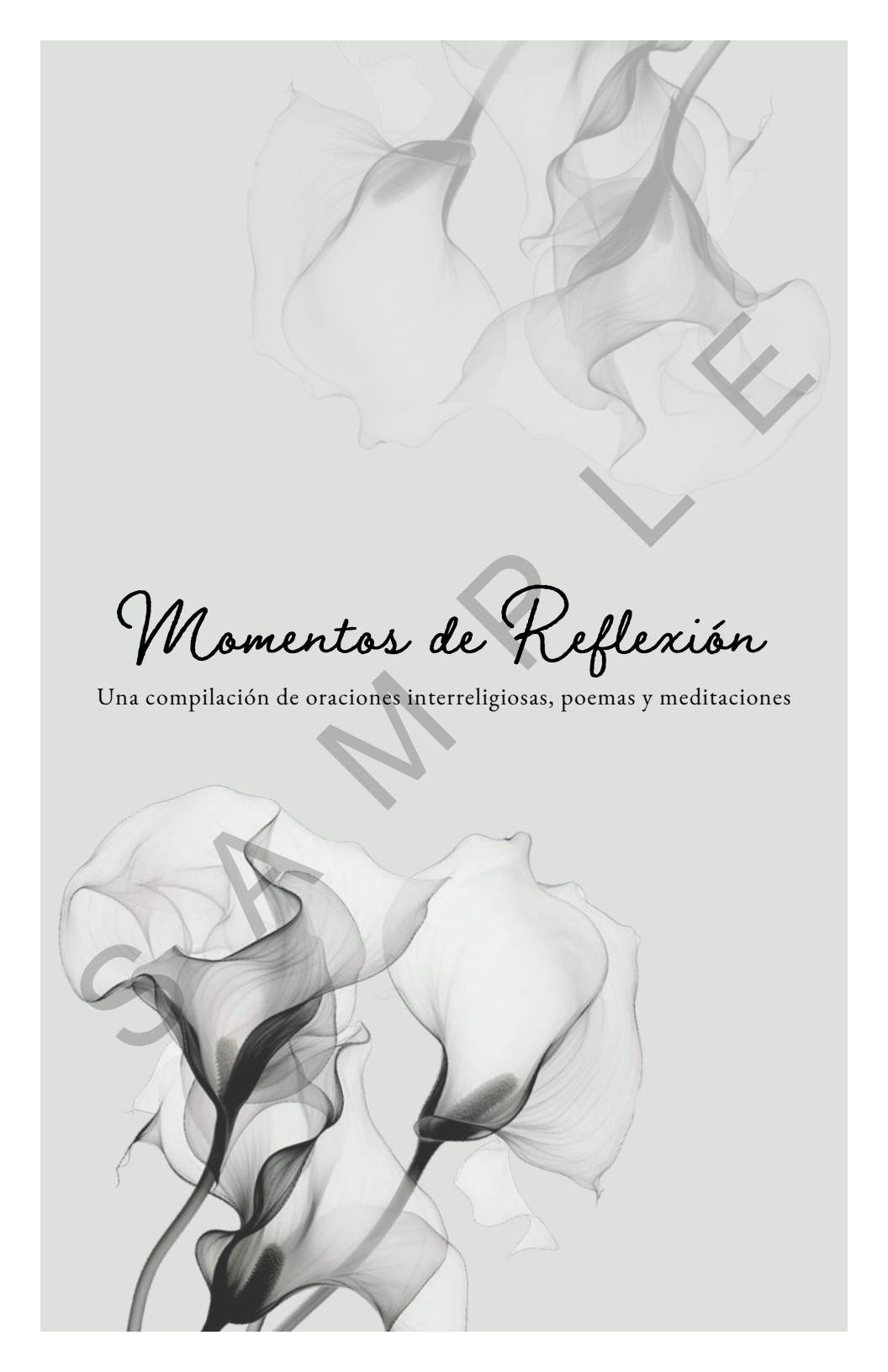
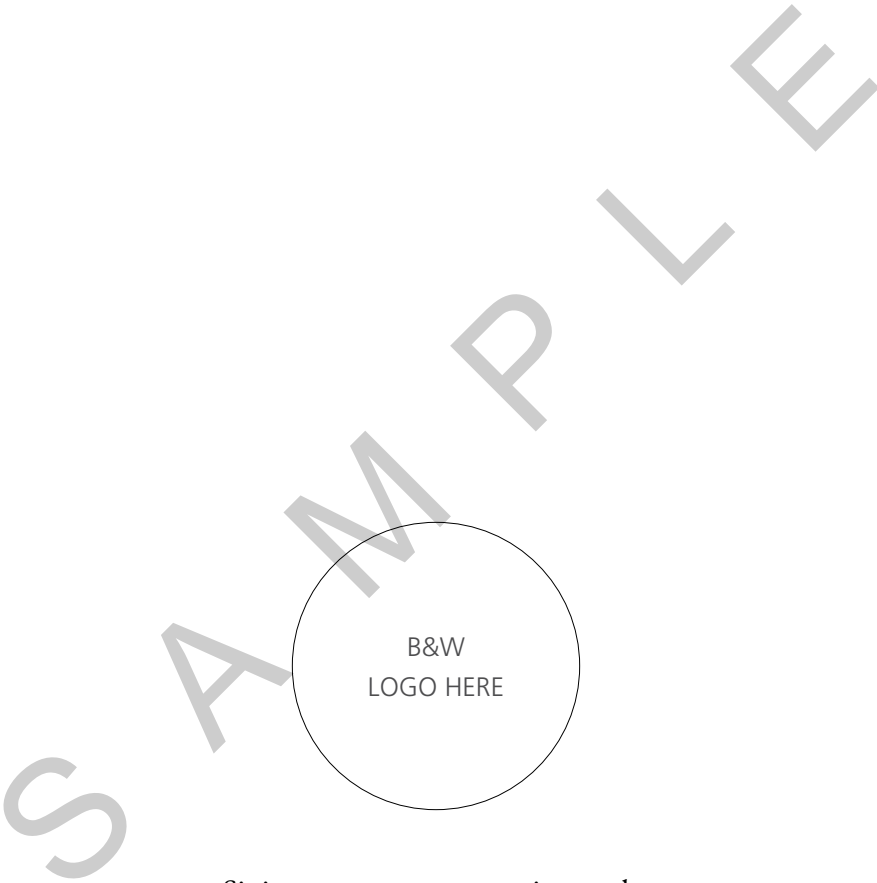




Momentos de Reflexión

Una compilación de oraciones interreligiosas, poemas y meditaciones

SAMPLE



B&W
LOGO HERE

Si tiene preguntas o necesita ayuda,
contáctenos.

☎ (000) 000-0000

✉ info@domain.com



Introducción

Enfrentar una enfermedad grave es una experiencia profundamente personal, que a menudo despierta la búsqueda del sentido. Mientras la medicina se ocupa de cuidar el cuerpo, refugiarse en la espiritualidad nos trae consuelo, reflexión y paz. Esta compilación de oraciones, poemas y meditaciones de diversas tradiciones religiosas y espirituales puede brindarle apoyo en este momento tan sensible.

Si profesa una religión, algunas lecturas le serán familiares. Aunque sienta más afinidad por sus propias tradiciones, las demás perspectivas también podrán aportarle sabiduría. Si no profesa ninguna religión, esta publicación será un llamado a la reflexión y la inspiración.

Esperamos que estas palabras traigan calma, consuelo y conexión. Son un recordatorio de que, sin importar cuán diferentes sean nuestras creencias, compartimos muchas de las mismas esperanzas y temores. Nadie camina por la vida solo.



El ritmo tranquilo de la vida

Hay un ritmo para cada ser vivo.

La marea sube y baja.

La luz va y viene.

Las estaciones cambian sin esfuerzo.

La naturaleza no batalla por
retener lo que su propio tiempo extingue.

Las hojas caen, no por error,
sino por plenitud.

Este mismo ritmo vibra en ti.

No hace falta forzar,
no hace falta resistir.

Fluyes,
suavemente, como todo lo que te rodea.

Entrégate
a esa sabiduría interior.



Cuando se sienta abrumado

Vuelva lentamente al momento presente y sea amable con usted. No tiene que resolver todo ahora mismo. Solo necesita atravesar este momento, respiro a respiro.

Para autorregularse:

- Inhale una vez lentamente, aguante la respiración unos segundos y exhale despacio. Relaje los hombros y afloje la mandíbula.
- Si es posible, siéntese afuera o cerca de una ventana y mire a su alrededor. Tome nota de algunas cosas que pueda ver, oír, tocar u oler.
- Coloque una mano sobre el corazón y repita: *“Es un momento difícil, pero no estoy solo”*.
- Llore si lo necesita. Las lágrimas son una expresión natural del amor y ayudan a liberar el estrés.
- Pida ayuda a alguien de confianza.

Abrazar la aceptación

Llega un momento
en el que el empeño
se diluye y la vida
nos pide algo diferente.

No es empeño, no es
control, es aceptación.

Ser humano no es
ser perfecto ni tenerlo
todo resuelto.

Ser humano es vivir, amar
y hacer lo que podamos
con lo que se nos da.

Y cuando nos llegue la hora,
permitámonos descansar.

Eres libre de ser.
Eres suficiente,
tal como eres.

“La mariposa no cuenta
meses sino momentos,
y tiene tiempo suficiente.”

— Rabindranath Tagore

Los Cuatro Inconmensurables (Brahmavihāras) virtudes budistas

Adaptado de las enseñanzas budistas tradicionales

1. Bondad amorosa (Mettā)

Que todos los seres sean felices.

Que todos los seres estén a salvo.

Que todos los seres vivan con tranquilidad y paz.

2. Compasión (Karunā)

Que todos los seres se liberen del sufrimiento.

Que todos los seres encuentren alivio del dolor.

Que todos los seres reciban consuelo en sus luchas.

3. Alegría empática (Muditā)

Que todos los seres se alegren genuinamente por la felicidad de los demás.

Que todos los seres se deleiten en la bondad de los demás.

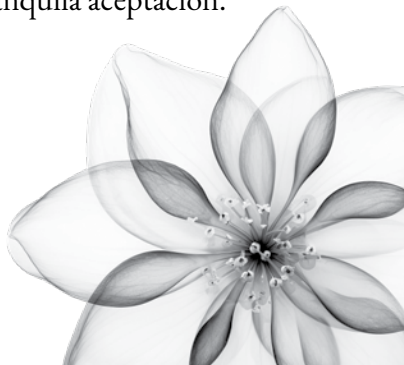
Que los corazones de todos los seres brillen de alegría.

4. Ecuanimidad (Upekkhā)

Que todos los seres encuentren el equilibrio
en los momentos cambiantes de la vida.

Que todos los seres se enfrenten a la alegría
y a la tristeza con el corazón abierto.

Que todos los seres descansen en tranquila aceptación.





Una oración universal para hallar fortaleza

Dios/Espíritu, el día de hoy se siente
abrumador. Mis pensamientos están
inquietos y mi corazón está
apesadumbrado.

En este momento,
vuelvo a Ti, confiando
en que Tú ves lo que no puedo ver
y entiendes mis batallas.

Te pido que aquietes la agitación
en mi interior.

Líbrame de la preocupación
y dame fuerzas.

Ayúdame a soltar lo que no puedo
controlar y a encontrar consuelo
en Tu presencia.

Envuélveme con Tu amor,
dale templanza a mi espíritu y guía
mis pasos, un instante a la vez.

Recuérdame que no estoy solo.
Incluso cuando el camino que tengo
por delante no sea claro,
confío en que caminas a mi lado.

Con gratitud y amor,
que así sea.

Ho'oponopono

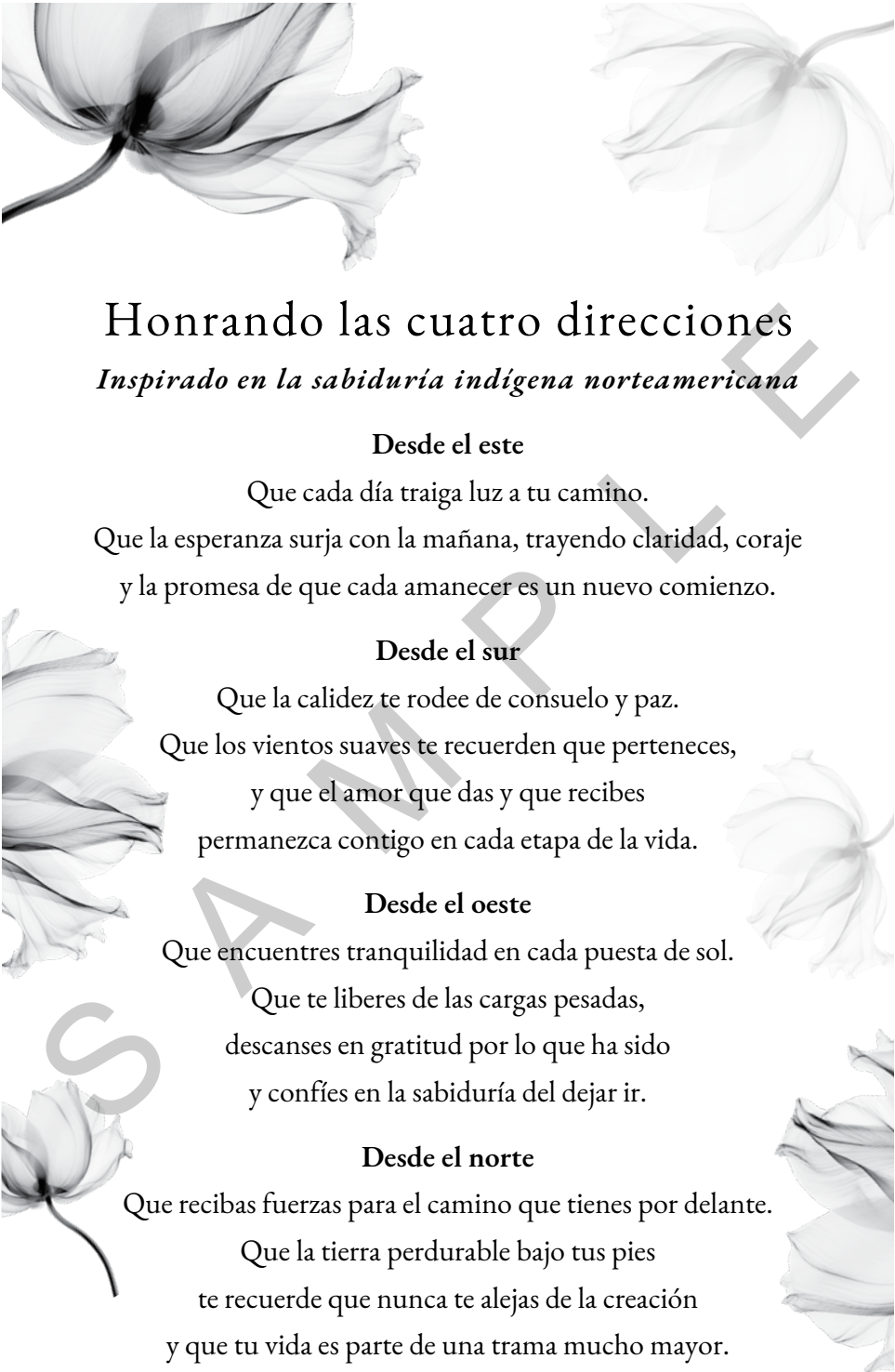
Una bendición hawaiana

Ho'oponopono es una práctica tradicional de los nativos hawaianos basada en la reconciliación, el perdón y el restablecimiento de la armonía. Una adaptación moderna se centra en cuatro frases simples: *“Lo siento”*. *“Por favor, perdóname”*. *“Gracias”*. *“Te amo”*.

Decir estas frases, en voz alta, para ti mismo o por escrito, ayuda a liberar la tensión, restaurar el equilibrio y encontrar la paz con uno mismo y con los demás.



Suelta un poco y habrá un poco de paz.
Suelta más profundamente y la paz florecerá más hondo en tu interior. Cuando nos desprendemos de aquello que no podemos retener para siempre, aprendemos a suavizarnos y a hallar la paz.



Honrando las cuatro direcciones

Inspirado en la sabiduría indígena norteamericana

Desde el este

Que cada día traiga luz a tu camino.
Que la esperanza surja con la mañana, trayendo claridad, coraje
y la promesa de que cada amanecer es un nuevo comienzo.

Desde el sur

Que la calidez te rodee de consuelo y paz.
Que los vientos suaves te recuerden que perteneces,
y que el amor que das y que recibes
permanezca contigo en cada etapa de la vida.

Desde el oeste

Que encuentres tranquilidad en cada puesta de sol.
Que te liberes de las cargas pesadas,
descanses en gratitud por lo que ha sido
y confíes en la sabiduría del dejar ir.

Desde el norte

Que recibas fuerzas para el camino que tienes por delante.
Que la tierra perdurable bajo tus pies
te recuerde que nunca te alejas de la creación
y que tu vida es parte de una trama mucho mayor.

Paz y consuelo

Oraciones y lecturas cristianas

Ave María

Dios te salve, María,
llena eres de gracia;
el Señor es contigo.

Bendita Tú eres entre
todas las mujeres,
y bendito es el fruto de
tu vientre, Jesús.

Santa María, Madre de Dios,
ruega por nosotros los pecadores
ahora y en la hora de nuestra muerte.

Amén.

Padre nuestro

Padre nuestro que
estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;

venga a nosotros tu Reino;
hágase tu voluntad en la tierra como
en el cielo.

Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros
perdonamos a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la tentación,
y líbranos del mal.

Porque Tuyo es el reino, el poder
y la gloria, por los siglos de los siglos.

Amén.



Oración de San Francisco de Asís

Oh, Señor, hazme un instrumento
de Tu Paz. Donde hay odio,
que lleve yo el Amor.

Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.

Donde haya duda, que lleve yo la Fe.

Donde haya error, que lleve yo la Verdad.

Donde haya desesperación,
que lleve yo la Alegría.

Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro,
haced que yo no busque tanto
ser consolado, sino consolar;
ser comprendido, sino comprender;
ser amado, como amar.

Porque es:
Dando, que se recibe;
Perdonando, que se es perdonado;
Muriendo, que se resucita
a la Vida Eterna.

“Ahora existen tres cosas:
la fe, la esperanza
y el amor, pero la más
grande de todas
es el amor.”

— Primera Carta a los Corintios 13:13





Himno *Me guía Él*

por Joseph H. Gilmore (1862)

Me guía Él, con cuanto amor,
me guía siempre mi Señor;
en todo tiempo puedo ver, con cuánto amor me guía Él.
En el abismo del dolor,
o donde intenso brilla el sol;
en dulce paz o en lucha cruel, con gran bondad me guía Él.
La mano quiero yo tomar de Cristo; nunca vacilar,
cumpliendo con fidelidad, su sabia y santa voluntad.
Y la carrera al terminar, el alba eterna al vislumbrar;
no habrá ni dudas ni temor,
pues me guiará mi buen Pastor.
Me guía Él, Me guía Él, Me guía siempre mi Señor;
su fiel seguidor seré, Me guía siempre mi Señor.

Misericordia y confianza

Inspirado en las enseñanzas islámicas y Bahá'í

Una súplica de misericordia

En el nombre del más Compasivo,
el más Misericordioso,
toda alabanza pertenece
a Aquel que sostiene
y cuida todo lo que existe.

Tú eres la fuente
de la misericordia,
el guardián de todas las cosas,
Aquel a quien siempre acudimos.
Guíanos por un sendero
de verdad,
un camino de templanza,
de compasión y de paz.



Una reflexión sobre la confianza

Incluso en medio de la incertidumbre,
hay una sabiduría obrando
que no siempre podemos ver.
Lo que se despliega es conocido
por Dios, aun cuando nosotros
no logremos comprenderlo.

No es necesario batallar
contra lo que no se puede cambiar,
sino simplemente avanzar con
paciencia y confianza.

“La proximidad a Ti
[oh mi Dios] es mi
esperanza y el amor por
Ti es mi compañero.
Tu misericordia hacia
mí es mi curación
y mi socorro, tanto
en este mundo como
en el venidero.”

— Bahá'u'lláh

Sabiduría para la autorreflexión

Inspirado en las enseñanzas hindúes y védicas

Canto de paz

Om. Que seamos protegidos y guiados.
Que crezcamos juntos en entendimiento.
Que nuestro aprendizaje traiga verdad y claridad.
Que recorramos juntos este camino en paz.
Om. Paz. Paz. Paz.

Paz más allá del miedo

Hay una paz más allá del miedo,
donde el dolor ya no puede alcanzarnos
y las cargas del cuerpo se desvanecen.
Allí, el espíritu descansa en calma,
cobijado por algo vasto
e inmutable.

La naturaleza del yo

Dentro de cada uno de nosotros habita algo más profundo: una presencia que no se desvanece con el tiempo ni con las circunstancias. Se encuentra en la respiración, en la quietud, en la conciencia duradera que subyace a todo pensamiento. Aunque el cuerpo cambie y la vida transite por sus múltiples estaciones, esta esencia permanece: estable, íntegra y en paz. Reconocer esto es mirar más allá de lo cambiante y encontrar paz en lo perdurable.

“De la dicha sola
nacen estos seres;
habiendo nacido,
viven de la dicha, y
a la dicha regresan.”

— Taittiriya Upanishad 3.6,
traducción de Kireet Joshi

Nada se pierde

Todas las cosas se mueven
a un ritmo natural,
se elevan, cambian
y regresan.

Todas las cosas están conectadas
y nada jamás se pierde.

Así como la tierra cobija
a la semilla
y el cielo resguarda la luz,
así somos sostenidos nosotros
dentro de un todo mayor.

Al comprender esto,
no queda nada a lo que aferrarse;
solo una invitación
a descansar en paz.

Estar en el presente

Inspirado en las enseñanzas sijs

Este momento es suficiente.

No necesitas saber
lo que te deparará el mañana.

Permítete apoyarte en Aquel
que te ha sostenido en cada alegría
y en cada dolor.

Recibe cada respiración
como un regalo, cada acto de bondad
como una gracia y cada instante
tal como llega.

“Donde el amor está presente,
lo Divino está cerca.

El que te creó
seguirá cuidando de ti.”

— Inspirado en las enseñanzas del Gurú Granth Sahib



Preparación para el final del camino

A medida que transcurren los últimos días y las últimas horas, el tiempo que comparte con sus seres queridos es muy valioso. No existe la forma correcta de despedirse. Podría sentir el deseo de reunir a sus seres queridos, compartir palabras de amor, gratitud, perdón o bendición, leer una oración, tocar música suave, tomarse de la mano o solo estar sentados en silencio.

Si la persona ya no responde, hablele suave y amorosamente. Muchas personas creen que la capacidad de oír puede permanecer aun cuando la persona ya no responda, y que las palabras pueden brindar consuelo y hacerle saber que usted está allí. También tiene que llenar el espacio con palabras. El acompañamiento silencioso y el simple hecho de estar presente pueden ser profundamente significativos. Sobre todo, que este sea un tiempo de ternura, donde el amor se exprese con libertad y la paz envuelva a los presentes.

Oraciones por los moribundos

Inspirada en el budismo tibetano

Que este momento sea recibido con paz.

Que el miedo se sosiegue,
y que podamos hallar
aceptación y calma.

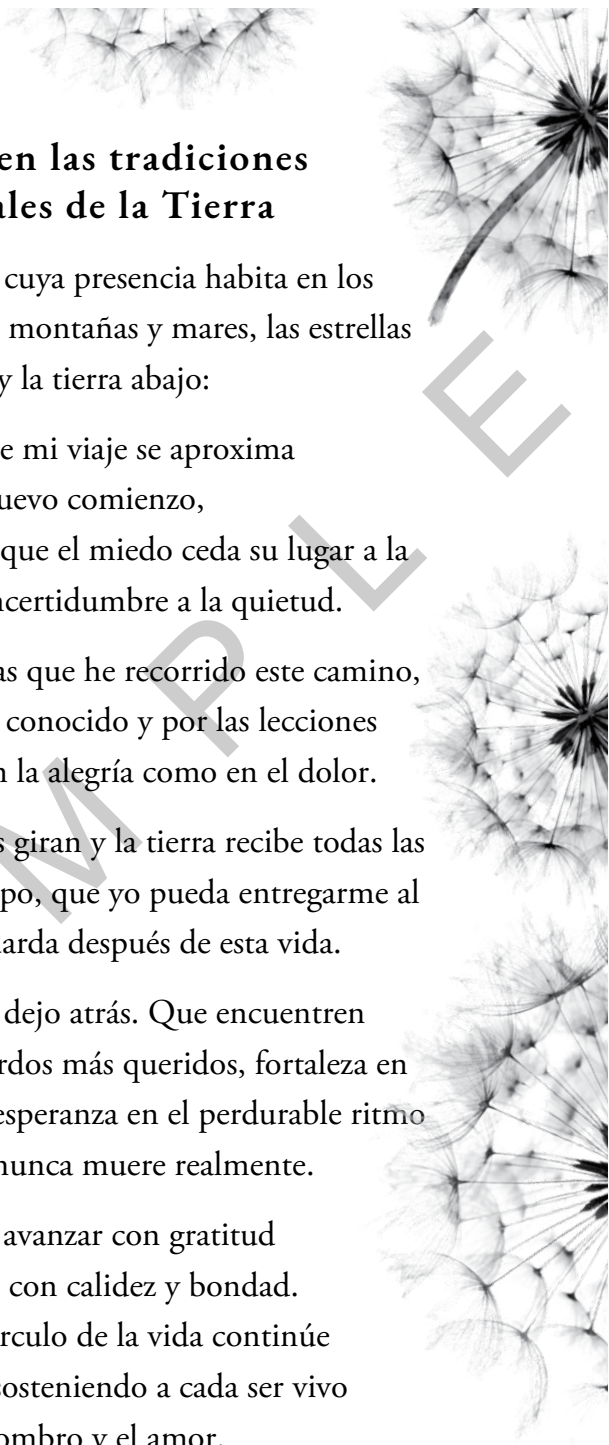
A medida que esta vida llega a su fin natural,
que haya liberación del sufrimiento,
liberación de la confusión,
y liberación de todo lo que causa dolor.

Que la mente se vuelva clara
como el agua inmóvil bajo un cielo abierto.

Que la compasión y el amor permanezcan
presentes en cada respiración
y en cada silencio.

Que quienes acompañan de cerca la espera
también hallen consuelo, entereza,
bondad y amparo.

Y cuando llegue el momento de soltar,
que este paso sea pacífico,
como un río que regresa al mar,
natural y sin temor.



Inspirada en las tradiciones espirituales de la Tierra

Espíritu Ancestral, cuya presencia habita en los
bosques y campos, las montañas y mares, las estrellas
arriba y la tierra abajo:

A medida que mi viaje se aproxima
a su nuevo comienzo,
lléname de paz. Deja que el miedo ceda su lugar a la
confianza, y la incertidumbre a la quietud.

Doy gracias por los días que he recorrido este camino,
por el amor que he conocido y por las lecciones
aprendidas tanto en la alegría como en el dolor.

Así como las estaciones giran y la tierra recibe todas las
cosas a su debido tiempo, que yo pueda entregarme al
misterio que aguarda después de esta vida.

Bendice a quienes dejo atrás. Que encuentren
consuelo en los recuerdos más queridos, fortaleza en
los unos y los otros, y esperanza en el perdurable ritmo
del amor que nunca muere realmente.

Que pueda avanzar con gratitud
y ser recibido con calidez y bondad.
Y que el gran círculo de la vida continúe
su giro sagrado, sosteniendo a cada ser vivo
en el asombro y el amor.

Inspirado en el Cristianismo Ortodoxo Oriental

Oh Santo Dios, permanece cerca de esta alma mientras el viaje de esta vida se acerca a su final. Trae calma a cada temor, alivio a cada carga, y paz al corazón que anhela consuelo. Que el amor permanezca presente en esta habitación, en cada mano sostenida, en cada recuerdo compartido, y en cada momento de gracia. Concede fortaleza a quienes observan y esperan, y rodéallos de compasión y ternura. Mientras esta alma se mueve de esta vida hacia el misterio, que sea recibida con misericordia, llena de paz, y acogida en la luz eterna. Amén.

Salmo 23

El Señor es mi pastor, nada me puede faltar. Él me hace descansar en verdes praderas, me conduce a las aguas tranquilas y repara mis fuerzas; me guía por el recto sendero, por amor de su Nombre. Aunque cruce por oscuras quebradas, no temeré ningún mal, porque Tú estás conmigo: tu vara y tu bastón me infunden confianza. Tú preparas ante mí una mesa, frente a mis enemigos; unges con óleo mi cabeza y mi copa rebosa. Tu bondad y tu gracia me acompañan a lo largo de mi vida; y habitaré en la Casa del Señor, por muy largo tiempo.





Juan 14:1–3

No se inquieten.

Crean en Dios y crean también en mí.

En la Casa de mi Padre hay muchas habitaciones;
si no fuera así, se lo habría dicho a ustedes.

Yo voy a prepararles un lugar.

Y cuando haya ido y les haya preparado un lugar,
volveré otra vez para llevarlos conmigo, a fin de que
donde yo esté, estén también ustedes.

Creación y Regreso

Inspirado en el Corán

Mira al cielo en lo alto
y la belleza de las estrellas.

Considera la vida dentro de ti:

cómo comenzó y cómo se sostiene.

Todas las cosas existen bajo la sabiduría de Dios, lo visible y lo invisible.

Todas las cosas son conocidas por Dios.

Y al final, todos regresamos a Dios.

“¡Oh, alma sosegada! Regresa a tu Señor,
complacida y agradable para Él.
Entra entre Mis siervos. Entra en Mi Paraíso.”

— Corán 89:27–30

El final de la vida y el duelo

Lecturas judías tradicionales

Vidui

Adaptado del texto litúrgico tradicional que se lee cerca del final de la vida

Reconozco ante Ti, Hashem, Dios mío y Dios de mis antepasados, que mi vida y mi muerte están en Tus manos. Si mi muerte es inevitable, acepto este designio de Tu mano con amor y sumisión.

Que mi muerte sea la expiación de todos los pecados, faltas y transgresiones que he cometido ante Ti desde el día en que nací.

En Tus manos encomiendo mi espíritu; Tú me has redimido, Hashem, Dios de la verdad.

Shemá

Se recita como parte de las últimas palabras.

Es una plegaria diaria de unidad, presencia y fe que los padres enseñan a sus hijos y se recita tanto en vida como al enfrentar la muerte.

Shemá Israel, Adonai Eloheinu, Adonai Ejad.

“Escucha, Oh Israel: Hashem es nuestro Dios, Hashem es uno.”

Baruch Dayan Ha’Emet:

Bendición breve que se dice al enterarse del fallecimiento de alguien

*Baruch Atah Adonai Eloheinu Melech ha’olam,
Dayan ha’emet.*

Bendito eres Tú, Señor, el Eterno nuestro Dios,
Rey del universo, el Juez de la verdad.



El Maleh Rajamim

Oración que se recita en servicios fúnebres y conmemorativos

Oh, Dios pleno de misericordia, que moras en las alturas, otorga merecido reposo en las alas de la Presencia Divina (...) al alma de la persona que ha pasado a su mundo (...). Su lugar de reposo sea en el Gan Edén y, por ello, el Señor de la Misericordia lo proteja al abrigo de Sus alas por toda la eternidad y una El su alma al Vínculo de la Vida. Hashem es su herencia y descanse él en paz en su lugar de reposo.

El Kadish del Doliente

Adaptado de la plegaria tradicional aramea

Magnificado y santificado sea Su gran Nombre en este mundo que Él ha creado en conformidad con Su voluntad. Que Él establezca Su reinado durante los días de tu vida y durante la vida de toda la Casa de Israel, en breve, y digamos Amén. ¡Que Su gran Nombre sea bendecido por siempre y por toda la eternidad! Bendecido, alabado, glorificado y exaltado, encomiado, honrado, magnificado y loado, que el Nombre del Santo, bendito sea. Él es más grande que todas las bendiciones, los himnos, las alabanzas y las consolaciones que pueden pronunciarse en este mundo. Y digamos Amén. Que abundante paz del cielo descienda sobre nosotros y que la vida sea renovada para nosotros y para todo Israel. Y digamos Amén. El que hace la paz en los cielos, que haga la paz para nosotros, para todo Israel y para el mundo entero. Y digamos Amén.



Monumentos conmemorativos

Las personas que amamos se vuelven parte de nuestras vidas de maneras que continúan mucho después de su partida. Sentimos su presencia en los recuerdos, en las tradiciones, en las anécdotas y en la huella que dejaron en nuestras vidas.

Estas reflexiones son un simple recordatorio de que el amor, la conexión y el recuerdo permanecen, aun frente a la pérdida. Algunas reflexiones pueden traer consuelo, otras pueden invitar a la reflexión. Léalas, piense en ellas, y vuelva a las que mas conectan con usted.

Esperamos que estas palabras le sirvan para honrar a su ser querido y encontrar pequeños momentos de consuelo.



La presencia del recuerdo

A veces el recuerdo
llega inesperadamente en
una canción conocida,
una cierta estación,
un lugar compartido,
o la calidez repentina
de pensar en alguien amado.

Y por un instante,
la vasta distancia desaparece,
y el amor se siente cerca otra vez.

El amor continúa

El amor no se va cuando la vida comienza a cambiar.

No desaparece cuando las palabras nos faltan
ni cuando el tiempo parece efímero.

El amor permanece en cada momento compartido,
en cada recuerdo,
en cada vida que ha tocado.

El amor continúa de formas que no siempre
podemos ver, pero que siempre podemos sentir.

El amor nunca se pierde.

Sigue adelante, paciente, constante y sin final.

El duelo no es una señal de que el amor ha terminado.
Es un reflejo de cuán profundamente amamos.
Y aun en el dolor, el amor continúa—
cambia de forma, sí, pero no desaparece jamás.



No te quedes junto a mi tumba llorando

“Inmortalidad” de *Clare Harner*

No te quedes junto a mi tumba llorando. No estoy allí, no estoy durmiendo. Soy los mil vientos que soplan. Soy los destellos de diamante en la nieve. Soy la luz del sol sobre el grano maduro. Soy la suave lluvia del otoño. Cuando despiertes con el silencio de la mañana, soy el rápido y veloz vuelo de las aves silenciosas en círculos. Soy el día que trasciende la noche. No te quedes junto a mi tumba llorando. No estoy allí, no morí.

La bondad permanece

Hay personas
que dejan una ternura duradera
en el mundo.

Mucho después de que las
palabras se han dicho
y los momentos han pasado,
su bondad continúa
en las vidas que tocaron,
el consuelo que brindaron,
y el amor que compartieron
con tanta generosidad.

Bendición irlandesa

Que el camino salga a tu encuentro.
Que el viento sople siempre a tu
espalda. Que el sol brille cálido
sobre tu rostro, que las lluvias
caigan suaves sobre tus campos,
y hasta que volvamos a
encontrarnos, que Dios te sostenga
en la palma de su mano.

Un legado que perdura

La vida de una persona no termina
en un solo momento.
Continúa en las historias
que se vuelven a contar,
en la risa conocida,
en las tradiciones transmitidas,
y en todas las formas en que su vida
cambió a quienes se quedan.
Lo que se compartió con amor
nunca se pierde de verdad.

Para relaciones difíciles

Cuando una relación fue dolorosa o complicada, la pérdida puede evocar muchas emociones diversas. Puede sentir ira que no cede, tristeza por lo que nunca fue o frustración por lo que quedó pendiente. Permítase sentir lo que sea que sienta.

Estas sugerencias podrían resultarle útiles:

- Reconozca los aspectos complejos de la relación, pero enfóquese en lo que aprendió y en su crecimiento a partir de la experiencia.
- Escríbale una carta a la persona en la que exprese los pensamientos o los sentimientos que nunca llegó a compartir.
- Deje ir las expectativas de que cada pregunta necesita una respuesta o de que cada herida debe sanar.
- Considere la posibilidad de recibir terapia o de buscar el apoyo de alguien de confianza si la pérdida le resulta especialmente difícil.

Sanar no significa reescribir el pasado. Sanar es darse el tiempo que necesita para cuidar de sí mismo con sinceridad y compasión.

Que todo lo que se sienta pesado
se reciba con compasión.

Que lo que quede sin resolver
se deje ir con ternura.

Y que la paz llegue,
de cualquier forma en que
pueda hacerlo.



Perdonar no es olvidar.

Es elegir dejar ir todo aquello que se ha vuelto demasiado pesado para cargar. El perdón nos ayuda a soltar aquello que no podemos cambiar y abre el camino hacia la gracia y la sanación.



El duelo complicado

No todas las relaciones son amorosas. Algunas están marcadas por la distancia, el silencio, el enojo, el arrepentimiento, lo que no se dijo o lo que quedó pendiente. Aun así, una pérdida complicada se puede abordar con sinceridad. El duelo no siempre viene acompañado de recuerdos amorosos. A veces, llega con reflexión, con un triste anhelo por lo que podría haber sido o con el reconocimiento del crecimiento que devino de la batalla. Reciba lo que sea que sienta en este momento, ya sea dolor, alivio, incertidumbre o absolutamente nada, con aceptación y sin juzgarse.

Una bendición para el recuerdo

Inspirada en tradiciones africanas

Que quienes caminaron antes que nosotros
permanezcan vivos en nuestro recuerdo.

Que quienes caminan a nuestro lado nos den fuerza.

Que quienes vengan después de nosotros
transmitan las cosas buenas que hemos compartido.

Que honremos a la tierra, nos cuidemos unos a otros,
y recordemos que cada vida se vuelve parte
de la historia de quienes se quedan.



“Umuntu ngumuntu ngabantu.”
(*“Somos lo que somos a través de los demás.”*)

— Proverbio zulú



Con gratitud

Hacemos una pausa con gratitud
por aquellos que guardamos
hoy en la memoria.

Por las formas en que sus vidas
tocaron las nuestras:

en momentos de alegría,

en tiempos de dificultad,

en el amor compartido y las

lecciones dadas.

Aunque ya no estén a nuestro
lado, su presencia permanece en
los lugares más profundos de
nuestro corazón.

Con dolor y a la vez
con agradecimiento,
recordamos.

Que siempre camines bajo el sol

Autor desconocido

Que siempre camines

bajo el sol, y el amor

de Dios fluya a tu alrededor.

Porque la felicidad que nos diste,
nadie la sabrá jamás.

Rompió nuestros corazones perderte,
pero no te fuiste solo.

Una parte de nosotros se fue contigo,
el día que Dios te llamó a Su hogar.

Un millón de veces te hemos necesitado,
un millón de veces hemos llorado.

Si el amor hubiera podido salvarte,
nunca habrías partido.



Una oración para el consuelo

Dios amoroso,
en este tiempo de dolor,
sostén con fuerza a quienes sienten
el corazón apesadumbrado.
Permite que tu compasión
descanse sobre ellos,
trayendo consuelo,
sanación y esperanza.

Una bendición de paz

La paz sea con aquel a quien
recordamos. La paz sea con quienes
están afligidos. Que el amor siga siendo
más fuerte que el dolor, que el tiempo y
la memoria alivien la pena. Que
honremos todo lo que fue bueno, todo
lo que fue generoso, y todo lo que fue
profundamente amado.

“Que el Eterno te bendiga y te proteja.
Que el Eterno haga brillar su rostro sobre ti y
muestre su gracia. Que el Eterno te mire con favor
y te conceda la paz”.

— Números 6:24–26



“Encontrar la paz”

*Extraído de El Jardinero, N.º 61 (1913),
de Rabindranath Tagore*

Pacifícate, corazón mío, que sea dulce la hora de la separación;
que no sea una muerte, sino un cumplimiento.

Vivamos del recuerdo de nuestro amor
y que nuestro dolor se mude en canciones.

Que el vuelo a través de los cielos termine
con el aquietamiento de las alas en el nido.

Que la última caricia de nuestras manos
sea tan suave como la flor de la noche.

Acércate, hermoso fin de nuestro amor,
y dinos en el silencio tus últimas palabras.

Yo te reverencio y levanto mi lámpara
para iluminar tu camino.

SAMPLE

© 2026 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso previo del editor. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una empresa independiente, impulsada por una misión, que se especializa en publicaciones de marca que ayudan a aliviar el camino de quienes enfrentan enfermedades graves, el final de la vida o una pérdida. Visite www.QOLpublishing.com.

CÓMO PEDIR COPIAS DE MARCA: llame a Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del este) al número gratuito 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.



Es *amado*. No está *solo*.
No hay nada más que deba cargar hoy.
Que la *paz* lo envuelva y el *amor* permanezca cerca.
Y cuando esté listo, puede *descansar*.