

Bitácora de 7 días después del ritual

Siete días de oración por la reconciliación y por un nuevo comienzo

Ten a mano la hoja que preparaste en el ritual. Durante siete días, vuelve a ella para orar por el vínculo que deseas restaurar y por la posibilidad de un nuevo comienzo.

5 MINUTOS AL DÍA

Matrimonio ESPIRITUAL

MATRIMONIO ESPIRITUAL

Pon tu historia en oración

GESTO DEL DÍA

Abre la hoja y pon la mano sobre «Lo vivido». Recuerda un momento en el que te sentiste querida.

ORACIÓN

«Dios, pongo ante ti esta historia y el cariño que todavía guardo. Tú conoces mi deseo de volver a acercarme a esta persona. Acompáñame mientras oro por una oportunidad de reencontrarnos. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Lo que me gustaría recuperar de nuestro vínculo es…»

Pide por lo que quedó herido

GESTO DEL DÍA

Toca el espacio «Lo que tendría que cambiar». Piensa en algo importante que quedó sin decir o sin resolver.

ORACIÓN

«Dios, tú conoces lo que nos lastimó. Ayúdame a mirar esa herida con honestidad. Si volvemos a hablar, danos la disposición para escuchar lo que al otro le dolió. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Si volvemos a hablar, algo que quisiera que pudiéramos sanar es…»

Ora por la posibilidad de reparar

GESTO DEL DÍA

Vuelve a leer lo que escribiste ayer. Piensa en un gesto de reparación que tendría sentido si hubiera una conversación.

ORACIÓN

«Dios, dame humildad para reconocer mi parte y valor para reparar lo que esté en mis manos. Si llega el momento, ayúdame a hablar con sinceridad y a escuchar con paciencia. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Si se abre una conversación, un gesto que puedo ofrecer es...»

DÍA 4 DE 7

Pide por una puerta abierta al diálogo

GESTO DEL DÍA

Pon las manos abiertas sobre la hoja. Haz una pausa antes de leer la oración.

ORACIÓN

«Dios, si todavía hay en los dos un deseo de acercarnos, que encontremos un momento para hablar de corazón. Danos claridad para expresarnos y libertad para responder con sinceridad. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Si los dos queremos hablar, me gustaría empezar por…»

DÍA 5 DE 7

Ora por el amor que quisieras reconstruir

GESTO DEL DÍA

Lee lo que anotaste en «Lo que tendría que cambiar». Imagina cómo se vería ese cambio en un día cualquiera.

ORACIÓN

«Dios, si volvemos a elegirnos, ayúdanos a cuidar ese amor en lo cotidiano. Que el cariño se vea en cómo nos hablamos, en lo que cumplimos y en cómo nos acompañamos. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Sabría que estamos reconstruyendo el vínculo si los dos empezamos a…»

DÍA 6 DE 7

Pide claridad para reconocer la apertura

GESTO DEL DÍA

Toca el espacio «Lo que elijo hoy». Recuerda que puedes desear un encuentro y darle tiempo a la otra persona para decidir.

ORACIÓN

«Dios, dame claridad para reconocer cuándo los dos estamos dispuestos a dar un paso. Si hoy hace falta esperar, ayúdame a respetar ese espacio. Si llega el momento de hablar, ayúdame a hacerlo con calma. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«Un gesto que me mostraría que hay apertura de ambos lados sería...»

DÍA 7 DE 7

Cierra la semana con una oración por la reconciliación

GESTO DEL DÍA

Lee las tres partes de tu hoja. Después de leer la oración y escribir tu última frase, vuelve a doblarla por las marcas y guárdala.

ORACIÓN

«Dios, te confío mi deseo de una reconciliación. Si los dos queremos volver a acercarnos, acompáñanos para hablar con verdad y demostrar con hechos lo que queremos construir. Dame serenidad para respetar el ritmo y la decisión de cada uno. Amén.»

ESCRIBE EN TU BITÁCORA

«La intención que quiero conservar y el paso que hoy está en mis manos son…»