

## Revisando el 2020 con el Salmo 42

---

Este año 2020 ha sido un año fuera de lo ordinario. Esta guía desea darte el espacio para procesar un poco las dificultades, pérdidas, el trabajo de Dios en nuestras vidas y sobre todo, desea que puedas seguir cultivando tu relación íntima con Dios.

Usa las partes que sean más relevantes para ti. Pide la ayuda del Espíritu Santo para poder ver y meditar con Su ayuda. Si necesitas lamentarte por alguna pérdida, te animo a darte el espacio para sentir el dolor sin sentirte culpable o avergonzado/a. Si has perdido a algún familiar o amigo en este año, toma tu tiempo para llorar y recordar. Si necesitas dar gracias y reconocer el trabajo y la fidelidad de Dios en este año toma tiempo para enumerar esos momentos donde El te ha ayudado a seguir adelante.

Si tienes posibilidades te animo a salir a caminar en la primera parte del retiro. Necesitarás rotuladores/marcadores; piedras que recogerás en tu caminata; tu diario y un bolígrafo.

**Salmo 42:** Usa este salmo de lamento y esperanza para conectarte con tu corazón, con lo que has vivido este año 2020 y para conectarte con Jesús.

### Anhelo y hambre:

Cual ciervo jadeante en busca del agua,  
así te busca, oh Dios, todo mi ser.  
Tengo sed de Dios, del Dios de la vida.  
¿Cuándo podré presentarme ante Dios?

1. Toma un tiempo para salir a caminar. Una caminata donde puedas sentir sed natural. Trata de no tomar agua hasta que sientas un poco de sed. Pon atención a esa sensación de sed.
2. Al terminar el año 2020 qué anhelas? De qué tienes sed? El salmista habla de que tiene sed de Dios. Te encuentras sediento/a de otras cosas que no son Dios? Habla con Jesús de esas cosas. No las juzgues solo presenta tus anhelos a Jesús y mientras caminas guarda silencio para ver si escuchas algo de Él. Toma tiempo para ver lo que te rodea, Él puede hablarte a través de lo que observas.

## Pérdida y lamento

Mis lágrimas son mi pan de día y de noche,  
mientras me echan en cara a todas horas:  
«¿Dónde está tu Dios?»

Recuerdo esto y me deshago en llanto:  
yo solía ir con la multitud,  
y la conducía a la casa de Dios.

Entre voces de alegría y acciones de gracias  
hacíamos gran celebración.

1. Qué pérdidas has experimentado este año? Tal vez has perdido un familiar, o tal vez planes que tenías que no has podido llevar a cabo; tal vez te has encontrado/a más solo/a, o has perdido libertad de viajar o desplazarte. Sea cual sea tu pérdida recoge algunas piedras que puedas cargar mientras caminas. Una piedra por cada pérdida o dificultad que ha venido a tu mente.
2. Nostalgia: el salmista dice “yo solía ir con la multitud y la conducía a la casa de Dios.” Qué cambios has experimentado este año? Qué celebraciones has tenido que disminuir?



## Angustia y desesperanza

¿Por qué voy a inquietarme?  
¿Por qué me voy a angustiar?  
En Dios pondré mi esperanza  
y todavía lo alabaré.  
¡Él es mi Salvador y mi Dios!  
Me siento sumamente angustiado;  
por eso, mi Dios, pienso en ti  
desde la tierra del Jordán,  
desde las alturas del Hermón,  
desde el monte Mizar.

1. Al llegar a casa o un lugar privado toma un tiempo para repasar las pérdidas, dificultades o limitaciones que has tenido este año y sentir el dolor, el peso, la ansiedad, miedo, desánimo o cualquier otra cosa que sientas. Habla con Jesús de lo que sientes.
2. Repasa los eventos de este año que te han producido angustia o inquietud. Toma un tiempo para hablar con Jesús o escribir sobre esos eventos en tu diario.

## Profundidad y consuelo

Un abismo llama a otro abismo  
en el rugir de tus cascadas;  
todas tus ondas y tus olas  
se han precipitado sobre mí.  
Esta es la oración al Dios de mi vida:  
que de día el Señor mande su amor,  
y de noche su canto me acompañe.

1. “Un abismo llama a otro abismo.” Los abismos son profundos. Los lugares profundos son lugares donde hay menos luz pero también nos pueden invitar a ir más profundo con Dios. Cómo las situaciones de este año te han invitado a ir más profundo con Dios? Qué oportunidades has tenido que no esperabas? Escribe esas oportunidades.
2. Qué palabras o frases usarías para describir lo que Dios ha estado enseñándote, cómo El te ha sostenido, dónde has experimentado Su Amor, cómo has podido verle en este año desafiante, de qué formas este año ha creado más dependencia con Jesús?

## Lamento donde “no le has podido ver”

Y le digo a Dios, a mi Roca:  
«¿Por qué me has olvidado?  
¿Por qué debo andar de luto  
y oprimido por el enemigo?»  
Mortal agonía me penetra hasta los huesos  
ante la burla de mis adversarios,  
mientras me echan en cara a todas horas:  
«¿Dónde está tu Dios?»

1. Si este año parte de tu alma ha percibido que Dios “no sé a acordado de ti,” podrías hablar de esos sentimientos con Jesús con honestidad. Sabemos que Dios ha estado con nosotros, pero a veces parte de nuestra alma se resiente y nos sentimos que Él se ha alejado o nos ha olvidado. Aunque reconocemos que no es así, es importante hablar con Él y hacer la paz con los momentos de nuestro año donde tal vez algunos de nosotros nos hemos preguntado, “Dónde estas Dios?”
2. Sin temor habla con Dios y espera en Él con tu corazón y mente abierta para escucharle. Mira si Él trae un palabra, versículo, promesa o imagen a tu mente que traiga verdad y consuelo.

## Invitación a la esperanza y alabanza en 2021

¿Por qué voy a inquietarme?  
¿Por qué me voy a angustiar?  
En Dios pondré mi esperanza,  
y todavía lo alabaré.  
¡Él es mi Salvador y mi Dios!

1. Al contemplar el año 2021, qué te inquieta? Cómo puedes dejar a Sus pies tus inquietudes, ansiedades y aún tu dolor y pérdidas confiando que Él seguirá sanando y dándote de Su Paz y Esperanza?
2. Con las piedras que recogiste en tu caminata. Podrías repasar lo que has escrito en la sección de “**Profundidad y consuelo**” y de esas frases escribe en tus piedras palabras que te den esperanza para el año 2021. Coloca esas piedras en un lugar donde las puedas ver y recibe este año 2021 con la verdad: “*En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. Él es mi Salvador y mi Dios!*”



*Bendigo tu año 2021 con la esperanza de que Dios te sostendrá.  
Que tu sed de Dios se incremente, sed del Dios Vivo!  
Que puedas percibir su presencia en los momentos difíciles que has experimentado.  
Que Su paz y consuelo se hagan muy presentes en las pérdidas que has vivido.  
Que tu mirada se vuelva a enfocar en Él.  
Que puedas recibir este año 2021 con la certeza de que Su amor perdura para siempre!*