

## Crea tu propio lamento

Puede seguir estos pasos para llevar su dolor a Dios en cualquier momento. Está bien dejar salir todos sus sentimientos, preguntas y frustraciones.

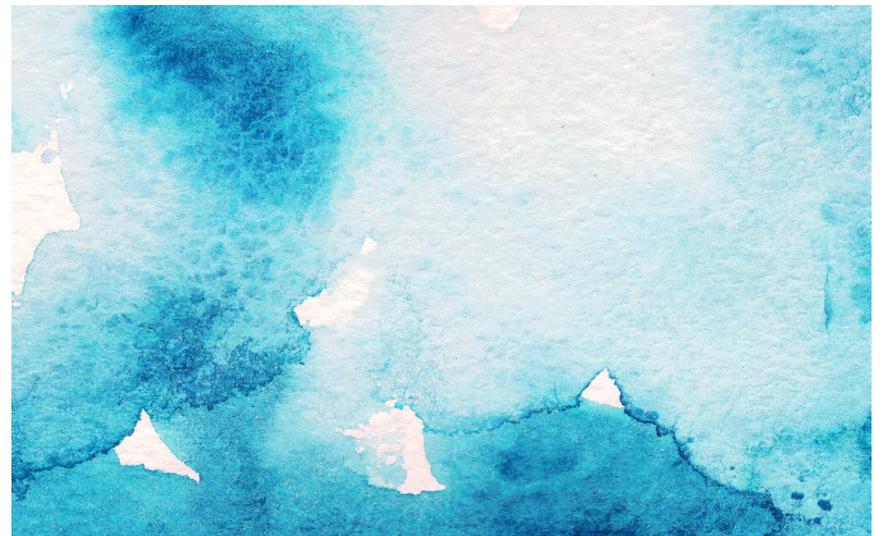
PASOS	MI LAMENTO
<b>Clama a Dios.</b>	
<b>Cuéntale acerca de tu dolor.</b>	
<b>Pídale ayuda a Dios.</b>	
<b>Afirme su confianza en Dios.</b>	

Tu lamento puede ser privado, solo entre tú y Dios. O, si se siente bien, considere compartir su lamento con otra persona de su confianza.



# EL LAMENTO

**Una oración para tiempos como estos**



# EL LAMENTO

## Una oración para tiempos como estos

Vivimos en una época de gran agitación. La gente de todo el mundo está sufriendo intensamente - del miedo, de la violencia, de la enfermedad, del abandono, y mucho más.

Si eres humano, sentirás tristeza, dolor y congoja. Pero no tenemos que soportar nuestro dolor solos. Dios nos hizo con la necesidad de expresar nuestras pérdidas llorando y lamentando cuando estamos tristes. Y Dios nos dio una herramienta que puede ayudar en tiempos como estos.

Quando la vida se siente demasiado dolorosa para soportarla, la Biblia nos anima a practicar una especie de oración poderosa llamada *lamento*.

### ¿Qué es un lamento?

Un lamento es una forma de expresar nuestro dolor a Dios. Hay muchos ejemplos de lamentos en la Biblia. Trauma tras trauma sufrió sucedió al pueblo de Dios tanto individualmente (abuso, violación, abandono, asesinato,) como de comunidad (guerras, cautiverio, desplazamiento, hambrunas). La Biblia nos dice que la gente encontró consuelo al llevar su dolor a Dios y ser completamente honesto sobre cómo se sentían. **Cuando clamamos, Dios siempre escucha.**

### Como lamentar

Una forma de lidiar con las cosas difíciles que suceden en nuestras vidas es crea un lamento propio.

El lamento se puede hacer con palabras, música, danza, dibujo o cualquier otro tipo de expresión creativa. Cualquiera que sea la forma que adopte tu lamento, es una forma de comenzar a contar tu historia, nombrar tus sentimientos y liberar memorias dolorosas. **El Salmo 13 nos muestra una forma en que se puede lamentar-y cómo puedes hacerlo tú también.**

## SALMO 13: UN MODELO UN LAMENTAR

SALMO 13 (NVI)	COMO LAMENTAR
<i>¿Hasta cuándo, SEÑOR, me seguirás olvidando? ¿Hasta cuándo esconderás de mí tu rostro?</i>	<b>PASO 1. CLAMA A DIOS.</b> Cualquiera que sea el nombre que uses, grita a Dios por su nombre. Es posible que desee recuerda los tiempos en que Dios estaba allí para ti en el pasado.
<i>¿Hasta cuándo he de estar angustiado y he de sufrir cada día en mi corazón? ¿Hasta cuándo el enemigo me seguirá dominando?</i>	<b>PASO 2. CUÉNTALE A DIOS SOBRE TU DOLOR</b> Pon todo el dolor que sientes en palabras. Está bien llorar y enfurecerse en Dios. Tu ira no puede herir los sentimientos de Dios. Tu dolor nunca le va a asustar a Dios.
<i>SEÑOR y Dios mío, mírame y respóndeme; ilumina mis ojos. Así no caeré en el sueño de la muerte; <sup>4</sup> así no dirá mi enemigo: «Lo he vencido»; así mi adversario no se alegrará de mi caída.</i>	<b>PASO 3. PÍDALE AYUDA A DIOS.</b> Dios ya sabe lo que te está pasando. Ayuda ser completamente honesto y pedirle a Dios la ayuda que necesitas. “¡Ayudar!” es una oración por sí sola.
<i>Pero yo confío en tu gran amor; mi corazón se alegra en tu salvación. <sup>6</sup> Canto salmos al SEÑOR. ¡El SEÑOR ha sido bueno conmigo!</i>	<b>PASO 4. AFIRME SU CONFIANZA EN DIOS.</b> Incluso si no estás seguro de confiar en Dios, tu voluntad de acercarte a Dios a través del lamento muestra cierta confianza. Es suficiente. Si puedes hablar con Dios, significa que no lo has abandonado. Para terminar tu lamento, recuerda usted mismo de esto.