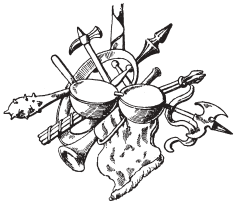


Una forma de abordar el duelo es escribiendo un lamento. *

➔ Preparación



Encuentra un lugar donde pueda estar solo y vulnerable. Tómate un momento para detenerte. Respira profundamente varias veces. Permítete relajarte. Pídele a Dios en silencio que te haga consciente de su amorosa presencia que es digna de toda confianza.

➔ Reflexiona y Comparte



En oración lee tu lamento. Deja que te hable. ¿Cómo fue este proceso para ti? ¿Cómo te sentiste al darle voz a tu dolor? Considera compartir tu lamento con alguien en quien confíes.

➔ Reconoce



Permítete tomar conciencia de los eventos erróneos que te han puesto a ti, a tu ministerio, a tu familia y a este mundo en lugares difíciles.

Permite que las emociones y pensamientos lleguen sin filtro a la presencia segura de Dios. Permítete apoyarte en la incomodidad y el dolor que surja.

➔ Escribe



Trata de escribir un salmo simple de lamento usando el siguiente patrón para expresar tu dolor por lo que está pasando. No te preocupes; no tiene que tener todos los elementos, ni rimar, ni siquiera sonar elocuente.

Si bien no todos los salmos de lamento siguen exactamente el mismo patrón, muchos de ellos contienen algunos o todos estos elementos en aproximadamente este orden:

1. Se dirigen a Dios.
2. Un clamor sincero a Dios por un dolor o una situación.
3. Un recordatorio de lo que Dios ha hecho en el pasado y proclamación de la confianza en el carácter de Dios (fiel, amoroso, poderoso, etc.).
4. Una súplica específica para que Dios intervenga.
5. Un compromiso de confianza, alabanza y adoración a Dios.

**EL LAMENTO
REQUIERE RECONOCER
QUE ALGO ESTA MAL
Y QUEBRANTADO EN
NOSOTROS Y EN EL
MUNDO.**

**EL LAMENTO
RECONOCE LA BRECHA
ENTRE LA REALIDAD
QUE ES Y LA
REALIDAD QUE
CONFIAMOS QUE DIOS
ESTA CREANDO.**

**Si te funciona mejor expresar cómo te sientes a través de algún otro medio (pintura, música, carpintería, etc.), no dudes en expresar tu lamento de esa manera.*