sino con la **permanencia humilde** de la Gracia Inmanente.

## **Glosario Esencial de la Novela**

### **Gracia Inmanente**

La presencia de la fuerza, luz o espíritu de Cristo dentro del ser humano (el "Cristo vive en ti"). Es la única autoridad que no puede ser rota ni anulada por la adicción o el miedo.

### **Epigenética del Alma**

Concepto novelado que describe cómo los patrones de supervivencia no resueltos (como la huida o la anestesia con alcohol) pueden ser heredados de una generación a otra, creando una programación biológica y emocional. El perdón es el primer paso para desactivar esta herencia.

### **La Sombra / La Mentira Helada**

El término utilizado por José Gardener para describir a las entidades energéticas (o "arcontes", sin usar la palabra) que se nutren del miedo, la vergüenza y el caos emocional. Buscan el

consentimiento para la autodestrucción, pero no pueden violar la soberanía del ser.

## **La Huida**

La respuesta automática, física y emocional (heredada) ante el dolor o la vergüenza. En la adicción de Lola, es el impulso de tomar alcohol para apagar la conciencia del conflicto.

## **La Permanencia**

El acto consciente de detener la huida y quedarse en el dolor o el conflicto, anclándose en la fuerza del Cristo Inmanente. Es la acción que corta el suministro de energía a la Sombra.

## **El Gesto de la Doble Presencia**

El ritual físico y mental que José enseña a Lola (anclaje corporal y la afirmación "Yo estoy aquí. Cristo está aquí"), utilizado para recuperar la soberanía en el momento de la urgencia de beber.

## **El Espejo Roto**

Metáfora central de Lola. Representa la destrucción de la perfección externa (el rol de esposa y madre funcional) que, paradójicamente, permite que la luz y la gracia (Inmanente) puedan manifestarse sin filtro.

## **Milicia Celestial**

Término que Lola usa para describir la ayuda trascendente invocada (simbolizada en la Medalla de San Miguel) que actúa en el plano energético para defender el orden y la soberanía del ser, siempre bajo la autoridad del Espíritu Inmanente en Lola.





