

Encuentro conyugal



Manual del facilitador



Edición

Iridiana Islas García

Diseño y cubierta

Astrid Chávez Torres

Diagramación

Anaid Bahena Canizal

Fotografía

BIG Archivo SM

Elaboración

Equipo Coordinador Nacional

D.R. © 2018, Mejoramiento de la Familia
en la Comunidad A.C

D.R. © 2018, PPC Editorial, S.A. de C.V.

Magdalena 211, Colonia del Valle,
03100, México, Ciudad de México.

Teléfono: (55)1087-8400

alservicio@ppc-editorial.com.mx

mx.ppc-editorial.com

Primera edición, 2018

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, o la transmisión de cualquier forma o medio, ya sea electrónica, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La marca y escudos de Movimiento Familiar Cristiano están licenciados a favor de PPC Editorial para su uso en esta publicación.

La marca PPC® es propiedad de PPC Editorial S.A. de C.V.



Monterrey, N.L. a 28 de noviembre de 2018

Queridos matrimonios:

Hago llegar a ustedes un cordial saludo en la alegría de Jesús, que desea hacerse presente en medio de su vida conyugal y familiar.

El presente material forma parte de un modelo de Encuentro Conyugal, actualizado a la luz del más reciente magisterio de la Iglesia, por lo que invito a ustedes a vivir esta experiencia con entusiasmo, confianza en Dios y auténtico compromiso.

Se trata de un encuentro en el que la experiencia de cercanía será un camino hacia el corazón de su cónyuge, pero también hacia la voluntad de Dios, entendiendo que “La santificación es un camino comunitario, de dos en dos” (GE 141).

Deseo que esta mirada sincera, valiente y misericordiosa al interior de su matrimonio, genere abundantes frutos en los ámbitos personal, conyugal y familiar. Que el Espíritu Santo siempre los acompañe y que nuestra Santa Madre, María de Guadalupe, interceda por ustedes.

Con mi afecto y bendición,

† Mons. Alonso G. Garza Treviño
Obispo de Piedras Negras
Responsable de la Dimensión Familia de la CEM

Vivir, expresar y madurar el amor

Sin duda, una de las más importantes y valiosas herramientas que permiten a un matrimonio sostenerse firme ante los constantes desafíos que enfrenta, es **el diálogo**. En palabras del papa Francisco: “El diálogo es una forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar. Pero supone un largo y esforzado aprendizaje” (AL 136).

Durante el encuentro que estás por vivir, se te ofrecerán guías y espacios para que puedas realizar un ejercicio de diálogo profundo y enriquecedor con tu cónyuge, respecto a importantes temas de tu vida matrimonial.

Estamos seguros de que disfrutarás de esta oportunidad especial para reflexionar, orar y dialogar, buscando la cercanía activa de Dios en medio de tu matrimonio.

El equipo organizador de este encuentro estará muy contento de poder servirte, y todos tus hermanos en la fe oramos por ti y tu cónyuge, para que descubran en su matrimonio y su familia un verdadero camino de santificación y feliz testimonio de amor.

Equipo Coordinador Nacional

Generalidades

OBJETIVO DEL ENCUENTRO

Que los esposos tengan un espacio de encuentro, consigo mismo, con su cónyuge y con Dios, que les permita, mediante el diálogo, la reflexión y la oración, “construir un amor fuerte y lleno de valores, como la generosidad, el compromiso, la fidelidad o la paciencia” (AL 5), para que su amor irradie a su familia y den testimonio a su comunidad.

ALCANCES

En el presente encuentro, pretendemos que los matrimonios renueven su relación conyugal, mediante un diálogo profundo, sincero, que les ayude a reflexionar, perdonar y mejorar como esposos, para que puedan vivir un amor más sólido, con una visión más clara del Sacramento del matrimonio y experimenten una auténtica espiritualidad conyugal.

El encuentro conyugal es parte integral del ciclo básico de formación. Por los beneficios que se ha visto que aporta a los matrimonios participantes, es necesario que se viva durante el segundo nivel. Además, puesto que su dinámica interna supone un cierto crecimiento de los esposos en el ciclo básico, un adecuado manejo del diálogo conyugal y la vivencia de un Kerigma como antecedente, es conveniente que participen sólo cónyuges del MFC de segundo o tercer nivel.

Lo anterior no impide que se puedan realizar encuentros conyugales abiertos a la comunidad, cuando así lo requiera la Parroquia o la Pastoral Familiar. En estas situaciones, la atención de los facilitadores deberá ser más cuidadosa y con mayor grado de acompañamiento con aquellos matrimonios que no han vivido un proceso de crecimiento espiritual previo y se presentan con debilidades y hasta problemáticas fuertes en cuanto a su diálogo conyugal.

PLANEACIÓN Y PREPARACIÓN

- Dimensionar el grupo, los espacios, la infraestructura, materiales y recursos necesarios.
- Definir la cantidad de personas requeridas en los diferentes roles y equipos de servicio.
- Considerar las estrategias necesarias para reducir al mínimo posible el costo del encuentro.

- Determinar las acciones necesarias para asegurar la asistencia de los matrimonios convocados.
- Programar las sesiones necesarias para la correcta preparación del equipo expositor, evitando que los expositores se dediquen a leer la presentación ante los participantes.
- Prevenir lo necesario para atender las diferentes realidades de los participantes.
- Definir coordinadores de los equipos de servicio y establecer su programa de actividades.
- Determinar mecanismos de evaluación que permitan la mejora continua.
- Acordar con el sacerdote que apoyará el encuentro, los momentos de su participación, los tiempos y los enfoques requeridos.
- Determinar las actividades de preparación previa de espacios, mobiliario, equipo audio visual e insumos que deban estar en sitio antes de iniciar el encuentro.

COMPOSICIÓN DE EQUIPOS FACILITADORES

Equipo expositor: Estará conformado por cuatro matrimonios que hayan vivido su Encuentro Conyugal y que, además, hayan terminado su CBF.

Los miembros de este equipo responderán a las directivas y estrategias de su matrimonio Secretario Diocesano de Área V, en comunión con los requerimientos de su Diócesis. Como todo equipo del MFC, deberán reunirse periódicamente para preparar los temas y vivir las 6 exigencias básicas. Adicionalmente, y conforme a los estatutos vigentes, en el artículo 36, este equipo rotará y renovará la mitad de sus integrantes cada tres años. La permanencia máxima en este servicio será de seis años por matrimonio. Lo anterior permite que los matrimonios integrantes del equipo se enriquezcan con la vivencia de otros servicios en los que capitalizarán sus conocimientos y experiencias, al tiempo que permiten que los nuevos matrimonios que les reemplacen crezcan en el servicio apostólico.

Equipo de servicio: Se compone de matrimonios que ya hayan vivido esta experiencia. Su tarea será específica en cierta actividad, ayudando en el registro, intercesión, alimentos, guardería, limpieza, etc. El número de matrimonios deberá ser el suficiente para cubrir estas tareas y su presencia debe pasar desapercibida para los matrimonios participantes.

Este singular equipo tiene que sustentar su servicio con el espíritu cristiano que caracteriza a quien se entrega a sus hermanos. No buscará el aplauso ni el reconocimiento, sino dar el servicio por amor a Cristo y a las familias. A sus integrantes les está permitida la participación en la Eucaristía de clausura.

Equipo de intercesión. Se compone de personas que ofrecen su oración y palancas por los frutos del Encuentro. No es necesario que este equipo esté en el mismo lugar del encuentro, pueden acudir al Santísimo de su Parroquia.

INDICACIONES PARA EL DESARROLLO

Cantidad de participantes: Para dar una atención personalizada y el tiempo adecuado al Encuentro, se recomienda trabajar con un máximo de 30 matrimonios. El número de matrimonios participantes influye obviamente en el número de matrimonios de servicio y en el dominio de grupo de los expositores.

Actitud: La tarea específica de los expositores es propiciar la reflexión y promover el diálogo conyugal profundo, respecto al tema que se esté analizando.

Para lo anterior, coordinarán las actividades de trabajo y las dinámicas, evitando el protagonismo, el lucimiento personal, así como el sentimentalismo y la manipulación de los participantes con presiones emocionales. No se trata de ofrecer “exposiciones magistrales”, sino de favorecer el encuentro de los cónyuges con Dios y su diálogo conyugal.

También, deberán evitar dar soluciones a conflictos serios que se expongan durante el encuentro. En su lugar, darán un acompañamiento posterior, si es necesario, con apoyo de su asistente eclesial.

Finalmente, con el reconocimiento de la pluralidad y dignidad de los matrimonios participantes, es necesario usar un lenguaje apropiado, siempre respetuoso, honesto pero misericordioso, evitando utilizar palabras altisonantes o un lenguaje agresivo. También se debe evitar el término “pareja”, en su lugar, utilizar esposo, esposa o cónyuge.

“Los Padres sinodales se refirieron a las actuales «tendencias culturales que parecen imponer una afectividad sin límites, [...] una afectividad narcisista, inestable y cambiante que no ayuda siempre a los sujetos a alcanzar una mayor madurez». Han dicho que están preocupados por «una cierta difusión de la pornografía y de la comercialización del cuerpo, favorecida entre otras cosas por un uso desequilibrado de Internet», y por «la situación de las personas que se ven obligadas a practicar la prostitución. En este contexto, «los cónyuges se sienten a menudo inseguros, indecisos y les cuesta encontrar los modos para crecer. Son muchos los que suelen quedarse en los estadios primarios de la vida emocional y sexual. La crisis de los esposos desestabi-

liza la familia y, a través de las separaciones y los divorcios, puede llegar a tener serias consecuencias para los adultos, los hijos y la sociedad, debilitando al individuo y los vínculos sociales». Las crisis matrimoniales frecuentemente «se afrontan de un modo superficial y sin la valentía de la paciencia, del diálogo sincero, del perdón recíproco, de la reconciliación y también del sacrificio. Los fracasos dan origen a nuevas relaciones, nuevas parejas, nuevas uniones y nuevos matrimonios, creando situaciones familiares complejas y problemáticas para la opción cristiana»” (AL 41).

Metodología:

- El encuentro conyugal esta divido en tres partes: encuentro personal, encuentro con el cónyuge y encuentro de los dos con Dios. Es importante estar consciente de esta estructura, para poder darle un enfoque apropiado a cada parte.
- El encuentro conyugal utiliza el método inductivo para facilitar los momentos de diálogo entre los cónyuges. Este método da mayor prioridad al trabajo del participante que a la exposición de los temas; esto es debido a que los matrimonios no asisten a un curso teórico sino a reencontrarse como cristianos que se aman de manera comprometida.
- El método que se propone sigue la estrategia de ver, juzgar y actuar. En el que juzgar y actuar están comprendidos en el diálogo conyugal. Por ello los facilitadores deberán dar el tiempo suficiente para el diálogo y evitar que la exposición de los contenidos reste tiempo a estos dos fundamentales pasos de la metodología.
- El éxito del encuentro es la fidelidad al método propuesto, el agregar o quitar a lo que aquí se propone es una tentación que muchas veces no ayuda al objetivo y puede hacerlo más costoso.
- Los expositores deberán apoyar su intervención con su vivencia o experiencia personal, con su testimonio de fe y vida cristiana, evitando quedarse en el plano meramente humano.

Antecedentes:

- La semana previa. Misa, oración, etc.
- El día anterior. Hora Santa
- El día del encuentro. Iniciar con oración.

Inicio del encuentro

ORACIÓN INICIAL

- Hacer la invocación al Espíritu Santo, la cual encontrarán al principio de la guía del participante.

BIENVENIDA Y MOTIVACIÓN INICIAL

 15 min

- Se ofrecen indicaciones generales del encuentro, ubicación de instalaciones, código de conducta, etc.
- Se deberá promover la participación de todos y la disposición para vivir el encuentro, pues ello es muy importante. Motivar también a que, durante el encuentro, se olviden de las preocupaciones personales, seguramente, cuando salgan, lo resolverán juntos con otra visión.
- Se presenta brevemente al equipo expositor.

PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

 3 min por matrimonio

- De manera secuencial, cada matrimonio informará brevemente los datos siguientes.

■ El esposo dirá:

- Nombre de su esposa.
- Una cualidad de su esposa.
- Años de casados.

■ La esposa dirá:

- Nombre de el esposo.
- Una cualidad de su esposo.
- Número de hijos.

Notas

PRIMERA PARTE

Encuentro personal

1. Encuentro conmigo mismo



Objetivo:

Que los participantes reflexionen sobre la importancia del autoconocimiento como condición indispensable para un verdadero encuentro con el cónyuge; reconociendo que tienen tanto dones como limitaciones, y que se propongan acciones concretas para erradicar las actitudes negativas y reforzar las positivas.

Tiempo estimado: 2h

Dinámica: Autorretrato

⌚ 30 min

Objetivo: Concientizar a los participantes sobre la fragilidad de nuestra vida, con el fin de que entiendan la necesidad de hacer cambios de actitud lo antes posible, pues no sabemos si en el futuro habrá tiempo para hacerlos.

Material: Hoja de papel blanca tamaño carta y lápiz o pluma.

Desarrollo: Es importante cuidar que todos participen activamente.

- Se les pide a los participantes que dibujen su autoretrato. (10 min)

Nos han dicho que todos ustedes son excelentes pintores. Y es bien sabido que una de las obras que les agrada realizar es su autoretrato. Así que les pedimos que realicen el suyo, que se dibujen tal como se ven a ustedes mismos; como se sienten. Háganlo con confianza, pues nadie vera ese dibujo, si ustedes no quieren. ¿Cómo te ves? ¿Quizá como una persona fuerte, elegante, guapa, inteligente, graciosa, confiada? ¿Te imaginas muy elegante, con esa ropa que sabes que te queda de maravilla, con ese peinado que deslumbra?

Primer momento de reflexión: (3 min)

- Mira tu dibujo, solo tu dibujo. Observa los detalles con los que te has dibujado. Reflexiona en tu interior, ¿eres tú verdaderamente? ¿O es la máscara con la que ocultas lo que eres, lo que sientes verdaderamente?
- Enmarcar el autoretrato. (1 min)

Toda pintura, para exhibirse requiere de un marco, así que póngale un cuadro a su autoretrato.

Segundo momento de reflexión: (15 min)

Es importante en este punto, hablar con calma, dando tiempo para que puedan reflexionar, meditar cada palabra y escena que se describe.

- Por favor, concéntrense en su cuadro, olviden por un momento a quienes están a su alrededor. Observa tu cuadro, solo tu cuadro.

En ocasiones utilizamos la imaginación para cosas que no son buenas, hoy démosle buen uso. El cuadro que acabas de dibujar no es un marco, es un ataúd. Y tú estas dentro, estás muerto. Lo que soñabas, lo que planeabas hacer, lo que querías cambiar ya no es posible, pues estás muerto.

■ Sigue concentrado en tu dibujo. Ahora, cierra tus ojos y trata de imaginar lo que se te indica. Eres conducido a la sala de velación, donde te esperan tu familia y tus amigos. ¿Cómo los ves? ¿De qué platican?

- Se acerca tu cónyuge... ¿Qué te dice? ¿Qué oración hace por ti? ¿Qué desearías decirle?
- Imagina que se acercan tus padres. ¿Qué te dicen? ¿Qué oración hacen por ti? ¿Qué desearías decirles?
- Se acercan tus amigos. ¿Qué te dicen? ¿Qué oración hacen por ti? ¿Qué desearías decirles?
- Por último, se acercan tus hijos. ¿Cómo se acercan? ¿Con el amor que siempre les diste, o con el temor que siempre les inspiraste? ¿Qué te dicen? ¿Qué oración hacen por ti? ¿Qué quisieras decirles?

Conclusión: (1 min)

■ Ya pueden abrir sus ojos:

Esto es solo una dinámica, pero puede suceder. No sabemos ni el día ni la hora en que seremos llamados a la presencia del Padre Celestial. Es por eso importante no posponer para después, esas actitudes, palabras, acciones, esos cambios con los que harás feliz a tu familia. Después se hace tarde. El después, tal vez nunca llegue.

Tema: Quién soy

 30 min

Guía:

Iniciamos nuestro Encuentro Conyugal con un gran tema “Encuentro conmigo mismo”. Se preguntarán, ¿por qué este tema, si de lo que se trata es que busquemos unirnos como esposos? Porque es necesario saber quién eres realmente, quién es la persona que va al encuentro de tu cónyuge. No podrá haber unión entre dos personas que se desconocen porque no presentan su verdadera personalidad.

Es por eso por lo que debemos ser humildes y sinceros con nosotros mismos, para eliminar nuestras máscaras, y mostramos tal cual somos a nuestro cónyuge, para poder lograr que nuestro amor madure y se transforme

en lo que buscamos al casarnos: en fuente de felicidad y gozo, de apoyo y consuelo en nuestro caminar por la vida hacia la casa del Padre.

Deja a un lado el egoísmo, la soberbia, el orgullo y actitudes que impiden reconocer y presentar al gran ser humano, la gran persona que Dios creó, y que eres tú.

El catecismo de la Iglesia nos dice: “**Por haber sido hecho a imagen de Dios, el ser humano tiene la dignidad de persona; no es solamente algo, sino alguien. Es capaz de conocerse, de poseerse y de darse libremente y entrar en comunión con otras personas**” (CIC 357). Estas sabias palabras nos recuerdan una verdad que a veces olvidamos: que no somos algo, sino alguien. No somos una cosa, somos una persona con una gran dignidad por ser hechos a imagen a Dios, con la capacidad de amar, pensar, conocernos y relacionarnos.

Comenzamos a conocernos cuando reflexionamos, por lo que es necesario ver nuestro comportamiento y descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra personalidad. Esto requiere de un proceso que puede ser realizado mediante cuatro pasos:

- **Ver:** Analizarnos para reconocer nuestras actitudes, buenas y malas. A veces creemos que a nuestro cónyuge le gusta una actitud nuestra y resulta que no es así.
- **Juzgar:** Buscar las causas, de nuestras, pensamientos y acciones.
- **Actuar:** Una vez encontradas las causas debemos definir, las acciones que están dañando nuestro matrimonio y corregirlas. No basta decir “le voy a echar ganas”, hay que definir acciones concretas y específicas.
- **Evaluar:** Revisar constantemente nuestros propósitos para ver cómo vamos. Si no lo hacemos, es posible que solo nos estemos engañando. Nuestro cónyuge es nuestro mejor apoyo en este punto.

En este camino de autoconocimiento y cambio personal, no estamos solos. Jesús, va a nuestro lado. A través de su Santo Espíritu nos ilumina, nos enseña y guía.

En el pasaje del evangelio de Marcos 5,1-20, Jesús nos da una muestra de su acompañamiento, al identificar con claridad el origen de los males de una persona que le presentan (estaba poseído), le pone nombre concreto al problema (era una legión), y nos muestra su poder para sanarnos y permitirnos superar nuestras debilidades.

Actividades: Conocerme a mí mismo

ACTIVIDAD PERSONAL

⌚ 15 min

- Lee y reflexiona el mensaje personal que te ofrecen las siguientes citas bíblicas.
 - Romanos 12,4-8
 - Salmo 139,1-4
 - 1 Samuel 16,6-7

EJERCICIO

⌚ 25 min

- La ventana de Johari es un instrumento que nos permite conocernos más a nosotros mismos con base en lo que otras personas conocen y opinan acerca de nosotros.

	Lo que yo conozco de mí	Lo que no conozco de mí
Lo que otros conocen de mí	1. ABIERTO	2. CIEGO
Lo que otros no conocen de mí	3. OCULTO	4. DESCONOCIDO

- Tomando en cuenta las áreas de la personalidad definidas en la ventana de Johari, responde a las siguientes preguntas:
 1. Menciona tres virtudes que posees
 2. ¿Qué es lo que más te agrada de ti mismo?
 3. ¿En qué momento te sientes más feliz?
 4. ¿Cuál es tu mayor sueño?
 5. Menciona tres actitudes negativas tuyas.

6. Menciona una actitud tuya, que más le agrada a tu cónyuge.
7. ¿Hay algo en tu vida que deseas cambiar?
8. ¿Cuál es tu mayor miedo?
9. ¿Cuál es tu estado de ánimo, en la mayor parte del día?
10. ¿Cuál crees que es la percepción que los demás tienen de ti?

COMPROMISO

 5 min

■ Pídeles que anoten en su manual:

- ¿Qué actitud o actitudes te comprometes asumir, para mejorar tu aportación en la relación conyugal?

SEGUNDA PARTE

Encuentro con el cónyuge

2. Confianza y diálogo conyugal



Objetivo:

Que los participantes identifiquen las bases de un diálogo enriquecedor, fecundo y reparador. De esta forma, deberán determinar los pasos necesarios para fortalecer su confianza mutua y el diálogo profundo.

Tiempo estimado: 2h

Dinámica: El Guía

⌚ 20 min

- Se escogen dos matrimonios para este ejercicio.
- Se vendan los ojos de ambos varones, mientras que sus respectivas esposas los guían de un punto a otro, en donde habrá algunos obstáculos.
- Posteriormente intercambian papeles, y los varones guiarán a sus esposas quienes, con los ojos vendados, deberán realizar el recorrido de regreso.
- Los demás matrimonios, podrán distraer a los matrimonios que intentan concluir el ejercicio.
- Al finalizar, los participantes compartirán brevemente sus experiencias. ¿Cómo se sintieron?

Se resaltará el hecho de la necesidad de escuchar y tener confianza en nuestro cónyuge, a pesar de las distracciones externas.

Tema: Expresar y madurar el amor

⌚ 30 min

La confianza y el diálogo son dos valores muy importantes en la vida conyugal, y que están íntimamente relacionados entre sí. La confianza nace del diálogo, y el diálogo brota de la confianza. Solo confiamos en la persona que conocemos, y ese conocimiento se alcanza cuando hablamos con ella y sabemos cómo piensa. Hablamos de nuestros más íntimos sentimientos, con la persona en quien confiamos. Así pues, se genera un círculo virtuoso: el diálogo acrecienta la confianza, y la confianza aumenta y hace más profundo el diálogo.

Existen varias definiciones de confianza en el diccionario:

- Esperanza firme que se tiene en alguien o en algo.
- Ánimo, aliento, vigor para hacer algo.
- Actitud de tranquilidad.

Uniendo estos conceptos, podríamos definir la confianza conyugal como “la esperanza firme en el cónyuge, que nos proporciona ánimo, aliento, vigor

y la tranquilidad para seguir construyendo juntos una relación matrimonial plena”.

Lo contrario a la confianza es el temor, la duda, el miedo al comportamiento del otro. Esto trae al corazón de los cónyuges muchos sentimientos y sensaciones negativas que van destruyendo el hogar. Es por eso que, la confianza hay que construirla día con día, con pequeños pero hermosos detalles que sabemos que agradan a nuestro cónyuge y evitando la rutina, que conduce al aburrimiento y al hastío.

Para que exista una sólida confianza entre los esposos, es necesario que practiquemos el diálogo. Para abordar el tema, revisemos algunas definiciones del diálogo:

- Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas.
- Discusión sobre un asunto o problema para llegar a un acuerdo.
- Comunicación verbal o escrita.

Entonces, podemos definir el diálogo conyugal como “la comunicación sincera de persona a persona, capaz de construir acuerdos, de modificar y transformar actitudes y comportamientos”.

Respecto al diálogo, el papa Francisco nos dice: “Es la forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar. Pero supone un largo y esforzado aprendizaje, varones y mujeres, adultos y jóvenes, tienen maneras distintas de comunicarse, usan un lenguaje diferente, se mueven con otros códigos. El modo de preguntar, la forma de responder, el tono utilizado, el momento y muchos factores más, pueden condicionar la comunicación. Además, siempre es necesario desarrollar algunas actitudes que son expresión de amor y hacen posible el diálogo auténtico” (AL 136).

“Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. En lugar de comenzar a dar opiniones o consejos, hay que asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. Esto implica hacer un silencio interior para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente: despojarse de toda prisa, dejar a un lado las propias necesidades y urgencias, hacer espacio. Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. Pero son frecuentes lamentos como estos: «No me escucha. Cuando parece que lo está haciendo, en realidad está pensando en otra cosa». «Hablo y siento que está esperando que termine de una vez». «Cuando hablo intenta cambiar de tema, o me da respuestas rápidas para cerrar la conversación»” (AL 137).

Desarrollar el hábito de dar importancia real al otro. Se trata de valorar su persona, de reconocer que tiene derecho a existir, a pensar de manera autónoma y a ser feliz. Nunca hay que restarle importancia a lo que diga o reclame, aunque sea necesario expresar el propio punto de vista. Subyace aquí la convicción de que todos tienen algo que aportar, porque tienen otra experiencia de la vida, porque miran desde otro punto de vista, porque han desarrollado otras preocupaciones y tienen otras habilidades e intuiciones. Es posible reconocer la verdad del otro, el valor de sus preocupaciones más hondas y el trasfondo de lo que dice, incluso detrás de palabras agresivas. Para ello hay que tratar de ponerse en su lugar e interpretar el fondo de su corazón, detectar lo que le apasiona, y tomar esa pasión como punto de partida para profundizar en el diálogo.

Amplitud mental, para no encerrarse con obsesión en unas pocas ideas, y flexibilidad para poder modificar o completar las propias opiniones. Es posible que, de mi pensamiento y del pensamiento del otro pueda surgir una nueva síntesis que nos enriquezca a los dos. La unidad a la que hay que aspirar no es uniformidad, sino una “unidad en la diversidad”, o una “diversidad reconciliada”. En ese estilo enriquecedor de comunión fraterna, los diferentes se encuentran, se respetan y se valoran, pero manteniendo diversos matices y acentos que enriquecen el bien común. Hace falta liberarse de la obligación de ser iguales. También se necesita astucia para advertir a tiempo las “interferencias” que puedan aparecer, de manera que no destruyan un proceso de diálogo. Por ejemplo, reconocer los malos sentimientos que vayan surgiendo y relativizarlos para que no perjudiquen la comunicación. Es importante la capacidad de expresar lo que uno siente sin lastimar; utilizar un lenguaje y un modo de hablar que pueda ser más fácilmente aceptado o tolerado por el otro, aunque el contenido sea exigente; plantear los propios reclamos pero sin descargar la ira como forma de venganza, y evitar un lenguaje moralizante que sólo busque agredir, ironizar, culpar, herir. Muchas discusiones en la pareja no son por cuestiones muy graves. A veces se trata de cosas pequeñas, poco trascendentales, pero lo que altera los ánimos es el modo de decirlas o la actitud que se asume en el diálogo.

Tener gestos de preocupación por el otro y demostraciones de afecto. El amor supera las peores barreras. Cuando se puede amar a alguien, o cuando nos sentimos amados por él, logramos entender mejor lo que quiere expresar y hacernos entender. Superar la fragilidad que nos lleva a tenerle miedo al otro, como si fuera un “competidor”. Es muy importante fundar la propia seguridad en opciones profundas, convicciones o valores, y no enganar una discusión o en que nos den la razón.

Finalmente, reconoczcamos que para que el diálogo valga la pena hay que tener algo que decir, y eso requiere una riqueza interior que se alimenta en la

lectura, la reflexión personal, la oración y la apertura a la sociedad. De otro modo, las conversaciones se vuelven aburridas e inconsistentes. Cuando ninguno de los cónyuges se cultiva y no existe una variedad de relaciones con otras personas, la vida familiar se vuelve endogámica y el diálogo se empobrece (AL 138-141).

Características y condiciones del diálogo

- Hablamos de igual a igual, yo no soy mayor ni menor que mi cónyuge.
- Estar consciente que lo que cada uno expresa es importante.
- No debe haber deseos egoístas.
- Dejar que el otro exprese su punto vista, sin interrumpirlo.
- Escuchar con respeto, mirándolo.
- Mantener el enfoque en el tema abordado.
- Mantener una actitud de empatía, procurando entender la situación del cónyuge.
- Llegar a acuerdos sin altercados o imposiciones.

Condiciones para un diálogo favorable

- Tiempo: Programar día y hora o escoger momentos oportunos.
- Lugar: Que sea adecuado, para que no haya interrupciones o intervengan otras personas
- Disponibilidad: Deseo sincero de escuchar y mejorar.

Cada una de las características y condiciones mencionadas, más las que ustedes puedan agregar, son actitudes que expresan el amor que nos tenemos. Habrá ocasiones en que no sea necesario llegar a un acuerdo o cambiar alguna actitud, pues lo único que se buscaba era ser escuchado, sentirse acompañado, saber que somos importantes para nuestro cónyuge.

Obstáculos para el diálogo

Para poder dialogar de manera efectiva, hemos de superar un gran número de obstáculos, que pueden ser internos y externos, por ejemplo:

Obstáculos internos	Obstáculos externos
<ul style="list-style-type: none">• Egoísmo, soberbia, orgullo.• El estilo de educación recibida en la familia.• Diferencia de acervo cultural.• La rutina diaria, cansancio, aislamiento.• Falta de confianza.• Miedo al cambio.• Vicios y adicciones.	<ul style="list-style-type: none">• Uso excesivo de los medios de comunicación.• Abuso de las redes sociales.• Interferencia de terceras personas.• Hobbies y aficiones.• Presiones sociales, económicas y familiares.

Como frutos de la confianza y el diálogo, podemos reconocer al amor y la unidad en nuestro matrimonio. Por ello es necesario que luchemos y busquemos juntos los medios para que ambos frutos crezcan y maduren en nuestro hogar.

Actividades: Dialogar con mi cónyuge

REFLEXIÓN PERSONAL

 15 min

- De manera personal y por separado, lee y reflexiona sobre el mensaje personal que te ofrecen las siguientes citas bíblicas.
 - 1 Pedro 3,7-9
 - Eclesiastés 4,9-12

CUESTIONARIO PERSONAL

 20 min

- Contestan las siguientes preguntas.

1. ¿Qué nivel de confianza considero que mi cónyuge tiene en mí?
2. ¿Cómo me hace sentir la calidad de la comunicación que tenemos?
3. ¿Tengo la impresión de que mi cónyuge habla de nuestra relación con sus amistades? ¿Cómo me siento al respecto?
4. ¿Escucho a mi cónyuge con atención y respeto?
5. ¿Cómo me siento cuando dialogo con mi cónyuge?
6. Escribe tres actitudes que deseas que tenga tu cónyuge para contigo, cuando dialogan.

REFLEXIÓN CONYUGAL

 30 min

- Después de reflexionar las citas bíblicas y responder individualmente las preguntas anteriores, comparten sus reflexiones: intercambien sus respuestas y, en un clima de escucha y respeto, dialoguen al respecto.

ACUERDOS

⌚ 5 min

- Escribe en tu manual:
 - ¿Qué actitud o actitudes podemos asumir, para mejorar nuestro diálogo y confianza?

Oración: Escuchar y agradecer

⌚ 15 min

■ Al concluir sus reflexiones y diálogo, destinen 15 minutos para hacer oración en la capilla, y poner en las manos de Dios sus acuerdos y compromisos a los que lleguen en el presente encuentro.

■ Concluyen con la siguiente oración:

Señor, permíteme dialogar sin soberbia;
que sepa escuchar y agradecer
lo que confiadamente quiera expresarme mi cónyuge;
que no se arrepienta nunca de abrirme su corazón
y de confesarme sus sentimientos;
que en el futuro no haya reclamos
por compartir asuntos que nunca habíamos tratado.
Ayúdanos a reconocer nuestras diferencias
y a complementarnos a partir de ellas.
Ayúdame Señor, a comprender a mi cónyuge.
No permitas que se reaviven heridas pasadas,
pero sí ayúdanos a sanar nuestras heridas
mediante el perdón mutuo
y que ello nos deje continuar avanzando hacia ti.
Oh Dios, te pedimos que seamos conscientes
de que los frutos del diálogo que hoy iniciamos
debemos prolongarlos durante toda nuestra vida.
Por Cristo nuestro Señor. Amén.

Notas

3. Encuentro con mi cónyuge



Objetivo:

Que los participantes reconozcan el estado de su situación conyugal y que se entiendan como una comunidad de vida y amor, parte del Plan Salvífico de Dios, y fomenten las actitudes que los lleven a perfeccionarla.

Tiempo estimado: 2h

Dinámica: Cíerto o falso

⌚ 20 min

■ Se escogerán 2 matrimonios para hacerles tres sencillas preguntas sobre su cónyuge. Las preguntas se le harán a los hombres y las mujeres deben decir si la respuesta es cierta o falsa. Por ejemplo, se pueden utilizar las siguientes:

- 1.- ¿Cuál fue su máxima preocupación la semana pasada?
- 2.- ¿Qué es lo que más la relaja?
- 3.- ¿Cuál es el lugar que ella sueña con conocer?

Se resaltará el hecho de que, conocernos mejor, es fundamental para amarnos más.

Tema: Signo del Amor de Dios

⌚ 30 min

En el primer tema, trabajamos sobre el conocimiento de nosotros mismos, vimos algunas actitudes que nos impiden conocernos y buscamos soluciones para conocernos mejor. Ahora tenemos la tarea de describir nuestro papel como esposos en el plan de Dios. Tu matrimonio no es casual, es parte del plan de Dios, que te ofrece un camino de santificación, por medio del matrimonio. “¿Estás casado? Sé santo amando y ocupándote de tu marido o de tu esposa, como Cristo lo hizo con la Iglesia” (GE 14).

El papa Francisco nos dice: “El matrimonio cristiano es un signo que no solo indica cuánto amó Cristo a su Iglesia en la Alianza sellada en la cruz, sino que hace presente ese amor en la comunión de los esposos” (AL 73). El matrimonio es pues un acto de amor, abandono de uno mismo para buscar la felicidad del otro, con el modelo de Cristo que se entrega por su Iglesia.

Respecto al encuentro con el cónyuge, en *Amoris Laetitia* encontramos que: “Para disponerse a un verdadero encuentro con el otro, se requiere una mirada amable puesta en él. Esto no es posible cuando reina un pesimismo que destaca defectos y errores ajenos, quizás para compensar los propios complejos. Una mirada amable permite que no nos detengamos tanto en sus límites, y así podamos tolerarlo y unirnos en un proyecto común, aun-

que seamos diferentes. El amor amable genera vínculos, cultiva lazos, crea nuevas redes de integración, construye. Así se protege a sí mismo, ya que sin sentido de pertenencia no se puede sostener una entrega por los demás, cada uno termina buscando solo su conveniencia y la convivencia se torna imposible” (AL 100).

Muchos matrimonios al pasar algunos años de casados piensan que se conocen bien y que además tienen una buena comunicación, pero la realidad es que, en la vida cotidiana, preferimos hablar sobre temas rutinarios como los hijos, la economía, el trabajo, etc. Lo cual ocupa la mayor parte de nuestro espacio de diálogo y reducimos los espacios para dialogar con nuestro cónyuge, sobre asuntos más profundos, sus preocupaciones, sus anhelos, etc. Recordemos que los seres humanos somos por naturaleza evolutivos, vamos cambiando según el entorno y la realidad en que estamos viviendo, y es por eso por lo que, a veces nos gusta algo y después de un tiempo ya no. También cambiamos nuestra forma de pensar, porque vamos adquiriendo otras experiencias y vamos madurando. Todo lo anterior, podemos definirlo como un “divorcio espiritual”, cuyos síntomas no siempre son detectados a tiempo o no se reconocen con claridad, pero que, si se deja continuar, es un proceso que mina la confianza y el amor conyugal, pudiendo llegar a fracturas dolorosas en los matrimonios.

Entonces, es de suma importancia estar en constante comunicación con nuestro cónyuge para evitar ese divorcio espiritual y poder entenderle y conocerle a profundidad, acompañando su evolución personal y no usar como reclamo la clásica frase “tú ya no eres la misma persona con quien me casé”.

“Los esposos que se aman y se pertenecen, hablan bien el uno del otro, intentan mostrar el lado bueno del cónyuge más allá de sus debilidades y errores. En todo caso, guardan silencio para no dañar su imagen. Pero no es solo un gesto externo, sino que brota de una actitud interna. Tampoco es la ingenuidad de quien pretende no ver las dificultades y los puntos débiles del otro, sino la amplitud de miras de quien coloca esas dificultades y errores en su contexto. Recuerda que esos defectos son solo una parte, no son la totalidad del ser del otro. Un hecho desagradable en la relación no es la totalidad de esa relación. Entonces, se puede aceptar con sencillez que todos somos una compleja combinación de luces y de sombras. El otro no es solo eso que a mí me molesta. Es mucho más que eso. Por la misma razón no le exijo que su amor sea perfecto para valorarlo. Me ama como es y como puede, con sus límites, pero que su amor sea imperfecto no significa que sea falso o que no sea real. Es real pero limitado y terreno, por eso si le exijo demasiado, me lo hará saber de alguna manera, ya que no podrá ni aceptará jugar el papel

de un ser divino ni estar al servicio de todas mis necesidades. El amor convive con la imperfección, la disculpa, y sabe guardar silencio ante los límites del ser amado” (AL 113).

La prolongación de la vida hace que se produzca algo que no era común en otros tiempos: la relación íntima y la pertenencia mutua deben conservarse por cuatro, cinco o seis décadas, y esto se convierte en una necesidad de volver a elegirse una y otra vez. Para preservar el amor, el cónyuge necesita sentir el placer de pertenecerle y que le pertenezca, de saber que no está solo, de tener un cómplice, que conoce todo de su vida y de su historia y que comparte todo. Es el compañero en el camino de la vida con quien se pueden enfrentar las dificultades y disfrutar las cosas lindas. Eso también produce una satisfacción que acompaña al querer propio del amor conyugal. No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida. En cambio, sí podemos tener un proyecto común estable, comprometernos a amarnos y a vivir unidos hasta que la muerte nos separe, y vivir siempre una rica intimidad. El amor que nos prometemos supera toda emoción, sentimiento o estado de ánimo, aunque pueda incluirlos.

Es un querer más hondo, con una decisión del corazón que involucra toda la existencia. Así en medio de un conflicto no resuelto y aunque muchos sentimientos confusos den vuelta en el corazón, se mantiene viva cada día la decisión de amar, de pertenecerse, de compartir la vida entera y de permanecer amando y perdonando (cfr. AL 163).

Actividades: La relación con mi cónyuge

REFLEXIÓN PERSONAL

⌚ 15 min

■ De manera personal y por separado, lee y reflexiona sobre el mensaje particular que te ofrecen las siguientes citas bíblicas:

- Génesis 2,18-24
- Cantar de los cantares 6,1-5

CUESTIONARIO PERSONAL

⌚ 30 min

■ Individualmente, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es mi actitud con mi cónyuge? ¿Le trato con amabilidad, alegría y respeto?

2. ¿Qué elogios le digo a mi cónyuge?
3. ¿Qué cualidades del carácter de mi cónyuge me atraen más?
4. Menciona dos actitudes tuyas que puedes mejorar para agradar más a tu cónyuge.
5. ¿Qué actitud tengo que ayude a mi relación conyugal?
6. ¿Existen factores externos que están afectando la armonía de mi relación con mi cónyuge? (sociales, de trabajo, de familia, de salud, etc.)
7. ¿Respeto lo que mi cónyuge piensa y no le obligo a ver el mundo a mi manera?
8. ¿Sé quién es el(la) mejor amigo(a) de mi cónyuge?

REFLEXIÓN CONYUGAL

 30 min

- Después de reflexionar las citas bíblicas y responder individualmente las preguntas anteriores, conyugalmente, comparten sus reflexiones, intercambiando sus manuales con respuestas, dialogando al respecto.

ACUERDOS

 5 min

- Escriban en su manual:

- ¿Qué actitudes vamos a asumir, para mejorar nuestra relación como armoniosa comunidad de vida y amor?

Notas

TERCERA PARTE

Encuentro de los dos con Dios

4. Espiritualidad conyugal



Objetivo:

Que cada matrimonio descubra cómo dar respuesta a su vocación a la santidad y encuentren herramientas para construir su relación fundamentados en el Señor.

Tiempo estimado: 2h

Dinámica: Definamos la espiritualidad

⌚ 20 min

- De entre los participantes, pedir a cinco de ellos, que compartan al grupo cuál es su concepto de espiritualidad.
- Al finalizar, retomar de lo que hayan expresado, lo más valioso y ayudar a que se entienda la Espiritualidad como la manera en que cada persona camina hacia la santidad, en nuestro caso, mediante la relación conyugal.

“La familia vive su espiritualidad propia siendo al mismo tiempo una iglesia doméstica y una célula vital para transformar el mundo” (AL 324).

Tema: La comunión familiar

⌚ 30 min

Vamos a analizar como está nuestra espiritualidad conyugal, revisaremos si estamos respondiendo al llamado a la Santidad, que Dios nos hace a través de nuestro sacramento. Muchos cristianos creen que para ejercer su espiritualidad tienen que ser personas perfectas, ser mártires o permanecer tiempos muy prolongados en la oración y eso los desanima a fomentarla. Nuestra espiritualidad, o sea, nuestra relación con Jesús se vive a través del seguimiento a la voluntad del Padre, que conduce a la santidad. Cuando Jesús llama a sus discípulos, los invita a seguirlo y este seguimiento es la adhesión a su proyecto, no solo de palabra sino de conducta, en la que el discípulo se compromete a imitar a Jesús. Se trata más de un camino o de una ruta, que de una situación particular o estado específico.

“Una comunión familiar bien vivida es un verdadero camino de santificación en la vida ordinaria y de crecimiento místico, un medio para la unión íntima con Dios. Porque las exigencias fraternas y comunitarias de la vida en familia son una ocasión para abrir más y más el corazón, y eso hace posible un encuentro con el Señor cada vez más pleno” (AL 316).

“Si la familia logra concentrarse en Cristo, él unifica e ilumina toda la vida familiar, los dolores y las angustias se experimentan en comunión con la cruz del Señor, y el abrazo con él permite sobrellevar los peores momentos. En los días amargos de la familia hay una unión con Jesús abandonado que puede evitar una ruptura. Las familias alcanzan poco a poco, con la gracia

del Espíritu Santo, su santidad a través de la vida matrimonial, participando también en el misterio de la cruz de Cristo, que transforma las dificultades y sufrimientos en una ofrenda de amor. Por otra parte, los momentos de gozo, el descanso o la fiesta, y aún la sexualidad, se experimentan como una participación en la vida plena de su Resurrección. Los cónyuges conforman con diversos gestos cotidianos ese espacio teologal en la que se puede experimentar la presencia mística del Señor resucitado". (AL 317)

"La oración en familia es un medio privilegiado para expresar y fortalecer esta fe pascual. Se pueden encontrar unos minutos cada día para estar unidos ante el Señor vivo, decirle las cosas que preocupan, rogar por las necesidades familiares, orar por alguno que esté pasando un momento difícil, pedirle ayuda para amar, darle gracias por la vida y por las cosas buenas, pedirle a la Virgen que proteja con su manto de madre. Con palabras sencillas, ese momento de oración puede hacer muchísimo bien a la familia. Las diversas expresiones de la piedad popular son un tesoro de espiritualidad para muchas familias. El camino comunitario de oración alcanza su culminación participando juntos de la Eucaristía, especialmente en medio del reposo dominical. Jesús llama a la puerta de la familia para compartir con ella la cena eucarística (cfr. Ap 3,20). Allí, los esposos pueden volver siempre a sellar la alianza pascual que los ha unido y que refleja alianza que Dios selló con la humanidad en la Cruz. La Eucaristía es el sacramento de la nueva Alianza donde se actualiza la acción redentora de Cristo (cfr. Lc 22,20). Así se advierten los lazos íntimos que existen entre la vida matrimonial y la Eucaristía. El alimento de la Eucaristía es fuerza y estímulo para vivir cada día la alianza matrimonial como iglesia doméstica". (AL 318)

"El verdadero amor entre marido y mujer implica la entrega mutua, incluye e integra la dimensión sexual y la afectividad, conformemente al designio divino. Además, subraya el arraigo en Cristo de los esposos: Cristo Señor «*sale al encuentro de los esposos cristianos en el sacramento del matrimonio*» , y permanece con ellos. En la encarnación, él asume el amor humano, lo purifica, lo lleva a plenitud, y dona a los esposos, con su Espíritu, la capacidad de vivirlo, impregnando toda su vida de fe, esperanza y caridad. De este modo, los esposos son consagrados y, mediante una gracia propia, edifican el Cuerpo de Cristo y constituyen una iglesia doméstica (cfr. *Lumen Gentium*, 11), de manera que la Iglesia, para comprender plenamente su misterio, mira a la familia cristiana, que lo manifiesta de modo genuino". (AL 67)

Hay otras fuentes o riquezas en la Iglesia que son comunes a todos los cristianos y animan nuestra vida espiritual, como son: los sacramentos, el apostolado, la lectura y reflexión de la Palabra de Dios, y el amor al prójimo que nos lleva a la Caridad.

En este punto, será importante conocer y dar a entender el concepto de “Iglesia doméstica”.

La familia es una comunidad de fe, esperanza y caridad. Por eso le podemos llamar Iglesia doméstica. La familia cristiana es una comunión de personas, que reflejan la comunión que existe en Dios entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Así como Dios es creador, la familia comparte con Él esa obra, al procrear y educar a los hijos. ¡Qué gran dignidad tiene la familia que se asemeja a Dios en su obra creadora!

La familia cristiana, como Jesús, que cuando vino al mundo se dedicó a llevar la palabra de su Padre a todos los hombres, tiene la misión de seguir sus pasos, de evangelizar; primero que nada, a sus propios hijos y a todos cuantos le rodean. Es misionera, pues querrá que otras personas también conozcan a Dios, y serán testimonio del amor de Dios por todos. La familia cristiana está llamada a la oración. A orar juntos a Dios, quien ha creado a la familia. Así, una familia que reza unida, permanecerá unida, pues juntos, sus miembros se ayudarán mutuamente a vivir como auténticos cristianos.

Como nos dice el Catecismo de la iglesia Católica: “La familia cristiana es el primer lugar de la educación en la oración. Fundada en el sacramento del Matrimonio, es la «iglesia doméstica» donde los hijos de Dios aprenden a orar “como Iglesia” y a perseverar en la oración” (CIC 2685).

Cristo quiso nacer y crecer en el seno de la Sagrada Familia de José y de María. La Iglesia no es otra cosa que la “familia de Dios”.

Actividades: Acercarnos a Dios

REFLEXIÓN PERSONAL

⌚ 15 min

- De manera personal y por separado, lee y reflexiona sobre el mensaje particular que te ofrecen las siguientes citas bíblicas.
 - Efesios 4,1-5
 - Juan 15,3-5
 - Efesios 3,14-19

CUESTIONARIO PERSONAL

 30 min

■ Responde en tu manual.

1. ¿Cómo manifiesto en mi vida cotidiana mi relación con Dios?
2. ¿Cómo puedo ayudar a mi cónyuge a fomentar su relación con Dios?
3. ¿De qué manera puedo acercar a mi familia más a Dios?
4. ¿Qué debo hacer para que mi familia sea una verdadera “Iglesia doméstica”?
5. ¿Qué frutos está dando nuestra espiritualidad en nuestro entorno cotidiano?

REFLEXIÓN CONYUGAL

 30 min

- Después de reflexionar las citas bíblicas y responder individualmente las preguntas anteriores, conyugalmente, comparten sus reflexiones intercambiando sus manuales con respuestas, dialogando al respecto.
- Posteriormente, respondan la siguiente pregunta:
 - ¿Nuestra espiritualidad personal se está traduciendo en una verdadera espiritualidad conyugal? ¿O cada uno camina por su lado?

ACUERDOS

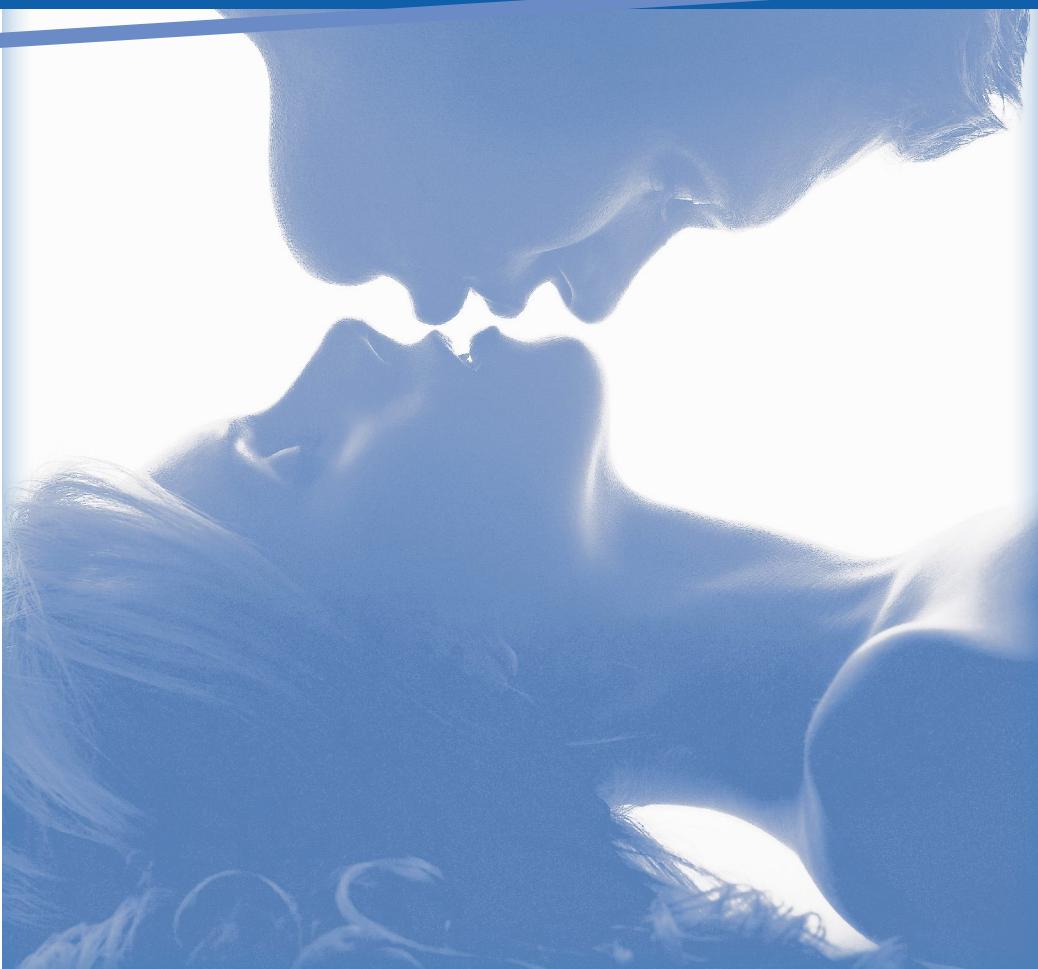
 10 min

■ Anota en tu manual.

- ¿Qué actitudes vamos a asumir, para reflejar con mayor claridad el amor de Dios a través de nuestro matrimonio?
- ¿Cómo podemos hacer que nuestra familia sea una Iglesia doméstica?

Notas

5. La sexualidad en el matrimonio



Objetivo:

Reconocer y valorar la sexualidad como parte integral del plan de Dios, para la comunión, el gozo y la fecundidad del ser humano, abarcando todos los aspectos de la persona, en la unidad de cuerpo y alma.

Tiempo estimado: 2h

Dinámica: El dibujo

 20 min

- Tomen una hoja en blanco y un lápiz. Sujeten entre los dos el lápiz y dibujen un árbol, una casa y un perro. Tendrán 10 minutos para hacer su dibujo. No se les da ninguna indicación más.
- Cuando se termine el tiempo se les pregunta lo siguiente:
 - ¿Se pusieron de acuerdo para tomar el lápiz?
 - ¿Cómo decidieron quién tomaría el control del lápiz?
 - ¿Decidieron juntos el diseño de la casa?
 - ¿Acordaron de qué raza sería el perro?
 - ¿Acordaron de qué lado estaría el árbol?
- Reflexionemos si en nuestra vida sexual, quizás se reflejan algunas de las situaciones vividas en el ejercicio anterior. ¿Hay diálogo y acuerdos? ¿Hay imposición o sumisión?

Tema: Sexualidad

 30 min

La sexualidad, don de Dios

Tal vez este es un tema del que, como esposos, poco hablamos. Será porque tal vez nos da vergüenza o es posible también que cuando conversamos de esto, no lo hacemos correctamente.

Es común que confundamos sexualidad con genitalidad. Es frecuente que cuando se da educación sexual a nuestros niños, adolescentes y jóvenes, solo se les habla del aparato reproductor del hombre y la mujer, de su funcionamiento y de cómo evitar embarazos a corta edad. Esto solo es una pequeña parte de lo que implica la sexualidad de una persona.

¿Qué es la sexualidad? Podemos decir que es la forma en que expresamos nuestro ser hombre o ser mujer. Es la forma cultural y conductual de manifestar la identidad biológica que nos acompaña desde antes de nacer.

Se preguntaban nuestros padres: ¿Qué va a ser, niño o niña? Y cuando fuimos bebés, se expresaba por la forma en que nos vestían y peinaban. Y

conforme fuimos creciendo, las expresamos con nuestra manera de hablar, de jugar, de convivir, y de amar.

El magisterio de la Iglesia nos dice: “La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona, en la unidad de su cuerpo y alma” (CIC 2332). “Esta identidad sexual como hombre o mujer, con sus diferencias y complementariedades físicas, morales y espirituales, están orientadas a los bienes del matrimonio y al desarrollo de la familia” (CIC 2333). Reiteramos entonces, que la sexualidad es la forma en que expresamos nuestra identidad sexual, los hombres aceptan y reconocen su masculinidad y las mujeres su feminidad.

“El matrimonio, además, es una amistad que incluye las notas propias de la pasión, pero orientada siempre a una unión cada vez más firme e intensa. Porque no ha sido instituido solamente para la procreación sino para que el amor mutuo se manifieste, progrese y madure según un orden recto. Esta amistad peculiar entre un hombre y una mujer adquiere un carácter totalizante que solo se da en la unión conyugal. Precisamente por ser totalizante, esta unión también es exclusiva, fiel y abierta a la generación. Se comparte todo, aun la sexualidad, siempre con el respeto recíproco” (AL 125).

“Dios mismo creó la sexualidad, que es un regalo maravilloso para sus criaturas. Cuando se la cultiva y se evita su descontrol, es para impedir que se produzca el empobrecimiento de su valor auténtico” (AL 150). Por esto la importancia de hablar con claridad, respeto y delicadeza de este tema, pues es un elemento importante en la vida de los esposos, que, de no vivirse plenamente, es causa de muchos problemas, llegando a causar dolorosas separaciones.

“Entonces, de ninguna manera podemos entender la dimensión erótica del amor como un mal permitido o como un peso a tolerar por el bien de la familia, sino como don de Dios que embellece el encuentro de los esposos. Siendo una pasión sublimada por un amor que admira la dignidad del otro, llega a ser una plena y limpísima afirmación amorosa que nos muestra de qué maravillas es capaz el corazón humano y así, por un momento se siente que la existencia humana ha sido un éxito” (AL 152).

No debemos olvidar que nuestro cónyuge, es imagen y semejanza de Dios, y que por el bautismo que recibió, tiene la dignidad de hijo de Él. “Cada uno de los dos sexos es, con una dignidad igual, aunque de manera distinta, imagen del poder y de la ternura de Dios” (CIC 2335). Esto nos dice que nuestro cónyuge no es “algo”, sino “alguien”; no es un objeto, sino una persona digna de toda consideración y respeto, a quien debo amar como Cristo amó y se entregó por su esposa que es la Iglesia (cfr. Ef 5,25-29).

No es raro escuchar, que hay gente que utiliza el acto sexual para humillar o chantajear al cónyuge. Tampoco es extraño que un amigo(a) o compañero(a) ande comentando o presumiendo lo que hace en esos momentos de intimidad. Esto es una falta de respeto gravísima al cónyuge. Hagamos de nuestros momentos de intimidad, una fuente de alegría, felicidad y gozo, una donación total de cuerpo y alma que nos dignifique como personas, para vivir nuestro sacramento en plenitud.

Actividades: Intimidad con mi cónyuge

REFLEXIÓN PERSONAL

⌚ 15 min

- De manera personal y por separado, lee y reflexiona sobre el mensaje personal que te ofrecen las siguientes citas bíblicas
 - Proverbios 5,18-19
 - Cantar de los cantares 7,7-14
 - Tobías 8,4-8

CUESTIONARIO PERSONAL

⌚ 15 min

- Responde en tu manual. En las relaciones íntimas:

1. ¿Le demuestro amor a mi cónyuge?
2. ¿Me domina más la pasión?
3. ¿Lo trato con respeto?
4. ¿Le digo cosas agradables?
5. ¿Te gusta preparar un ambiente que invite a la intimidad a tu cónyuge?
6. ¿Has dialogado con tu cónyuge sobre las caricias que más te gustan?
7. ¿Has dialogado con tu cónyuge sobre las caricias que no te gustan?
8. ¿Abrazas a tu cónyuge al término de las relaciones íntimas?
9. ¿Le dices que te gusta y que le amas durante las relaciones?

REFLEXIÓN CONYUGAL

⌚ 30 min

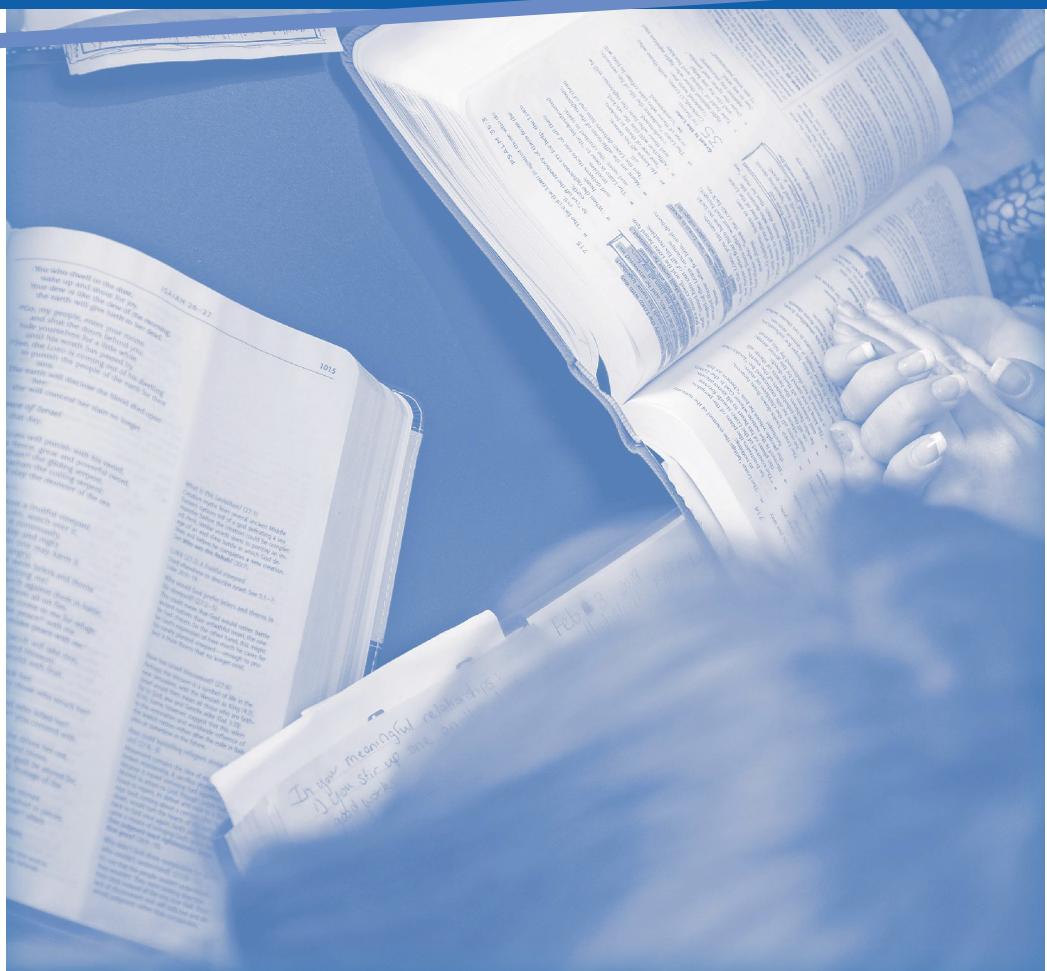
- Después de reflexionar las citas bíblicas y responder individualmente las preguntas anteriores, conyugalmente, comparten sus reflexiones, intercambiando sus manuales con respuestas, dialogando al respecto.

COMPROMISO MATRIMONIAL

⌚ 10 min

- ¿Qué actitudes nos comprometemos a hacer, para mejorar la relación conyugal?

6. Plan de vida cristiana



Objetivo:

Determinar las acciones y actitudes a desarrollar para que nuestro matrimonio sea un verdadero camino de santidad.

Tiempo estimado: 1h

Dinámica: Las Bodas de Caná

🕒 30 min

■ Hacemos la lectura Juan 2,1-11. (Versión Litúrgica)

En aquel tiempo, hubo una boda en Caná de Galilea, a la cual asistió la madre de Jesús. Éste y sus discípulos también fueron invitados. Como llegara a faltar el vino, María dice a Jesús: “Ya no tienen vino”. Jesús le contestó: “Mujer, ¿qué podemos hacer tú y yo? Todavía no llega mi hora”. Pero ella dijo a los que servían: “Hagan lo que él les diga”.

Había allí seis tinajas de piedra, de unos cien litros cada una, que servían para las purificaciones de los judíos. Jesús dijo a los que servían: “Llenen de agua esas tinajas”. Y las llenaron hasta el borde. Entonces les dijo: “Saquen ahora un poco y llévenselo al encargado de la fiesta”. Así lo hicieron, y en cuanto el encargado de la fiesta probó el agua convertida en vino, sin saber su procedencia, porque solo los sirvientes lo sabían, llamó al esposo y le dijo: “Todo el mundo sirve primero el vino mejor, y en cuanto los invitados ya han bebido bastante, se sirve el corriente. Tú, en cambio, has guardado el vino mejor hasta ahora”.

Esto que hizo que Jesús en Caná de Galilea fue el primero de sus signos. Así manifestó su gloria y sus discípulos creyeron en él.

Palabra del Señor

COMENTARIOS

De este hermoso pasaje podemos obtener muchos mensajes para nuestra vida matrimonial. Observamos, por ejemplo, que cuando los esposos pasan momentos difíciles, pueden acudir a Jesús, para que transforme su agua, es decir, su esfuerzo humano, en vino nuevo, renovando su amor.

La intervención de María es atenta y discreta: “no tienen vino” ¿qué es lo que busca María con esta indicación dirigida a su Hijo? Que la falta de vino, es decir, de la alegría del amor, no venga a ser causa del final de la boda. Ella es la Madre y a la vez la sierva con plena confianza en su hijo: “hagan lo que Él les diga”; ella busca que el gozo y la alegría de la boda continúe, poniendo en las manos de Jesús la situación.

La intervención de Cristo es, sobre todo, una transformación, la llegada del vino mejor. De la misma manera, que, en la celebración sacramental, la relación conyugal será transformada en una relación nueva. La constatación

del mayordomo es el punto culminante del relato: “Tú has guardado el vino bueno hasta ahora”. Su comentario sobre la calidad del vino indica que Jesús no solo ha resuelto la falta de vino de la boda, sino que ha añadido una realidad inesperada: la bondad y belleza del vino nuevo.

REFLEXIÓN

Si las tinajas, en la cita de las Bodas de Caná, significan nuestra humanidad, y el agua que contienen significa nuestro esfuerzo y nuestras capacidades, incluso nuestras debilidades; entonces, identifica seis acciones o actitudes que puedes proponerte realizar y poner en manos de Jesús, para que se conviertan en “el mejor vino”, y traiga a nuestro matrimonio la alegría y el gozo de sabernos acompañados por Él.

- Tinaja 1:
- Tinaja 2:
- Tinaja 3:
- Tinaja 4:
- Tinaja 5:
- Tinaja 6:

Tema: Llamados a la santidad

Todos estamos llamados a ser santos viviendo con amor y ofreciendo el propio testimonio en las ocupaciones de cada día, allí donde cada uno se encuentra. ¿Eres consagrada o consagrado? Sé santo viviendo con alegría tu entrega. ¿Estás casado? Sé santo amando y ocupándote de tu marido o de tu esposa, como Cristo lo hizo con la Iglesia. ¿Eres un trabajador? Sé santo cumpliendo con honradez y competencia tu trabajo al servicio de los hermanos. ¿Eres padre, abuela o abuelo? Sé santo enseñando con paciencia a los niños a seguir a Jesús. ¿Tienes autoridad? Sé santo luchando por el bien común y renunciando a tus intereses personales. (GE 14)

“Esta santidad a la que el Señor te llama irá creciendo con pequeños gestos. Por ejemplo: una señora va al mercado a hacer las compras, encuentra a una vecina y comienza a hablar, y vienen las críticas. Pero esta mujer dice en su interior: «No, no hablaré mal de nadie». Este es un paso en la santidad. Luego, en casa, su hijo le pide conversar acerca de sus fantasías, y aunque esté cansada se sienta a su lado y escucha con paciencia y afecto. Esa es otra ofrenda que santifica” (GE 16).

Una comunión familiar bien vivida es un verdadero camino de santificación en la vida ordinaria y de crecimiento místico, un medio para la unión íntima con Dios. La expresión primera y originaria de la dimensión social de la persona es el matrimonio y la familia, la espiritualidad se encarna en la comunión familiar. Entonces, quienes tienen hondos deseos espirituales no deben sentir que la familia los aleja del crecimiento en la vida del Espíritu, sino que es un camino que el Señor utiliza para llevarles a las cumbres de la unión mística. (AL 316)

Es una honda experiencia espiritual contemplar a cada ser querido con los ojos de Dios y reconocer a Cristo en él. Esto reclama una disponibilidad gratuita que permita valorar su dignidad. Se puede estar plenamente presente ante el otro si uno se entrega «porque sí», olvidando todo lo que hay alrededor. El ser amado merece toda la atención. Jesús era un modelo porque, cuando alguien se acercaba a conversar con él, detenía su mirada, miraba con amor (cfr. Mc 10,21). Nadie se sentía desatendido en su presencia, ya que sus palabras y gestos eran expresión de esta pregunta: «¿Qué quieres que haga por ti?» (Mc 10,51). Eso se vive en medio de la vida cotidiana de la familia. Allí recordamos que esa persona que vive con nosotros lo merece todo, ya que posee una dignidad infinita por ser objeto del amor inmenso del Padre. Así brota la ternura, capaz de “suscitar en el otro el gozo de sentirse amado. Se expresa, en particular, al dirigirse con atención exquisita a los límites del otro, especialmente cuando se presentan de manera evidente” (AL 323).

“No tengas miedo de la santidad. No te quitará fuerzas, vida o alegría. Todo lo contrario, porque llegarás a ser lo que el Padre pensó cuando te creó y serás fiel a tu propio ser. Depender de él nos libera de las esclavitudes y nos lleva a reconocer nuestra propia dignidad” (GE 32).

Actividades: El plan

⌚ 15 min

EJERCICIO INDIVIDUAL

- Tomando en consideración lo que anotaste en las seis tinajas del ejercicio previo, y a la luz de los párrafos anteriores, identifica los tres principales pasos que deseas dar, para mejorar los diferentes aspectos de tu matrimonio, partiendo del conocimiento de ti mismo(a), de tu cónyuge y de la realidad que viven.

■ Orientaciones para definir los pasos. (Identificar frutos que puedo ofrecer, los parásitos que puedo retirar)

- Paso 1:
- Paso 2:
- Paso 3:

EJERCICIO CONYUGAL

- Comparte con tu cónyuge los tres pasos que has determinado.
- Tomando en cuenta que el matrimonio debe ser un camino de santificación, dialoguen y acuerden tres acciones que juntos harán para mejorar su relación matrimonial y su espiritualidad conyugal.
- Agregar orientaciones y ligar con el apartado anterior.

- Acción 1:
- Acción 2:
- Acción 3:

OFRECIMIENTO

- Anoten en un papel, los pasos y las acciones que han determinado, para colocarlas como ofrenda al Señor en el altar, durante la Misa de clausura.
- Preparar la misa con los siguientes elementos:
 - Renovación de votos.
 - Tinajas para ofrendas.
 - Signos de agua y vino.
- Eleven una oración pidiendo la intercesión de la Virgen María, para que su hijo Jesús transforme nuestra agua en vino nuevo, de tal forma que nuestra ofrenda nos permita convertirnos en testimonios vivos del amor de Dios por nosotros.

“Hay momentos duros, tiempos de cruz, pero nada puede destruir la alegría sobrenatural, que se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como brote de luz que nace de la certeza personal de ser infinitamente amado, más allá de todo” (GE 125).

Índice

Presentación	3
Vivir, expresar y madurar el amor	4
Generalidades	5
Primera parte	
1. Encuentro conmigo mismo	13
Segunda parte	
2. Confianza y diálogo conyugal	21
3. Encuentro con mi cónyuge	29
Tercera parte	
4. Espiritualidad conyugal	37
5. La sexualidad en el matrimonio	43
6. Plan de vida cristiana	47