



PASANDO POR EL VALLE

Perder a un ser querido es una experiencia que no tiene igual. El duelo es una experiencia por la que pasamos debido a esta pérdida. El duelo tiene sus fases, ¡pero no sigue una estructura específica!

La vida sigue y, de repente, la tristeza nos ahoga como una ola.

Muchos de nosotros no tenemos el lujo de llorar la muerte de un ser querido como deberíamos, ya que el trabajo, los estudios o la vida en general.

El retiro "Pasando por el valle" busca ofrecerte un espacio seguro para que llores y proceses tu pérdida mientras pasas por el valle de sombra de muerte.

Este retiro fue diseñado, inicialmente, para un contexto de Asia del Este, donde, por lo general, se ve el duelo como una emoción negativa.

A menudo, se les dice a los que han perdido a un ser querido que sean fuertes,

que superen su pena y que sigan con su vida.

Muchas veces ni siquiera hablan de la persona que han perdido. Entre los cristianos, la tristeza a veces es vista como una debilidad o una falta de fe. Como tal, el duelo es, a menudo, reprimido y los que están pasando por él lo viven en silencio, preguntándose por qué se sienten así.

Este retiro no es apto para las personas que acaban de perder a un ser querido (entre tres y seis meses). Durante este tiempo, estas personas tienen otras necesidades y es posible que no estén preparadas para procesar su pérdida y dolor. Un buen momento sería a partir de los seis meses de haber perdido a esa persona. Lo mejor es llevarlo a cabo con un compañero o director espiritual, que es, a su vez, el facilitador del retiro. Puedes invitar a un amigo para que vaya al retiro contigo o para que sea tu compañero espiritual en este proceso.

“Pasando por el valle”

Un retiro personal (3 días y 2 noches)

Este es el programa sugerido para un retiro personal de 3 días y 2 noches, pero puede ser adaptado o cambiado según las necesidades.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno		
09:30 --> 10:30 <u>Sesión 1</u> <u>Llegada</u> REFLEXIÓN BÍBLICA 1 <i>Jesús reacciona a la muerte de Juan</i> <i>Mt 14:13</i>	09:30 --> 10:30 <u>Sesión 5:</u> REFLEXIÓN BÍBLICA 3 <i>Jesús con María y Marta.</i> <i>Jn 11:20-22, 28-29, 32-35</i>	09:30 --> 11:45 <u>Sesión 7:</u> CLAUSURA <i>El SEÑOR Soberano</i> <i>está conmigo</i> <i>Isaías 61:1-3</i>
11:00 --> 12:30 <u>Sesión 2:</u> SELAH 1: TU RINCÓN PARA RECORDAR	11:00 --> 12:30 <u>Sesión 6:</u> SELAH 3: Tu lamento al Señor	SELAH 4: El camino sigue
Comida		Vuelta a casa
15:30 --> 17:30 <u>Sesión 3:</u> Reflexión bíblica 2 <i>Jesús en Getsemaní Mt</i> <i>26:36 – 46</i>	<u>Tu tiempo a solas</u> Seguir con SELAH 2 o SELAH 3 según sea necesario	
Cena		
19:30 --> 21:30 <u>Sesión 4:</u> SELAH 2: Tu camino por el valle	<u>Tu tiempo a solas</u> Seguir con SELAH 2 o SELAH 3 según sea necesario <i>(Si estás en este retiro con alguien más, este puede ser un buen momento para dar un paseo juntos o compartir algo que hayas descubierto durante este retiro)</i>	

“Pasando por el valle”

Aunque pase por el valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estás conmigo; tu vara y tu cayado me infunden aliento.” (Salmo 23:4, LBLA)

Sesión 1: LLEGADA

REFLEXIÓN BÍBLICA 1

Jesús reacciona a la noticia de que Juan el Bautista ha muerto, Mateo 14:13-25

13 Cuando Jesús recibió la noticia, se retiró él solo en una barca a un lugar solitario.

1. Lee y reflexiona acerca de Mateo 14:13-25.
Centrate en Jesús y en su respuesta ante: las malas noticias, la multitud hambrienta, sus discípulos y su propia necesidad de estar a solas con el Padre. ¿Qué es lo que más te llama la atención acerca de Jesús?
2. ¿Cuál fue la reacción inicial al recibir la noticia acerca de la muerte de Juan? ¿Por qué crees que reaccionó de esta manera? Reflexiona sobre esta amistad (entre Jesús y Juan el Bautista) y sobre por qué afectó tanto a Jesús la muerte de Juan.
3. ¿De qué manera hace eco la historia de hoy con la tuya durante los últimos meses al lidiar con la pérdida de un ser querido?

Mientras pasas un tiempo a solas con Jesús, invita a Dios (Padre, Hijo y Espíritu Santo) para que te hable en este valle de sombra de muerte. Dile lo que necesitas de Él en estos momentos.

SELAH 1: TU RINCÓN PARA RECORDAR

Estamos aquí porque lloramos por las personas que hemos perdido o estamos perdiendo.

RECUERDA: => X Olvida

X Desmiembra (borrar / distanciarse de las partes que son demasiado dolorosas)

=> ¡Recomponer!

=> 3 componentes: **RECUERDA .. REFLEXIONA .. VUELVE A CONTAR LA HISTORIA**

- **RECUERDA** los acontecimientos, la vida conjunta, los recuerdos
- **REFLEXIONA** sobre el significado, el impacto, lo que Dios ha estado haciendo
- **VUELVE A CONTAR** nuestra historia, la historia de Dios en la mía
- Crea un **RINCÓN** aquí para **RECORDAR** al “ser querido” que has perdido
 - Puedes empezar con lo que destaca más en tu corazón y mente a medida que recuerdas a tu ser querido.
 - O también puedes empezar echando un vistazo a la galería de fotos de tu móvil y elegir fotos de los momentos que has compartido en el pasado con tu ser querido
- ¿Qué se puede incluir en este **RINCÓN**?
 - **PALABRAS** o **FRASES** que describan a tu ser querido.
 - .. Un **VERSÍCULO** favorito/ pertinente de la Biblia (si los hay)
 - .. Una cita de tu ser querido
 - **O FOTOS**
 - .. Elige la foto que mejor capture cómo recuerdas a tu ser querido y la relación que tenías
 - .. Puedes ir añadiendo más fotos según te parezca conveniente
 - **MOMENTO**
 - .. Un objeto favorito
 - .. Algo que hable de su vida
 - **HACER** o **DIBUJAR ALGO** a partir de cualquiera de los recursos que tienes aquí
- Materiales o recursos que puedas necesitar
 - Una carpeta (si tiene un tamaño A4 es ideal) en la que puedas guardar todo tu trabajo
 - Papeles (blancos o de colores para escribir) o tarjetas
 - Pegamento o cinta adhesiva
 - lápices de colores, rotuladores, bolígrafos o pintura
- **Es posible que la relación con tu ser querido no haya sido siempre un camino de rosas**
Es por eso que tu rincón puede incluir símbolos/ imágenes que representen aquellos tiempos más difíciles y dolorosos
- Puedes ir añadiendo lo que quieras en este rincón a lo largo del retiro
- **Da un NOMBRE a esta REMEMORACIÓN de tu ser querido**

REFLEXIÓN BÍBLICA 2

Mateo 26:36-46

“Invadido por la angustia, aplastado por la tristeza”

1. Pasa un tiempo leyendo y reflexionando sobre la experiencia de Jesús en Mateo 26:36-46. Lee también Marcos 14:32-38 y Lucas 22:39-46.

¿Qué palabras o frases de este pasaje te llaman más la atención?

2. Reflexiona acerca de la situación en la que se encontraba Jesús en ese momento.
¿Qué palabras usarías para describir su experiencia, sus sentimientos y sus necesidades cuando está en el Jardín de Getsemaní?
3. ¿De qué manera resuena la experiencia de Jesús con el duelo y la angustia con la tuya?
4. Habla a Jesús sobre tu propia experiencia con el duelo y la angustia.

SELAH 2: TU CAMINO POR EL VALLE

Repasando tu camino por el valle durante la pérdida de tu ser querido, con el Señor caminando a tu

1. Crea una línea o mapa de tiempo de tu experiencia con el duelo.
2. **ESCRIBE** la **FECHA** de la **PÉRDIDA** **ESCRIBE** el **NOMBRE** de la persona que has perdido
3. Es posible que existan acontecimientos importantes **ANTES** de este momento.
 - (a) Inclúyelos en tu línea del tiempo hasta 6 meses o así antes de la pérdida.
 - (b) Si has sido el cuidador de tu ser querido, incluye todo el período (si es más de 6 meses) desde que empezaste a cuidarlo/la.
4. Escribe lo que ha pasado en tu vida **DESDE** entonces, tanto los "acontecimientos externos" como las "luchas internas con la tristeza".
5. **¿Cómo te afectó esta pérdida (o la preparación para esta)**
 - (a) a nivel personal?
 - (b) respecto a tu familia u otras personas cercanas a esta persona?
6. ¿Qué otros **CAMBIOS** ocurrieron en tu vida (p. ej., cambio de trabajo, mudanza, promoción, etc.) entre los 3 y 5 últimos años? ¿Cómo te has enfrentado a estos cambios mientras pasabas por "el valle de sombra de muerte"?
7. Hubo momentos especiales o conversaciones significativas con tu ser querido? Recuerda algunos.
8. ¿Dónde has visto la presencia de Dios en este andar por el valle de sombra de muerte? Destaca esos momentos en tu línea de tiempo.
9. "Una imagen vale más que mil palabras"
A medida que vas observando el mapa de tu camino por el valle de pérdida y duelo, piensa en fotografías o imágenes que puedan marcar tus momentos significativos en este proceso.
10. Da un **NOMBRE** a tu camino.
11. ¿Quién ha sido el **SEÑOR** para ti durante este tiempo?

REFLEXIÓN BÍBLICA 3

(Juan 11) 1 --> 44

“Señor, si hubieras estado aquí...”

1. Pasa un tiempo reflexionando sobre la reacción de Jesús ante la noticia de la muerte de Lázaro y su respuesta a Marta y María cuando las visita en su casa en Betania. ¿Qué te mueve o confunde sobre la respuesta de Jesús?

2. ¿Con quién te identificas más en esta historia? ¿Por qué?

3. Las dos hermanas, Marta y María, parecen tener un carácter muy diferente y, sin embargo, ambas le dicen lo mismo a Jesús: “Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto” (11:21, 32).

¿Qué otras preguntas crees que podrían albergar en su corazón cuando le dicen esto al Señor?

4. ¿Qué preguntas te haces a menudo cuando piensas acerca de tu pérdida?

SELAH 3: Tu lamento al Señor

LAMENTO: UN LLANTO DE NUESTROS CORAZONES AL SEÑOR

1. Mientras lees el lamento del salmista en los versos que aparecen a continuación...
 - ¿Qué **ECOS** escuchas de tu propio corazón?
Escríbelo al lado del lamento del salmista en tus propias palabras.

Muy angustiada está mi alma;
¿hasta cuándo, Señor, hasta cuándo?

Salmo 6:3 [NVI]

¿Por qué, Señor, te mantienes distante?
¿Por qué te escondes en momentos de angustia?

Salmo 10:1 [NVI]

1 A ti, Señor, elevo mi clamor desde lo más profundo de mi ser.
2 Escucha, Señor, mi voz.
Estén atentos tus oídos
a mi voz suplicante.

Salmo 130:1-2 [NVI]

9 Ante ti, Señor, están todos mis
deseos; no te son un secreto
mis suspiros.

10 Late mi corazón con violencia, las
fuerzas me abandonan, hasta
la luz de mis ojos se apaga.

11 Mis amigos y vecinos se apartan de mis llagas;
mis parientes se mantienen a distancia.

Salmo 38:9-11 [NVI]

2. El salmista es capaz de ser **HONESTO** y **ABIERTO** hacia **DIOS** sobre lo que realmente siente porque sabe que **DIOS** lo conoce al derecho y al revés y, aun así, lo ama.

No tiene miedo de **EXPRESAR LO QUE SIENTE**, pues sabe que el Espíritu de **DIOS** discierne sus anhelos en medio del caos.

Mientras lees el lamento del salmista, ¿cuál es el lamento de tu corazón? Escribe tu propio LAMENTO en una CARTA a DIOS acerca de tu pérdida y duelo.

En ella puedes incluir preguntas dirigidas a **DIOS** y expresiones de tus sentimientos, confusión, dolor, frustración, desesperación, arrepentimientos...

CARTA(S) a tu ser querido...

- A menudo hay palabras que hubiéramos deseado haber dicho (o no haber dicho) antes de que nuestro ser querido nos dejara. Exprésate en una carta como si estuvieras hablándole a él o ella.
- Es posible que quieras escribir más de una carta a medida que te van viniendo recuerdos o pensamientos.
- Si quieres, puedes escribir en hojas de papel sueltas: así, puedes guardar algunas y quemar otras en acción de entrega a Jesús (especialmente cuando las palabras transmitan mucho dolor al que no quieras seguir aferrándote)
- Puedes hacer una pausa en cualquier momento de tu retiro personal si crees que es necesario para escribir a tu ser querido, a Dios o a ti mismo
- Si te ayuda, puedes leer tus cartas a otra persona en la que confíes y que sea capaz de ponerse en la brecha entre ti y el ser que has perdido.

REFLEXIÓN FINAL

A medida que te preparas para concluir este retiro, lee y reflexiona acerca de Isaías 61:1-3

- ¿Qué destaca Isaías del SEÑOR en estos versículos?
- ¿Qué promesas del SEÑOR te llaman más la atención en este momento?
- ¿Qué significa esto para ti a medida que vas volviendo al trabajo, a la familia y a la rutina?

SELAH 4: MIRANDO HACIA DELANTE...

Tu CAMINO por el valle... Duelo en medio de la VIDA... los próximos 6 meses

La aflicción por la pérdida de nuestros seres queridos siempre formará parte de nuestra vida. Nuestro amor por ellos, el echarlos de menos, nuestro dolor y el sentimiento de pérdida hablan de cuánto esta persona ha formado parte de nuestra vida. La vida acaba volviendo a la normalidad, aunque nunca volverá a ser la misma.

Pensando en los próximos 6 meses...

1. ¿Qué acontecimientos importantes o compromisos están ya en tu agenda?
2. ¿Qué **PROMESAS** o **DECLARACIONES** tienes del **SEÑOR** acerca de Su presencia en el futuro, especialmente cuando la pena te envuelva de manera inesperada?
3. Para que puedas vivir “de manera diferente” (p. ej., hacer espacio para lo que necesitas), ¿que es una cosa (o dos como máximo) que te gustaría incluir en los próximos 6 meses
 - i. a diario?
 - ii. una vez por semana?
 - iii. una vez por mes?
 - iv. una sola vez?
4. ¿Qué tipo de apoyo **NECESITARÁS** a medida que piensas sobre tu camino, es decir, mientras lidias con la pena en medio de “la vida normal”, en los próximos 6 meses?
P.ej., ayuda del **SEÑOR** (sé lo más específico que puedas); apoyo de los amigos o familiares (¿Cómo?), etc.

CONCLUYE TU RETIRO PERSONAL en alabanza y oración al Dios Pastor que ha ido caminando contigo por este valle de sombra de muerte.