

Ritual de Matrimonio Espiritual

Una práctica de oración y reflexión para cuando deseas volver a acercarte a la persona que amas

MATRIMONIO ESPIRITUAL

Made with GAMMA

Antes de comenzar

> *«Tal vez todavía quieres volver, pero también sabes que hay cosas que tendrían que cambiar».*

Este espacio está pensado para acompañarte con serenidad, sin presiones y con profunda honestidad hacia tu propia historia. No busca forzar un desenlace, sino ordenar tu corazón y darte claridad interior.

1. **Duración serena:** El ritual dura de 20 a 25 minutos y puede hacerse a solas en completa intimidad.
2. **Intención escrita:** Al terminar tendrás una intención clara, nacida de la reflexión sincera.
3. **Claridad en el vínculo:** Tendrás una idea más nítida y honesta del tipo de relación que deseas construir.
4. **Paso del día:** Tendrás una decisión concreta y realizable para este mismo día.



Respira hondo dos veces antes de pasar a la siguiente página.

Made with GAMMA

Prepara tu espacio

Busca un lugar tranquilo en tu hogar donde puedas estar en paz, sin interrupciones ni prisa. Puede ser una mesa pequeña, tu habitación o cualquier rincón donde te sientas a salvo.

Una hoja limpia

Blanca o de cuaderno

Lápiz o bolígrafo

Para escribir con calma

Vaso de agua

Símbolo de frescura

Luz suave

Lámpara o vela tenue

Pon tu teléfono en silencio durante estos minutos. Si lo deseas, enciende una pequeña lámpara o vela para crear una atmósfera cálida.

CÓMO PREPARAR TU HOJA EN TRES PARTES

Dobla la hoja en tres partes y ábrela de nuevo: quedará dividida en tres espacios. Escribe un encabezado distinto en cada espacio, de izquierda a derecha.

1. «Lo vivido»

Primer tercio: honrar y agradecer la historia compartida

2. «Lo que tendría que cambiar»

Segundo tercio: nombrar con verdad lo que necesita sanar

3. «Lo que elijo hoy»

Tercer tercio: tu intención digna y tu acción concreta

Made with GAMMA

Oración de apertura

Siéntate con serenidad frente a la hoja que acabas de preparar. Apoya los dos pies firmes en el piso, suelta los hombros y toma una respiración profunda.

Lee despacio, en voz baja o en el silencio de tu mente:

«Dios, aquí está lo que siento, incluso lo que todavía me cuesta decir. Ayúdame a mirar esta historia con ternura y con verdad. Dame calma para atravesar lo que duele y claridad para reconocer lo que necesito. Que mis próximos pasos nazcan del cuidado y respeten la libertad de los dos. Amén».

TOMA UN MOMENTO DE PAUSA

Permite que estas palabras se asienten en tu respiración antes de tomar el lápiz.

Made with GAMMA

Primer gesto · Honrar lo vivido

Pon suavemente una mano sobre el **primer espacio** de tu hoja («Lo vivido»). Cierra los ojos un instante y recuerda un momento sencillo en el que sentiste verdadero cariño mutuo.

No busques justificar ni idealizar lo ocurrido; simplemente reconoce que ese afecto existió y formó parte de tu vida. Luego, toma el lápiz, lee despacio estas dos frases y completa cada una con lo que brote de tu verdad:

FRASE DE GRATITUD

«Algo que agradezco de lo que vivimos es…»

RECONOCE LO QUE TE DOLIÓ

«Algo que me dolió y merece ser reconocido es…»

Honrar no significa olvidar; significa darle su justo lugar en tu corazón.

Made with GAMMA

Segundo gesto · Nombrar el cambio

Mueve suavemente la mano hacia el **segundo espacio** de la hoja («Lo que tendría que cambiar»). Mirar el futuro con madurez exige nombrar lo que ya no puede repetirse y asumir tu propia parte.

LO QUE NECESITAS RECIBIR

«Para acercarme de nuevo, necesitaría ver…»

LO QUE TÚ PUEDES TRANSFORMAR

«Algo que yo puedo hacer distinto es…»

UN EJEMPLO CONCRETO DE CAMBIO REAL:

«Necesitaría que pudiéramos hablar de un desacuerdo sin insultarnos. Si me altero, puedo pedir una pausa y decir cuándo puedo retomar la conversación».

El amor maduro no exige perfección; exige disposición real de ambas partes.

Made with GAMMA

Tercer gesto · Elegir lo que está en mis manos

Pasa ahora al **tercer espacio** de la hoja («Lo que elijo hoy»). Aquí defines tu postura interior: con el corazón dispuesto, pero con límites firmes y dignidad intacta.

> ESCRIBE ESTA INTENCIÓN O ADÁPTALA A TUS PALABRAS:
>
> *«Si volvemos a encontrarnos, quiero que sea por decisión de los dos. Estoy dispuesta a escuchar, hablar con sinceridad y cuidar mis límites».*

Debajo de tu intención, elige **una sola acción concreta para el día de hoy**. Debe estar enteramente bajo tu control:

Busca apoyo

Llamar a alguien de confianza para desahogarte con calma.

Pausa sagrada

Reservar un momento para descansar, caminar o respirar.

Registro personal

Escribir unas líneas en tu cuaderno para soltar la mente.

MI ACCIÓN PARA HOY:

Made with GAMMA

Oración por un nuevo comienzo

Coloca ambas manos abiertas sobre tu pecho o sobre la hoja completa. Respira hondo y entrega esta oración con el alma en paz:

> *«Dios, tú conoces el cariño que todavía siento y las heridas que esta historia dejó. Si los dos deseamos volver a acercarnos, danos la humildad de escuchar y la constancia de demostrar con hechos lo que queremos cambiar. Si hoy nuestros caminos van en direcciones distintas, acompáñame mientras aprendo a vivir con esa realidad. Ayúdame a cuidar lo bueno que quedó en mí y a seguir mi camino con dignidad. Amén».*

Quédate un momento en silencio antes de cerrar.

Siente la calma que llega cuando dejas de luchar contra lo que no puedes controlar.

Made with GAMMA

Cierre del ritual

Con la hoja abierta, toca cada uno de los tres espacios, de izquierda a derecha. Lee en voz baja la frase que corresponde a cada espacio. Cuando termines, vuelve a doblar la hoja por las marcas y guárdala.

LO VIVIDO

«Reconozco lo que vivimos».

LO QUE TENDRÍA QUE CAMBIAR

«Doy importancia a lo que tendría que cambiar».

LO QUE ELIJO HOY

«Me hago cargo de mi próximo paso».

Guarda la hoja doblada en un lugar personal y seguro. Toma un sorbo pausado de agua para regresar al presente y define a qué hora realizarás la acción que elegiste hoy.

Recuerda: Si la otra persona pidió espacio o distancia, respétalo sin invadirla. El verdadero amor nunca presiona.



Made with GAMMA

Mi hoja del ritual

Ficha personal de reflexión. Espacio para escribir a mano con serenidad.

Fecha

Un momento que agradezco

Lo que necesitaría ver para abrirme a un nuevo comienzo

Lo que yo puedo hacer distinto

La acción que elegí para hoy y a qué hora la haré

> *«Guarda esta hoja para volver a ella cuando necesites recordar lo que decidiste».*

Made with GAMMA