

# Y en paz me acostaré



40 reflexiones esperanzadoras  
para tiempos difíciles

Juan Triviño

Prólogo por Marcos Vidal

# Y en paz me acostaré



40 reflexiones esperanzadoras  
para tiempos difíciles

Juan Triviño



Tyndale House Publishers  
Carol Stream, Illinois

Para mis padres y mis hermanos. Sin vosotros este libro no habría sido posible.

Para mi esposa y nuestros hijos. Exactamente por la misma razón.

# CONTENIDO

---

PORTADA

PORTADA INTERIOR

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

1. Y en paz me acostaré (Salmo 4:6-8)
2. Cuando todo se detiene (Salmo 46)
3. En la casilla de salida (Josué 1)
4. ¿Quién me ha robado el mes de abril? (Juan 15:9-17)
5. Frente al abismo (Salmo 25:16-22).
6. ¿Angustia en la soledad? (Salmo 23).
7. Cuando todo falta (2 Reyes 4:1-7).
8. ¿Y cuando depende de mí? (Efesios 6:10-20).
9. Cuando nada tiene sentido (Hechos 16:16-40).
10. El dolor de la despedida (Juan 11:1-44)
11. El silencio de Dios (Salmo 34:17; 83:1)
12. Cuando todo duele (Apocalipsis 21:3-4).
13. En el desierto (Deuteronomio 8:1-5)
14. La oración desesperada (Mateo 26:39).
15. Con la brújula bien orientada (Filipenses 3:13-14; 2 Timoteo 4:6-8).
16. La noche más oscura (Salmo 121:5-8)

17. Cambio de planes (Santiago 4:13-17).
18. ¿Y si lo malo no lo fuera tanto? (Romanos 8:28).
19. No estamos solos (1 Corintios 12:12-31)
20. ¿Qué hago si no está en mis manos? (Mateo 6:25-33)
21. Dolorosas verdades (Mateo 26:69-75)
22. Es cuestión de perspectiva (Jeremías 29:11-14)
23. Aprendiendo a ver lo que no se ve (Hebreos 11).
24. Amar es más sencillo (1 Corintios 13)
25. Decisiones y más decisiones (1 Reyes 12:6-14)
26. Cuando te duelen los otros (Nehemías 1:4-11)
27. ¿Y si solo podemos mirar al cielo? (Éxodo 2:23-25)
28. Fieles hasta el final (Daniel 3)
29. Palabras que matan (Santiago 3:1-12)
30. El poder del perdón (Mateo 6:12, 14-15)
31. Cuando la lucha es conmigo mismo (Jonás)
32. Delante de lo desconocido (Génesis 6:9-22).
33. A pesar de las injusticias (Mateo 5:3-10)
34. La importancia de descansar (Mateo 11:28-30)
35. El amor como respuesta (Mateo 5:43-48)
36. Cuando toca reconstruir (Nehemías 2-6)
37. Cambiar de mentalidad (Filipenses 2:14-15)
38. Mirando al cielo (Ester 4:13-17)
39. Hay esperanza (Juan 11:1-44)
40. ¿Y si Jesús es la respuesta? (Juan 14:1-14)

AUTOR

CRÉDITOS

# Agradecimientos

Aunque es mi nombre el que aparece en la portada, este libro no podría haberlo escrito sin la ayuda de Febe Solà, que es mi vida entera. Tampoco habría podido hacerlo sin mi editora, pero sobre todo amiga, Laura Pérez; gracias por todas las sugerencias y consejos, has hecho un gran trabajo. Gracias, Marta Barraza, porque tu lectura «latina» ha evitado que se colaran palabras que en España suenan bien pero que podrían ser un escándalo en Latinoamérica. Gracias, Loida Solà, porque tus diseños siempre le dan un plus a los libros. Gracias, Marcos Vidal, por hacer el prólogo de este libro, tus palabras expresan perfectamente todo lo que había en mi corazón mientras lo escribía. Y gracias a Andrés Schwartz y Larry Downs por creer en este proyecto desde el primer día.

# PRÓLOGO

---

No sé de dónde sacó mi padre la historia sobre un concurso de dibujantes en que el tema era la paz. El premio prometía ser para quien lograra transmitir mejor este concepto con una sola imagen. ¿Cómo dibujar la paz? De entre todos los dibujos, que incluían un mar en calma, un paisaje idílico, una montaña reflejada en un lago, un cielo sin nubes, etc., el premio fue a parar a las manos de un principiante sin mucha técnica que dibujó una cría de pájaro durmiendo plácidamente en su nido en mitad de una tormenta. Evidentemente, la idea era que la paz no se fundamenta en el entorno sino en aquello que llevamos en el interior. La historia siempre me recuerda al fantástico final del sermón del monte: la casa en la arena y la casa en la roca.

El título de este libro no es un invento del autor, sino un versículo bíblico bien conocido por casi todos los niños nacidos en familias cristianas cuyos padres se dedicaron a contarles historias bíblicas antes de irse a la cama: «En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Señor, me haces vivir confiado» (Salmo 4:8, RVR60). Es el típico versículo de escuela dominical que uno aprende de memoria en la infancia y queda grabado para el resto de la vida, como las tablas de multiplicar. Ya entonces asimilamos que la Biblia no solo es la Palabra de Dios, sino que además es un fundamento estable, la casa en la roca, el nido del pajarito que duerme por más que la tierra tiemble y todo se derrumbe.

De modo que para acostarse «en paz» como dice el título del libro y, además, dormir plácidamente, como continúa diciendo el salmo, los pensamientos que le rondan a uno la cabeza no pueden ser inquietantes. Y eso no es nada fácil, sobre todo cuando uno deja atrás la dulce infancia y los cuentos de hadas y se enfrenta a la dura realidad diaria. Peor todavía si la enfermedad y la muerte nos rodean afectando a un gran número de personas, algunas muy cercanas, y amenazando con llamar también a nuestra propia puerta. Si además el origen de este mal (todavía) no está claro, y el final tampoco, y si cada día escuchamos noticias que contradicen lo dicho la jornada anterior, es muy fácil que la confusión, el desánimo y hasta el miedo lleguen a tiranizar nuestra vida. ¿Quién puede así acostarse en paz?

¿Cuarenta reflexiones esperanzadoras? ¿Puede acaso la reflexión darnos esperanza?

Reflexionar es algo muy honesto pero, desde luego, no cualquier reflexión produce esperanza. Reflexionar sin rumbo, dejando que nuestra cabeza divague a través de los diferentes acontecimientos que nos rodean, permitiendo que nos domine cualquier idea gestada por la información torcida que nos llega, o por nuestras propias conclusiones, eso ciertamente no nos dará la paz deseada. Una vez más, la respuesta está en la Biblia. A grandes males, grandes remedios. Hoy, más que nunca, es tiempo de reflexionar en lo que Dios dice acerca de nuestras realidades diarias.

Así que, aunque reflexionar es lo más decente que podemos hacer, no se trata de reflexionar cuarenta veces acerca de cualquier teoría. Tampoco son cuarenta conjeturas sobre las que reflexionar, ni es un intento de autoayuda o un análisis humano sobre cuarenta temas profundos, porque eso sería un tiro al aire, más de lo mismo. Se trata de una invitación a reflexionar sobre lo que la Biblia, la maravillosa Palabra de Dios, el único fundamento



estable en la tormenta, nos dice. Una invitación a leer aquello que Dios mismo dice acerca de nosotros. ¿Habrá una recomendación más sensata?

Este libro nace en medio de una pandemia porque ser capaz de descansar por la noche sin temor al futuro es un regalo. Porque ahora, como en cualquier otro tiempo, la respuesta a todos nuestros interrogantes sigue estando en la roca, la extraordinaria Palabra de Dios. Y porque solo si nuestra casa está bien cimentada podremos acostarnos en paz y dormir como el pajarito en el nido.

Gracias por ayudarnos, Juan.

Marcos Vidal

# INTRODUCCIÓN

—

Los números tienen, a lo largo de toda la Biblia, una carga espiritual que va más allá de la cantidad que nos indican, y si hay un número que tiene un significado realmente especial, ese es el cuarenta.

El número 40 aparece en la Biblia en más de cien ocasiones, y la mayoría de ellas con un significado muy importante y clarificador para cada una de las narraciones en las que se usa, como en el relato del diluvio (Génesis 7) o la edad de Isaac al casarse con Rebeca (Génesis 24).

Para Moisés este número es mucho más que significativo, ya que su vida se divide en bloques de cuarenta años: cuarenta como príncipe de Egipto, cuarenta como pastor de ovejas en el desierto y cuarenta guiando al pueblo por el desierto camino a la tierra prometida, además de cuarenta días en el monte Sinaí en la presencia de Dios antes de bajar con los mandamientos (ver Deuteronomio). Los doce espías de Israel, entre los que se encontraban Josué y Caleb, exploraron la tierra prometida durante cuarenta días (Números 13:25). Los que merecían ser castigados por infringir la ley, no debían recibir más de cuarenta latigazos (Deuteronomio 25:3). El gigante Goliat desafió al pueblo de Israel durante cuarenta días hasta que fue vencido por David (1 Samuel 17:16). David reinó cuarenta años (1 Reyes 2:11), el mismo tiempo que su antecesor Saúl (Hechos 13:21) y que su hijo Salomón (1 Reyes 11:42). Elías pasó cuarenta días en ayunas en el desierto hasta encontrarse con Dios en el monte Horeb (1 Reyes 19:8). Jonás anunció

que Nínive sería destruida en cuarenta días si no se arrepentía de sus pecados (Jonás 3:4).

Ya en el Nuevo Testamento, Jesús fue presentado por José y María en el templo a los cuarenta días de su nacimiento (Lucas 2:22), tal como mandaba la ley (Levítico 12), y pasó cuarenta días en el desierto cuando fue tentado por el diablo (Mateo 4:2). Después de su resurrección, Jesús pasó con sus discípulos cuarenta días (Hechos 1:3) antes de subir a los cielos.

Como podemos ver, el 40 es uno de los números más importantes en las Escrituras, y siempre que aparece podemos relacionarlo con tiempos de pruebas o dificultades, cuando los personajes bíblicos más necesitan acercarse a Dios para superar esos momentos y encontrar la paz y el sosiego que solo Dios puede dar.

Este es el motivo principal por el que este libro contiene 40 reflexiones esperanzadoras, porque están directamente relacionadas con los episodios que encontramos en la Palabra y con los que no solo podemos identificarnos, sino que cuando nos acerquemos a ellos, encontraremos esas palabras esperanzadoras en medio de las crisis y las pruebas por las que nos toque pasar en esta vida.

Cuando estábamos revisando el texto, mi editora me comentó que el versículo al que hace referencia el título no contenía la «y». El Salmo 4:8 dice: «En paz me acostaré y dormiré, porque solo tú, oh Señor, me mantendrás a salvo». Sin embargo, desde el primer momento en mi interior sentía que el libro debía llamarse *Y en paz me acostaré*, porque ese es el punto final del día, y al final de todo lo que haya sucedido hoy, en paz me acostaré. En todo lo que pase buscaré la guía del Señor, buscaré su consuelo y su paz, además de su perdón y misericordia.

El inicio del año 2020 ha venido como una tormenta, una tempestad que ha llegado al mundo entero en forma de

pandemia, una situación en la que, por primera vez en esta generación, toda la humanidad está en medio de una crisis de la que todavía no vemos el final. Y no solo eso, sino que en estos momentos, y no meramente por esta circunstancia, muchos de nosotros vamos a enfrentarnos a situaciones en las que vamos a sentir que el suelo se tambaleará bajo nuestros pies.

Hay otros momentos en que los problemas y las crisis son consecuencias de nuestras propias decisiones, y aunque las consecuencias nos toque vivirlas por nuestras propias acciones, no deja de ser doloroso, y más necesario si cabe, salir adelante.

Es en estos momentos en los que más vamos a necesitar unas palabras que nos den esperanza, que nos traigan paz y serenidad; en definitiva, unas palabras que nos pongan delante de Dios tal como somos, desnudos, sin nada que nos disfrace ni nos adorne con cosas que no somos nosotros. Este es el mejor momento que nos da la vida para presentarnos delante de Dios y abrir nuestro corazón, encontrando esperanza en el único que puede dárnosla.

**UNO**

# Y EN PAZ ME ACOSTARÉ

(Salmo 4:6-8)

—

De la misma manera que el 11S afectó a la seguridad en todo el mundo y cambió la manera de funcionar de todos los aeropuertos, puertos y fronteras en el mundo, la COVID-19 va a cambiar muchísimas cosas en nuestra vida diaria: en la gestión de las crisis, en el funcionamiento de los hospitales, en la manera en que las familias van a prepararse ante las posibles eventualidades, la gestión de las empresas, el teletrabajo, la gestión de la higiene en casa y fuera de casa...

Si todo continúa como hasta ahora, la tendencia que ya habíamos visto en los últimos años en cuanto al crecimiento de la venta *online* en detrimento de la venta en los puntos físicos se disparará, y ciertos comercios tenderán a ser *showrooms* y potenciarán su venta *online*.

Los bancos empujarán cada vez más la utilización de los medios electrónicos de pago, y poco a poco iremos viendo cómo desaparece el dinero físico (de hecho, cada vez hay más comercios que solo aceptan el pago electrónico).

Crecerá la experiencia culinaria en casa, grandes restaurantes crearán menús para que los puedas degustar en casa con los tuyos, dándose alternativas diferentes, como que los mismos chefs se desplacen a cocinar en eventos privados y, en vez de hacer que nos acerquemos a sus establecimientos, traerán su arte culinario a nuestros hogares y celebraciones, aportando experiencias diferentes para disfrutar de sus aportaciones al mundo de la cocina.

El cine ya había empezado a ver cómo las plataformas de *streaming* (como Netflix, HBO o Disney) se hacían cada vez más importantes, y cada vez habrá más compañías cinematográficas que consideren estos canales como modelos de negocio desde el inicio de los proyectos. También empezaremos a ver cómo los premios más importantes de la industria del cine incluyen los éxitos de estas plataformas, y hasta los más puristas de dicha industria empezarán a aceptar este modelo que, hasta ahora, muchos no se han tomado en serio.

Cada vez valoraremos más el turismo rural y los pequeños lugares, y huiremos de los grandes hoteles, de los cruceros y de la masificación. Lo reducido será lo que nos dé más seguridad, frente a las grandes aglomeraciones, lo que hará que la industria del turismo también se reinvente, ofreciendo ofertas hechas «más a medida» y promoviendo experiencias más personalizadas, y haciendo que las instalaciones como hoteles, cruceros o resorts se adapten a la nueva realidad y a la nueva demanda.

Esta reflexión es solo un pequeño punto de partida para decirte, para decirnos, que no podemos permitirnos el lujo de dejar que esta experiencia tan dura y excepcional pase por nuestras vidas sin hacer que nos planteemos nuestra forma de vivir. Que nos haga tan solo un poco mejores, que nos obligue a repensarnos y reinventarnos.

Que a pesar de que todo esto nos dé vértigo, seamos conscientes de que es una gran oportunidad para encontrar y descubrir opciones que, hasta ahora, quizás por las prisas y agobios del día a día, no habíamos podido ver y, mucho menos, valorar.

Que nos empuje a mirar a las personas de una manera diferente, que nos haga valorar más las vivencias que las cosas, que amemos más a las personas que a las pertenencias. Que el prójimo sea importante, que demos

espacio al otro en nuestra vida y sepamos valorar un abrazo como no lo habíamos hecho hasta ahora. Que pongamos en su correcta escala de valores las cosas que antes nos daban seguridad (dinero, trabajo, pertenencias, posición social...) y reordenemos nuestras prioridades. Que empecemos a mirar más al cielo y menos al bolsillo. Que abramos nuestro corazón a la posibilidad de que hay algo más allá de lo que vemos y comprendemos, que le puede añadir sentido a nuestras vidas. Que le demos la oportunidad a Dios de demostrarnos que siempre ha estado ahí, aunque todavía no le hayamos dado la opción de ser real.

En fin, que seamos valientes para asumir que solos no podemos, que no somos todopoderosos y autosuficientes. Y que aunque todo ha cambiado, el conocido dicho «Cualquier tiempo pasado fue mejor» no solo no es cierto, sino que lo que viene por delante puede ser increíble y maravilloso porque habremos aprendido de todo lo que ha sucedido.

En definitiva, que reconozcamos que nos necesitamos y que le necesitamos.



## **Lectura bíblica**

Muchos dicen: «¿Quién nos mostrará tiempos mejores?».

Haz que tu rostro nos sonría, oh Señor.

Me has dado más alegría

que los que tienen cosechas abundantes de grano y de vino nuevo.

En paz me acostaré y dormiré,

porque solo tú, oh Señor, me mantendrás a salvo.

(Salmo 4:6-8)

---

## **Oración**

Señor, muchas gracias por todo lo que hemos aprendido en

esta crisis. Gracias, Señor, por las personas que has puesto a nuestro lado, porque son muchísimo más valiosas que las cosas que poseemos o que anhelábamos poseer. Gracias, Señor, por tu protección en medio de los problemas, porque nos das paz en medio de la oscuridad de la noche.  
Amén.



**DOS**

# CUANDO TODO SE DETIENE

(Salmo 46)

---

Durante los últimos años, mi vida ha discurrido entre aviones, trenes y coches. Por mi trabajo en el sector editorial, en los últimos diecisiete años he viajado una media de seis veces al año entre Europa y América, y a esto tenemos que sumar los viajes por Europa y España, lo que al final de cada año supone una media de noventa noches al año fuera de casa.

Casi tres meses al año me ha tocado estar fuera de casa, lo que *a priori* parece muchísimo. Sin embargo, al hacerlo de forma repartida, la media de tiempo que paso fuera de casa es de una semana al mes, lo que hace más sencilla toda la logística familiar y de trabajo.

Antes de concluir un viaje ya tengo los billetes para el siguiente, y a lo largo del tiempo he perfeccionado una lista de hoteles de confianza en las diferentes ciudades donde viajo con regularidad.

En todos estos años viajando también he ido haciendo una lista de restaurantes donde me gusta comer en cada uno de los países que he visitado, y por supuesto una serie de platos que no puedo dejar pasar cada vez que visito estos lugares: ceviche en Lima, sopa de tortilla y tacos en México, sancocho y ajiaco en Bogotá y Cali, asado en Buenos Aires, comida cubana en Miami (sí, la comida cubana en Miami es maravillosa)... y así un montón de cosas diferentes en un montón de destinos distintos, porque «Allí donde fueres haz lo que vieres».

A todo este trajín tenemos que añadir que somos una familia muy viajera. Todos en casa somos muy aventureros, nos encanta conocer nuevas culturas, pueblos y ciudades. Somos inquietos por definición. Y todo esto ha sido así durante los últimos diecisiete años.

Entonces, de repente, llega la COVID-19 y todo se detiene. Se acaban los viajes, las reuniones, los proyectos, el descubrir nuevas ciudades, nuevos restaurantes... Todo se para y tenemos que quedarnos en casa.

Estas pocas líneas explican cómo ha se ha detenido mi vida en el último mes y medio, y a fecha de hoy aún no sabemos cuándo todo arrancará de nuevo, lo que añade el factor de la incertidumbre a la situación que vivimos. Sin embargo, cuando dejamos de mirarnos a nosotros y nuestras circunstancias, podemos ver que no somos los únicos que hemos tenido que parar de golpe nuestras vidas en alguna ocasión.

Palabras como cáncer, ictus, despido, divorcio, aborto, muerte, accidente, cambio de ciudad... han traído a muchísimas personas una parada no planeada que en casi todos los casos viene acompañada de la incertidumbre, el miedo y la desesperación.

Estas palabras dan nombre a vivencias que hacen que nuestras vidas paren de repente. Sin haberlo planeado, todos nuestros proyectos, que ya teníamos organizados y planificados, y los anhelos y sueños que anidaban en nuestra mente y corazón se detienen, y lo hacen sin fecha de reinicio.

Muchas de las personas que pasan por estas experiencias a lo largo de su vida comparten la misma sensación: el suelo se tambalea debajo de sus pies. Todo lo que nos daba seguridad desaparece y dejamos de tener suelo firme bajo nuestros pies donde afianzar nuestros pasos. Y finalmente llega la desesperación. Y aunque la

desesperación es un sentimiento natural y legítimo en esos primeros momentos de incertidumbre, para salir adelante tenemos que recuperar la calma para poder avanzar y afrontar el futuro.

Es por eso que me encanta el Salmo 46. En este salmo se describen de una manera magistral las diferentes etapas que vivimos cuando todo se detiene, y nos da las pautas para que, mirando en la dirección adecuada, podamos seguir adelante y avanzando con nuestras vidas.

Las primeras palabras de este salmo nos dicen que «Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza; siempre está dispuesto a ayudar en tiempos de dificultad». Estas palabras nos enseñan dos verdades absolutas que nos dan muchísima paz. La primera es que Dios no solo no nos abandona, sino que es nuestro refugio, donde podemos descansar en medio de la tormenta. Y la segunda es que, además, es nuestra fuerza y nos ayuda a sobrevivir a la tormenta. También nos dice que los tiempos de dificultad están ahí, no son nada que no debamos esperar porque forman parte de la vida; por lo tanto, no debemos dar lugar a la desesperación ante algo que forma parte intrínseca de la vida.

La imagen del refugio me evoca esas pequeñas construcciones que hay en medio de las montañas y que los pastores, ganaderos o montañeros preparan cuando hace buen tiempo para que cuando lleguen las tormentas tengan donde refugiarse.

Si cultivamos una relación con Dios en el día a día, cuando llegan las circunstancias que nos hacen parar de repente, de las que hemos hablado unas líneas más arriba, tendremos un lugar donde descansar y sentirnos seguros, en la presencia de Dios.

El autor del salmo nos describe terremotos, tormentas e inundaciones, pero también caos políticos y países que se vienen abajo. Entonces el salmista dice unas palabras que