

Afrontar el duelo



11ª SEMANA **1**

inTro

Con el corazón roto

Una de las situaciones más difíciles por las que he tenido que pasar fue la muerte de mi madre, que falleció a los cincuenta y seis años. Me sentí destrozado, con el corazón totalmente roto, y vi que vacilaba mi fe. Es cierto, yo era pastor y dirigía activamente iglesias, pero cuando esto sucedió, mi fe tocó fondo. Lo que empeoró aún más las cosas fueron los comentarios inútiles de amigos, de mis familiares e incluso de colegas míos en el ministerio. Tenían buenas intenciones y me ofrecían «palabras de aliento» como: «Volverás a verla», «Dios es tan bueno por permitir que se fuera tan rápido y sin ningún dolor» y «Todo va a estar bien con el tiempo». Aunque todas estas afirmaciones podían ser ciertas, había algo en ellas que no me parecía adecuado. Yo no quería esperar para volver a verla; ¡quería verla ya! ¿Dios era bueno por permitir que se fuera rápidamente? ¿Pero por qué tenía que irse? ¿Todo se arreglará con el tiempo? ¿En serio? «Para ti es fácil decirlo», pensaba yo. La verdad es que no quería oír nada de eso; lo que quería era ver a mi madre y estar con ella. Nunca sabemos cómo nos afectará el dolor hasta que lo experimentamos en carne propia. Desde entonces, he aprendido que el silencio es oro en momentos de amargo dolor. A veces, simplemente estar presente y no decir nada es la mejor ayuda y el apoyo de mejor calidad que podemos ofrecer.

Esta semana examinaremos cómo Dios nos acompaña en el valle del dolor y la pérdida. Nos centraremos en el sufrimiento que acompaña la muerte, aunque reconocemos que el duelo que afecta nuestro bienestar emocional y mental se produce no solo cuando muere un ser querido, sino también cuando se pierde un trabajo, la salud, una relación, etcétera. La pérdida es, por desgracia, una parte inevitable de la vida en este mundo imperfecto y lleno de pecado; sin em-

bargo, en nuestra experiencia de amargura, el Señor desea estar con nosotros para traernos esperanza, paz e incluso alegría. Es un viaje arduo, pero Jesús ha prometido que, ante el dolor, nunca nos abandonará ni nos dejará solos.

- ✓ Escribe 1 Tesalonicenses 4 utilizando la traducción que prefieras.
- ✓ Si dispones de poco tiempo, céntrate en los versículos 13-18.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing or drawing.



11ª SEMANA **2**

inTerioriza



Llorar con esperanza

La Primera Carta de Pablo a los Tesalonicenses ofrecía palabras de consuelo y esperanza a quienes habían experimentado dolor y pérdida. Esta iglesia recién establecida lloraba la muerte de algunos de sus miembros. Pablo quería consolarlos anclando su fe en la esperanza del regreso de Cristo. De esta carta de Pablo aprendemos que está bien entristecerse cuando perdemos a un ser querido (ver 1 Tesalonicenses 4: 13). El apóstol no tenía la intención de despojar de sus penas a quienes estaban de duelo (lo cual ni siquiera es posible). Comprendió que hay un tiempo para llorar (ver Eclesiastés 3: 4) y expresar la pena (ver Juan 11: 35). Durante estos tiempos de duelo, solo hay que afrontar un día a la vez.

En lugar de mirar hacia un futuro lejano, preguntándote cómo te las arreglarás solo en los próximos días, meses y años, confía en que Jesús te dará la fuerza para cada día que venga (ver Mateo 6: 34; 2 Corintios 12: 9). Cuando empieces a recuperarte, comienza a llenar tu vida de actividades significativas otra vez, aunque en ese momento no te resulten especialmente placenteras. Retomar tus aficiones y volver a ocuparte con las responsabilidades y obligaciones de la vida diaria puede ayudarte a sanar y a encontrar de nuevo el propósito y la alegría de vivir.

Incluso en nuestro dolor, no tenemos por qué perder la esperanza! En momentos de gran pérdida, podemos encontrar esperanza cuando recordamos que Jesús también murió. Incluso Cristo, que logró nuestra salvación eterna, murió. Pero no permaneció en la tumba. La buena noticia del evangelio es que Jesús está vivo. Su resurrección nos asegura que, cuando vuelva, nos reuniremos con nuestros seres queridos (ver 1 Tesalonicenses 4: 17). Esta vida no es el fin de la historia. Nuestra pérdida no es definitiva. Aquel que rompió las cadenas de la muerte una vez, volverá a hacerlo por todos los que han dormido en Cristo. Dios ha dado este mensaje para consolar a cada creyente (vers. 18). Cuando vemos a alguien pasar al descanso, a veces nos preocupamos por si estaba preparado o no para partir, pero siempre podemos confiar a Dios el destino de cada persona, sabiendo que nuestro amoroso Salvador es un buen pastor para con todas sus ovejas (Juan 10: 11). Él hará lo correcto y lo mejor en cada caso.

La muerte es dolorosa porque la muerte no es natural; es una maldición. La Biblia enseña que «el último enemigo que será derrotado es la muerte» (1 Corintios 15: 26). Está bien odiar la muerte y desear que nunca

ocurra; Dios también la odia. La muerte nunca formó parte del plan perfecto de Dios, sino que es obra del maligno. Satanás es un destructor y un asesino (ver Juan 8: 44). Puede que consiga asestarnos un golpe, pero Jesús obtendrá la victoria final. Cristo vino a este mundo para revertir la maldición del pecado y de la muerte (ver Gálatas 3: 13). Con él, la muerte no es el fin de la historia. Jesús nos ha preparado un lugar donde la muerte nunca podrá entrar (ver Apocalipsis 21: 4). No podemos escapar del dolor de la muerte en este mundo, pero podemos depositar nuestra fe y nuestra esperanza en un futuro en el que la muerte no volverá jamás a existir. Esta es la buena noticia del evangelio de Cristo.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Repasa 1 Tesalonicenses 4, encuentra un versículo que te llame la atención y memorízalo. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Qué puede hacer una persona para consolar a otra que ha perdido a un ser querido?
- ✓ ¿Cómo es posible estar triste y esperanzado (una aparente contradicción) al mismo tiempo?

Escríbelo aquí





11ª SEMANA **3**

inTerpreta



El don del silencio

Los escritores de la Biblia reconocieron la realidad de la muerte, la agonía, el dolor y la pérdida; sin embargo, comprender hasta qué punto es Dios responsable de la muerte puede ser una cuestión difícil de abordar. Ciertamente, Dios tiene el poder de evitar la muerte. El número de nuestros días de vida pertenece a Dios.

Job, en su lucha interior ante la muerte repentina de sus hijos, mostró total sumisión a la voluntad de Dios: «El Señor me lo dio todo, y el Señor me lo quitó; ibendito sea el nombre del Señor!» (Job 1: 21), aunque fue Satanás quien en realidad le «quitó» a sus hijos. Job se negó a culpar a Dios o a acusarlo de maldad (vers. 22). Nadie, ni siquiera su esposa, podía disuadirlo de seguir confiando en la bondad de Dios a pesar de las inexplicables tragedias que afrontaba. «Aunque él me mate, me mantendré firme», declaró Job (13: 15). A pesar de todo, Job nunca perdió su fe en la esperanza de la resurrección (19: 26). Job no comprendía la batalla espiritual que se libraba tras bastidores (caps. 1, 2), pero confió en Dios y puso su futuro en sus manos incluso después de haberlo perdido todo.

Ante su pérdida sin precedentes, los amigos de Job hicieron bien en sentarse con él en silencio (2: 13). Estar presentes en silencio era el mejor regalo que podían hacerle. Como muchos de nosotros —que hablamos demasiado pronto o fuera de lugar—, los amigos de Job cometieron un error en cuanto abrieron la boca (42: 7). A veces nos esforzamos demasiado por dar respuestas cuando en realidad no las tenemos. El dolor más profundo se produce en el silencio. Cuando hablamos demasiado pronto, le quitamos a la persona la oportunidad de procesar su dolor a un nivel que va más allá de las palabras.

A menudo, nuestra forma de experimentar el duelo es distinta a la de los demás. Debemos dar a los otros el espacio y el tiempo que necesitan para atravesar su propio duelo. Mientras lo hacen, la mejor ayuda que podemos darles es simplemente estar presentes. Estar presentes nos ayuda a prepararnos para escuchar con atención y ofrecer el apoyo que nos pidan, cuando estén listos. No ayuda en nada hablar tanto que la persona en duelo, hasta que esté sola, no logra tener tiempo para reflexionar y pensar en su pérdida.

Las respuestas cliché o incluso la típica frase de «menos mal que no ha sufrido mucho» pueden sonar triviales y poco comprensivas. Desea-

ríamos que la persona no hubiera sufrido. Es más, idesearíamos que no hubiera muerto! Un comentario más útil podría ser este: «Es horrible perder a un ser querido. No puedo imaginar el dolor que sientes. Aquí me tienes para lo que te haga falta». Luego, espera en silencio, mostrando tu apoyo no con palabras sino con acciones y con tu mera presencia. A veces, eso es todo lo que la persona anhela oír: que alguien reconoce su pena, se solidariza con su dolor y no la presiona para que termine su duelo antes de que esté preparada para hacerlo. *Cuando llegue el momento*, recuérdale que, a causa de la resurrección de Jesús, hay esperanza de volver a ver a la persona que la muerte arrebató.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Cómo conciliar que Dios permite la muerte y que la muerte es una maldición?

Escríbelo aquí





11ª SEMANA **4**

inVestiga



Las profundidades del duelo:

Génesis 37: 34-35

1 Samuel 30: 4

Salmo 6: 6-7; 31: 9;

119: 28

Isaías 53: 3

Encontrar y dar consuelo:

Deuteronomio 31: 8

Mateo 5: 4

Romanos 12: 15

2 Corintios 1: 3-5

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con 1 Tesalonicenses 4?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con 1 Tesalonicenses 4?

Escríbelo aquí





11ª SEMANA 5

inVita



Cuando Jesús atravesó el dolor profundo

Incluso Jesús, el Hijo de Dios, anhelaba la compañía y el apoyo de sus amigos en aquella hora oscura, cuando expresó que sentía en su alma «una tristeza de muerte» (Mateo 26: 38). En su dolor, Jesús buscó la compasión humana y exclamó: «Quédense ustedes aquí, y permanezcan despiertos conmigo» (vers. 38). Jesús anhelaba que sus allegados estuvieran presentes y atravesando con él su aflicción. Quería que prestaran atención a lo que sucedía y estuvieran dispuestos a ofrecer su apoyo en oración.

Quien tiene la paciencia y la vigilancia para permanecer y velar con una persona que está de duelo sabe que puede pasar mucho tiempo hasta que la persona se recupere. Sin embargo, como comprendemos que el duelo toma tiempo, podemos soportar el viaje con ellos y estar preparados, por la guía de Dios, para suplir sus necesidades o para ayudarlos a encontrar el apoyo que puedan necesitar. Estar a su lado puede significar recibir llamadas en mitad del día o de la noche para escucharlos; puede suponer escucharlos contar la misma historia una y otra vez. El acto de narrar su historia es curativo; les permite procesar lo ocurrido y expresar cómo se sienten. Estar a su lado puede significar llevarlos a una cita o al supermercado; puede ser llevarles pañuelos de papel para secarse las lágrimas. Estar presente con ellos les proporciona un lugar de descanso seguro donde pueden compartir sus lágrimas y, a veces, sus risas. Significa ayudarlos a buscar la comunión con otras personas que puedan infundir esperanza en sus corazones a través del ministerio del Espíritu Santo.

El relato de Jesús en Getsemaní nos enseña que el que está de duelo debe estar abierto a recibir apoyo como parte del proceso de recuperación. Cristo no rechazó la pena y el dolor, sino que los expresó y pidió consuelo y apoyo para superarlos. No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Haz una lista de personas y lugares que te apoyen y búscalos, o pide a alguien de confianza que te ayude en este proceso. Jesús expresó su deseo de compañía humana cuando pidió a sus amigos que velaran y oraran con él. El peso de las penas

que Jesús cargaba lo habría aplastado de no ser por un ángel del cielo que fue enviado para fortalecerlo (ver Lucas 22: 43).

Por último, Jesús nos enseñó que la oración es clave en el duelo. Al igual que Jesús, Pablo también pidió oración cuando se enfrentaba a los últimos días de su vida (ver Filipenses 1: 19-21). A veces, cuando oramos con y por los que están enlutados, puede que ni siquiera sepamos por qué orar, pero al hacerlo, podemos confiar en que el Espíritu Santo y los ángeles de Dios nos ayudarán a ministrar y proporcionar consuelo.

Medita nuevamente en 1 Tesalonicenses 4 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Cómo respondió Jesús al dolor? ¿Qué podemos aprender de su ejemplo?

Escríbelo aquí





11ª SEMANA **6**

imPlicate



Agua amarga curativa

«**Q**uiero decir a los que están afligidos: tened confianza en la esperanza de la resurrección. Las aguas de las que habéis estado bebiendo son tan amargas para vuestro paladar como lo fueron las aguas de Mara para los hijos de Israel en el desierto, pero Jesús puede endulzarlas con su amor: [...]

»Dios ha provisto un bálsamo para cada herida. Hay un bálsamo en Galaad, y también hay un médico allí. ¿No estudiaréis las Escrituras como nunca antes? Buscad al Señor para que os proporcione sabiduría para cada emergencia. En cada prueba rogad a Jesús que os muestre el camino que os hará salir de vuestros problemas, y entonces vuestros ojos serán abiertos para que contempléis el remedio y apliquéis a vuestro caso las promesas sanadoras registradas en su Palabra. En esta forma el enemigo no encontrará lugar para induciros a lamentaros y a ser incrédulos; pero en lugar de esto tendréis fe, esperanza y valor en el Señor. El Espíritu Santo os dará un claro discernimiento para que veáis y os apropiéis de cada bendición que servirá de antídoto contra la aflicción, como una rama sanadora para cada gota de amargura que se vierta en vuestros labios. Cada gota de amargura será mezclada con el amor de Jesús, y en vez de quejarnos debido a la aflicción, comprenderéis que el amor y la gracia de Jesús están tan mezclados con el pesar, que este se ha convertido en un gozo humilde y santificado.

»Cuando nuestro hijo mayor Enrique estaba a las puertas de la muerte, dijo: “El lecho de dolor es un lugar precioso cuando contamos con la presencia de Jesús”. Cuando nos veamos obligados a beber las aguas de amargura, apartémosnos de lo amargo y busquemos aquello que es precioso y que irradia luz. Cuando el alma humana está sometida a pruebas, la gracia puede proporcionarle seguridad, y cuando estamos junto al lecho de muerte y vemos cómo el cristiano puede soportar el sufrimiento y pasar por el valle de muerte, reunimos fuerza y valor para trabajar, y no flaqueamos ni nos desanimamos en la tarea de conducir las almas a Jesús». — ELENA G. DE WHITE, *Mensajes selectos*, t. 2, cap. 27, pp. 276-277

«Juntos se dirigieron a la tumba. Era una escena triste. Lázaro había sido muy querido, y sus hermanas lo lloraban con corazones quebrantados, mientras que los que habían sido sus amigos mezclaban sus lágrimas con las de las hermanas enlutadas. A la vista de esta angustia humana, y por el hecho de que los amigos afligidos pudiesen llorar a sus muertos mientras el Salvador del mundo estaba al lado, “lloró Jesús”. Aunque era Hijo de Dios, había tomado sobre sí la naturaleza humana y le conmovía el pesar humano. Su corazón compasivo y tierno se conmueve siempre de compasión hacia los dolientes». — ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 58, pp. 502-503



11ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cómo intentó Pablo consolar a los creyentes afligidos de Tesalónica?**
- ☞ **¿Cuál es la diferencia entre cómo se entristecen los creyentes enlutados y cómo se entristecen los incrédulos en duelo? (1 Tesalonicenses 4: 13).**
- ☞ **¿Cómo logró la fe de Job soportar la devastadora pérdida de sus hijos? (Job 1: 18-22).**
- ☞ **¿Qué fue lo mejor que los amigos de Job hicieron por él en su dolor? (Job 2: 13).**
- ☞ **¿Qué significa calificar a la muerte de «enemiga»? (1 Corintios 15: 26).**
- ☞ **¿Por qué deseaba Jesús el apoyo de sus amigos al acercarse su hora más oscura? (Mateo 26: 38).**
- ☞ **En momentos difíciles, ¿cuál ha sido el apoyo más significativo que te han prestado tus amigos?**
- ☞ **¿Cómo puedes mejorar tu forma de consolar a las personas enlutadas?**
- ☞ **¿Cómo podemos tener una esperanza más viva en el cielo, donde ya no hay muerte? (Apocalipsis 21: 4).**