



Novena de Navidad *en el duelo*



Bienvenid@



Hace más de 20 años, estaba en estado de embarazo esperando a mi primera hija: Sofía. Hubo complicaciones y aunque ella nació, tres días después trascendió, dejándome con muchas inquietudes, preguntas, en una profunda tristeza y confusión que me dejó hasta sin habla.

A partir de ese momento comenzó mi proceso, el querer entender más acerca de este Universo, de nuestro papel en el, de nuestra conexión espiritual.

Fue así como a través de diferentes entrenamientos y de ir hacia adentro, no solo encontré respuestas, sino que encontré mi propósito de vida: acompañar a las personas a procesar situaciones difíciles, como el duelo por fallecimiento y el duelo por ruptura de pareja.

Hoy quiero compartir contigo esta novena, como una herramienta para transformar estas fechas en un puente de luz entre tu ser querido y tu, y se convierta en un bálsamo en momentos difíciles.

Con cariño

Sandra Ivonne



Introducción

En esta Navidad que se siente distinta, el corazón recuerda con ternura a quienes caminaron con nosotros en vida y hoy habitan la luz eterna.

Muchas veces hicimos conjuntamente la novena, más esta, será dedicada a quienes trascendieron y a nuestro proceso en este viaje tratando de integrarnos nuevamente en nosotros, así que nos reuniremos durante nueve días para honrar sus nombres, su vida, agradecer su existencia, abrazar la nostalgia y permitir que el amor siga vivo en nuestra memoria, reconocer nuestro camino y nuestras versiones luego de este crucial momento.

Esta novena no busca llenar el vacío de la ausencia, sino transformarlo en un espacio sagrado, donde el dolor pueda descansar, la memoria pueda florecer y el alma pueda sostenerse en calma. Cada día es un puente entre lo visible y lo invisible, un hilo amoroso que nos conecta con quienes trascendieron, con lo que fuimos, con lo que aún somos y con lo que permanece.

Que esta novena sea abrazo, respiración, luz.

Que lo que duele encuentre reposo.

Que lo que amamos encuentren alas.

Que lo que recordamos, se vuelva eternidad.

DÍA 1



01

NOMBRAR PARA HONRAR -SU NOMBRE- (Su presencia en la tierra)

Frase del día: “Pronunciar su nombre es sostener su presencia con amor”

Intención: Nombrar es recordar. Nombrar es honrar. Nombrar es hacer eterno, nombrar es afirmar su llegada a la tierra y su existencia.

Oración

Hoy, en este primer día de memoria y luz, pronuncio su nombre con reverencia.

Que resuene suave, como un hilo que vuelve a tejer nuestra cercanía.
Decimos su nombre porque existió, porque amó, porque dejó huella.
Decimos su nombre para que la vida que fue siga siendo brisa, recuerdo, raíz.

Decimos su nombre que es único e irrepetible e hizo historia en el tiempo en que vivió, ese nombre dado por su clan, con un significado particular, con un enfoque de sanación que vino también a contribuir a su árbol

(Decir el nombre en voz alta)

Hoy abrazo tu nombre, lo sostengo con el alma.

Le doy el significado supremo, que tu presencia siga siendo luz en mi corazón.

Ritual

Encender una vela blanca y repetir tres veces su nombre, vives en mi, sigue la luz eterna

Dejar que la luz represente la vida que aún acompaña.

DÍA 2



02

SU NACIMIENTO -EI INICIO DEL CAMINO

Frase del día: Donde inició su vida, comenzó también el amor que hoy me sostiene.

Intención: Bendecir el inicio, honrar el día en que llegó al mundo.

Oración

Hoy honro tu nacimiento, día primero de tu historia, instante en que la vida te sostuvo y respiraste por vez primera.

Cada latido tuyo abrió camino, cada lágrima y cada risa formaron tu vivencia en esta vida.

Doy gracias por el milagro que fue tu llegada, por el tiempo que habitaste la tierra y el amor que construiste

Doy gracias por este inicio, pues marca el inicio de toda tu historia, ese día, quedó la impronta de lo que viviste al llegar aquí.

Hoy celebro el día en que naciste, porque ese día fue el inicio de nuestra historia.

Más además hoy elevo memoria por quienes te dieron la vida, por la madre que te llevó en su cuerpo, por el padre que sostuvo tu existencia con presencia o ausencia.

Honro el linaje que te formó, la historia que te precedió, los rostros que conociste y los que nunca viste, porque todos te construyeron, todos te hicieron posible.

Hoy honro tu raíz, el árbol del que naciste y al cual sigues perteneciendo.

Ritual

Colocar una flor sobre la mesa o altar, reconociendo la importancia de su nacimiento, y escribir en el altar o la mesa el día de su nacimiento

Cada pétalo representa un año vivido en la tierra.

DÍA 3



03

EL FUEGO DE LA MEMORIA- CADA HITO DE SU HISTORIA

Frase del día: " Lo vivido no se apaga: arde suave en el alma."

Intención: Honrar todo lo vivido, lo que se llevó en su memoria, sus acciones, sus palabras, sus habilidades

Oración:

Hoy enciendo el fuego interior que conserva todo lo que él/ella fue: cada logro, cada transformación, cada instante que lo condujo a ser la persona que amé y amo.

No miro su vida con dolor, sino con honra.

Reconozco su historia como un camino luminoso, tejido con aciertos, búsquedas, aprendizajes y verdad.

Hoy decido recordar sin aferrarme, agradecer sin vacío, y mantener viva la memoria que no pesa, sino ilumina.





EL FUEGO DE LA MEMORIA- CADA HITO DE SU HISTORIA

Ritual

Elevo esta oración por mi (pronunciar el rol con tu ser amado)

Amado(a) _____,

hoy nombro tu historia como llama sagrada.

Cada paso que diste dejó una huella en el mundo, cada lucha, cada elección, cada encuentro fue un destello de tu alma dejando forma y mensaje.

Hoy sostengo tus recuerdos en mis manos como brasas vivas, no para quemarme, sino para calentarme con lo que fuiste.

Hazme capaz de ver tu vida con ternura, de honrar tus caídas como parte de tu valentía, de agradecer tus aciertos como semillas que continúan creciendo en mí.

Que el fuego de la memoria no consuma, sino transforme.

Que no arda en nostalgia, sino en luz.

Hoy no te lloro solo desde la ausencia, te celebro desde la eternidad.

Amén.

Que así sea.

DÍA 4



04

LA PRESENCIA QUE NO SE VE, PERO SE SIENTE

Frase del día: "Lo que no se ve, se siente más profundo: el alma reconoce su verdad."

Intención: Reconocer señales, intuiciones, sueños, sincronías. La cercanía que habita en lo invisible

Hoy abro el espacio interior para sentir lo que no está en forma, pero sí en vibración, memoria y silencio.

Reconozco que el amor no desaparece cuando el cuerpo se apaga, que hay presencias que no se tocan con las manos, sino con el alma.

Hoy permito que su esencia me acompañe sin miedo, sin apego y sin búsqueda desesperada, solo desde la quietud que reconoce que lo amado no se va: se transforma.



04

LA PRESENCIA QUE NO SE VE, PERO SE SIENTE

Oración:

Amado(a) _____,

hoy te nombro desde el susurro, no desde la ausencia.

No necesito verte para saber que existes en mi corazón.

Tu presencia se vuelve brisa, intuición, recuerdo que llega sin ser llamado, gesto que aparece en mis manos, palabras que vuelven cuando más las necesito.

Enséñame a percibirte más allá de la forma, a escucharte en el silencio que te guarda, a encontrarte en lo cotidiano:

en la luz que entra por la ventana,

en el aroma que me recuerda a ti,

en el gesto que se repite en mi vida sin razón aparente.

Que tu espíritu me acompañe sin peso,

sin nudo en la garganta, sin angustia.

Que tu amor sea aire, espacio, suavidad.

Aquí estás.

Tal vez no como antes,

pero sigues siendo.

Ritual:

Guardar un objeto simbólico cerca del corazón.

DÍA 5



05

SUS HERIDAS DE INFANCIA

Frase del día: (Lo que dolió y aún merece luz)

Intención: Hoy reconozco que su vida no solo fue luz, sonrisas y crecimiento, también estuvo hecha de heridas, carencias y silencios que marcaron su camino.

Miro su historia completa, sin idealizar, sin negar, sin juzgar.

Oración

Hoy le ofrezco un lugar de comprensión, un abrazo que llega hasta esa versión pequeña de él/ella que quizá no tuvo todas las manos que necesitaba, ni todas las palabras, ni toda la contención.

Honro su fortaleza,

honro lo que sobrevivió dentro de él/ella,

honro lo que siguió ardiendo aun cuando dolía.

Que este recuerdo no sea carga, sino puente.

Que el pasado no se quede en sombra, sino que encuentre luz.

Que aquello que alguna vez dolió pueda descansar.

05

SUS HERIDAS DE INFANCIA

Hoy le permito ser humano, con su historia completa.

Hoy elijo mirar su infancia con amor, compasión y verdad.

Hoy miro con respeto las heridas que tu infancia cargó.

Tal vez hubo silencios que pesaron, ausencias que dolieron, palabras duras o amor que no llegó como lo necesitabas.

No juzgo tu camino, lo honro.

Comprendo que tus cicatrices fueron parte de tu humanidad y que también ellas formaron tu sensibilidad y tu luz.

Que allí donde hubo dolor, hoy haya descanso.

Que aquello que te lastimó pueda transformarse en paz.

Hoy cubro tus heridas con amor y con comprensión.

Hoy te abrazo en lo profundo, sin condiciones.

Ritual

Escribir una palabra que represente lo que deseas sanar.

Guardar el papel debajo de la vela para que la luz la transforme.

DÍA 6



06

SUS AMORES Y VÍNCULOS (El corazón que entregó y recibió)

Frase del día: Lo que amó sigue vivo;
lo que entregó continúa latiendo en quienes lo recuerdan."

Intención: Honrar las relaciones que tejió, los abrazos que dio, las historias que compartió.

Oración

Hoy celebro tu capacidad de amar: los vínculos que sostuviste, las amistades que te acompañaron, las manos que tomaste, los corazones que tocaste con tu presencia.

Tu vida estuvo hecha de encuentros, afectos y memorias compartidas, y cada uno fue un puente hacia algo más grande que nosotros.

Que tu amor siga vivo en quienes te recuerdan.

Que el cariño que diste permanezca como semilla en cada uno de nosotros.

Hoy honro tu manera de amar y ser amado/a.

Tu corazón sigue latiendo en quienes te nombran.

Ritual

Colocar una fotografía, nombre o símbolo de alguien que fue importante para él/ella.

Agradecer en voz baja: Gracias por el amor que existió.

DÍA 7



07

SUS LOGROS Y SUEÑOS (Lo que construyó y lo que quedó en el aire)

Frase del día: La vida no se mide solo por lo logrado,
sino por lo que el alma deseó con fuerza.

Intención: Reconocer lo que alcanzó, lo que intentó y lo que quedó por hacer.

Oración

Hoy honro tus sueños, los cumplidos y los que quedaron en vuelo.

Nada de lo que fuiste se pierde; cada esfuerzo dejó huella, cada proyecto, cada ilusión, cada pasito hacia adelante.

Lo que lograste fue suficiente. Lo que no alcanzaste, también.

Te agradezco por tu valentía, por tu entrega a la vida,
por no renunciar a sentir, a intentar, a seguir existiendo.

Hoy recibo tus sueños con amor, y permito que descansen en luz y gratitud.

Ritual

Escribir un sueño que esa persona tuvo y colocarlo bajo una estrella, vela o esfera navideña.

Sus sueños siguen respirando en la memoria.

DÍA 8



08

SU DESPEDIDA Y TRASCENDENCIA (El paso hacia la luz)

Frase del día: El alma no cae, se eleva, se expande, permanece.

Intención: Reconocer su partida como un tránsito, no como un final absoluto.

Oración

Hoy contemplo tu despedida con profunda tristeza

La muerte no es corte, es puerta; no es silencio, es transformación.

Tu cuerpo se apagó, pero tu alma continúa como viento, como luz, como huella.

Si amé tanto tu cuerpo, como no amar tu alma?

En eso trabajaré, en entender que lo sutil también tiene muchas formas de verlo, pero con saber que estas en gozo, mi corazón se llena de paz.

Abrazo tu partida sin apresurar la calma,
pero con la certeza de que tu esencia permanece en lo invisible
y que tu amor aún se siente, suave, como un susurro entre mundos.
Hoy te dejo ir sin soltarte, porque mis oraciones, pensamientos y amor siempre estarán contigo y porque el amor no necesita cuerpo para existir.

Ritual

Soltar una flor o un papel al viento/agua con su nombre escrito.

Permitir que el movimiento represente trascender.

DÍA 9





SU LEGADO EN NOSOTROS (Lo que continúa, lo que renace)

Frase del día: Lo que nos dejó no se guarda—se expande, se multiplica

Intención: Reconocer que lo amado no termina, se transforma en semilla dentro nuestro.

Oración

Hoy cierro este ciclo honrando lo que dejas en nosotros.

No desapareciste: mutaste en memoria, enseñanza, luz.

Tu vida sigue aquí, hecha gesto, palabra, recuerdo, gesto heredado.

Lo que fuiste continúa latiendo en quienes te nombramos, en quienes aprendimos de tu existencia, en quienes aún te amamos.

No hay cierre, hay continuidad.

No hay ausencia total, hay presencia invisible.

Hoy agradezco tu vida.

Hoy te libero con amor.

Hoy recibo tu legado en el alma.

Ritual

Crear un pequeño altar navideño con una vela, una flor y un recuerdo suyo.

Es un símbolo de que su historia sigue viva y abrazada.

ORACIÓN FINAL — PARA QUIENES AÚN CAMINAN EL DUELO

Esta oración es para ti, para nosotros, para todos los que quedamos sosteniendo la ausencia con amor.

Que nuestros corazones encuentren cobijo en la memoria.

Que el dolor sea honesto, pero no eterno.

Que podamos llorar sin prisa, recordar sin miedo, amar sin límite.

Que lo que se fue vuelva en forma de luz.

Que lo que duele se convierta en semilla de sensibilidad.

*Que podamos reconocer que el duelo es puente:
un camino que duele, sí, pero que también abraza, transforma, despierta.*

*Que los que aún seguimos aquí
podamos sostenernos como manos, como red, como alma tejida.*

Que el amor sea raíz. Que la memoria sea altar.

*Que podamos vivir, no a pesar de la ausencia,
sino con ella convertida en linterna que guía.*

*Y que quienes amamos sigan siendo,
no en cuerpo, sino en luz.*

*No en presencia visible,
sino en hálito eterno que nos acompaña.*



