



LIBRO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA MATRIMONIOS GUÍA 2

ÍNDICE

# AÑO 2 – REUNIÓN UNO - “DE MARCHA”	3
# AÑO 2 – REUNIÓN DOS - “NUESTRAS FAMILIAS”	10
# AÑO 2 – REUNIÓN TRES - “EL EVANGELIO DEL AMOR”	19
# AÑO 2 – REUNIÓN CUATRO - “¿HABLAMOS?”	26
# AÑO 2 – REUNIÓN CINCO - “CONVERSANDO CONTIGO”	37
# AÑO 2 – REUNIÓN SEIS - “ECHANDO CUENTAS”	47
# AÑO 2 – REUNIÓN SIETE - “LAS CARTAS DEL AMOR”	57
# AÑO 2 – REUNIÓN OCHO - “2 ROMBOS”	64
# AÑO 2 – REUNIÓN NUEVE - “CELEBRACIÓN”	73

Edita: ENS

Depósito legal: M-39390-2016

Impresión: Gráficas Marí Montañana



AÑO 2 – REUNIÓN UNO
“DE MARCHA”

MATRIMONIO GUÍA

En adelante podemos pensar en la posibilidad de que cada pareja anime cada una de las reuniones, se responsabilice de que en la oración haya música, que durante el mes esté en contacto con los demás para recordar que “estamos”.



Acogida

Es nuestra primera reunión, de nuevo juntos. Llevamos todo un curso conociéndonos y compartiendo nuestros pensamientos, deseos, sentimientos... en fin, nuestra vida. Estamos ilusionados por continuar este camino, deseosos de seguir creciendo como personas y como parejas.

MATRIMONIO GUÍA

Preparemos el portátil o la TV de casa para poder proyectar el video que se propone.

También preparamos folios para la dinámica posterior.

Primero miraremos el vídeo Amor y Amistad. Reflexión 2014

Nombre	Enlace	QR
Video: “Amor y amistad Reflexión 2014”	https://www.youtube.com/watch?v=616Kxyjz4g4	

Ahora vamos a realizar la siguiente dinámica:

- Individualmente, cogemos un folio en blanco, apaisado, y lo dividimos en dos partes.
- A la izquierda vamos a escribir las dificultades que pensamos que proporcionan los amigos a la pareja.
- A la derecha, los beneficios que aportan los amigos a la pareja.
- Posteriormente todos ponemos en común lo escrito.

Escuchar a los demás me ayuda a ver otros puntos de vista y, también, si mi ángulo de visión es el más correcto.



Oración

Haremos silencio en nuestro interior y leeremos esta pequeña oración. Cada línea la lee uno de los presentes.

Oración por la amistad

Si tus ojos brillan de alegría al encontrarnos, creo en ti, amigo.

Si compartes mis lágrimas y sabes llorar con los que lloran, creo en ti, amigo.

Si tu mano está abierta para dar y tu voluntad es generosa para ayudar, creo en ti, amigo.

Si tus palabras son sinceras y expresan lo que siente tu corazón, creo en ti, amigo

Si sabes comprender mis debilidades y me defiendes cuando me atacan, creo en ti, amigo.

Si tienes valor para corregirme con amabilidad, creo en ti, amigo.

Si tienes paciencia para perdonarme cuando me equivoco, creo en ti, amigo.

Si sabes orar por mí, y brindarme buen ejemplo, creo en ti, amigo.

Tras un tiempo de silencio, comentamos en voz alta la cualidad o cualidades que valoramos en los amigos.



Poniéndonos al día

Durante el mes tenemos la posibilidad de ejercitarnos en el diálogo, más bien DEBEMOS ejercitar el diálogo. Hemos de buscar momentos dentro de nuestro día a día para para hablar LOS DOS. Debemos aprovechar para comentar las cuestiones que tenemos en el apartado del tema. Ya sabemos que es conveniente decidir qué vamos a poner en común el día de la reunión ante el equipo.

MATRIMONIO GUÍA

Se puede proponer celebrar alguna Eucaristía juntos o participar todos de la Eucaristía en alguna iglesia, hacer alguna escapada juntos: salir todo el equipo es una buena oportunidad respecto de lo que nos propone el tema para este mes.



Tema

Los amigos son fuente importante de cariño. Son necesarios. La pareja no puede quedarse encerrada en sí misma, pecaría de irreal. El aspecto social de la persona es un hecho evidente y es bueno hablar en profundidad con mi chico/a qué grado de necesidad tenemos de los amigos, ya que puede ocasionar más de una pelea o crisis en la pareja.

Algunas veces, puede entablarse una discusión porque no me guste ese/a persona que para mi novia/o es tan importante en su vida. O puede que a mi pareja le encante salir todas las semanas con los amigos o viceversa, que con una vez al mes tenga más que suficiente. O que prefiera salir él/ella solo/a con sus respectivos amigos y que el otro no lo vea tan necesario.

Vivimos muy ocupados, el tiempo libre que nos queda es escaso y con muchos ámbitos a los que dedicarlo. Todo tiene su importancia, y no es cuestión de prescindir de ninguna de esas actividades por completo.

El riesgo es que nos organicemos cada uno por nuestra cuenta, y que no nos encontremos nunca.

Somos capaces de dar muchas cosas, pero debemos reflexionar: ¿a quién o a qué damos nuestros ratos libres?

En la actualidad, organizar nuestro tiempo libre es importante en tanto y cuanto va en aumento nuestro tiempo de estudio o de trabajo. Se nos presenta el reto de dar sentido a este tiempo de ocio para que sea realmente enriquecedor y creativo, no un mero tiempo que dejar pasar.

Seamos valientes y empecemos a zambullirnos con responsabilidad dentro de ese espacio de descanso o de escape que estamos descubriendo los dos.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 196. Porque “el amor entre el hombre y la mujer [...] está animado e impulsado por un dinamismo interior e incesante que conduce la familia a una comunión cada vez más profunda e intensa, fundamento y alma de la comunidad conyugal y familiar”. Allí también se integran los amigos y las familias amigas, e incluso las comunidades de familias que se apoyan mutuamente en sus dificultades, en su compromiso social y en su fe.



Para el diálogo en pareja

-  ¿Cuáles son las aficiones a las que dedico mi tiempo? ¿Compartimos algunas, o somos radicalmente incompatibles en ellas? ¿Hemos intentado cultivar las aficiones del otro, aunque sólo sea porque a él/ella le gustan?
-  ¿Nos absorben las aficiones todo el tiempo libre o las compaginamos con otros tipos de actividades? ¿En qué lugar de nuestras prioridades las colocamos?
-  ¿Qué tiempo dedicamos a nuestros amigos? ¿Son amigos comunes, o cada uno conserva sus propios amigos “de toda la vida” al margen del otro/a? ¿Hemos logrado integrarnos en los grupos respectivos? ¿O ni siquiera lo hemos intentado?
-  ¿Cómo son nuestras vacaciones? ¿Tenemos en cuenta los gustos de los dos al planearlas? ¿Cómo decidimos cuándo las tomamos, adónde ir? ¿Son realmente vacaciones para todos, o hay alguno a quien le toca trabajar casi más que de costumbre?



Para compartir en la reunión

-  De lo que hemos hablado en pareja, si lo vemos conveniente, podemos llevar nuestras aportaciones por escrito. Es una manera de saber lo que queremos compartir y que no se nos olvide.
-  Cómo son nuestras aficiones: ¿comunes, compartidas con otros, solitarias?
-  ¿Nos absorben todo el tiempo libre, o las compaginamos con todo tipo de actividades?
-  ¿En qué lugar de nuestras prioridades las colocamos?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
<p>Poema: “La amistad” de Jorge Luis Borges</p>	<p>https://ispharus.com.mx/2015/06/08/poema-a-la-amistad-por-jorge-luis-borges/</p>	
<p>Video: “Una historia de amigos”</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3j_DBH5Qluc</p>	
<p>Video: “Una historia real, una linda amistad” de Carlos San Miguel</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7eoXlAYpD1g</p>	
<p>Canción: “Siempre seremos amigos”</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=UmcPzisRkd4</p>	
<p>Canción: “Un amigo es una luz” de Enanitos verdes</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=GGavkYUcvMs</p>	

**Canción:
“Sois mis
amigos” de
Amaral**

<https://www.youtube.com/watch?v=xQo09hcs3l4>



BIBLIOGRAFÍA:

ISABEL FRÍAS - JUAN C. MENDIZÁBAL (1998) “Cómo elaborar un Proyecto de Pareja”
Editorial PPC. Madrid.



Próxima cita

Si en este tema hemos hablado de los amigos que elegimos, en el próximo vamos a fijarnos en nuestras familias de origen. Para presentarlas traeremos una foto, un dibujo, un montaje o lo que consideremos que más ayude.

MATRIMONIO GUÍA

A la hora de poner fecha contad con todos los componentes del equipo, y si no es posible contar con todos, dejad la fecha en la cual participe el mayor número de componentes.

Recordando que al principio del itinerario hablábamos de la importancia de estar todos, no por el hecho de “estar” sino más bien porque, cuando alguien no está, nos perdemos toda su riqueza... y además no los vemos durante dos meses: ¿no es mucho tiempo?

Animadlos a no dejar de participar.



AÑO 2 – REUNIÓN DOS
“NUESTRAS FAMILIAS”



Acogida

Al hablar de nuestras familias, en cierto modo volvemos a revivir nuestra infancia y sacamos el niño que vive en nosotros.

En la Acogida de este tema, vamos a presentar los dibujos o fotos que hemos traído sobre nuestra familia. Explicaremos brevemente sus componentes, posición entre hermanos, oficios, quienes conviven en el hogar familiar, etc.

Ejemplo:

Ésta es mi familia. Mis padres, mis hermanos y yo. Soy la tercera de tres hermanas. Mi padre es profesor de secundaria, mi madre abogada...



Oración

MATRIMONIO GUÍA

Preparamos trozos de papel para escribir nombres, bolígrafos y una caja donde depositarlos.

Ponemos en un papel el nombre de alguna persona de nuestra familia por la que consideramos que es necesario rezar (si lo consideramos, podemos poner mas de uno) y lo depositamos en una caja.

Cuando todos hayan terminado deberemos coger un papel, o mas de uno si fuera necesario, y rezar pidiendo por esa persona, en silencio o en voz alta según consideremos. Fijémonos que estamos pidiendo por alguien al que probablemente no conocemos. Es tan importante esta oración porque alguien en nuestro grupo necesita que “pidamos” por él. Cuando alguien nos pide ayuda es “importantísimo” que la ofrezcamos.

Dediquemos todo el tiempo que sea necesario, no tengamos prisa.

Para finalizar, recitamos todos juntos la siguiente oración, teniendo presente, encima de la mesa, los dibujos o fotos de nuestras familias y la caja con las peticiones de oración

Oración de las Familias:

Señor, aquí están nuestras familias, las que tú nos has regalado. En las que hemos experimentado el amor, la unión, el servicio... Cuidalas y protégelas.

Señor, ayúdanos a quedarnos con lo mejor de cada una de ellas, e intentar no repetir todo aquello de lo que no nos sentimos orgullosos.

Señor, sabes que si tú quieres (juntar dibujos o fotos de los dos componentes de la pareja), estas familias se unirán en un futuro y que compartiremos momentos, experiencias, vivencias... Que, con el tiempo, formaremos una nueva familia. Haz que sepamos aceptarla, en lo bueno y en lo difícil. Que seamos misioneros en ellas y demos testimonio de amor.

Señor, tú qué sabes que estamos embarcados en este proyecto en común, haz que sepamos tratar este tema con respeto, cariño y amor.

Señor, te damos las gracias por cada una de nuestras Familias.

Amén.



Poniéndonos al día

Es momento de compartir qué tal nos ha ido este mes, comentando lo más significativo.

Compartamos también cómo se nos ha dado tratar el tema de las Familias, un tema que suele generar cierta polémica en las parejas, pero que, si se trata con respeto, cariño, empatía y comprensión, enriquecerá a la pareja más de lo que creemos. Ayudémonos unos a otros, dando nuestra opinión y comentando nuestras experiencias.



Tema

Dentro del proyecto de pareja es inevitable no pensar que vamos a formar una familia. Cada uno venimos de una familia que reúne sus propios valores, tradiciones, hábitos, horarios, ritos, etc. y que, muchas veces no tiene nada que ver con la de nuestra pareja.

En esta reunión queremos que este tema sea hablado con cariño y amor, ya que, para cada uno de nosotros, nuestra familia es un pilar muy importante.

Nuestras respectivas familias son nuestras escuelas. En ellas aprendemos a hablar, discutir, relacionarnos, ser personas. Somos lo que he hemos vivido. Lo que hemos tenido y lo que no, lo que hemos compartido, lo que hemos viajado... han matizado lo que somos. Pero, sobre todo, no hemos elegido nuestras familias: estaban mucho antes de que nosotros viniéramos al mundo, y en ellas nos criamos.

Cuando elegimos a una pareja, detrás tenemos una familia que, en poco tiempo, podrá ser también la nuestra, con su tipología concreta (familia monoparental, familias con padres separados, familia con los dos padres con pareja, etc.) con su realidad, sus problemas concretos, su nivel económico y cultural distinto, igual o parecido.

En estas escuelas hemos aprendido a ser hijos, a ser hermanos, e incluso a ser padres, viendo a los nuestros. Pero, hay que reaprender junto con nuestras parejas a ser nuevas y mejores personas. Por eso, en cuanto nos ponemos en relación con otra gente, suceden en nosotros cambios esperados: nuestra forma de vestir, nuestra manera de ocupar nuestro tiempo, nuestras tradiciones, pudiendo generar conflictos en nuestras familias de procedencia, y por tanto en la nuestra. Esto se debe a los cambios que experimenta nuestro sistema de creencias, que sucede en relación a muchos ámbitos de la persona: educación, trabajo, pareja, amigos, etc.

Si hay una cuestión a la que no podemos renunciar bajo ningún concepto es que, en todos estos temas, es conveniente que los dos aparezcamos cara al exterior siempre unidos: “como un bloque”. Aunque luego, en casa, haya que volver a hablar lo que sea necesario, es mejor no dar pie a que se crean disensiones dentro de la pareja que puedan ser aprovechadas por nuestras familias como punto débil en un momento dado. Ése es un riesgo que debemos evitar. Una forma de poner en práctica la idea de parecer “un bloque” sería hablar en plural: “*Hemos decidido*”, “*Hemos pensado*”, “*No queremos*”, etc.

Asimismo, cuando hay que tomar decisiones o comunicar a nuestras familias ciertos aspectos, sería conveniente que lo lleve a cabo aquel que pertenece a la familia.

Ejemplo:

Como cada verano, los padres de Pepe les invitan a ambos a pasar las vacaciones en el chalet familiar. Pero María, este año tiene otros planes en mente, y tras hablarlo con Pepe, deciden que solo se quedarán una semana, y que el resto lo dedicarán para ellos. Sería recomendable que fuera Pepe quien lo comentara a su familia: “Papás, hemos decidido que este verano subiremos una semana: el resto será para hacer planes los dos”

Por último, hacer mención a la responsabilidad que puede recaer sobre nosotros el tener que hacernos cargo de nuestros ascendientes o descendientes. Muestra de ello, la tenemos en la

Ley 15/2005 del Código Civil, Capítulo V.- De los Derechos y deberes de los cónyuges. - Artículo 68: “los cónyuges están obligados a vivir juntos, guardarse fidelidad y socorrerse mutuamente. Deberán, además, compartir las responsabilidades domésticas y el cuidado y atención de ascendientes y descendientes y otras personas dependientes a su cargo.”



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 187. El pequeño núcleo familiar no debería aislarse de la familia ampliada, donde están los padres, los tíos, los primos e incluso los vecinos. En esa familia grande puede haber algunos necesitados de ayuda, o al menos de compañía o de gestos de afecto, o puede haber grandes sufrimientos que necesitan de un consuelo. El individualismo de estos tiempos a veces lleva a encerrarse en un pequeño nido de seguridad y a sentir a los otros como un peligro molesto. Sin embargo, ese aislamiento no brinda más paz y felicidad, sino que cierra el corazón de la familia y la priva de la amplitud de la existencia.

Cap 198. Finalmente, no se puede olvidar que en esta familia grande están también el suegro, la suegra y todos los parientes del cónyuge. Una delicadeza propia del amor consiste en evitar verlos como competidores, como seres peligrosos, como invasores. La unión conyugal reclama respetar sus tradiciones y costumbres, tratar de comprender su lenguaje, contener las críticas, cuidarlos e integrarlos de alguna manera en el propio corazón, aún cuando haya que preservar la legítima autonomía y la intimidad de la pareja. Estas actitudes son también un modo exquisito de expresar la generosidad de la entrega amorosa al propio cónyuge.



Para el diálogo en pareja



Es necesario conocer “juntos” a las dos familias. Ir introduciendo a tu pareja en los ritos, personajes o manías de tu propia familia. Es una forma de “redescubrirla” desde dos actitudes fundamentales: el cariño hacia ellos y la autocrítica.

Una cierta dosis de sentido del humor nos ayudará a relativizar las cosas, y a ser capaces de asumir, sonriendo, sus “pequeños defectos”. Para ello vamos a completar las siguientes tablas:

		
<p>Aspectos</p> 		
<p>Aspectos</p> 		

		
<p>Aspectos</p> 		
<p>Aspectos</p> 		

Una vez cumplimentada, compartiremos la información que hemos puesto, dialogando sobre las siguientes preguntas:

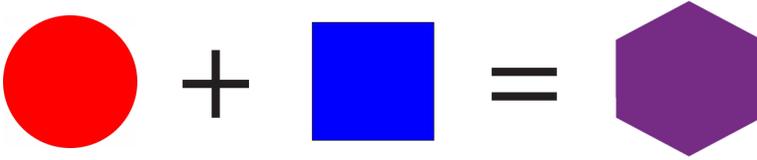
- ¿Hemos sido autocríticos con nuestras familias?

- ¿Se parecen nuestras familias? ¿En qué aspectos? ¿Qué es lo que más las diferencian?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia? ¿Y de la de tu pareja?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de tu familia? ¿Y de la de tu pareja?
- ¿Qué es más fácil: ver los aspectos negativos o los aspectos positivos? ¿Es más fácil verlos en nuestra familia o en la suya?

De esta reflexión, en pareja completaremos una nueva ficha donde elegiremos qué aspectos positivos queremos que se vean reflejados en la familia que formaremos, y qué aspectos negativos queremos tener presentes para no repetirlos. Además, buscaremos un lema u objetivo que defina el tipo de familia que queremos formar.

 NUESTRA FUTURA	
<p>Aspectos </p>	<p>Aspectos </p>
<p><i>Ej. Ser acogedores.</i></p>	<p><i>Ej. No ser criticones.</i></p>
<p>CREAR UN LEMA:</p>	

Pensemos de manera metafórica que cada familia de procedencia es una forma geométrica: la de él es un círculo rojo y la de ella es un cuadrado azul. La idea no es elegir una de las dos, sino aunar lo mejor de cada una de ellas, quedando como resultado geométrico, un hexágono morado.



Para el diálogo en pareja

-  ¿Nos ha servido el ejercicio para ser autocríticos o nos ha servido para acabar enfadados?
-  ¿Cómo vamos a enfocar la relación con cada una de las familias?
-  ¿Son nuestras respectivas familias, a fecha de hoy, motivo de discusión entre nosotros?
-  ¿Cuál será nuestro ámbito privado y qué vamos a compartir con ellos?
-  ¿Qué tiempo vamos a dedicar a unos y a otros y cómo vamos a compaginarlo?
-  ¿Crees que nuestras familias pueden ser un motivo de ruptura?



Para compartir en la reunión

-  ¿Habíamos hablado con anterioridad de este tema?
-  ¿Consideramos que es un tema fácil o difícil? ¿Por qué?
-  ¿Nuestra familia conoce a nuestra pareja? ¿Que opinión nos da sobre ella?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Película: “Nuestro último verano en Escocia”	https://www.youtube.com/watch?v=tHJTj4HHOkA	
Video: “La familia”	https://www.youtube.com/watch?v=b6TXWuhu3dkw	

BIBLIOGRAFÍA:

ISABEL FRÍAS - JUAN C. MENDIZÁBAL (1998) “Cómo elaborar un Proyecto de Pareja” Editorial PPC. Madrid.

GIMENO A. (1999) “La familia: el desafío de la diversidad”. Barcelona. Ariel Psicología.



Próxima cita

En nuestra próxima cita estamos invitados a ver y vivir el Evangelio con ojos nuevos y abiertos a lo que nos sugiere. Para ello, recomendamos estar atentos a las lecturas de estos domingos sucesivos y tratar de extraer mensajes aplicados a nuestra vida de hoy y a lo que nos sucede en nuestra marcha como novios. Apuntaremos las ideas para poder rescatarlas en su momento.



AÑO 2 – REUNIÓN TRES
“EL EVANGELIO DEL
AMOR”



Acogida

En el día a día, nuestras acciones repercuten en los demás. ¿Somos conscientes de cómo influyen nuestras conductas en las emociones de los otros?

Veamos juntos el siguiente vídeo: CADENA DE FAVORES.

Nombre	Enlace	QR
Vídeo: “Cadena de favores”	https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU	

Hablemos sobre él: ¿Qué nos llama la atención? ¿Qué pensamos que nos hace actuar de ese modo? ¿Lo vemos como una realidad en nuestro entorno? Si no es así: ¿qué hace falta para que sea real?



Oración

MATRIMONIO GUÍA

Preparamos un cofre, una caja, un recipiente o algo similar sobre el centro de la mesa, en el que habrá citas escritas en tiras de papel que habremos enrollado en espiral.

Podéis tomar los ejemplos del material indicado en RECURSOS.

Cada uno de nosotros toma uno de los papelitos que contiene la cajita o cofre que tendremos sobre la mesa. Hacemos una primera ronda en la que sólo cogemos y leeremos individualmente, para nosotros, la cita que nos haya tocado. Después de un par de minutos,

en los que hayamos podido reflexionar sobre la misma, en una segunda vuelta, la leeremos en voz alta para el resto del equipo.



Poniéndonos al día

Las lecturas de estos domingos pasados seguramente nos han interpelado de algún modo. Alguna palabra o reflexión en la homilía nos habrá ayudado a aterrizar sobre lo escuchado. Quizá hayamos encontrado mensajes contradictorios que nos tambalean. Saquemos apuntes y tiremos de memoria para compartir con el equipo.

También podemos recordarnos el uno al otro, situaciones concretas vividas entre nosotros, referidas a los cinco pasajes del evangelio indicados en el tema que viene a continuación.



Tema

Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento de la ley? Y Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. (Mateo 22:36–39). Jesús nos dejó el mandamiento del amor (Jn 13,3 34): Amarnos como él nos amó; hasta el amor a los enemigos (Mt 5, 44); hasta la entrega de la vida (Flp 2, 6-11).

Partiendo de estas citas bíblicas podríamos titular este tema así: EL AMOR: LA ESENCIA DEL EVANGELIO. El mandamiento del amor se dirige a todos los seguidores de Cristo. Es el centro y el resumen de Su mensaje. Y ha de ser también la médula de toda pareja que verdaderamente quiera seguir a Jesús.

Hoy se nos invita a releer todo el Evangelio preguntándonos: “¿Cómo nos ha amado Jesús?” Lo que encontraremos, serán indicaciones aplicables a nuestro momento particular, que es el noviazgo. Realizando el recorrido desde la periferia hacia el centro, podemos detenernos en cinco pasajes descritos en los evangelios:



La multiplicación de los panes. (Lc 9, 10-17)

Jesús obró milagros para salir al encuentro de las necesidades de la gente. Los milagros eran un gesto de amor a través del cual Jesús daba “las cosas” que se necesitan para vivir. Con esto nos enseña un estilo de amor muy bello: dar “las cosas”, hacer detalles a quien se ama. Es una primera observación para el amor entre un chico y una chica. Es una invitación a una atención concreta hacia la persona.

Ejemplo:

Ir a recogerlo/a “por sorpresa” al trabajo o a la universidad, enviar alguna nota o carta, mensaje de buenos días con audio, tener en cuenta las fechas especiales de la familia del otro, etc.



El servicio. (Lc 22, 27)

Jesús, haciéndose servidor, define qué entiende por amor. No se limita a hacer regalos, sino que se pone al servicio de la persona: es un paso adelante que nos acerca al “centro” de la persona amada. En la relación de amor, el servicio a la persona del otro asume una gran importancia.

Ejemplo:

Apoyar en los momentos difíciles, ofrecer nuestro tiempo para atender las necesidades del otro, etc.



Jesús habla y quiere ser escuchado. (Lc 10, 38-42)

Jesús ama a sus discípulos y amigos, sobre todo, les habla de Dios. Su misma misión –y nuestra salvación- consiste justamente en el hecho de que Jesús nos ha hablado del Padre. Los dos primeros niveles anteriores, las cosas y el servicio, pueden ser fáciles. La calidad verdadera del amor emerge cuando se está dispuesto a comunicar las propias experiencias más profundas. Para el amor de pareja, es muy importante lo que cada uno trae en su “mochila”. A menudo puede existir el riesgo de “arrancar” a una persona de todo lo que ha vivido y de todo lo que la ha formado (mentalidad, cultura, padres, parientes, costumbres...), para vivir sólo el momento presente: esto no sería auténtico amor, tal y como vimos en el tema anterior. En el fondo, el noviazgo se juega entero en este aspecto. La escucha y la recíproca atención-aceptación de las personas necesitan del perdón y de la ayuda.



Jesús perdona. (Lc 22, 61-62)

La relación entre dos personas no es siempre fácil. El cansancio, la incompreensión e, incluso, el egoísmo, pueden llevar a momentos de distanciamiento. Como le sucedió a Pedro que, después de momentos de entusiasmo por Jesús, por miedo, lo deja solo y lo traiciona. Pero, justamente aquí, Jesús demuestra otro rasgo de su amor: la soberana capacidad de perdonar. En la mirada de Jesús hacia Pedro está toda la fuerza del perdón.

El amor entre dos novios debe ser capaz de rehacer y reacomodar los motivos de tensión. Sobre todo, el amor debe adquirir capacidad de recuperación. Normalmente, las situaciones difíciles pueden ser superadas después de que uno “ha pagado”. El amor de Jesús, en cambio, no “las hace pagar”: con gran libertad perdona y restituye la confianza en un nivel todavía mayor. Pero el perdón entre los novios no debe excluir, sino más bien exigir, la necesidad de ciertas aclaraciones que reduzcan la posibilidad de nuevas situaciones difíciles.



Jesús pide ayuda. (Mc 14, 32)

Descubrimos un Jesús, en cierto modo, nuevo e insólito. Él pide ayuda y tiene necesidad de consuelo. Estamos así en el más alto nivel del amor. El amor lleva a salir de sí mismo y hace sentir la necesidad del otro. Como para Jesús, para todos los que aman llega el momento de reconocer frente al otro la propia pobreza. Tal pobreza permite pedir ayuda y nos lleva a entregarnos al otro “atados de pies y manos”. Cuando se está en condiciones de pedir, hemos reconocido que estamos “vacíos” y totalmente “en poder” del otro. Son actitudes que desde el amor podemos vivir sin sentirnos inferiores. Es más, llegaremos a descubrir que, justamente, en el “perdersé” está la grandeza del amor que queremos construir.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 183. Si realmente les importa el Evangelio, no pueden olvidar lo que dice Jesús: “Que cada vez que lo hicisteis con uno de éstos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis” (Mt 25,40). En definitiva, viven lo que se nos pide con tanta elocuencia en este texto: “Cuando des una comida o una cena, no lames a tus amigos, ni a tus hermanos, ni a tus parientes, ni a tus vecinos ricos. Porque si luego ellos te invitan a ti, esa será tu recompensa. Cuando des un banquete, llama a los pobres, a los lisiados, a los cojos, a los ciegos y serás dichoso” (Lc 14, 12-14). ¡Serás dichoso! He aquí el secreto de una familia feliz.

Cap 184. Con el testimonio y también con la palabra, las familias hablan de Jesús a los demás, transmiten la fe, despiertan el deseo de Dios, y muestran la belleza del Evangelio y del estilo de vida que nos propone.



Para el diálogo en pareja



Sería un buen momento para, desde los pasajes del evangelio citados en cada punto, revisar nuestra propia relación en profundidad. ¿En qué medida nuestro amor se acerca al ideal que Jesús nos enseña?



De las características del amor de Jesús mostradas en los cinco pasajes, ¿cuál de ellas nos resulta más difícil? ¿Y cuál es más frecuente en nuestra relación?



¿Hasta dónde llega nuestra confianza mutua y nuestra sinceridad en la comunicación?



Para compartir en la reunión



Además de los pasajes citados en el tema, ¿podemos aportar otros que asociamos con nuestra realidad de novios?



¿Creemos importante extraer jugo al Evangelio, saber qué nos dicen unos escritos de hace años y cómo aterrizan en nuestro día a día?



¿Qué medios o formas propondríamos para poder formarnos?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Texto: “Citas de Palabras de Dios y Revisión de vida”	https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwju6Z3Hw77MAhUGvBoKHUOpBXEQFggnMAI&url=http%3A%2F%2Faccioncatolicageneral.es%2Findex.php%3Fopcion%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D719%26Itemid%3D26&usg=AFQjCNGLUNLF2TWNI_RbdMTnnIXj7dt_Cw&bvm=bv.121070826,d.d2s	
Video: “Mensajes para la pareja” de Pilar Sordo	https://youtu.be/2dkZsMnY_bA	



Próxima cita

Vivimos en la era de la comunicación, pero: ¿realmente es una comunicación de calidad? En la próxima cita hablaremos sobre cómo mejorar en este aspecto.



AÑO 2 – REUNIÓN CUATRO
“¿HABLAMOS?”



Acogida

Realizaremos una dinámica que consiste en intentar transmitir nuestros sentimientos hacia nuestra pareja sólo con el tacto de nuestras manos. Para ello, nos sentamos uno frente al otro con los ojos cerrados. Tocándonos únicamente las manos, trataremos de descubrir el sentimiento que está expresando nuestra pareja en ese momento. Cada sentimiento a expresar será indicado al oído por un miembro del matrimonio guía. Con ello dará comienzo la actividad.

MATRIMONIO GUÍA

Todo el equipo realizará la dinámica a la vez, y todas las parejas expresarán varios sentimientos. De cada pareja, será uno el que empiece a transmitir los sentimientos, para, posteriormente, intercambiar el rol con la pareja y ser el receptor.

Listado de sentimientos: rechazo, tranquilidad, diversión, odio, miedo, cariño, desconfianza, seguridad, unión...

- ¿Qué hemos sentido con la dinámica?
- ¿Cuál nos ha gustado más? ¿Cuál menos?
- ¿Qué nos ha resultado más fácil: emitir o recibir?



Oración

¿Qué vínculo tiene la comunicación con la oración? Ambas son modos de conectar entre los dos. Para nosotros, la comunicación con Dios debe ser tan importante que estamos en el camino de ese aprendizaje

¿Tan complicado es rezar? ¿Ten difícil es hacerlo juntos? Es posible: parece que en el mundo actual esta parte no se lleva, cuesta, no da dinero, no hay por qué trabajarla. Y encima, como humanos que somos, la debilidad y las tentaciones nos lo ponen más difícil. Pero vamos a reivindicar que nuestras fuerzas van a cambiar y que no vamos a dormirnos en los laureles; es decir, vamos a conseguir lo que parece que cuesta (Mt 25, 40-41)

Vamos a comenzar la oración interiorizando con unos minutos en silencio. Tras este tiempo nos cogemos todos de la mano y leemos la oración del siguiente modo:

El verbo que inicia cada párrafo, lo leemos todos juntos y el resto del párrafo, lo lee cada vez una persona del equipo

Creemos en Dios Padre, Hijo y Espíritu
que expresando lo que son
han puesto latido de amor al universo
salpicando de él todo lo que existe.

Creemos, por ello, en el amor,
que viene de Dios limpio y desinteresado.

Creemos en el amor
que une al hombre y a la mujer en el sentimiento de la vida.

Creemos en el amor humano
que se proyecta mutuamente en el ser del hijo que nace.

Creemos en la familia como hogar de convivencia de corazones
que se aman y ponen sobre la mesa diaria los panes de la unidad,
la comprensión, la tolerancia y el perdón.

Creemos en el amor de los niños y de los adolescentes,
que despierta tímido y expectante.

Creemos en el amor de los novios,
que madura limpio en la confianza y el conocimiento mutuos.

Creemos en el amor sereno, sufrido y compartido de los esposos.

Sabemos que a estos amores hay que nacer cada día
y que son tarea y compromiso constantes del hombre y la mujer.

Creemos que es posible vivir honradamente
el amor en este mundo de hoy,
y nos sentimos interpelados a liberarlo de esclavitudes.

Reconocemos que muchas veces el amor que vivimos
es con frecuencia una palabra vacía.

Pero creemos que es posible el hallazgo de un amor limpio,
cuando existe la búsqueda de Ti, que eres Amor.

Amén.



Poniéndonos al día

Como vamos a poder ver en este tema, la comunicación es algo necesario para el ser humano. Nosotros, como tales, somos seres sociables que nos relacionamos, interactuamos y encontramos una pareja con la que desarrollar una comunicación eficaz y positiva; una escucha activa de uno mismo y del otro.

Pongamos en práctica el título del tema y hablemos sobre cómo nos ha ido en este período de tiempo en que no nos hemos visto.



Tema

Dios nos creó como seres sociales; por ello transmitimos nuestras ideas, opiniones y emociones. Es importante que siempre hagamos coincidir lo que decimos (lenguaje verbal) con lo que expresamos gestual y corporalmente (lenguaje no verbal), a fin de no confundir a nuestro interlocutor enviándole un mensaje contradictorio. *“Con el cuerpo es mucho más complicado mentir que con las palabras”*

Para que haya una buena comunicación, es necesario tanto saber expresarse como saber escuchar adecuadamente, con respeto y empatía.

La comunicación es una herramienta para negociar, para expresar nuestros, sentimientos, pensamientos, deseos, valores, etc. Pero, comunicarnos adecuadamente no garantiza que, aun siguiendo las reglas de una buena comunicación, la otra persona vaya a hacer lo que queremos que haga. Tenemos que respetar su decisión.



Según la PNL (Programación neurolingüística)

Existen distintos estilos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva) y en nuestras manos está el elegir el más adecuado. A continuación, detallamos en qué consiste cada uno de ellos. A su vez, cada uno de estos estilos se divide en los cuatro bloques siguientes:

	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
PENSAMIENTO	<p>Si digo lo que pienso o siento se reirán de mí.</p> <p>Me da miedo enfrentarme a algunas situaciones o personas.</p> <p>No hablo para no meter la pata.</p> <p>No valgo nada.</p> <p>Lo que yo piense o diga no le importa a nadie.</p> <p>Es mejor huir de los problemas.</p>	<p>Creo que todos somos iguales.</p> <p>No siempre tengo porque tener razón.</p> <p>A veces se pierde y a veces se gana.</p> <p>Todos nos podemos equivocar.</p> <p>Tengo seguridad.</p> <p>Yo puedo</p>	<p>Siempre tengo razón en todo.</p> <p>Antes de que me ataquen, ataco yo.</p> <p>Lo tengo que controlar todo.</p> <p>Me gusta que la gente me tenga miedo.</p> <p>No puedo esperar: “Lo quiero ya”.</p> <p>Siempre tengo que ganar.</p>

	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
EMOCIÓN	<p>Triste</p> <p>Vergonzoso</p> <p>Enfadado conmigo mismo</p> <p>Miedo.</p> <p>Soledad</p> <p>Culpable</p>	<p>Contento conmigo mismo</p> <p>Feliz.</p> <p>Sensación de bienestar</p> <p>Tranquilo.</p> <p>Seguro</p> <p>No me siento ni superior ni inferior</p>	<p>Ira</p> <p>Triste</p> <p>Sensación de estar enfadado siempre</p> <p>Orgullosos</p> <p>Miedoso</p> <p>Nervioso</p> <p>Tenso</p> <p>Incontrolado</p>

	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
COMPORTAMIENTO / CONDUCTA	<p>No llamo la atención, incluso paso desapercibido.</p> <p>No tengo muchos amigos.</p> <p>Si tengo problemas me callo y no los cuento, ni me enfrento a ellos.</p> <p>Tengo muchas dudas.</p> <p>Me cuesta tener una conversación.</p> <p>Confío en otros, pero no en mí mismo.</p> <p>No consigo lo que quiero</p> <p>COMO RESUELVO MIS PROBLEMAS:</p> <p>Los evado, ignoro, me retiro o no los quiero ver.</p> <p>Parece que esté de acuerdo con las cosas, pero por dentro estoy en desacuerdo, enfadado.</p> <p>Nos los resuelvo ni hablo. Y se van acumulando.</p>	<p>Tomo mis propias decisiones.</p> <p>Sabe decir que no sin hacer daño al otro.</p> <p>Respeto a los demás.</p> <p>Escucho a mis compañeros, aunque no piensen igual.</p> <p>Cumplo las normas.</p> <p>COMO RESUELVO MIS PROBLEMAS:</p> <p>Negocio</p> <p>Hablo del problema de mis sentimientos.</p> <p>Averiguo la opinión de la otra persona o parte implicada.</p> <p>No dejo que aparezcan los sentimientos negativos (rabia, odio, ira, enfado, etc...).</p>	<p>Grito</p> <p>Utilizo palabrotas e insultos.</p> <p>Se burla o se ríe de los demás.</p> <p>Hago bromas que solo me hacen gracia a mí</p> <p>Me meto en problemas.</p> <p>Me ponen muchos castigos.</p> <p>Pincho a los compañeros.</p> <p>Llamo continuamente la atención.</p> <p>Me enfado muy pronto.</p>

	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
COMUNICACIÓN	<p><u>COMUNICACIÓN VERBAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - No suelen hablar o hablan poco. - Hablan bajito. - Se mueven mucho. - Intentan calmar o suavizar las cosas o personas: “No ha sido para tanto”, “Puede ser...” - Se disculpan constantemente. <p><u>COMUNICACIÓN NO VERBAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - No suelen mirar a los ojos, dirigen lamirada hacia el suelo. - Postura deprimida. - Suelen dar la razón a las personas de su alrededor. 	<p><u>COMUNICACIÓN VERBAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablan bien de las personas. - Reconocen las cosas que hacen bien los demás. - Son abiertos. - Tienen mucho sentido del humor. - Tienen confianza en sí mismos - Hablan con claridad y se les entiende muy bien. - Tono de voz firme, pero con cariño. - Postura relajada. <p><u>COMUNICACIÓN NO VERBAL</u></p> <p>Utilizan la escucha activa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miran a sus amigos a los ojos. 	<p><u>COMUNICACIÓN VERBAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interrumpen. - Utilizan una voz muy alta. - Mienten <p><u>COMUNICACIÓN NO VERBAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - No escuchan. - Se acercan e invaden el espacio del otro. - Utilizan gestos agresivos o amenazantes. - Miran con odio, asco, rabia...

De lo anteriormente citado, nosotros, como cristianos, deberíamos tender al estilo ASERTIVO, que busca el respeto hacia uno mismo y los demás. También es el que más ayudará a expresar nuestras necesidades en la relación de pareja así como entender las de nuestro/a compañero/a.

Una de sus principales características es la **escucha activa**. Ésta se da cuando en la comunicación, tanto el emisor como el receptor se fijan en la comunicación verbal y no verbal.

Ejemplos:

Mirar a la otra persona, no darle la espalda, hacer gestos de afirmación con la cabeza, poner interés en lo que dice, hacer preguntas, etc.

Os proponemos un listado de aspectos a tener en cuenta para una buena comunicación:

- **Al grano, tratar de ser concretos.** Dejemos a un lado las ambigüedades y generalizaciones, y digamos exactamente lo que queremos. Si nos expresamos sin rodeos, el efecto será mucho mejor.
- **No volver para atrás.** Nada bueno sale de traer a colación asuntos del pasado y volver sobre antiguas rencillas, salvo dolor y problemas. Rememorar una y otra vez aquello que sucedió, sin intenciones de captar la "lección" implícita, no trae buenos resultados. Si nos acostumbramos a ir hablando de las cosas que suceden, que sentimos, nos aseguramos que no acumulamos temas de los cuales nos provocan sufrimiento y pueden salir en discusiones.
- **Buscar el tiempo y el espacio adecuados para hablar.** Es obvio que hay temas que no se pueden abordar en cualquier sitio. Cuando tengamos que comunicar algo difícil a otra persona, lo mejor es hacerlo en privado. Se pueden atrasar temas e indicarlo: "ya lo hablaremos más tarde, ahora no"
- **Abordar los asuntos por separado, uno detrás de otro.** No es recomendable sacar a la vez varios temas que no tengan nada que ver entre sí. A veces queremos aprovechar el momento y sacamos a relucir un largo listado de cuestiones pendientes, pero lo más probable es que esto solo produzca enojo en el otro.
- **No hablar en términos absolutos.** Cuando decimos cosas como "es que siempre haces lo mismo", "nunca me escuchas" estamos aplicando etiquetas que no son ciertas. Si nos expresamos así, probablemente seamos injustos y poco honestos. Si solucionar un conflicto es el objetivo, tratemos de utilizar términos más relativos como "a veces" o "con frecuencia", que hacen que nuestra pareja se sienta mejor.
- **Cuando tengamos que hacer una crítica constructiva, haremos referencia al comportamiento y no a la persona en sí.** La mayoría de las veces, en una situación determinada, realmente lo que nos disgusta es el comportamiento puntual de alguien y no la persona en sí. Es fundamental comprender la diferencia y también dejarla clara. Por ejemplo: "Me molesta estar esperándote en la calle media hora" a "eres un impuntual e irresponsable"



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 91. La paciencia se muestra cuando la persona no se deja llevar por los impulsos y evita agredir.

Cap 92. Tener paciencia no es dejar que nos maltraten continuamente, o tolerar agresiones físicas, o permitir que nos traten como objetos. El problema es cuando exigimos que las relaciones sean celestiales o que las personas sean perfectas, o cuando nos colocamos en el centro y esperamos que sólo se cumpla la propia voluntad. Entonces todo nos impacienta, todo nos lleva a reaccionar con agresividad. Si no cultivamos la paciencia, siempre tendremos excusas para responder con ira, y finalmente nos convertiremos en personas que no saben convivir, antisociales, incapaces de postergar los impulsos, y la familia se volverá un campo de batalla. Por eso, la palabra de Dios nos exhorta: “Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda la maldad” (Ef 4, 31).



Para el diálogo en pareja

-  ¿Creemos que somos una pareja con una buena comunicación?
-  Según los estilos de comunicación: ¿cuáles creemos que tenemos?
-  De las conductas que estropean la comunicación: ¿cuáles creemos que tenemos que mejorar?, ¿cuáles ponemos ya en práctica?



Para compartir en la reunión

-  Suponemos que el tema de la comunicación es muy amplio, pero ¿qué ideas son las que más nos han llegado?
-  ¿En qué aspectos pensamos que tenemos que trabajar para mejorar nuestra comunicación?



Recursos

Como RECURSO:

CONDUCTAS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN DE LA PAREJA	CONDUCTAS QUE ENTORPECEN LA COMUNICACIÓN DE LA PAREJA
<ul style="list-style-type: none"> • Ser positivo. • Ser flexible. • Ser breve. • Ser asertivo. • No estar a la defensiva. • Personalizar los comentarios. • Hacer constar los acuerdos cuando estos tienen lugar. • Valorar el tono de voz. • Expresar afecto. • Utilizar una franqueza “comedida” y no una franqueza “brutal” 	<ul style="list-style-type: none"> • Regañar. • Interrumpir. • Exagerar los aspectos negativos de las cosas y/o de las personas. • Discutir por asuntos sin importancia. • Sobregeneralizar. • Centrarse en cuestiones poco importantes y soslayar el tema principal. • Exigir o amenazar. • Insultar. • Ser sarcástico. • Recurrir a críticas hirientes.

Nombre	Enlace al recurso	QR
<p>Corto: “La importancia de una buena comunicación”</p>	<p>https://youtu.be/LrzhWWbIlG4</p>	

<p>Conferencia: “Comunicación, emoción y sueños” de Javier Cebreiros</p>	<p>https://youtu.be/degR-9Uktrl</p>	
<p>Video: “Comunicación en la pareja” de Pilar sordo</p>	<p>https://youtu.be/sMUrY2elC0Q</p>	



Próxima cita

Hemos hablado de la comunicación entre los seres humanos, en concreto en la pareja. Y la pareja también se ha de comunicar con Dios, acercarse a Él con lo que somos.

Para ello vamos a trabajar la oración en pareja, tal vez un tema que hasta ahora sólo habremos realizado por separado. Abramos una nueva puerta en la que los dos seamos partícipes, pero JUNTOS.



AÑO 2 – REUNIÓN CINCO
“CONVERSANDO
CONTIGO”



Acogida

Partiendo de un silencio exterior pasamos a un momento de silencio interior.

Me pongo ante Ti, mi Señor... Y escuchamos la canción Lord I Need You (Señor, yo te necesito) de Matt Maher.

Nombre	Enlace	QR
Canción: “Lord I need you” de Matt Maher	https://www.youtube.com/watch?v=aNe-QSjCjXOk	

Entendamos la letra y “metámonos” en ella.

Comentemos en voz alta los sentimientos que me produce esta canción. ¿Somos capaces de ir más allá? ¿Cómo es mi oración: siempre de petición? ¿Incluyo la alabanza, la acción de gracias, la intercesión? ¿De ofrecimiento: ofreciendo a Dios el trabajo de cada día...?



Oración

Llevamos juntos, en equipo, ya trece reuniones. Y si hacemos balance de la oración: cómo ha evolucionado desde el principio hasta hoy, podemos constatar que esta comunicación con Dios va creciendo, y con ello nuestra amistad.

Por ello, antes de pasar más adelante, vamos a preparar este tiempo de oración viendo el nivel de confianza que tenemos en los demás y por ende en Dios. El matrimonio guía nos va a explicar la actividad.

MATRIMONIO GUÍA

Vamos a hacer una actividad muy relacionada con la confianza, para lo cual cada pareja debe separarse. Uno de los dos se vendará los ojos. Todos los que tienen los ojos vendados estarán en un extremo de la habitación, y los otros en el extremo contrario. Los que no tienen vendados los ojos deben de utilizar su voz para guiar a los otros hacia sí.

Hemos de explicar al grupo la importancia de confiar en Dios y de lo importante que es “escucharle”: de ello depende que podamos ir de su mano y por buen camino.

Y al final rezaremos cada uno una frase de la oración, muy despacio, saboreando cada palabra, sintiendo su voz, sintiéndonos guiados y notando su presencia.

El “Padre nuestro “de Dios

*Hijo mío que estás en la tierra,
preocupado, solitario, tentado,
yo conozco perfectamente tu nombre
y lo pronuncio como santificándolo,
porque te amo.
No, no estás solo, sino habitado por Mí,
Y juntos construimos este reino
del que tú vas a ser el heredero.
Me gusta que hagas mi voluntad
porque mi voluntad es que tú seas feliz
ya que la gloria de Dios es el hombre viviente.
Cuenta siempre conmigo
y tendrás el pan para hoy, no te preocupes,
sólo te pido que sepas compartirlo con tus hermanos.
Sabes que perdono todas tus ofensas
antes incluso de que las cometas,
por eso te pido que hagas lo mismo
con los que a ti te ofenden.
Para que nunca caigas en la tentación
cógete fuerte de mi mano
y yo te libraré del mal,
pobre y querido hijo mío.*

J. L. Martín Descalzo



Poniéndonos al día

Este mes nos proponemos trabajar el diálogo con Dios, nuestra relación de proximidad con su persona. Nuestra vida, así como nuestra mirada, en dirección a Él.

Podemos oír una canción al iniciar la oración durante el mes, que se llama “Tan solo he venido” de Juan Luis Guerra. La escuchamos y tras meditar un momento continuamos.

Pero... *¿y si aún no hemos tratado el tema?*

Perfecto: aportamos lo que en estos momentos somos para Dios, y poco a poco iremos reconduciendo nuestra forma de acercarnos a Él.

¿Entonces?, no vamos a cambiar mucho. Pero si estamos rezando individualmente, ahora vamos a hacerlo **juntos**.

Es decir, cada uno reza por la mañana o por la noche alguna oración y después guarda silencio. Y si ya hemos encontrado algo nuevo juntos, no lo cambiemos, continuemos con ello.

A la reunión, traeremos esa vivencia que vamos a experimentar.



Tema

¿Qué es ORAR?

“Orar no significa sólo que podamos decirle a Dios todo lo que nos agobia. Orar también significa callar y escuchar lo que Dios nos quiere decir”

(San Juan Pablo II)

“Orar es ver el mundo con los ojos de Dios”

(Anónimo)

¿Hemos pensado cosas sobre nuestra pareja alguna vez? ¿Se lo hemos contado luego? Esa experiencia es muy enriquecedora para que ambos nos conozcamos.

Pero, con Dios: ¿hacemos algo parecido? En ciertos momentos, ¿le hemos contado cosas?

Ese paso es tan importante que ahora nos podemos animar a iniciarlo junto a nuestra pareja. ¿Nos atrevemos? ¡Adelante!

Cierto es que el diálogo entre nosotros es tan personal y único como el que vamos a establecer entre nosotros y Dios. Pero vamos a presentar algunas ideas para que podamos ir dando forma a nuestro estilo de oración:

- **“El por qué de ese diálogo a tres”** Como paso previo, debe de existir un diálogo entre nosotros, para después proyectarlo hacia Dios. Sin ese nexo, el amor que estamos construyendo no va a ser del mismo estilo. Incluso, nos va a descenrar dese el “nosotros” al nuevo plan de tres que Él nos propone.
- **“Diariamente”** Sí, siempre que nos sea posible. Esto nos permitirá estar atentos a Él, a dirigir nuestra vida según nos está proponiendo. La oración es un medio muy especial para establecer nuestra vida según la manera que Dios nos pide.
- **“Dónde”** Cualquier lugar es bueno para el diálogo, pero: ¿a qué intentamos hablar en sitios concretos? o cuando estudiamos ¿lo hacemos en lugares que no sean muy estridentes? Si es posible, debemos buscar un lugar habitual: un rincón de nuestras casas, una capilla de nuestras iglesias, un jardín que nos guste, en medio de la naturaleza. Busquemos un lugar tranquilo.
- **“Cuándo”** Un ratito al día en el que nos encontremos. Procuremos momentos en los que los “ruidos internos”, el cansancio, las prisas, etc. no interfieran en nuestro acercamiento a Dios.
- **“Cuánto”** Dependerá tanto de la disponibilidad, que no nos podemos atrever a proponer tiempo. No es igual que sea entre semana, que fin de semana, época de estudio o de vacaciones... Pero si somos capaces de empezar por unos minutos cada día y conseguimos hacerlo siempre, ¡estamos en el buen camino! Nuestra generosidad nos llevará a aumentarlo hasta el infinito.

• **“Cómo”**



Preparación

- a) Si vamos a utilizar un texto o si vamos a hacerlo de modo espontáneo.
- b) Nos paramos, nos relajamos. Es posible que estemos cansados.
- c) Guardamos silencio: Es el primer paso para poder escuchar y estar atentos. Conseguir el silencio interior, nos permite encontrar paz, serenidad. Nos acerca a Dios.
- d) Adornamos el lugar: si nos apetece podemos encender una vela, alguna imagen, tener la biblia cerca, dejar un crucifijo sobre la mesa.



Inicio

- a) Hacemos algún gesto: señal de la cruz a nuestra pareja, nos cogemos de la mano...

- b) Hay posturas que nos ayudan a ponernos en situación: sentados en el suelo, de rodillas, etc. Busquemos la que más se ajuste a nuestro estilo.
b) Podemos iniciarla con una frase: “*Señor, estamos de nuevo aquí contigo...*” o cualquier forma que nosotros consideremos.

 Seguimos

MATRIMONIO GUÍA

Es importante que hagáis énfasis en que la ORACIÓN es gradual, que no podemos entenderla más que de ese modo.

Podemos ser agraciados con el don de la oración, pero no siempre será así. Con lo que nuestro esfuerzo es necesario para llegar a la relación de amistad con Jesús a través de este diálogo.

a) Maneras o modos:

I) *Pensar en Dios:*

- Al habituarnos a ver las cosas como Él las ve, con sus ojos.
- Al asociarlo a las cosas que hacemos cada día.
- A partir de los sentimientos o nuestra relación con Él (si estamos tristes, alegres...)

II) Hablar a Dios

- Le contamos nuestros sentimientos, expresamos nuestros pensamientos: “Ayúdame...”, “Gracias...”, nuestras necesidades o las necesidades de los otros.
- A partir de la lectura del Antiguo Testamento o desde su vida en los Evangelios.

III) Escuchar es más que oír. Se trata de dejar nuestros sentidos a expensas de Dios, para que, lo que nos cuenta, penetre tan adentro de nosotros que quedemos impregnados. Como cuando vamos a la playa y después de nadar salimos totalmente mojados.

IV) Responder, tras esa escucha podemos continuar en silencio o rezar una oración o entonar una canción.

b) Estilos de oración, al igual que una actitud de nuestro padre o madre provoca en nosotros una reacción, Dios también provoca en nosotros actitudes de oración:

I) Adoración: Él es la fuente, y a quien todo pertenece.

II) Arrepentimiento: fruto del amor de Dios y tras su mirada, encontramos un “Te quiero” como en la espera del padre al hijo pródigo.

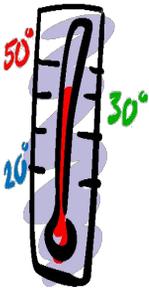
III) Peticion: se despierta por la generosidad de Dios hacia sus criaturas a las que ama, cuida y quiere.

IV) Intercesión: utilizamos a quienes están cerca de Dios (la Virgen María, los Santos...) para hacerles llegar las necesidades de nuestro entorno.

V) Alabanza: nos cuesta despertarla y expresarla. Estamos más acostumbrados a expresar las cosas negativas sin apreciar la belleza de todo lo que nos rodea.

 Para terminar, rezamos una oración (Padrenuestro, Ave María, Magnificat...)

Tras este paso por el diálogo con Dios, recordemos que nuestra espiritualidad no sólo pasa por este diálogo sino también por la visita a su casa (la Iglesia), por la celebración de la Eucaristía, por el compromiso por los necesitados, etc.



ÍNDICE DE COMPROMISO ESPIRITUAL

- **Anorexia:** vamos por separado en lo espiritual, cada uno por su lado. “En lo que crea mi pareja es cosa de ella”
- **Dieta light:** hay un espacio común, aunque limitado: Eucaristía, a veces rezamos por alguna necesidad. Esporádicamente nos comprometemos juntos.
- **Operación Bikini:** en verano nos relajamos y ponemos el cartel “Cerrado por vacaciones”.
- **Delicatessen:** participamos juntos en la parroquia, compartimos nuestra espiritualidad, rezamos juntos.

De nosotros depende qué relación de diálogo y amistad queremos con Jesús. En este último nivel es donde **la oración nos convierte en “levadura”**. El Señor nos llama a vivir en plenitud cerca de Él.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 317. 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.

Cap 318. 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 nos preocupan, rogar por las necesidades familiares, orar por alguno que esté pasando por un momento difícil, pedirle ayuda para amar, darle gracias por la vida y las cosas buenas, pedirle a la Virgen que proteja con su manto de madre. [...] El

camino comunitario de oración alcanza su culminación participando juntos de la Eucaristía, especialmente en medio del reposo dominical.



Para el diálogo en pareja

- 💡 ¿Qué lugar va a tener Dios en nuestra vida personal? ¿Y en nuestra pareja?
- 💡 ¿Cómo nos comunicamos con Dios? ¿Hacemos oración?
- 💡 ¿Nuestra oración es individual o la hacemos juntos?
- 💡 ¿Es importante la presencia de Dios en nuestra vida?



Para compartir en la reunión

- 🔗 ¿Estamos dispuestos a rezar?
- 🔗 ¿Tenemos momentos de oración personal? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo rezamos?
- 🔗 ¿Tenemos la necesidad de rezar juntos?
- 🔗 ¿Qué dificultades hemos encontrado en la oración en pareja? ¿Qué formas se nos ocurren para motivar nuestra oración?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Canción: “Nadie te ama como yo” de Martín Valverde	https://www.youtube.com/watch?v=Zknc5UcvXYQ	

<p>Canción: “Tu palabra” de Marcela Gándara</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=iEyV_9UUOnI</p>	
<p>Video: “Oración de la mañana – al levantarse” de Marce</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nitaOK6wAaw</p>	
<p>Web / App: Rezando voy</p>	<p>http://rezandovoy.org</p>	
<p>WhatsApp Pautas</p>	<p>http://www.verbumdei.es/oracion/whatsapp-pautas</p>	
<p>Canción: “Cada día” de Jesús y Pecos</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hxDc4O2MWLI</p>	

BIBLIOGRAFÍA:

COMUNIDADE CANÁ (2006) “FAMILIA, isé lo que quieres!” Caná colección Pontevedra.

MARTÍN DESCALZO, J.L. (1992) “Razones para vivir” Madrid. Biblioteca básica del creyente.

ICETA; MANUEL (1993) “La cena que recrea y enamora” Madrid. Ediciones SM.



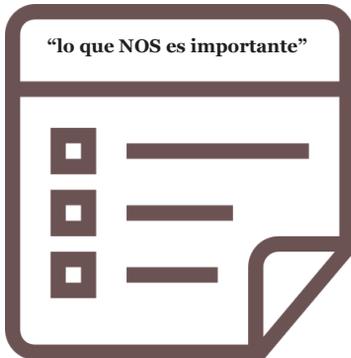
Próxima cita

Juego “lo importante” – “lo superfluo”

Durante unos días previos a la próxima reunión dedicaremos un rato de nuestro tiempo para jugar a un juego basado en la película **“Historia de lo nuestro”**. Los protagonistas, *Ben y Kate*, inventaron una forma de promover el diálogo entre ellos. Este consistía en decirse lo mejor y lo peor que les había ocurrido a lo largo del día. Nosotros lo adaptaremos a nuestra realidad y al tema de la próxima reunión “Echando cuentas”.

El juego consistirá en decirnos lo que a cada uno le parece importante y superfluo. Es conveniente que la dinámica dure varios días y sobretodo que nos comuniquemos con palabras auténticas, desde lo profundo. La forma puede ser variada: puede bastar simplemente con un WhatsApp, una llamada, un café, un paseo, etc.

A partir de todo lo recopilado y antes de la reunión elaboraremos una lista de **“todo lo que NOS es importante”** y **“todo lo que NOS es superfluo”**, decidiendo entre los dos qué ponemos en cada bloque. Traeremos la lista de “lo que NOS es importante” a la reunión para así ofrecerla en la oración.





AÑO 2 – REUNIÓN SEIS
“ECHANDO CUENTAS”



Acogida

Toda pareja se hace un planteamiento de “su economía” en algún momento de su relación, realizando una proyección de lo que serán sus ingresos y sus gastos habituales.

Para este momento de acogida, vamos a realizar una dinámica basada en un Role Playing o Juego de Roles. Para ello, el matrimonio guía repartirá a cada pareja del equipo una serie de casos o testimonios en los que el factor económico se ha convertido en condicionante de la vida en común. Estudiaremos el caso concreto que nos ha tocado, para después interpretar delante del equipo esa realidad. Es importante que nos metamos en la piel de los personajes y que lo contemos todo en primera persona.

Al finalizar cada testimonio trataremos de dar respuesta entre todos a las preguntas que se proponen:

- 🔑 *¿Nos habíamos planteado una situación como la descrita?*
- 🔑 *¿Qué consejo daríamos o ayuda prestaríamos a la pareja para poder salir de esa difícil situación?*

No se trata de buscar una respuesta general, puesto que no existe una única solución. La mejor será aquella que se adapte a la forma de concebir la vida en conjunto de cada pareja. Ahora bien, en todas las situaciones que vamos a ver es importante incidir en cómo debemos actuar como novios cristianos que somos.

MATRIMONIO GUÍA



Caso 1: Mateo y Anna celebran su primer medio año de casados. Sin embargo, la alegría del día queda eclipsada por su situación económica. Ninguno de los dos tiene trabajo. Viven del subsidio que cobra Mateo que, a duras penas alcanza para pagar el alquiler del piso en el que viven.

Caso 2: Nuria se encuentra parada desde hace dos años. Ante esta situación, David, que es funcionario, se encarga de los gastos comunes de la casa.



Caso 3: Clara y Marcos cobran sueldos muy desiguales. Clara se encuentra bien posicionada dentro de su empresa, mientras que Marcos va acumulando contratos temporales sin llegar a conseguir ningún trabajo fijo. Hace tiempo, establecieron un método de pago para sus gastos comunes en el que cada uno aportaba el 50%. Marcos, a duras penas logra cubrir ese 50% con su sueldo actual.

Caso 4: Natalia ha emprendido un proyecto propio, y eso hace que no pueda generar ingresos durante un tiempo, hasta que el negocio produzca beneficios.



Caso 5: Pepe y Eva llevan más de 5 años conviviendo juntos. En su día, decidieron no tener hijos hasta que estuvieran económicamente bien.

Caso 6: Marta y Pablo salen desde hace ya varios años. Los dos se encuentran acabando sus estudios universitarios, y no tienen más fuentes de ingreso que “la paga” que les dan sus padres. Los amigos tanto de Pablo como de Marta ya han empezado a casarse.



Caso 7: Daniel y Esther. (relación a distancia – verse o no verse-). Cibernautas, el encuentro entre ellos no deja de ser una relación tecnológica. Ella es armenia y él español, aún no han podido plantearse algo más pues la economía y la distancia no lo permite ipor ahora!



Oración

Actualmente, nuestras principales preocupaciones se refieren a los aspectos materiales. Vivir como discípulos de Cristo significa tener en cuenta que *estamos en el mundo pero no somos del mundo*. Esto comporta una revisión continua de nuestras decisiones, de nuestro estilo de vida, de nuestra escala de valores y prioridades. El texto Bíblico que leeremos a continuación nos invitará a que procuremos esta revisión.

Mt 6,25. 31-35

“Por eso os digo: No os angustiéis por vuestra vida, qué vais a comer; ni por vuestro cuerpo, qué vais a vestir. Porque la vida es más que el alimento, y el cuerpo es más que el vestido. [...] No os inquietéis diciendo: “¿Qué comeremos?” o “¿Qué beberemos?” o “¿Cómo vestiremos?”. Por todas estas cosas se afanan los paganos. Vuestro Padre celestial ya sabe que las necesitáis. Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todo eso se os dará por añadidura. Así que no os inquietéis por el día de mañana, que el mañana traerá su inquietud. A cada día le bastan sus problemas”.

“Vive sencillamente para que otros sencillamente puedan vivir”

Después de un momento de silencio, realizaremos una oración mediante Tweets pidiendo al Señor que nos ayude a mantenernos en nuestro esfuerzo personal de vivir en sencillez y a estar atentos a nuestras realidades más próximas para así aportar nuestro granito de arena. Los Tweets los iremos leyendo de forma aleatoria. Al mismo tiempo presentaremos nuestras listas “de lo que NOS es importante”, para así ofrecérselas a Dios.



Vivir la sencillez es no necesitar tener muchas cosas para ser feliz, no cayendo en el consumismo ni en las modas que nos obligan a comprar lo nuevo, lo último. [#ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es tener más alegría al dar, o al compartir que al recibir, porque has descubierto el poder misterioso que tiene la palabra gratuidad. [#ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es vaciar el corazón de todas las cosas innecesarias que lo ocupan, y llenarlo del tesoro de la amistad, de la cercanía y del encuentro humano con los demás. [#ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es creer que tu valía y dignidad está en lo que eres como persona, y no en lo que tienes o posición social que ocupas. [#ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es solidarizarte con tantas hermanas y hermanos de tu familia humana que viven injustamente en la pobreza y necesidad, movilizándote e implicándote porque no quieres vivir mejor que ellos. [#ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es poner tu confianza y seguridad, no en el dinero o las posesiones, sino en tus bienes espirituales, en tu fe, en tus capacidades, en tu fuerza interior y en la de aquellos que te aman y aprecian. #ViveSencillamente



Vivir la sencillez es trabajar para vivir y no vivir para trabajar. [ViveSencillamente](#)



Vivir la sencillez es disfrutar de los innumerables regalos que la vida, la naturaleza, te ofrecen constantemente cada día, y que pasan desapercibidos para la mayoría de gente. [ViveSencillamente](#)

YO

Sigue tu oración personal..... #ViveSencillamente



Poniéndonos al día

Durante el mes tenemos la posibilidad de ejercitarnos en el diálogo del mes anterior, pero con miras a esa vida de sencillez. Debemos comentar las cuestiones que tenemos en el apartado del tema. **Ya sabemos que es conveniente decidir qué vamos a poner en común el día de la reunión ante el equipo.**



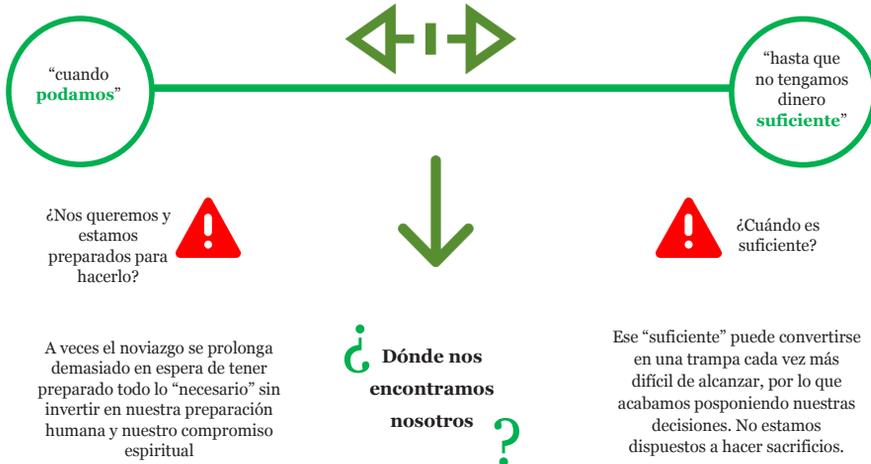
Tema:

La economía es otro de los “grandes temas”, *inevitables*, sobre el cual toda pareja se hace un planteamiento en algún momento. Aunque sólo sea “hacer números” para ver “*si nos llega para casarnos, si podemos comprarnos un piso, o nos conformamos con alquilar un apartamento para poder ahorrar...*”

Frecuentemente estas reflexiones son tan importantes que se convierten en el factor decisivo para que una pareja se comprometa a casarse: nos casamos “*cuando podamos*” y no cuando estemos preparados para hacerlo.

Otro planteamiento es “*hasta que no tengamos dinero suficiente...*”. Ese “*suficiente*” se convierte en una trampa, cada vez más difícil de alcanzar, porque no estamos dispuestos a renunciar ni un ápice de calidad de vida. Y así se va posponiendo la fecha de la boda, o el momento de tener niños, porque hasta que no tengamos esto o aquello... ¡todo!, no es momento de tomar decisiones.

Una pregunta que nos tenemos que hacer de una manera recurrente es: ¿dónde nos encontramos nosotros? Esta cuestión nos sirve para tomar consciencia de nuestra realidad, del nivel de vida que nos permiten nuestros recursos. Es terrible ver situaciones de reproches al otro, que pueden llegar a producirse por no saber adecuar el nivel de vida a la situación de nuestros ingresos en cada momento.



En esta toma de decisiones deberemos combatir la mentalidad que considera el *tener como más importante que el ser*. Tendemos a proteger, casi a querer “asegurar”, el amor recíproco por medio de seguridades materiales que son importantes, aunque no lo son todo.

En este punto resulta necesario hablar de pobreza y proponerla como valor, ya que incluso las parejas y familias cristianas nos vemos envueltos en esta mentalidad materialista que impide la atención a temas más vitales.

Los riesgos son especialmente dos: uno es hablar de la pobreza y mientras tanto adaptarse a la línea de tendencia general de la sociedad; el otro exaltar la pobreza como valor en sí mismo, sin asociarlo a la caridad.

A la luz de esta situación, queremos suscitar en todos, las preguntas necesarias sobre el origen y el sentido de la profunda insatisfacción que el hombre moderno siente dentro de sí y que se transparenta en sus vivencias.

¿Cuál es la razón que lleva al hombre a querer poseer siempre más, cuando se da cuenta de que cada suceso alcanzado en el plano de la propia realización económica, constituye solo una satisfacción ficticia, efímera, que empuja siempre hacia la superación y la búsqueda de algo más?

La prosperidad material, a menudo, ha sido conseguida en detrimento de la dignidad del hombre. Palpamos una degradación de la humanidad creciente día a día, la violación de los derechos, incluso los más elementales, y todo tipo de corrupción y de injusticia social. ¿Cómo es posible que, en estas condiciones, pueda nacer la auténtica libertad del hombre, lo que lo hace sentirse humanamente realizado?

Cristo se propone como el liberador, el que llega para completar el rescate de todos aquellos que están marginados, perseguidos, y es el primero en compartir esta misma condición. Jesús no desdena ningún bien de este mundo, pero se sirve de ellos solo en la medida en que le son necesarios. Él llega para proponer la exigencia nueva y radical del Reino y la realiza con una libertad soberana respecto de los bienes, con una sobriedad en el poseer.

El mensaje evangélico puede resumirse en estos términos: **es Dios el que nos hace ricos en la medida en que nos encuentra pobres.**

La pobreza nos convoca a desplazar nuestra atención de la lógica del tener a la lógica del ser. Dios no nos llama a vivir en la opulencia, pero tampoco a sobrevivir en la miseria, en la indigencia. Nos ha dado los bienes de la tierra para gozarlos en la búsqueda de nuestra plena realización. Lo que el Señor nos pide es que no nos apeguemos a los bienes que poseemos y que nos han sido dados. Que los disfrutemos con la libertad de los hijos de Dios, solo así podemos declarar que Él es efectivamente el Señor de nuestra vida.

Vivir una opción de *pobreza*, entendida como capacidad de hacer nuestro el mensaje que nos dejó Jesús, conduce necesariamente a compartir, poner en comunión nuestros bienes, y a nosotros mismos, con nuestros hermanos. El papa Francisco nos exhorta a ofrecernos con discreción y con generosidad al hermano “herido” por falta de trabajo o pobreza o cualquier situación que se vea frágil. No podemos prescindir de esta condición si deseamos que llegue el Reino de Dios, o sea, que se manifieste la presencia de Dios entre los hombres.

Vivir la pobreza, expresar nuestra libertad soberana respecto de las cosas significa servirse de ellas para recrear esa solidaridad, ese vínculo de amor establecido por Dios con toda la humanidad. Hacer uso de los propios bienes materiales o espirituales, de la propia inteligencia, creatividad, de manera que sean puestos al servicio de los hermanos y de toda la comunidad.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 23. Al comienzo del Salmo 128, el padre es presentado como un trabajador, quien con la obra de sus manos puede sostener el bienestar físico y la serenidad de su familia: «Comerás del trabajo de tus manos, serás dichoso, te irá bien» (v. 2). Que el trabajo sea una parte fundamental de la dignidad de la vida humana se deduce de las primeras páginas de la Biblia, cuando se declara que «Dios tomó al hombre y lo colocó en el jardín de Edén, para que lo guardara y lo cultivara» (Gn 2,15).

Cap 25. Dicho esto, se comprende que la desocupación y la precariedad laboral se transformen en sufrimiento, como se hace notar en el librito de Rut y como recuerda Jesús en la parábola de los trabajadores sentados, en un ocio forzado, en la plaza del pueblo (cf. Mt 20,1-16), o cómo él lo experimenta en el mismo hecho de estar muchas veces rodeado de menesterosos y hambrientos. Es lo que la sociedad está viviendo trágicamente en muchos países, y esta ausencia de fuentes de trabajo afecta de diferentes maneras a la serenidad de las familias.



Para el diálogo en pareja

Estas son solo algunas preguntas detonantes de las muchas que puede haber y que necesitan ser analizadas y respondidas en conjunto.

-  ¿Habíamos hablado de esto antes? ¿Nos ha sorprendido lo que piensa el otro de este tema?
-  ¿Qué sentido e importancia damos al dinero? ¿Qué estamos dispuestos a poner en segundo lugar por obtener más dinero o tener más comodidades materiales?
-  Cómo considerar el dinero que aportamos cada uno: ¿tuyo, mío o nuestro? ¿Cada uno tiene una parte exclusivamente suya al 50-50 o es todo común?
-  ¿Cómo vamos a usar nuestro dinero? ¿Cuáles serán nuestras prioridades? ¿Incluimos en nuestra vida el concepto ahorro?
-  ¿Cómo hemos reaccionado frente a un acontecimiento imprevisto que desbarata nuestros proyectos? ¿Cuáles son los acontecimientos no previstos que más tememos?



Para compartir en la reunión



¿Hemos descubierto algo nuevo?



¿En qué aspectos hemos coincidido? ¿En cuáles no?



¿Nos ha ayudado a conocer más a nuestra pareja?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Película: “Historia de lo Nuestro”	https://www.youtube.com/watch?v=uCXzwwQeq88	
Libro: “Tobías y Sara”	http://www.paulinas.es/editorial/product.php?id_producto=317	
Libro: “Vivir en pareja” de Manuel Iceta	http://www.educandoo.com/libro-de-iceta-olaizola-9788428823203-vivir-en-pareja	

<p>Texto: Alocución del Papa a los ENS</p>	<p>http://equiposens.org/archivos-publicos/download/id/13</p>	
<p>Canción: “El Dorado” de Revolver</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ktzli5f2PQ4</p>	
<p>Video: Reflexión sobre la familia</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hvNBvQdQaes</p>	



Próxima cita

El siguiente tema trata sobre las Cartas del Amor y cómo a través de ellas se transmiten mensajes. Vamos a realizar una actividad que nos servirá para la próxima acogida. Para ello, en esta parte de la reunión vamos a hacer papelitos con los nombres de todos los que formamos el equipo, incluyendo el matrimonio guía. Cada cual tomaremos uno, evitando que sea el nuestro propio. De ser así, repetimos la mecánica.

Posteriormente, a la persona que nos haya tocado, le escribiremos en un papel dentro de un pequeño sobre, algunos rasgos que nos hagan admirarle (su humor, tranquilidad, don de palabra, curiosidad, etc). Traeremos esa mini carta con el nombre de la persona en el dorso y sin remitente para la siguiente cita.



AÑO 2 – REUNIÓN SIETE
“LAS CARTAS DEL AMOR”



Acogida

Pondremos los sobres con las cartas, preparados desde casa, en un recipiente en el centro de la mesa. Una vez depositados todos, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, buscaremos la que tenga nuestro nombre y la leeremos de forma personal.

De fondo podemos escuchar la canción - carta de amor, “Te amaré”.

Nombre	Enlace al recurso	QR
Canción: “Te amaré” de Marc Anthony	https://www.youtube.com/watch?v=1wwtMUJ8RmE	



Oración

Aquí tenemos una de las más bellas cartas de San Pablo (1 Cor 13, 1- 8.13).

Atenderemos al matrimonio guía antes de iniciar la oración.

MATRIMONIO GUÍA

Hemos de preparar un pequeño cuenco con semillas (si es posible mostaza por el significado en la Biblia).

Antes de iniciar la oración, cada uno debe tomar una semilla y guardarla en su mano. Tras la lectura de la Carta de San Pablo, cuando alguien vaya a repetir aquello que le ha gustado, debe apretar fuerte el puño con la semilla.

Como es muy importante para el cristiano “dar fruto”, guardarán las semillas como recuerdo.

A continuación, alguien puede leerla de forma sosegada. Después, cada uno, puede repetir aquello que más nos haya gustado.

Himno al Amor

“Aunque yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy como una campana que resuena o un platillo que retiñe.

Aunque tuviera el don de la profecía y conociera todos los misterios y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar montañas, si no tengo amor, no soy nada.

Aunque repartiera todos mis bienes para alimentar a los pobres y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, no me sirve para nada.

El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tienen en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad.

El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasará jamás.

En una palabra, ahora existen tres cosas: la fe, la esperanza y el amor, pero la más grande todas es el amor”.



Poniéndonos al día

San Pablo, en esta carta nos invita a ser conscientes del AMOR en mayúsculas. Durante este mes vamos a vivir en nuestra pareja, con gestos, detalles, actitudes, el Amor que nos propone. Pensemos qué es lo que más admiramos de nuestra pareja para compartirlo con el resto del equipo durante la reunión.



Tema

Al hablar de cartas, nos estamos refiriendo a San Pablo. Los escritos paulinos son exclusivamente cartas, pero de tanto valor doctrinal y tanta profundidad sobrenatural como un Evangelio. San Pablo nos da a través de ellas un inmenso conocimiento de Cristo.

El objetivo de estas cartas es dar instrucciones a los cristianos sobre el modo de comportarse y responder a inquietudes. En general da ánimos y responde a preguntas o preocupaciones (Tesalonicenses y Corintios), en ocasiones, reprende (Gálatas y 2 Corintios) y a veces, escribe como muestra de agradecimiento (Filipenses). En las llamadas epístolas pastorales (1 y 2 Timoteo y Tito) el tema central es la organización interna de la iglesia.

Al hablar de amor, hay que aclarar lo que esta palabra significa para los cristianos:

- ✓ El amor que nosotros damos a Dios y a los demás
- ✓ El amor que nosotros recibimos de Dios.

Es muy importante reconocer que el más importante de los dos es el amor recibido de Dios. Por ese amor, y sólo por él, tiene sentido que nosotros nos pongamos a amar. No se puede hacer un edificio sin cimientos, porque se cae en una semana. Tampoco se mantiene en pie un cristiano si no reconoce cuánto le ama Dios, cuánto le perdona, cuánto le ayuda a pesar de las muchas dificultades de la vida. Es imposible recibir el amor de Dios, experimentarlo en profundidad y quedarse de brazos cruzados. El amor de Dios no es sólo un manantial de vida, inunda la vida entera y se desborda en amor desinteresado, generoso y total por los hermanos.

Concretando en nuestra vida en pareja, es útil tener claro que el criterio de juicio de San Pablo siempre es el Señor, la pertenencia a un “único y solo Señor”.

Desde el bautismo, momento en que es conferida a cada uno la salvación, los cristianos debemos esforzarnos en transformar el “hombre viejo”, que se construye en base a las propias fuerzas de manera orgullosa y vanidosa. Debemos convertirnos en “hombre nuevo”, quien utiliza para la salvación los dones puestos gratuitamente a su disposición por Dios.

Las premisas morales para vivir como “hombre nuevo” (Col 3, 12-14), con referencia a la vida en pareja, son:

- La **humildad**: Reconocer lo que nos ha sido dado a nosotros mismos y a los otros como don y no como posesión. De otro modo se cae en la idolatría. Se trata de recibir a la otra persona en su singularidad, como un don de Dios.
- La **mansedumbre**: Precisamente porque somos don de Dios y lo es también la otra persona, no debemos exagerar la reafirmación de nosotros mismos, sino eliminar asperezas y violencia.
- La **paciencia**: Es la tolerancia mutua con amor. No quiere decir resignación, sino capacidad de ofrecer al otro la posibilidad de expresarse totalmente como don de Dios. No hay tolerancia cuando existe envidia o rencor, cuando pensamos que el otro no nos deja lugar para la propia realización personal, ...
- El **perdón**: Es la suprema imitación de Cristo y debe ser gratuito, incondicional. Nos predispone a una actitud de cambio, alejándonos de un mero formalismo. (Ef 4, 32)

- La **esperanza**: La gracia de Cristo que nos une es más fuerte que aquello que nos divide (el pecado mío y el del otro). No es necesario resignarse frente a las situaciones de ruptura, porque la gracia es más fuerte que el pecado. Renunciar a la esperanza significa pensar que Dios no todo lo puede. (Rom 5, 1-5)

Todo esto se resume, para Pablo, en una sola palabra: la **caridad**. (1Cor 13, 1-7)

Además, San Pablo exhorta a la imitación de Cristo (Ef 4, 17-24): si Cristo se convierte en contenido de nuestra mente, podemos vivir en el Espíritu, en la luz. Solo bajo esta luz podemos dar fruto para nuestra pareja y para la comunidad. Si no es así, buscamos otras referencias, otros amores, ídolos que nos dejan vacíos.

Pero ¿cómo convertir a Cristo en el contenido de nuestros pensamientos y actos? Los momentos de **oración** son la respuesta.

Como vimos en la Reunión 5, el noviazgo es el tiempo del paso desde el “rezar solo por propia cuenta” hasta el “rezar (también) entre dos”. No es un camino fácil: hay vergüenzas que vencer, descubrimientos para hacer, modos de ser que se han de confrontar, etc. Pero es un camino a cumplir, un compromiso que no se ha de eludir. Para nosotros dos la oración es una dimensión fundamental de la vida y no puede ser vivida como un hecho exclusivamente individual: es necesario “hacerse pareja” también en la oración.

Por otro lado, y como aclaración a las dudas que puedan surgir de la lectura de algunas de las cartas, se ha dicho con frecuencia que San Pablo traicionó la enseñanza de Jesús con respecto a la pareja y a la dignidad de la mujer. Esto no es tan cierto. Es necesario situar sus afirmaciones dentro de aquel contexto histórico. Hay que saber distinguir entre textos doctrinales y textos que hacen relación a las costumbres culturales de entonces, y aún a problemas muy concretos de una comunidad o región.

Además, como premisa inicial a la hora de analizar los textos de San Pablo, debemos tratar de adaptarlos a nuestro propio tiempo, entendiendo que los consejos que da son para cada uno de nosotros, independientemente de que en los pasajes se dirijan al hombre o la mujer.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 105. Si permitimos que un mal sentimiento penetre en nuestras entrañas, dejamos lugar a ese rencor que se añeja en el corazón. La frase logizetai to kakón significa «toma en cuenta el mal», «lo lleva anotado», es decir, es rencoroso. Lo contrario es el perdón, un perdón que se fundamenta en una actitud positiva, que intenta comprender la debilidad ajena y trata de buscarle excusas a la otra persona, como Jesús cuando dijo: «Padre, perdónalos, porque

no saben lo que hacen» (Lc 23,34). Pero la tendencia suele ser la de buscar más y más culpas, la de imaginar más y más maldad, la de suponer todo tipo de malas intenciones, y así el rencor va creciendo y se arraiga. De ese modo, cualquier error o caída del cónyuge puede dañar el vínculo amoroso y la estabilidad familiar. El problema es que a veces se le da a todo la misma gravedad, con el riesgo de volverse crueles ante cualquier error ajeno.

Cap 106. Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil. La verdad es que «la comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón, a la reconciliación. Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia y a veces hieren mortalmente la propia comunión: de aquí las múltiples y variadas formas de división en la vida familiar»



Para el diálogo en pareja



De las premisas del “hombre nuevo”, ¿sabemos identificar cuál es la que nos impide darnos completamente al otro? ¿Hasta dónde estamos dispuestos a ser humildes, mansos, pacientes, a perdonar?



Nos tomamos un tiempo para escribir de forma individual cada uno una carta a nuestra pareja. En ella trataremos de incidir y resaltar lo que supone para nosotros. Ponemos fecha y momento para entregárnosla mutuamente y leerla. ¿Hemos escrito algo que no solemos decirnos a menudo? ¿Por qué?



Para compartir en la reunión



Como pareja cristiana: ¿logramos transformarnos para los demás en testimonio vivo de un estilo de vida? De no ser así, ¿qué factores nos lo impiden (verguenza, miedo, indiferencia, etc)?



De manera voluntaria, podemos compartir la experiencia de la carta a nuestra pareja. ¿Nos ha sido fácil escribir? ¿Hemos cambiado o matizado la forma de vivir nuestro amor a raíz de ella?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Video: Carta de Dios para ti	https://www.youtube.com/watch?v=NEGxxUWud_Q	
Música: Misa de la alegría - "Sevillanas del apóstol" de Siempre así	https://www.youtube.com/watch?v=kTzqmwFokls	



Próxima cita

La próxima reunión nos propone un tema difícil por motivos diversos: sociedad, actualidad, religión. La sexualidad en el noviazgo.

Vamos a leer este próximo capítulo con ojos de sinceridad, ternura, humanidad... e intentar no distraernos con todo lo que nos propone una sociedad muy dispar.

¡Ánimo! No nos asustemos, pues Jesús quiere que seamos nido de Amor, portadores de ternura y, en un futuro no muy lejano, transmisores de vida.



AÑO 2 – REUNIÓN OCHO
“2 ROMBOS”



Acogida

Un abrazo fuerte o un beso en los labios puede hacernos sentir vergüenza delante de otras personas, o puede que no.

Lo que sí es cierto, es que nuestro amor no puede estar encerrado en nuestra futura casa. Incluso diríamos más: es necesario que salga al exterior para que el amor que Dios ha puesto entre nosotros lo vean los demás para manifestación del AMOR en el mundo.

Al empezar la reunión cada pareja va a darse un fuerte abrazo, apretándonos fuerte, con los ojos cerrados. Lo haremos todos a la vez y vamos a mantenernos así 30 segundos.

¿Cómo nos hemos sentido?



Oración

Cantar de los Cantares 2, 1-17

Yo soy el narciso de Sarón, el lirio de los valles.

Como el lirio entre los cardos, así mi amada entre las mozas.

Como el manzano entre los árboles silvestres, así mi amado entre los mozos. A su sombra apetecida estoy sentada, y su fruto me es dulce al paladar.

Me ha llevado a la bodega, y el pendón que enarbola sobre mí es Amor.

Confortadme con pasteles de pasas, con manzanas reanimadme, que enferma estoy de amor.

Su izquierda está bajo mi cabeza, y su diestra me abraza.

Yo os conjuro, hijas de Jerusalén, por las gacelas, por las ciervas del campo, no despertéis, no desveléis al amor, hasta que le plazca.

¡La voz de mi amado! Helo aquí que ya viene, saltando por los montes, brincando por los collados.

Semejante es mi amado a una gacela, o un joven cervatillo. Vedle ya que se para detrás de nuestra cerca, mira por las ventanas, atisba por las rejillas.

Empieza a hablar mi amado, y me dice: «Levántate, amada mía, hermosa mía, y vente.

Porque, mira, ha pasado ya el invierno, han cesado las lluvias y se han ido.

Aparecen las flores en la tierra, el tiempo de las canciones es llegado, se oye el arrullo de la tórtola en nuestra tierra.

Echa la higuera sus yemas, y las viñas en cierne exhalan su fragancia. ¡Levántate, amada mía, hermosa mía, y vente!

Paloma mía, en las grietas de la roca, en escarpados escondrijos, muéstrame tu semblante, déjame oír tu voz; porque tu voz es dulce, y gracioso tu semblante.»
Cazadnos las raposas, las pequeñas raposas que devastan las viñas, pues nuestras viñas están en flor.
Mi amado es para mí, y yo soy para mi amado: él pastorea entre los lirios.
Antes que sople la brisa del día y se huyan las sombras, vuelve, sé semejante, amado mío, a una gacela o a un joven cervatillo por los montes de Béter.



Poniéndonos al día

Durante este mes vamos a ser conscientes de nuestra sexualidad a partir de nuestra afectividad y vamos a visibilizar los gestos que utilizamos para transmitir nuestro amor.

Cada semana podremos ir hablándolo para compartirlo.

De igual modo podemos poner en común nuestras NO manifestaciones de amor.

En la reunión vamos a intentar compartir estos dos aspectos: nuestros gestos de afecto, así como los que no tenemos y nos gustaría incluir en nuestra relación. Para ello hemos de escuchar a todas las parejas y expresar esas “carencias” con valentía.



Tema

Si preguntamos por los 2 rombos, las personas mayores nos podrán dar pistas de los tabúes que se escondían tras ello. Hemos querido poner este título para llamar la atención sobre un tema que encierra buena parte de ese oscurantismo, y nos gustaría poder dar algo de luz.

La experiencia tradicional sobre la sexualidad era bastante acientífica, homogénea, y marcada por un carácter puramente procreador. En general, se tenía un concepto negativo y pudoroso.

En la actualidad e intentando abstraernos de la sociedad vamos a señalar cuatro elementos:

1- Valoración positiva

La sexualidad ya no es considerada como algo negativo, sino una dimensión constitutiva de la persona. Este cambio ha determinado nuevas actitudes. Ya no dominan el silencio y la represión, sino el tratamiento y el diálogo abierto. El clima de libertad de nuestra

sociedad da pie a una extremada publicidad del tema, sea en clave erótica, o incluso pornográfica. Pero la sobreexposición de la sexualidad puede tener el efecto de un espejismo: una imagen sin relieve ni profundidad, sin matices, sin atención a toda su grandeza y sus miserias.

El cambio, en la sociedad actual no está en la permisividad de ese erotismo o pornografía, sino en que la sexualidad se considera normal, humana y buena.

2- Análisis científico

La sexualidad humana es objeto de estudio y los avances técnicos en este campo en aspectos tales como la regulación del embarazo o la contracepción suponen una influencia importante en los comportamientos sexuales.

3- Sexualidad placentera

El hecho sexual ya no sólo se entiende en modo procreación, sino en el ámbito interpersonal y del amor. El contacto físico y la relación sexual se han hecho muy frecuentes en la juventud, aunque apuntando a una sobrevaloración, tal vez excesiva, del placer sexual.

4- Dictadura del relativismo

Se ha acabado con la homogeneidad, se ha pasado al pluralismo. Todo el mundo (corrientes filosóficas, políticas o religiosas) hace sus reflexiones sobre el hecho sexual, sin duda fruto de un relativismo muy extendido.

Búsqueda de una vida sexual cristiana

Vale la pena preguntarse por la manera adecuada de vivir la sexualidad, aunque puede prestarse a un bombardeo de respuestas.

La visión cristiana debe llevarnos a vivir de una determinada manera la vida diaria y por consiguiente la vida sexual. Buscamos la respuesta al campo sexual a partir de una respuesta evangélica enraizada en la verdadera humanidad, sin miedos, sospechas, ni tabúes. Y para entenderlo y vivirlo es preciso estar atentos a la historia y experiencia vivida por matrimonios que, habiendo reflexionado a la luz del Espíritu y la Palabra, los aplican y viven en el mundo actual.

Integración de la sexualidad

En la sexualidad humana se pueden distinguir tres niveles: personal, afectivo y genital. La primera tarea es la integración de estos tres niveles alrededor del “yo” personal hacia el amor a la otra persona, es decir, de mí para ti.

Cada uno de estos niveles tiene sus leyes (fisiológicas, afectivas, espirituales), que no necesariamente están integradas. Los impulsos sexuales pueden estar orientados de distinta manera a aquella persona a quien se ama.

La sexualidad llega a ser completamente humana cuando la persona asume, integra y orienta toda la fuerza en un proyecto único de vida, centrado en el amor.

El amor sexual y sus dimensiones

La sexualidad es el lenguaje del amor. La relación sexual es la máxima expresión de intimidad.

No cualquier tipo de relación sexual es apto como expresión interpersonal y abierta, cuyo objetivo debe ser un amor sexual auténtico.

Apuntamos dos dimensiones:

1- *El lenguaje de los gestos.*

Los gestos humanos suponen distinto compromiso de la persona. Por ejemplo, un saludo, dar la mano, dar un abrazo, dar un beso en la mejilla, hacerlo en los labios, intercambiar caricias, etc. En esta valoración influyen también elementos culturales. El gesto depende de la autenticidad, nivel de acogida o nivel de afectividad personal de quien lo realiza. Por supuesto que, en algunos casos, los gestos pueden ser falsos, aunque esto no será parte de este tema.

2- *Sentido de la relación sexual-genital*

En la lista de gestos, éste ocupa el lugar más alto de intimidad: podríamos hablar de relación de intimidad TOTAL, y por tanto expresa una relación de amor comprometida y profunda. En el noviazgo no podemos hablar de totalidad y plenitud, pues se está madurando un futuro proyecto. La intimidad genital supone y expresa un amor ya de esta calidad, anticiparlo sería apresurar la entrega total de sí. Se entiende que este amor mutuo vivido y decidido como definitivo se da en el matrimonio.

La sexualidad en el noviazgo

El componente sexual tiene una importancia evidente en el noviazgo. Este elemento puede ayudar al difícil camino del conocimiento, la aceptación y el amor; pero también puede dificultarlo con la ofuscación de la atracción física. Dado el ambiente actual muy erotizado es necesario que los novios recuperen su relación física sin quemar etapas, dentro del ámbito de la confianza y el amor mutuo.

En general, los primeros momentos de la relación están marcados por el impacto físico, en un clima de novedad, atracción y necesidad. A partir de esta primera relación viene **un lento proceso de conocimiento y descubrimiento del otro**. El elemento fundamental para este proceso se llama **diálogo**. Juega un papel importante la atracción física que se plasma desde un saludo verbal hasta el abrazo íntimo.

Una delicada sensibilidad general entiende ciertos gestos como adecuados al proceso de diálogo y acercamiento entre novios que se corresponden con la situación y momento actual. Esto, tanto por defecto como por exceso.

Conviene no olvidar la posible influencia negativa del componente físico, en el camino de noviazgo, de la pareja. El componente físico puede llevar a engaño por el contacto de los cuerpos, impidiendo ver las dimensiones exactas de la convivencia. Toda relación humana, sobre todo la de pareja, debe estar basada en la ilusión.

Hoy día es muy generalizado el conocimiento del cuerpo del otro sexo, tanto a través de la escuela como de los medios de comunicación. También existe una facilidad general de contacto físico de adolescentes y jóvenes de ambos sexos, aunque ello no implica que todos lleguen a la relación genital.

El joven de hoy necesita esforzarse: volver a empezar de otra manera **sin dejarse arrastrar por el ambiente en que vivimos**, dentro de un ámbito de confianza que lo humanice y positivice con la otra persona.

Otra alternativa a la sexualidad

“La sociedad da por hecho que todos los novios deben tener relaciones sexuales completas. No entiende y hasta se burla y margina a quienes quieren vivir su noviazgo de otra manera, tal vez vosotros mismos, dentro de nuestra sociedad no termináis de entender por qué no vamos a tener relaciones sexuales completas si nos queremos, permitid que señalemos algunas razones que os pueden ayudar a reflexionar y a “defender” el que intentar vivir la castidad “como posible”.

- a. La castidad ayuda a tener una buena comunicación con nuestra pareja:** Cuando una pareja vive la abstinencia sexual, el tiempo en el que está solo lo utiliza para una buena comunicación y no para el placer sexual. Evidentemente “apetece” más tener relaciones sexuales que hablar con profundidad de los dos.
- b. Crece el lado amistoso de nuestra relación:** La intimidad física puede llevar a hacer pensar a los novios que están emocionalmente cercanos, cuando en realidad no lo están. Una relación romántica consiste esencialmente en cultivar una amistad, y no hay amistad sin conversación y sin compartir intereses.
- c. Hay un conocimiento más real y por lo tanto podemos ser más libres a la hora de decidir:** Desde el ámbito lúdico de la relación sexual, el placer busca como una de sus funciones contrarrestar las dificultades, preocupaciones, sufrimientos... de cada día. En una pareja que se está conociendo para poder discernir sobre la posibilidad o no de hacer juntos un proyecto de pareja, ¿puede elegir con veracidad aquel o aquella que queda embelesada por la “belleza” de la sexualidad?
- d. Se fomenta la generosidad contra el egoísmo:** Es verdad que en nuestra sociedad cuesta decir que no, pero entrena a ser capaces de negarse a sí mismo por un bien mayor, a decir que no, a no moverse por impulsos y apetencias.
- e. Aumenta el repertorio en modos de mostrar afecto:** Los novios que viven la abstinencia encuentran detalles “nuevos” para mostrar afecto; cuenta con inventiva e ingenio para pasarlo bien y demostrarse mutuamente su interés. La relación se fortalece y tienen más oportunidad de conocerse en cuanto a su carácter, hábitos y en el modo de mantener una relación.



Desde la barca de Pedro:

Exhortación apostólica Amoris Laetitia del Santo Padre Francisco

Cap 150. Todo esto nos lleva a hablar de la vida sexual del matrimonio. 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 un valor auténtico». San Juan Pablo II rechazó que la enseñanza de la Iglesia lleve a «una negación del valor del sexo humano», o que simplemente lo tolere «por la necesidad misma de la procreación». La necesidad sexual de los esposos no es objeto de menosprecio, y «no se trata en modo alguno de poner en cuestión esa necesidad»

Cap 151. A quienes temen que en la educación de las pasiones y de la sexualidad se perjudique la espontaneidad del amor sexuado, san Juan Pablo II les respondía que el ser humano «está llamado a la plena y madura espontaneidad de las relaciones», que «es el fruto gradual del discernimiento de los impulsos del propio corazón». Es algo que se conquista, ya que todo ser humano «debe aprender con perseverancia y coherencia lo que es el significado del cuerpo». La sexualidad no es un recurso para gratificar o entretener, ya que es un lenguaje interpersonal donde el otro es tomado en serio, con su sagrado e inviolable valor. Así, «el corazón humano se hace partícipe, por decirlo así, de otra espontaneidad». En este contexto, el erotismo aparece como manifestación específicamente humana de la sexualidad. En él se puede encontrar «el significado esponsalicio del cuerpo y la auténtica dignidad del don». En sus catequesis sobre la teología del cuerpo humano, enseñó que la corporeidad sexuada «es no sólo fuente de fecundidad y procreación», sino que posee «la capacidad de expresar el amor: ese amor precisamente en el que el hombre-persona se convierte en don». El más sano erotismo, si bien está unido a una búsqueda de placer, supone la admiración, y por eso puede humanizar los impulsos.



Para el diálogo en pareja



¿Nuestra afectividad nos lleva a descubrir el lado amoroso de nuestra Fe?



¿En este proceso de madurez estamos creciendo juntos y con un diálogo veraz de cuanto sentimos y queremos?



¿Nos cuesta ser afectivos con nuestra pareja? ¿Somos personas que nos gusta manifestar nuestra afectividad?



Para compartir en la reunión



¿Somos conscientes de la influencia de todo nuestro entorno en nuestra sexualidad? ¿Qué comportamientos o pensamientos percibimos en ese sentido?



¿Qué influencia percibimos en nosotros de la sociedad donde el consumismo de lo sexual está muy presente? ¿Nos dejamos llevar?



¿Qué nos dice la palabra intolerancia cuando hablamos de amor y sexualidad en la pareja? ¿Somos conscientes de la falta de amor en la sociedad? ¿Y en nosotros?



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Video: “Love recipe”	https://www.youtube.com/watch?v=r9pFYTxXf84	

BIBLIOGRAFÍA:

MORA, G. y SALVAT, I. (1993) “Hacer camino con las parejas”, 1 Diálogos prematrimoniales - Barcelona. Editorial Claret



Próxima cita

La próxima reunión es la última de este segundo curso.

Por ello no vamos a preparar ningún tema.

Terminaremos el curso con una pequeña celebración que prepararemos entre todos. Es posible que, en este proceso de acompañamiento, alguna pareja haya madurado su noviazgo y la decisión de unirse mediante el sacramento se haya hecho presente.

No debe preocuparnos, pues es el camino natural a este itinerario que os planteamos hace ya dos cursos. A todos nos llegará.



AÑO 2 – REUNIÓN NUEVE
“CELEBRACIÓN”

Celebración

Prepararemos un altar, lo engalanaremos con flores y plantas que den belleza al signo que estamos preparando. Pongámosle mucha imaginación y creatividad.

La celebración PUEDE tener las siguientes partes:

- Entrada (con una monición)
- Perdón (nos limpiamos de aquello que no hemos sido capaces de hacer según Jesús nos pide)
- Lectura (Can 2, 13b-17) y Evangelio (Juan 3, 18-24)
- Signo y bendición
- Acción de gracias
- Despedida

También podemos pensar las canciones de la celebración: entrada, perdón, aleluya y acción de gracias. Incluso podemos llevar nuestros instrumentos. La música es parte de la belleza de la liturgia.

Cada pareja debe preparar una parte de la celebración durante el mes. Junto al sacerdote podéis repartiros las tareas.

Pensamos en el signo que vais a vivir cada pareja en esta celebración para reflejar el momento de noviazgo que estáis viviendo.

Tanto en el momento del perdón como en el de acción de gracias vamos a participar todos desde lo que en ese momento estemos sintiendo en nuestro interior

PERDÓN

Podemos pensar en un lavatorio de manos entre las dos personas de cada pareja.

MATRIMONIO GUÍA

Precisamos de ciertos utensilios para lavarnos las manos:

- Jofaina con agua, esponja,

Podemos sustituir esto por cualquier otro signo que sirva para indicar limpieza.

Cada pareja, se lava uno a otro las manos, al final todos rezan la siguiente oración de perdón y reconciliación:

“Padre, te pedimos perdón por todas esas manchas que oscurecen nuestro corazón. Que este signo de limpiarnos, junto a tu capacidad de amarnos, sirva para iluminar la oscuridad que atrapamos cuando nos apartamos de ti”.

SIGNO

Nos entregamos un corazón de corcho, o similar, con nuestros nombres, el uno al otro, en las dos direcciones tras lo que, cogiéndonos de las manos, decimos juntos la oración que después se detalla. A continuación, nos acercamos y depositamos el corazón sobre el altar.

Cada pareja lo hará por separado.

A continuación, el sacerdote hará una bendición solemne (que se detalla a continuación).

ORACIÓN DE PAREJA

“Señor henos aquí, junto a ti, para prometernos amor mutuo.

Tú has puesto en nosotros esta semilla que tratamos de regar con agua del pozo del oasis de Samaría, agua que sacia nuestra sed y mantiene nuestro amor fresco y radiante.

Nos gustaría que este amor, junto a Ti, nunca desaparezca y para ello juntos, todo el equipo, nos comprometemos a trabajar por ello”.

BENDICIÓN SOLEMNE

“Queridos hermanos, pedimos solemnemente al Señor que derrame sobre vosotros su bendición, tras este signo de amor y amistad que acabáis de realizar. Consecuencia de este amor que se inició hace varios años y que, tras estos dos cursos, está madurando vuestra futura alianza.

Señor, haz que, como Tobías y Sara, estos hijos tuyos caminen sobre roca, solidifiquen su pareja con un diálogo profundo y se unan cada día a Ti con una oración verdadera.”

El sacerdote impone cada una de sus manos sobre cada pareja. Una vez ha impuesto las manos a todas las parejas dice:

“Oh Dios, que con tu poder creaste este amor de la nada al igual que la creación, bendice estas parejas para que su amor nunca se apague”.

Todos contestamos **Amén.**



Recursos

Nombre	Enlace al recurso	QR
Canción: “Contigo hasta el final” de El sueño de Morfeo	https://www.youtube.com/watch?v=mNuFPThraoM	

BIBLIOGRAFÍA:

ORQUÍN FAYOS, Enrique (2009) “Escuela de novios” Editorial EDICEP - Barcelona. Editorial Claret



Próxima cita

Nos emplazamos para el tercer y último curso de esta aventura.

Si tenemos el verano en medio, no olvidemos llamarnos para disfrutar juntos de algún **encuentro de amistad.**

Incluso si hemos faltado a alguna reunión o no hemos podido prepararla con suficiencia aprovecharemos este impás para **leer o releer los temas que consideremos.**

Tampoco estaría de más que invitáramos a amigos nuestros, a los que pueda interesarles, a participar de esta aventura. No seamos egoístas e invitemos a comer de la misma mesa a otros que puede que no lo conozcan.



Equipos de Nuestra Señora

www.equiposens.org