

# **EL DUELO**

Caminando con Jesús

BOB KELLEMAN

  
P U B L I S H I N G  
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

# 31 DÍAS

DEVOCIONALES PARA LA VIDA

Deepak Reju,  
editor de la serie

*La ansiedad: cómo conocer la paz de Dios*

Paul Tautges

*La depresión: encuentra a Cristo en las tinieblas*

Edward T. Welch

*El duelo: caminando con Jesús*

Bob Kellemen

*El enojo: calma tu corazón*

Robert D. Jones

*Hijos descarriados: cómo hallar paz y mantener la esperanza*

Stuart W. Scott

*Un pasado doloroso: cómo ir sanando y seguir adelante*

Lauren Whitman

*La seguridad: descansa en la salvación de Dios*

William P. Smith

*La vergüenza: eres conocido y amado*

Esther Liu

©2025 por P&R Publishing

Traducido del libro *Grief: Walking with Jesus* ©2018 por Bob Kellemen publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil, o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de revisar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright ©2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com).

Las citas de las Escrituras marcadas como (RVR1960) está tomadas de la Reina-Valera 1960® ©Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado ©Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas, y se puede usar solamente bajo licencia.

Las citas de las Escrituras marcadas como NVI están tomadas de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® ©1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.®, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas indican que se ha añadido énfasis.

*Traducción: Julio Caro Alonso, Santiago, Chile*

*Corrección de estilo: Neytan Jiménez, San José, Costa Rica*

*Maquetación y diseño de portada: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX, México*

Impreso en los Estados Unidos de América.

ISBN: 979-8-88779-156-2 (Español tapa blanda)

ISBN: 979-8-88779-157-9 (Español libro electrónico)

ISBN: 978-1-62995-491-2 (Inglés tapa blanda)

ISBN: 978-1-62995-492-9 (Inglés libro electrónico)

# Contenido

Consejos para leer este devocional	7
Introducción: «Varón de dolores»	9
<b>Día 1:</b> El dolor compartido es un dolor soportable	13
<b>Día 2:</b> Entró a tu mundo quebrantado	15
<b>Día 3:</b> Dolor intercalado con gloria	17
<b>Día 4:</b> La voz del lamento y la promesa de esperanza	19
<b>Día 5:</b> Pan para tu alma hambrienta	21
<b>Día 6:</b> Luz en tus tinieblas	23
<b>Día 7:</b> Abre los ojos de tu corazón	25
<b>Día 8:</b> Esperanza para los desesperanzados	27
<b>Día 9:</b> Bienaventurados los que lloran. . . <i>ahora</i> . . .	29
<b>Día 10:</b> Serás consolado	31
<b>Día 11:</b> Un retrato del duelo con gracia del evangelio	33
<b>Día 12:</b> ¡Jesús está en camino!	35
<b>Día 13:</b> ¡Talita cum!	37
<b>Día 14:</b> Ovejas con pastor	39
<b>Día 15:</b> La mayor pérdida de todas	41
<b>Día 16:</b> Vida abundante	43
<b>Día 17:</b> El propósito del Padre	45
<b>Día 18:</b> La pasión del Hijo	47

<b>Día 19:</b> El poder del Espíritu	49
<b>Día 20:</b> «Señor, ten misericordia»	51
<b>Día 21:</b> «¿Qué diré?»	53
<b>Día 22:</b> Jesús se lamenta	55
<b>Día 23:</b> Llorar, pero dar, aferrándonos a Dios	57
<b>Día 24:</b> No se turbe tu corazón	59
<b>Día 25:</b> «Varón de dolores»	61
<b>Día 26:</b> «Velen junto a Mí»	63
<b>Día 27:</b> «No se haga Mi voluntad, sino la Tuya»	65
<b>Día 28:</b> «Dios Mío, Dios Mío, ¿por qué me has abandonado?»	67
<b>Día 29:</b> Tu salvador resucitado conoce tu nombre	69
<b>Día 30:</b> El lente de la cruz	71
<b>Día 31:</b> El resto de la historia	73
Conclusión: «Dios de paz»	75
Reconocimientos	77
Recursos sugeridos para el viaje	79

# Consejos para leer este devocional

Al principio de nuestro matrimonio, mi esposa y yo vivíamos en el piso superior de una casa adosada, en un pequeño departamento de un solo dormitorio. Cada vez que llovía, las goteras del techo se filtraban y caían en nuestro piso. Recuerdo que colocaba cubetas en distintas partes del departamento y observaba cómo el agua goteaba lentamente, gota a gota. Colocaba cubetas muy grandes y pensaba: *Va a pasar bastante tiempo antes de que se llenen*. El agua se acumulaba progresivamente, y muchas veces me sorprendía lo rápido que se llenaban las cubetas, que se derramaban si no les daba suficiente atención.

Este devocional es como la lluvia que llena las cubetas. Es lento, pero se va acumulando con el tiempo. Solo vemos un par de versículos cada día. Una gota, otra gota, otra gota. Solo unas gotas de la Escritura diariamente para saciar tu alma sedienta.

*Comenzamos con la Escritura.* La Palabra de Dios es poderosa. De hecho, es la fuerza más poderosa de todo el universo.<sup>1</sup> Convierte el corazón de los reyes, consuela a los humildes y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas haciendo grandes cambios. Sabemos que la Biblia es la Palabra de Dios, así que la leemos y la estudiamos para conocer a Dios mismo.

*Nuestro estudio de la Escritura es práctico.* La teología debe cambiar la manera en que vivimos. Es crucial que conectes la Palabra con tus luchas. Al leer este devocional, encontrarás la palabra *tú* con frecuencia, pues Bob te habla directamente a ti. Cada lectura contiene preguntas de reflexión y sugerencias prácticas. Te beneficiarás mucho más de esta experiencia si respondes las preguntas y realizas los ejercicios prácticos. No te los saltes, hazlos por el bien de tu propia alma.

---

1 Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* [Iglesia centrada en la Palabra: cómo la Biblia trae vida y crecimiento al pueblo de Dios] (Chicago: Moody, 2011), 19.

*Nuestro estudio de la Escritura es un acto de adoración.* El dolor puede arrojar una oscura sombra sobre tu vida, por lo que la verdad puede parecer fría y la tristeza abrumadora. Has perdido tu orientación hacia Aquel que debe regir tu vida, y necesitas volver a Él. La Palabra te dirige a Cristo, que te consuela en tu dolor, te da esperanza en medio de la tristeza y traza una ruta usando tu sufrimiento. El objetivo del tiempo que dedicas a la Palabra de Dios siempre debe ser adorar. Mientras las sombras siguen cernidas sobre ti, Cristo te ayuda a volver a adorarlo. La pérdida es dolorosa, pero el consuelo y la esperanza de tu Salvador es muy real cuando Él renueva tu adoración.

Si este devocional te parece útil (¡y espero que así sea!), vuelve a leerlo en distintos períodos de tu vida. Complétalo durante un mes a partir de hoy y luego vuelve a leerlo dentro de un año, para que recuerdes que Jesús da consuelo y esperanza en tu sufrimiento.

Este devocional *no* pretende ser una guía exhaustiva para lidiar con el dolor. Ya se han escrito buenos libros con dicho fin. Cómpralos y úsalos bien. Verás que hay varios recursos en la lista que se encuentra al final de este volumen.

Eso es todo por ahora. Comencemos.

Deepak Reju

# Introducción

«Varón de dolores»

*Fue despreciado y desechado de los hombres,  
Varón de dolores y experimentado en aflicción (Is 53:3)*

## El evangelio y el duelo

El duelo. Existe en muchas variantes y estilos, pues hay pérdidas de distintas formas y tamaños. Cuando pensamos en el duelo, nuestra alma tiende a enfocarse especialmente en el devastador sufrimiento que acompaña a la muerte. Sin embargo, la vida está llena de *mini*-ataúdes cotidianos: pérdidas grandes y pequeñas. Críticas. Un accidente grave. Traición, rechazo, una puñalada por la espalda. El diagnóstico terminal. La separación y el divorcio. Una división en la iglesia. Un hijo pródigo. Un despido del trabajo. Tristemente, la lista es interminable.

El evangelio. Sabemos que contiene *todo* lo que hay que decir sobre la gracia para el pecado. Sin embargo, ¿tiene el evangelio *algo* que decir sobre la gracia para el duelo? Sabemos que Jesús vino para salvar pecadores, pero ¿entiende y le importa nuestro sufrimiento?

Él sí entiende. «Fue despreciado y desechado de los hombres, Varón de dolores y experimentado en aflicción» (Is 53:3). Jesús experimentó el dolor,<sup>2</sup> el sufrimiento, la pérdida y la angustia de un modo íntimo e intenso.

A Él le importa. «Ciertamente Él llevó nuestras enfermedades, y cargó con nuestros dolores» (Is 53:4). La intensidad de Su compasión lo hizo sentir tu dolor como propio, y entonces hizo algo al respecto. Vino a aplastar al pecado, a Satanás y a la muerte para que *un día* jamás vuelva a haber separación, sufrimiento, pena, llanto, dolor o pesar (ver Ap 21:4).

---

2 N. del E.: A través de toda la obra, los términos «duelo» y «dolor» se emplean de manera intercambiable.

El autor de Hebreos, que escribió impregnado de pasajes del Antiguo Testamento como Isaías 53, dice que está seguro de la comprensión, el cuidado y el consuelo de Jesús, y de la ayuda, la esperanza y la sanidad del evangelio: «Porque no tenemos un Sumo Sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras flaquezas, sino Uno que ha sido tentado en todo como *nosotros*, pero sin pecado. Por tanto, acerquémonos con confianza al trono de la gracia para que recibamos misericordia, y hallemos gracia para la ayuda oportuna» (He 4:15-16). Jesús no solo es un varón de dolores; a Él le importa *tu dolor*. Jesús no solo es experimentado en Su propia aflicción; es experimentado en *tu aflicción*.

### **Un viaje de dolor con Jesús**

Y Jesús no solo está familiarizado con *tu dolor*; siempre está *contigo* en tu dolor: camina junto a ti en la frescura del día y viaja *contigo* en los altibajos de tu dolor (ver Jn 14:1-6; 16:33). El duelo no es una serie de etapas que uno completa en un orden consecutivo y estereotípico. El duelo es un proceso muy individual, un viaje personal que emprendemos junto a nuestro Salvador personal sufriente.

Lo que predijo Isaías y declaró el autor de Hebreos está descrito en los Evangelios. Desde Su nacimiento en este mundo quebrantado hasta Su muerte en manos de este mundo pecador y todo el tiempo intermedio, los Evangelios nos conducen por *un viaje de dolor con Jesús*. Los dolores de Jesús se aprecian en todas las páginas de los Evangelios. Jesús vivió, respiró, caminó y ministró en escenas de dolor.

Además, el Jesús de los Evangelios no solo es el Pastor cuidadoso, que es algo que nos da un consuelo asombroso. También es el Rey soberano, y eso nos brinda una confianza asombrosa. «Teniendo, pues, un gran Sumo Sacerdote que trascendió los cielos, Jesús, el Hijo de Dios, retengamos nuestra fe» (He 4:14). Nos encomendamos a Él porque Él nos pastorea de forma soberana: nos guía hacia los verdes pastos de la misericordia, la gracia y la ayuda mientras avanzamos por nuestro valle de sombra de muerte.

Cuando la vida nos derriba, ¿cómo nos sostenemos? Nos sostenemos aferrándonos a Jesús, quien nos sostiene muy cerca de Su corazón. «Como pastor apacentará Su rebaño, En Su brazo recogerá los corderos, Y en Su seno los llevará; Guiará con cuidado a las recién paridas» (Is 40:11).

En las páginas siguientes, viajaremos junto a Jesús, aplicando estas verdades del evangelio a nuestro viaje de dolor:

- Jesús es un Salvador sufriente que está íntimamente familiarizado con nuestro dolor. *Es normal sufrir.*
- Jesús es un Salvador compasivo que nos consuela amorosamente en nuestro dolor. *Es posible encontrar consuelo en nuestro sufrimiento.*
- Jesús es un Salvador que sana y, en Su compasión, habla la verdad eterna y la aplica a nuestras llagas terrenales. *Es posible hacer duelo con esperanza.*
- Jesús es un Salvador que da poder y que, con Su potencia, nos permite consolar a otros con el mismo consuelo que recibimos de Dios. *Es sobrenatural amar en medio de la pérdida.*

En nuestro viaje, haremos duelo juntos... y tendremos esperanza juntos (ver 1 Ts 4:13).

# DÍA 1

## El dolor compartido es un dolor soportable

*En el principio ya existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios (Jn 1:1).*

Como estamos emprendiendo un viaje cronológico de dolor por la vida de Cristo, es de esperar que comencemos desde el inicio, con el bebé Jesús. Sin embargo, vamos a *comenzar antes del comienzo*: en la eternidad pasada, con el Cristo Creador.

En el principio, el Verbo *estaba con Dios*. Eso no significa que, de vez en cuando, Dios Hijo compartía con Dios Padre. No; en el idioma griego, la palabra *estaba* se encuentra en tiempo pasado y significa que el Padre y el Hijo siempre estaban juntos en una comunión continua e ininterrumpida. Además, el vocablo griego traducido como *con* describe una íntima comunión cara a cara y alma a alma. Si pudiéramos viajar en el tiempo hacia la eternidad pasada, sin importar a qué punto de la eternidad llegáramos, encontraríamos al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo en una perfecta relación de gozo.

¿Y qué tiene eso que ver con nuestro dolor? Jesús dejó todo eso — toda esa comunión perfecta, gozosa e ininterrumpida— para *restablecer la relación con nosotros*. «El Verbo se hizo carne, y habitó entre nosotros» (Jn 1:14). El Dios eterno puso Su tienda en esta creación finita y caída.

¡Eso sí que es una pérdida! Jesús escogió perder la interminable comunión cara a cara con Su Padre para sufrir el rechazo de Su creación. ¡Vaya dolor! «A lo Suyo vino, y los Suyos no lo recibieron» (Jn 1:11).

Hebreos 2:14-15, 17 explica por qué Jesús tuvo que sufrir tal pérdida y dolor: «Así que, por cuanto los hijos participan de carne y sangre, también Jesús participó de lo mismo, para anular mediante la muerte el poder de aquel que tenía el poder de la muerte, es decir, el diablo, y librar a los que por el temor a la muerte, estaban sujetos a esclavitud durante toda la vida. Por tanto, tenía que ser hecho semejante a Sus hermanos en todo, a fin de que llegara a ser un sumo sacerdote misericordioso y fiel en las cosas que a Dios atañen».

Jesús hizo eso para poder identificarse con nosotros, para destruir a la muerte y a Satanás, y para librarnos del temor a la muerte. La muerte es el mayor dolor. Jesús dejó el trono de gloria, fue como nosotros en todos los aspectos, y llegó a ser un sumo sacerdote misericordioso y fiel, que nos limpia de nuestros pecados y nos libra de las garras del dolor.

Hace muchos años, cuando estaba enseñando sobre el duelo, uno de los miembros de la congregación me compartió una frase que se me ha quedado grabada: *el dolor compartido es un dolor soportable*. No se supone que debamos sufrir solos; se supone que debemos consolarnos y animarnos unos a otros.

Juan 1 y Hebreos 2 se combinan para enseñarnos eso. *El dolor compartido con el Creador infinito es un dolor infinitamente soportable*. Jesús se encarnó para ayudar a la frágil simiente de Abraham: a ti y a mí. Jesús se encarnó para ayudar a los que están sufriendo y enfrentando tentaciones: a ti y a mí.

Jesús se encarnó para destruir la causa suprema de todo el dolor: el pecado, Satanás, la separación y la muerte.

**Reflexiona:** *El dolor compartido es un dolor soportable*. ¿A qué amigos humanos vas a consolar y animar? No se supone que debas sufrir solo.

**Reflexiona:** *El dolor compartido con el Creador infinito es un dolor infinitamente soportable*. ¿De qué maneras, incluso hoy, puedes llevarle tu dolor al Cristo Creador —quien decidió entrar a las profundidades de tu dolor— y buscar Su consuelo y ánimo?

## DÍA 2

### Entró a tu mundo quebrantado

*Para dar luz a los que habitan en tinieblas y en sombra de muerte,  
Para guiar nuestros pies en el camino de paz (Lc 1:79).*

Jesús dejó el trono de gloria (ver Jn 1:1-18), no a cambio de más gloria, sino de un mundo quebrantado. Nació de un linaje de personas estropeadas, nació de padres que la gente pensaba que eran inmorales, nació en un humilde pesebre y nació en un pueblo que vivía en tinieblas y en sombra de muerte. Todas las hermosas escenas campestres del nacimiento de Jesús contradicen el hecho de que la narración del nacimiento de Cristo es una narración de sufrimiento, vergüenza, pérdida y dolor.

La Biblia es genuina y cruda. Los Evangelios comunican la realidad de un mundo caído de principio a fin. La genealogía de Jesús expuesta por Mateo incluye a Abraham, que estuvo dispuesto a darle su esposa a otro hombre para protegerse a sí mismo. También incluye a Judá y a Tamar, un suegro que durmió con su nuera. Incluye a Rahab la ramera. Incluye a David, un lujurioso homicida, y a la esposa de su adulterio. Incluye a Salomón, el hombre que tuvo setecientas esposas y trescientas concubinas. Incluso estos personajes que fueron celebrados como héroes cometieron pecados graves y vergonzosos, y eso hace que la realidad del estado caído del mundo resulte aún más dolorosamente obvia. ¡Ni siquiera nuestros modelos de conducta se salvan de estar manchados por la vergüenza!

Y también tenemos la (falsa) vergüenza que experimentaron José y María. «Entonces José su marido, siendo un hombre justo y no queriendo denunciarla públicamente, quiso abandonarla en secreto» (Mt 1:19). Además, el Rey de reyes nació en un pesebre porque no había lugar para Su familia en el mesón (ver Lc 2:7). Su humilde linaje y nacimiento fueron motivos de burlas y de incredulidad. «Y llegando a Su pueblo, les enseñaba en la sinagoga de ellos, de tal manera que se maravillaban y decían: «¿Dónde *obtuvo* Este tal sabiduría y estos poderes milagrosos?

¿No es Este el Hijo del carpintero?» (Mt 13:54-55). Jesús nació de un don nadie en un lugar insignificante.

Zacarías resume muy bien el mundo quebrantado al que entró Jesús. Este niño, que será llamado el Altísimo, nació entre los más humildes, «Para dar luz a los que habitan en tinieblas y en sombra de muerte» (Lc 1:79).

Vivimos diariamente en tinieblas: las tinieblas de una nueva división en la iglesia; las tinieblas de un hijo adulto que anuncia haber abandonado la fe. Día a día, caminamos por nuestra propia sombra de muerte: la sombra de despidos inminentes, de una crisis de salud latente, del descubrimiento de que nuestro cónyuge está viendo pornografía...

Sin embargo, Jesús, que es la Luz del mundo, entró a nuestro mundo entenebrecido para resplandecer sobre nosotros y «guiar nuestros pies en el camino de paz» (Lc 1:79). La Biblia no finge nada, y tampoco lo hace Jesús. Si olvidas todo lo demás, quiero que recuerdes que *Jesús entiende el quebranto*.

La Biblia nunca te pide que niegues tu pérdida ni que suprimas tu dolor, y Jesús tampoco te lo pide. Recuerda, *es normal sufrir*.

Al mismo tiempo, la Biblia nunca nos deja desprovistos de esperanza, y tampoco lo hace Jesús. En medio de nuestro sufrimiento, Jesús nos ofrece luz (una perspectiva eterna de nuestro dolor y nuestra pérdida) y paz (*shalom* y plenitud en medio de la vergüenza y la desesperación). Recuerda: *es posible tener esperanza y sanar*.

**Reflexiona:** *Jesús entiende el quebranto*. ¿Cómo se relaciona el quebranto del mundo de Jesús con el quebranto de tu alma?

**Reflexiona:** *Es normal sufrir y dolerse*. La Biblia y Jesús te dan permiso para hacer duelo. ¿Cómo podrías expresar tu dolor en tu valle de sombra de muerte?

**Reflexiona:** *Es posible tener esperanza y sanar*. ¿Cómo podrías hoy recibir la perspectiva eterna y la paz cotidiana de Cristo en medio de tus sentimientos de vergüenza y desesperación?

## DÍA 3

### Dolor intercalado con gloria

*Porque mis ojos han visto Tu salvación (Lc 2:30).*

*Una espada traspasará aun tu propia alma (Lc 2:35).*

*Daba gracias a Dios y hablaba del Niño a todos los que esperaban la redención de Jerusalén (Lc 2:38).*

El duelo es un viaje. Sin embargo, tú y yo sabemos que no es una línea recta entre dos puntos. El viaje caótico y confuso del duelo, que va y viene de colinas a valles y de valles a colinas, no es un proceso agradable y pulcro.

María y José experimentaron este viaje durante las primeras semanas de vida de Jesús. Sus vidas ya habían sido puestas de cabeza —su linaje incluía historias vergonzosas, María quedó embarazada antes del matrimonio, y Jesús nació en un humilde pesebre— cuando llevaron a su hijo a Jerusalén para presentarlo al Señor.

Primero, se encontraron con un varón santo llamado Simeón. Imagina la paz que deben haber sentido cuando Simeón les habló de la *gloria*. Tomando a Jesús en sus brazos, Simeón bendijo a Dios: «Ahora, Señor, permite que Tu siervo se vaya en paz, conforme a Tu palabra; porque mis ojos han visto Tu salvación la cual has preparado en presencia de todos los pueblos; luz de revelación a los gentiles, y gloria de Tu pueblo Israel» (Lc 2:29-32). No debe sorprendernos que leamos que María y José «estaban asombrados de las cosas que de Él se decían» (Lc 2:33).

Sin embargo, la gloria no iba a durar mucho.

Ahora vino el dolor: «Simeón los bendijo, y dijo a Su madre María: “Este *Niño* ha sido puesto para caída y levantamiento de muchos en Israel, y para ser señal de contradicción, y una espada traspasará aun tu propia alma, a fin de que sean revelados los pensamientos de muchos corazones”» (Lc 2:34-35).

¡Vaya bendición! He asistido y administrado decenas de dedicaciones de bebés, pero nunca he escuchado una «bendición» así. «¡La vida y el ministerio de tu hijo serán como una espada que traspasará tu alma!». En un momento, María y José dan un suspiro de alivio y descanso: ¡su hijo es el Salvador! En el próximo instante, experimentan dolor y agonía. María seguramente recordó estas palabras mientras sufría durante la crucifixión de su precioso Hijo.

A veces casi no hay tiempo para sentir nada. La vida cambia y se sacude con demasiada rapidez bajo nuestros temblorosos pies. Así les ocurrió a María y José en su camino hacia la segunda bendición: dolor intercalado con gloria.

Una profetisa de ochenta y cuatro años llamada Ana había esperado la redención de Israel década tras década. Su espera terminó en el tiempo perfecto y soberano de Dios. «Llegando ella en ese preciso momento, daba gracias a Dios y hablaba del Niño a todos los que esperaban la redención de Jerusalén» (Lc 2:38). ¡Al fin la redención! Después de décadas de esperar sola, como viuda sin hijos, en ayuno y oración, la redención de Ana llegó.

Es vital que abordemos el dolor de forma franca y bíblica. Sin embargo, es igual de vital que reconozcamos que donde abundan el pecado y el sufrimiento, *sobreabundan la gracia y la esperanza*. La narración de Simeón y Ana ilustra la «intercalación» bíblica de la gloria—sufrimiento—gloria. No nos entristecemos como los que no tienen esperanza sino como personas que conocen a la Esperanza del mundo.

**Reflexiona:** ¿Puedes mencionar algunas de las colinas y los valles, los altibajos, de tu viaje de dolor? ¿Dónde ha estado Dios en tus valles? ¿Dónde ha estado en tu gloria, en tus momentos de esperanza?

**Actúa:** En nuestro dolor, a veces es difícil creer que donde abunda el sufrimiento, sobreabunda la esperanza de Cristo. Redacta una oración de esperanza, o al menos una oración en que digas que te aferrarás a Cristo, quien es tu Esperanza, en medio de tu dolor.