

■ Guía de Reflexión

Sanar el Dolor de la Pareja

Inspirada en la Kabbalah y los Salmos

■ Introducción

Esta guía no es religiosa en sentido dogmático, sino un **camino meditativo**: preguntas profundas que abren el alma, seguidas de la lectura o recitación de un Salmo.

■ **Salmo 136** → Para fortalecer, sostener y mantener el amor en la pareja.

■ **Salmo 111** → Para restablecer equilibrio y sanar cuando la relación ha sufrido heridas o rupturas.

■ Primera meditación: La Soledad

¿Qué vacío dentro de mí busco llenar con una pareja, y cómo puedo aprender a abrazar mi propia compañía con amor?

■ Recita lentamente el Salmo 136 como afirmación de que el amor divino sostiene incluso cuando falta el amor humano.

■ Segunda meditación: Los Conflictos

¿Cómo puedo transformar las discusiones y heridas en oportunidades de crecimiento, en lugar de dejar que destruyan mi paz interior?

■ Recita el Salmo 111, pidiendo equilibrio y restauración en tu vida afectiva.

■ Tercera meditación: La Pérdida

¿Cómo puedo honrar la memoria de lo que fue, sin quedar atrapado en el dolor de lo que ya no es?

■ Recita el Salmo 136, recordando que la misericordia y la bondad son eternas, y pueden sostenerte en tu duelo.

■ Cuarta meditación: El Dolor Económico y Material

¿Qué enseñanzas ocultas puedo descubrir en las dificultades económicas que trae la vida en pareja o la soledad?

■ Medita en el Salmo 111, que habla de la provisión y la justicia divina que acompañan al justo.

■ Quinta meditación: La Esperanza

¿Cómo puedo abrir mi corazón a la posibilidad de un nuevo amor, sin miedo y con la certeza de que merezco ser amado(a)?

■ Cierra con el Salmo 136, agradeciendo por la vida, por lo aprendido y por el amor que siempre está disponible en distintas formas.

■ Recomendación de práctica

1. Escoge una estación por día o por semana.
2. Lee la pregunta en voz alta, respira profundo, y deja que la emoción surja.
3. Luego recita el Salmo correspondiente, sintiendo cada palabra como un bálsamo.
4. Finaliza con unos minutos de silencio.