



Novena de luz

Duelo de bebés no nacidos

1.



Compra una vela anaranjada

(De 3 cm de ancho x 5 cm de alto aproximadamente).

2.

Busca un lugar tranquilo donde no seas interrumpido(a) y **puedas conectarte con tu corazón para saber el sexo de tu bebé.** Las mamás lo saben intuitivamente.



3.

Le pones un nombre, apellidos ya tiene.

4.



Enciendes la vela y puedes poner un incienso de sándalo o un aroma el que sea de tu preferencia

5.

Cada día tendrás pequeñas conversaciones de 3 minutos o más, tomate el tiempo que necesites.

Lo que se está buscando: Es hacer el vínculo con tu bebé, porque no puede existir el duelo sino existe un vínculo. Al terminar la conversación diaria le dices te dejo ir ahora y mañana me volveré a conectar contigo y apagas la vela con una cucharita (**nunca soplar**).

- 6. El primer día** "Cierras los ojos, pones tus manos en tu corazón, piensa en el bebé, cuando lo visualices o lo sientas, lo llamas por su nombre y le explicas que estás haciendo esta novena para liberarlo y pueda llegar a la luz.

Luego te puedes presentar diciéndole yo soy tu mama o yo soy tu papá. Puedes decirle: Tú eres mi hijo N°... (que número de hijo es para ti).

Cuéntale que estabas viviendo en ese momento, que pensabas, como te sentías, que edad tenías. Como te sentías en tu relación de pareja o que estaba pasando en tu familia. Si estabas casada o no. Cuéntale todo. Puedes terminar este día diciéndole lo siento hijo, siempre tendrás un buen lugar en mi corazón y en mi sistema familiar al cual tu perteneces.

- 7.** Cada día de la novena enciendes la vela y el incienso pones tus manos en tu corazón y lo llamas por su nombre. Le puedes contar el **segundo y tercer día**, a que te dedicas, si te casaste, como se llama tu esposo, que estudiaste, si tienes más hijos, como se llaman sus hermanos, a que se dedican, cuéntale de tu familia. Recuerda que lo estás integrando a tu sistema familiar. Deja que tu corazón sea el que hable.

- 8. Del cuarto al sexto día:**
Le puedes contar lo que necesites, es como si se lo contaras a tus otros hijos para que te conozca un poco más.



9. Del séptimo al octavo día: Vas a comenzar a liberarlo, a despedirte, dándole las gracias por haberte escogido como mamá o papá y que ha sido difícil para ti también seguir viviendo, porque nunca pudiste hacer un duelo de él o ella, que no sabías como hacerlo. Cuéntale de tus emociones, lo que has sentido durante todo este tiempo (culpa, miedo, tristeza o sencillamente te quedaste congelada: ya no sentías nada).

10. El noveno día: hablándole desde tu corazón termina de decirle lo que necesites y puedes en este momento abrazar un cojín (que represente a ese bebé, darle un último beso, acoge las emociones que puedan surgir).

Luego te imaginas que lo vas acompañando por un camino que al final se convierte en una "Y" (bifurcación). Al llegar allí le dices hasta aquí llego, ahora te entrego a Dios, la Virgen, el Universo. Él te llevará al lugar al que perteneces.

Visualizas que aparece una hermosa luz, como un gran sol al atardecer, de color naranja intenso, y ves cómo se va uniendo tu bebé con esa luz y se empieza a alejar hasta que desaparece.

11. Tu sigues por el otro camino y regresas al aquí y al ahora.



**Al finalizar te fijas como
está la vela, sino se ha
terminado de consumir,
dejas que se consuma y
se apague.**



**Si no sabes como hacer
un duelo, búscame y con gusto te
asistiré a hacer tus duelos.**

Isabel Aragonés
Psicóloga Holística

Informes:
+51 977 860 554
www.exala.org

ēxala[®]