

La Sentada



La Sentada

Introducción	4
I - ¿De dónde procede la Sentada?	5
1 – La voluntad del Padre Caffarel.....	5
2 – Raíces en la Biblia.....	7
3 – La Sentada, siempre muy actual en el pensamiento contemporáneo..	8
II - ¿Por qué la Sentada?	9
1 – Respuesta del Padre Caffarel a las dificultades observadas en parejas	9
2 – Objetivos de la SENTADA dados por el Padre Caffarel.....	10
3 – Porque la SENTADA es buena para cada uno en el matrimonio.....	10
4 –¿Por qué deber?.....	11
5 –¿Por qué sentarnos?.....	11
III - ¿Cómo hacer la Sentada?	13
1 – Prever	13
2 – Preparar	14
3 – Instalarse	14
4 – Orar	15
5 – El intercambio	15
6 – Ejemplos de preguntas para la Sentada.....	16
7 – Nuestras Resoluciones y la Regla de Vida	17
8 – Por último, dar Gracias	18
IV – Dificultades	19
1 – La falta de afabilidad	19
2 – Obstáculos exteriores.....	19
3 – Errores más comunes	19
4 – Formas de superar las dificultades.....	19
V - Los frutos	20
Conclusión	22

Introducción a La Sentada

Una de las mayores intuiciones del Padre Caffarel para vivir la comunicación íntima en la pareja es el Deber de Sentarse (SENTADA). La SENTADA es la propuesta más **específica del movimiento de los Equipos de Nuestra Señora** (ENS). Forma parte de los 6 puntos concretos de esfuerzo, que forman la base de la pedagogía de los ENS, propuestas para hacer avanzar a cada uno y a cada pareja en su fe y en su espiritualidad conyugal, una innovación pastoral del Padre Caffarel.

La SENTADA tiene como objetivo ayudar al matrimonio a «en-

contrar cada mes tiempo para un verdadero diálogo conyugal bajo la mirada del Señor» (Padre Caffarel). Permite un cara a cara para avivar el amor, proponer, mirarse, escucharse. Ayuda a orar y amar más profundamente.

Este punto concreto de esfuerzo ha dado a conocer el Movimiento a muchos cristianos y animó a algunos matrimonios a formar parte de los Equipos de Nuestra Señora.

Esperamos que la lectura de este cuaderno ayude a cada uno a recibir las gracias que Dios nos da a través de la práctica de la SENTADA.



I. ¿De dónde procede la SENTADA?

1 – La voluntad del Padre Caffarel

En 1939, el Padre Caffarel crea el **primer equipo de Notre Dame** en París con 4 parejas que desean vivir plenamente su matrimonio cristiano. 6 años después, en 1945, nació la idea de la Carta, que el Padre Caffarel llama la ley de la exigencia. Se inspira en las órdenes religiosas que se basan en una regla para apoyarse en su camino hacia la santidad, lo que impide que se caiga en el desánimo y el abandono. Por lo tanto, concluye que “necesitábamos una regla” para evitar el hundimiento.

Teniendo en cuenta estas **exigencias propuestas** por el Padre Caffarel, un tercio de los miembros de los equipos las rechazaron, lo que entonces, pareció desalentador. Pero en los años siguientes, los equipos que no siguieron las exigencias propuestas desaparecieron, mientras que los equipos en los que las parejas aceptaron las exigencias se mantuvieron con firmeza. Así se publicó la **Carta de los Equipos** en 1947, que contiene la “Disciplina de los equipos” y los “Deberes de cada matrimonio.”

Estamos en 1945. El Padre Caffarel anima durante años a grupos de hogares - que se convertirán en los Equipos

de Nuestra Señora. Se da cuenta de la dificultad experimentada por el esposo y la esposa para comunicarse, sobre todo espiritualmente. ¿Cómo promover esta comunicación absolutamente vital en una pareja? La chispa salta un día leyendo a San Lucas. Él escribió esta nota: «un deber desconocido.»

«Cristo en el capítulo 14 de San Lucas invita a sus oyentes a la práctica del deber de sentarse. Hoy, en el siglo de las velocidades de vértigo, es más apropiado que nunca preconizar este deber desconocido...

[...]Antes de emprender la construcción de vuestro hogar, deberíais confrontar vuestros puntos de vista, examinar los recursos, materiales y espirituales, elaborar un plan. Pero una vez comenzado el trabajo, ¿no deberíais descuidar el sentaros para hablar juntos de la tarea realizada, reencontrar el ideal vislumbrado, consultar al Maestro de obras ?

Conozco las objeciones y dificultades, pero también sé que la casa se hundirá un día si no supervisamos el armazón.

[...]Para evitar la rutina, hay otro medio del que quiero hablaros con un poco más de extensión. Tomad la agenda, y como haríais con un concierto o para visitar a los amigos, anotad una cita con

vosotros mismos; se entiende que estas dos o tres horas son «tabú»... digamos sagradas, ¡que es más cristiano! Y no admitir más que una razón, igual que no cancelamos una salida por la noche o una cena con amigos, para perderse esta cita con vosotros mismos.

¿Cómo utilizar estas horas? En primer lugar, decidimos que no tenemos prisa; ¡Una vez no hace costumbre! Salir de la orilla, ir hacia alta mar, se debe a toda costa cambiar de chip y olvidar las preocupaciones. Leer juntos un capítulo de un libro bien escogido reservado para este momento tan especial.

Después - o para empezar - oremos un buen rato. Que cada uno, si es posible, haga una oración personal y espontánea en voz alta: esta forma de oración, sin menospreciar otras, acerca milagrosamente los corazones.

Así entrados en la paz del Señor, deciros el uno al otro esos pensamientos, esas quejas, esas confidencias que ni es fácil ni a menudo deseable hacer durante jornadas atareadas y ruidosas y que sin embargo, sería peligroso encerrar en el secreto del corazón porque, ya sabéis bien, los silencios son enemigos del amor. Pero no os detengáis en vosotros mismos ni en las preocupaciones actuales, haced una peregrinación a las fuentes de vuestro amor, reconsiderad el ideal vislumbrado cuando tomasteis el camino juntos, con paso ligero. Renovad vuestro entusiasmo. Luego volved al presente, enfrenad el ideal y la realidad, haced examen de conciencia del hogar - No estoy diciendo vuestro examen de conciencia personal, - tomad las resoluciones prácticas y oportunas para sanar, fortalecer, rejuvenecer, airear,

abrir el hogar. Aportad a este examen lucidez y sinceridad; diagnosticad las causas de vuestro mal. Por qué no pasar algún tiempo meditando sobre cada uno de vuestros hijos, pidiendo al Señor que ponga su mirada en vuestro corazón, según su promesa, a fin de verlos y amarlos como Él, para conducirlos según sus criterios. Y por último, y lo más importante, preguntaos si Dios es al primero que se sirve. [...] ¿No tenéis nada más que deciros? Callaos juntos, tal vez no sea el momento más adecuado. Recordemos, de hecho, estas palabras de Maeterlinck: «No nos conocemos aun, todavía no hemos osado estar en silencio juntos.»

Henri Caffarel, 1945»

El 3 de mayo 1987, el Padre Caffarel concreta el recorrido de los ENS, 40 años después de su fundación, en su **«discurso de Chantilly»** Recuerda los carismas fundacionales y añade un concepto hasta ahora insuficientemente comprendido: la importancia de la abnegación asociada al amor en la pareja.

«Entusiasmado ante estas parejas jóvenes, ricas en amor, había pensado que el amor sería el gran factor de perfección y que debíamos insistir sobre la necesidad de permanecer fieles a él. Les recordé que Cristo da el amor y la abnegación, que son los medios para caminar hacia la perfección. Dios quiere la perfección del cristiano y de la pareja, quiere que se hagan perfectos a través de la fidelidad al amor y por la abnegación. Es decir, que cada uno se dé al otro olvidándose de sí mismo. Amor y abnegación son las dos caras de la misma moneda. No hay

amor sin abnegación, y una abnegación que no nace del amor, es una que no se puede practicar ni mantener.

Pensando en todo ello, comprendí que Dios había inventado el matrimonio como gran medio para favorecer el amor y para desarrollar la abnegación. También comprendí que no debía situar la abnegación al lado del amor; que la verdadera abnegación es imponerse no dejar nunca de amar, vivir siempre en una actitud de «para ti» y no en una actitud de «para mí».

El Señor nos ha dado dos piernas para

caminar en la tierra. Para caminar en las rutas de la santidad, el Señor nos ha dado dos medios: el amor y la abnegación. Me di cuenta de que yo había invitado a caminar a las parejas con un solo pié; pero así no se va muy lejos, hace falta avanzar con los dos pies, uno tras el otro.

No estoy seguro de que esto se haya entendido muy bien en los Equipos de Nuestra Señora; el matrimonio como gran medio de amor y de abnegación, y medio de abnegación precisamente para hacer posible el amor.

Henri Caffarel, 1987»

2 - Raíces en la Biblia

Idea práctica: estos textos se pueden leer en la oración introductoria a la SENTADA

La explicación más clara del Deber de Sentarse y de su carácter indispensable nos lo da San Lucas que el mismo padre Caffarel había citado.

«Porque ¿quién de vosotros, que quiere edificar una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, y ver si tiene para acabarla? No sea que, habiendo puesto los cimientos y no pudiendo terminar, todos los que lo vean se pongan a burlarse de él, diciendo:

“Este comenzó a edificar y no pudo terminar.” O ¿qué rey, que sale a enfrentarse contra otro rey, no se sienta antes y delibera si con 10.000 puede salir al paso del que viene contra él con 20.000? Y si no, cuando está todavía lejos, envía una embajada para pedir condiciones de paz. Pues, de igual manera, cualquiera de vosotros que no renuncie a todos sus bienes, no puede ser discípulo mío.»

Lc 14, 28-33

Mateo explica los orígenes de la fundación de la pareja retomando en su Evangelio (19, 4-6) versículos del Génesis (2, 22-24)

Sentarse y reflexionar permite construir la vida no aprisa y corriendo, sino de forma duradera, sobre roca, como nos dice San Mateo en el capítulo 7.

«Así pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina.»

Mt 7, 24-27

3 - La SENTADA, siempre muy actual en el pensamiento contemporáneo

Incluso si no tenemos la intuición del Padre Caffarel, nos damos cuenta de que algunas parejas no progresan, o incluso se destruyen, debido a la falta de diálogo. En efecto a la pregunta «¿Por qué ha fracasado vuestro matrimonio?», un porcentaje muy alto de personas **divorciadas** ha respondido: debido a la «falta de comunicación». Si aceptamos este testimonio, vemos que la comunicación conyugal es esencial para la pareja actual y la falta de diálogo es, sin duda, una de las principales causas de la fragilidad de las parejas hoy en día.

Hay muchas otras formas de comunicación e intercambio entre los cónyuges, pero la presencia de Dios invitado a participar en el diálogo durante la SENTADA y a renovar las gracias del sacramento del matrimonio transforma este diálogo conyugal particular en un momento único.

En el «Deber de Sentarse» la palabra deber recuerda la exigencia, la necesidad de ejercer la voluntad de ser fiel.

Pero también se podría hablar del «placer de sentarse» cuando reconocemos que trae muchos beneficios.

En 1977 en la *actualización de la Carta*, se definieron claramente 6 puntos concretos de esfuerzo, llamados también puntos de apoyo. Incluso hoy en día, a veces, algunos se preguntan si el movimiento no debe ser menos exigente en la aplicación de los puntos concretos de esfuerzo, para no asustar a los equipistas que corren el riesgo de dejar los equipos. Pero, como cada uno puede vivirlo en su equipo de base o escucharlo de numerosos testimonios, la práctica de los puntos concretos de esfuerzo y su exigencia (vvida con gradualidad) son las herramientas más valiosas de esta espiritualidad conyugal. **El aprendizaje se hace gradualmente**, a medida que se interiorizan, comprendiendo cada vez mejor la mística y el valor de esas exigencias, fundamentales para el crecimiento de la espiritualidad conyugal de los matrimonios que quieren invitar al Señor a recorrer con ellos el camino del Amor.

II. ¿Por qué la SENTADA?

1 - Respuesta del Padre Caffarel a las dificultades observadas en parejas

Estas dificultades de pareja pueden ser:

– Incomprensiones, impaciencia, amor propio, egoísmos, malentendidos, silencios que surgen a lo largo de la vida matrimonial.

– Dificultades de los esposos para encontrarse, ya que pueden estar muy ocupados con su trabajo, sus hijos, sus compromisos, las responsabilidades domésticas, diferentes horarios, la fatiga, con la tentación en cada uno de refugiarse en vidas paralelas .

– Olvidarse de dar expresión al amor, que está siempre en construcción, para expresarlo con palabras y gestos, de modo que no se marchite, no se debilite y para que no se extinga el entusiasmo inicial.

– La inseguridad laboral, la realidad más actual, es una fuente de inseguridad perjudicial para el buen ambiente familiar.

En el hogar, donde no dedican tiempo para detenerse y pensar, a menudo el desorden, material y moral, se introduce y se instala en él insidiosamente; la rutina se adueña de la oración en común, las comidas y de todos los ritos de la familia, la educación se reduce a reflejos de padres más o menos nerviosos; la unión se resquebraja, esas deficiencias y muchas más se encuentran, no sólo en los hogares sin formación, ignorantes de los problemas de la educación y de la espiritualidad conyugal, sino también entre las mismas personas que se consideran competentes en las ciencias familiares y lo son efectivamente... en teoría. Falto de la perspectiva necesaria, los esposos no ven lo que el visitante constata desde que cruza el umbral, ese abandonarse del que hablan a veces los amigos, apenados, que no se atreven a hablar a los interesados pues temen la incomprensión o la susceptibilidad.

**Padre Caffarel,
Un deber desconocido, 1945**

TESTIMONIO:

“No exagero al decir que el deber de sentarse es para nuestro hogar la única vez, este año, que hemos tenido la oportunidad de charlar tranquilamente y en serio. En efecto, a consecuencia de un trabajo que le lleva todo su tiempo libre, mi marido vive completamente fuera de la casa. Me acuesto antes que él y se levanta antes que yo. Por lo tanto la sentada es una necesidad para nosotros”.

De ahí la necesidad de tener tiempo para un encuentro de uno con el otro, en la presencia del Señor. De hecho, en mu-

chas parejas el diálogo parece estar presente, pero en realidad, sólo existe para los asuntos de la vida cotidiana.

2 - Objetivos de la SENTADA dados por el Padre Caffarel

Pero desde que os habéis puesto a esa tarea, ¿no descuidáis demasiado el sentaros para examinar juntos lo realizado, encontrar el ideal vislumbrado, consultar al Maestro de obra?»

Henri Caffarel,
El Deber de Sentarse 1945

- Encontrar el ideal vislumbrado
- Consultar con el Maestro de obra (Lucas, 14,28-30)
- Luchar contra la rutina
- Tener perspectiva
- Descubrir a Cristo actuando y hablando al hogar
- Enriquecer nuestras diferentes espiritualidades en el corazón de nuestra relación en lugar de oponerlas
- Adaptarnos.

3 - Porque la SENTADA es buena para cada uno en el matrimonio

La práctica de la SENTADA no pretende la fusión de las personalidades de los cónyuges. Al contrario, la SENTADA requiere el reconocimiento de la alteridad de nuestro cónyuge en relación con uno mismo.

Asimismo, pretende evitar el dominio de uno por otro, así como eclipsar a uno ante el otro. Es preciso que cada uno de los dos crezca humildemente, juntos, en presencia del Señor y de lugar al crecimiento del otro.

TESTIMONIO:

“Ser capaces de exponer juntos nuestros problemas y dificultades en la presencia de Dios, y sin enfadarse el uno al otro, nos lleva a cultivar la comprensión y el respeto por las opiniones de la otra parte. Un tema discutido durante la SENTADA con una actitud de los esposos cristianos se recibe favorablemente y no vamos a descargar el problema en el otro. Ahora tenemos el secreto de una vida de pareja harmoniosa, en la oración y en la Palabra de Dios.”

4 - ¿Por qué deber?

La SENTADA demuestra nuestro **compromiso de hacer crecer nuestro amor**. El amor no es solo el deseo y la atracción, es también la voluntad de construir, es por eso por

lo que se habla de deber. Hay días en que esto es difícil, he ahí porqué se habla de deber. **Comprender la necesidad del Deber de Sentarse es querer amarse mejor.**

No hay progreso sin exigencia.

5 - ¿Por qué sentarnos?

Porque algunos asuntos pueden dejarse de lado ya que tocan nuestras aspiraciones más profundas, pero nada nos anima a abordarlos. Esta es una oportunidad para discutir temas difíciles (o delicados), tales como la sexualidad.

Porque sin profundización libremente elegida, no siempre encontramos otros caminos de diálogo y siempre nos encontramos con las mismas dificultades.

Porque sin la renovación en el diálogo, no cuestionamos la imagen que tenemos de nuestro cónyuge.

Porque es un medio para alimentar nuestro amor de uno por el otro, para estar en comunión en presencia de Dios.

Porque estamos comprometidos ante Dios, lo que significa que también participa en la construcción de nuestra pareja, que Él nos ayuda a desarrollar una relación más profunda en el diálogo y el amor.

Porque la SENTADA es un tiempo para escuchar seriamente al uno y al otro. Realmente se es apreciado si se es escuchado.

TESTIMONIO:

“Y cuando te enfadas, sabemos que sólo hay una manera de resolver el problema: convocar una SENTADA. Y cuando hablo, él/ella me escucha. Y todo termina en nuestras oraciones. Constantemente nos recuerda nuestro sacramento del matrimonio, como una especie de memorial privilegiado de este sacramento, fuente de gracias.”

Porque es un tiempo que se pasa juntos, marido y mujer ante la mirada del Señor, para dialogar en la verdad y con serenidad. Este tiempo de expresión de sentimientos y pensamientos entre los esposos permite un mejor conocimiento y una mejor ayuda mutua.

Porque la SENTADA nos hace descubrir poco a poco a nuestro cónyuge. Ayuda a los esposos a conocerse mejor, a animarnos mutuamente, también en el crecimiento espiritual a través de la apertura de los dos a la escucha de la palabra de Dios, a acoger toda la riqueza del otro, descubriendo las maravillas del amor de Dios ¡que se revela en el amor de su pareja!

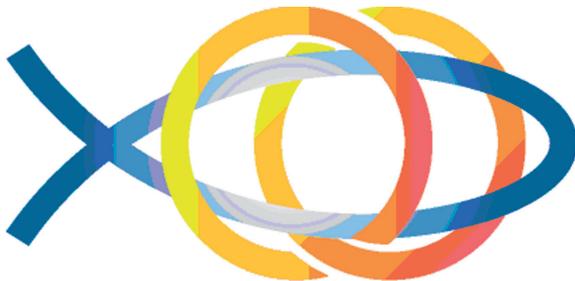
Porque la SENTADA evita la rutina

de la vida conyugal y mantiene jóvenes y vivos el amor y el matrimonio. Su valor es apreciado por todas las parejas que lo practican. Reconocen en este encuentro la oportunidad de amarse más.

Porque algunas dificultades no expresadas pueden convertirse en verdaderos problemas.

Porque nos pone en comunión uno con otro, y ambos con Dios, aportando su presencia a toda nuestra vida: proyectos, sueños, alegrías, tristezas, éxitos y dificultades.

Porque permite hacer un balance del pasado, analizar la vida matrimonial y familiar, hacer planes para el futuro y discutir el ideal que los cónyuges han elegido.



III. ¿Cómo hacer la SENTADA?

No hay fórmula preparada o patrón a seguir para este encuentro mensual. Lo esencial es que cada matrimonio descubra su propia manera de hacerla, la que les venga mejor. Debe cuidar para **renovarla regularmente, cada mes**, a fin de profundizar en su amor hacia Dios y en su amor mutuo.

Algunos hogares tienen dificultades al principio, el uno ante el otro, por timi-

dez, por inseguridad, o por otra razón. Sin duda, todos hemos tenido esas dificultades o incluso malentendidos. **Pero de hecho la Sentada es mucho más que un diálogo entre los cónyuges. Se vive a tres, los esposos y el Señor. No se puede llevar a cabo si no es bajo su mirada.**

Sin embargo, hay reglas que se pueden seguir, que son útiles y hacen posible un intercambio sincero y fructífero.

1 - Prever

Anotar una cita en la agenda. Apuntar el tiempo que se va a dedicar para esa cita a dos; no tener prisa, es darse un tiem-

po gratuito. La Sentada es una reflexión sobre la vida matrimonial, hecha en la presencia de Dios y se convierte como tal en un precioso regalo entre los cónyuges.

TESTIMONIO:

«Hemos de llegar a la Sentada no como a una mesa de trabajo, sino como a un encuentro de novios, con todo el misterio de los futuros descubrimientos y también con todo lo que hemos adquirido de las riquezas secretas que el ser amado nos ha invitado a compartir.»

2 - Preparar

Intercambiar con el cónyuge no es tan natural como pueda parecer si se quiere ser constructivo sin herir al otro y darle una mirada de amor. Un excelente método consiste en **pensar en ello con antelación:**

- Hacer una lista de los puntos a tratar.
- Ponerse en el lugar del otro con todo lo que se conoce de él: ¿cómo decirle de manera que nos entienda sin que la otra parte se sienta herida/herido?
- Adoptar un **comportamiento amo-**

roso, sincero y abierto. En realidad, no siempre es fácil, sobre todo en momentos de cansancio, de frustración o de discordia. Puede que se necesite posponer un asunto difícil o sensible. **A veces puede ser necesario aplazar una Sentada ya programada.** Es importante estar dispuesto a reunirse, y prepararse para ese encuentro para compartir. Es por eso crucial el **proporcionarse medios para una “buena” Sentada.**

3 - Instalarse

Buscar un lugar adecuado, tranquilo, aislado. Puede ser en vuestra casa, o paseando, en el tren, a orillas del mar, en el restaurante, en el campo.

- Crear un clima favorable, encender una vela, ponerse ante un icono.
- Desconectar y apagar el teléfono.

San Pablo, mejor que nadie, en su carta a los Colosenses, da instrucciones específicas sobre las cualidades necesarias para cada uno, para llevar a cabo un diálogo conyugal verdadero, sereno, a la escucha, lleno de humildad y sosiego:

«Revestíos, pues, como elegidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándoos unos a otros y perdonándoos mutuamente, si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros.

Y por encima de todo esto, revestíos

del amor, que es el vínculo de la perfección.

Y que la paz de Cristo presida vuestros corazones, pues a ella habéis sido llamados formando un solo Cuerpo. Y sed agradecidos.»

Col 3, 12-15

«Hermanos, aun cuando alguno incurra en alguna falta, vosotros, los espirituales, corregidle con espíritu de mansedumbre, y cuídate de ti mismo, pues también tú puedes ser tentado. Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo.»

Gal 6, 1-2

El amor y el perdón, vividos y cuidados, nos permitan llevar las cargas unos de otros, como lo aconseja San Pablo en su carta a los Gálatas.

4 - Orar

La oración es el momento fundamental de la Sentada. El Padre Caffarel insiste en este punto primordial.

«Luego - o primeramente - rezad durante un rato. Que cada uno haga, dentro de lo posible, una oración personal y espontánea en voz alta: esta forma de oración, sin menospreciar otras, acerca milagrosamente los corazones.»

Ponerse en silencio bajo la mirada de Dios y amarle.

Invitar al Señor a nuestro encuentro para que nos ayude a abrirnos uno al otro y para crear un clima espiritual de caridad y de humildad.

Pedir estar llenos de Su gracia.

Orar al Señor para que nos guíe en-

nuestras reflexiones y nuestro discernimiento.

Pedir perdón sinceramente por todo lo que haya podido herir a nuestro cónyuge.

TESTIMONIO:

«Creo que hay que preparar especialmente en el corazón la atmósfera de la Sentada por la alegría y la oración para dar de inmediato una atmósfera espiritual y sosegada a la vez.»

«Bendito seas Señor

Por este amor compartido

Por nuestro deseo de amarnos siempre:

Por nuestra alegría de hoy.»

5 - El intercambio

En el tema de estudio «La mística de los Puntos Concretos de Esfuerzo», leemos: *«Es muy importante durante la sentada recordar*

y destacar los aspectos positivos del matrimonio, de la familia, los logros personales, ¡los momentos para celebrar! ¡Un matrimonio alegre es un matrimonio feliz!»

TESTIMONIO:

«Tendemos a reconocer nuestra culpa, que es algo que nos ha permitido la sentada hecha en la presencia de Dios [...] Nos hemos acostumbrado a venir a la sentada con un espíritu más penitente que reivindicativo; vemos ahí un fruto de la gracia del matrimonio.»

«Tenemos, cada uno - como muchos esposos probablemente - dos espiritualidades diferentes. En la sentada, toman contacto, se compenetran y se enriquecen mutuamente en vez de oponerse.»

Este intercambio debe hacerse:

– con la esperanza de que hará crecer nuestro matrimonio,

– con la alegría de hacer la voluntad y alegrar a Dios, feliz de ver a sus hijos dialogar.

Es indispensable:

- escucharse con atención el uno al otro, no interrumpirse: nunca tomar la palabra hasta que el otro no haya terminado de hablar...
- utilizar el «yo» (de cómo me siento) y no el «tú» (acusador),
- ser receptivo con sinceridad y buena voluntad,
- ser delicados en las observaciones

porque al compartir profundamente, nos hacemos vulnerables.

- Reconocer con humildad nuestras faltas y aceptar las faltas del otro con espíritu de mansedumbre y sosiego.
- Abordar temas delicados con ternura y con confianza en el amor del Señor.
- Recordar que a menudo los esposos tienen dos espiritualidades diferentes: es fuente de enriquecimiento y no de discordia.

6 - Ejemplos de preguntas para la Sentada

Cómo me veo a mí mismo?

- ¿Qué es lo que más me gusta? ¿Qué es lo que detesto?
- ¿Qué es lo que temo?
- ¿Cuál es mi mayor cualidad? ¿Cuál es mi mayor defecto?

¿Cómo nos vemos como matrimonio?

- ¿Nos gusta estar juntos?
- ¿Sobre qué tema estamos de acuerdo o en desacuerdo?
- En pareja, ¿cuáles son nuestras posibilidades, nuestros defectos y limitaciones?
- ¿Cómo vivimos nuestra sexualidad conyugal? ¿Hablamos con franqueza de ello?
- ¿Está nuestra sexualidad inscrita en nuestra espiritualidad?

- ¿Compartimos todos nuestros bienes? ¿Todos nuestros gastos? ¿Las tareas domésticas?

¿Cuál es nuestra relación con Dios?

- ¿Cuál es el lugar que Dios ocupa en nuestra vida?
- ¿Cómo avanzamos en nuestro conocimiento de Dios?
- ¿Cómo va nuestra vida espiritual:

buscamos crecer en ella?

- ¿Oramos en pareja?

Nosotros y nuestros hijos

- ¿Conocemos a nuestros hijos? ¿Nos tomamos tiempo para ellos?
- ¿Les transmitimos lo mejor?
- ¿Respetamos su libertad mediante la educación?
- ¿Pueden ver en nosotros una pareja feliz que puede ser un modelo?
- ¿Tenemos una preferencia por uno de ellos? ¿O todo lo contrario?
- ¿Es buena nuestra comunicación con ellos?
- ¿Alguno de ellos necesita una atención especial?

Nosotros y los otros miembros de la familia

- ¿Realmente hemos dejado padre y madre para casarnos?
- ¿Cómo es la relación con nuestros padres, suegros, yernos y nueras y nietos?
- ¿Qué antipatías hay en nuestra familia?
- ¿Tenemos una atención particular hacia las personas mayores?

Nosotros y los que nos rodean

- ¿Somos acogedores? ¿Ayudamos a los necesitados?
- ¿Tenemos problemas con nuestros vecinos?

Nosotros y la Iglesia

- ¿Cuál es nuestra participación en la comunidad de la Iglesia?
- ¿Cómo tomamos responsabilidades?
- ¿Estamos abiertos para acoger y acompañar a los novios?

Nosotros y los Equipos

- ¿Cómo es nuestra vida de equipo?
- ¿Cuál es nuestra relación con el Movimiento?

El Equipo Responsable Internacional ha identificado la necesidad sentida por numerosos matrimonios del Movimiento de intensificar su diálogo conyugal

y para esto, ha querido ofrecer ayudas concretas a las parejas. Un tema que reviste gran importancia en la vida de las parejas es el de la sexualidad. En este asunto, es natural dialogar; sin embargo, sabemos que a menudo no es un tema fácil de abordar. Para ayudarles a crear un clima propicio y orientar su diálogo sobre el tema, se le pidió al Equipo Satélite “Teología de la sexualidad” preparar algunos “cuadernos de diálogo” para la pareja: incluyen una introducción temática, la lectura de la Palabra, una reflexión sobre uno de los aspectos más comunes de su sexualidad y algunas preguntas para facilitar su aplicación. Estos cuadernos pronto serán puestos a disposición del Movimiento; estamos seguros de que se convertirán en herramientas valiosas para los matrimonios de los Equipos de Nuestra Señora.

7 - Nuestras Resoluciones y la Regla de Vida

Muchas parejas escriben notas después de la Sentada

- para mejorar.
- para tomar medidas.

- para hacer planes de acción útiles para la siguiente Sentada.

El fin de la Sentada es un momento excelente para elegir la Regla de Vida

Esta regla de vida (no hace falta decir que cada cónyuge debe tener la suya) no es otra cosa que la determinación de los esfuerzos que cada uno entiende que debe imponerse para responder mejor a la voluntad de Dios sobre él.

No se trata de aumentar las obligacio-

nes, sino de precisarlas, con el fin de apoyar la voluntad y evitar la deriva.

TESTIMONIO:

«Al final de nuestra Sentada elegimos nuestra Regla de vida, de acuerdo con lo que se puso en evidencia a raíz del diálogo: según los meses, esta regla de la vida se puede elegir cada uno para sí, uno para otro o incluso en pareja.»

8 - Por último, dar Gracias

Por los beneficios de la Sentada.
– Por nuestro cónyuge.
– Por nuestro equipo.

Terminamos recitando el Magníficat

*Proclama mi alma la grandeza del Señor,
se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador;
porque ha mirado la humildad de su esclava.
Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,
porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí:
su nombre es santo,
y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación.
El hace proezas con su brazo: dispersa a los soberbios de corazón,
derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes,
a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos.
Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose de la misericordia -como lo había prometido a nuestros padres en
favor de Abrahán y su descendencia por siempre.
Gloria al Padre...*



IV. Dificultades

1 - La falta de afabilidad

Defenderse justificándose, **acusar** al cónyuge.

- No aceptar **al otro tal como es**.
- **Interpretar** lo que el otro quiere decirme en lugar de escuchar lo que quiere decirme.

- Tener **actitudes negativas** que hacen difícil el diálogo
- **Generalizar** los asuntos acusadamente: «Tú... siempre / Tú no... nunca»
- **Juzgar** al otro mientras habla.

2 - Obstáculos exteriores

Falta de **organización**
- Dificultad para dedicar **tiempo** para el diálogo conyugal

- **Fatiga, mala disposición** física y espiritual
- Falta de **fixar fecha**.

3 - Errores más comunes

Olvidarse de **invitar a Dios** a nuestro encuentro.

- Precipitarse en **hablar sin pensar** en lo que vamos a decir, en lo que podemos lamentar después.
- **No escuchar** al otro, encerrarse en el propio punto de vista despreciando

- la actitud del otro (orgullo)
- **Ocultar sus propios sentimientos** acerca de lo que el otro dice.
- Hacer **insinuaciones**.
- Evitar **ciertos temas** porque son demasiado delicados o sensibles.
- **Crear otros problemas en lugar de proponer soluciones**.

4 - Formas de superar las dificultades

Renunciar a tener la última palabra.

- Encontrar la distancia correcta: ni demasiado cerca ni demasiado lejos.
- Diálogo con humor: se pone en perspectiva los problemas.

- Utilizar el «yo», no el «tú» acusador.
- Confiar en el otro.
- Dialogar siempre tomando conciencia de la presencia de Dios. Escuchar a Dios, pedirle consejo, no hablar por él.

V. Los Frutos

Y lo que pido en mi oración es que vuestro amor siga creciendo cada vez más en conocimiento perfecto y todo discernimiento, con que podáis aquilatar los mejor para ser puros y sin tacha para el Día de Cristo, llenos de los frutos de justicia que vienen por Jesucristo, para gloria y alabanza de Dios.»

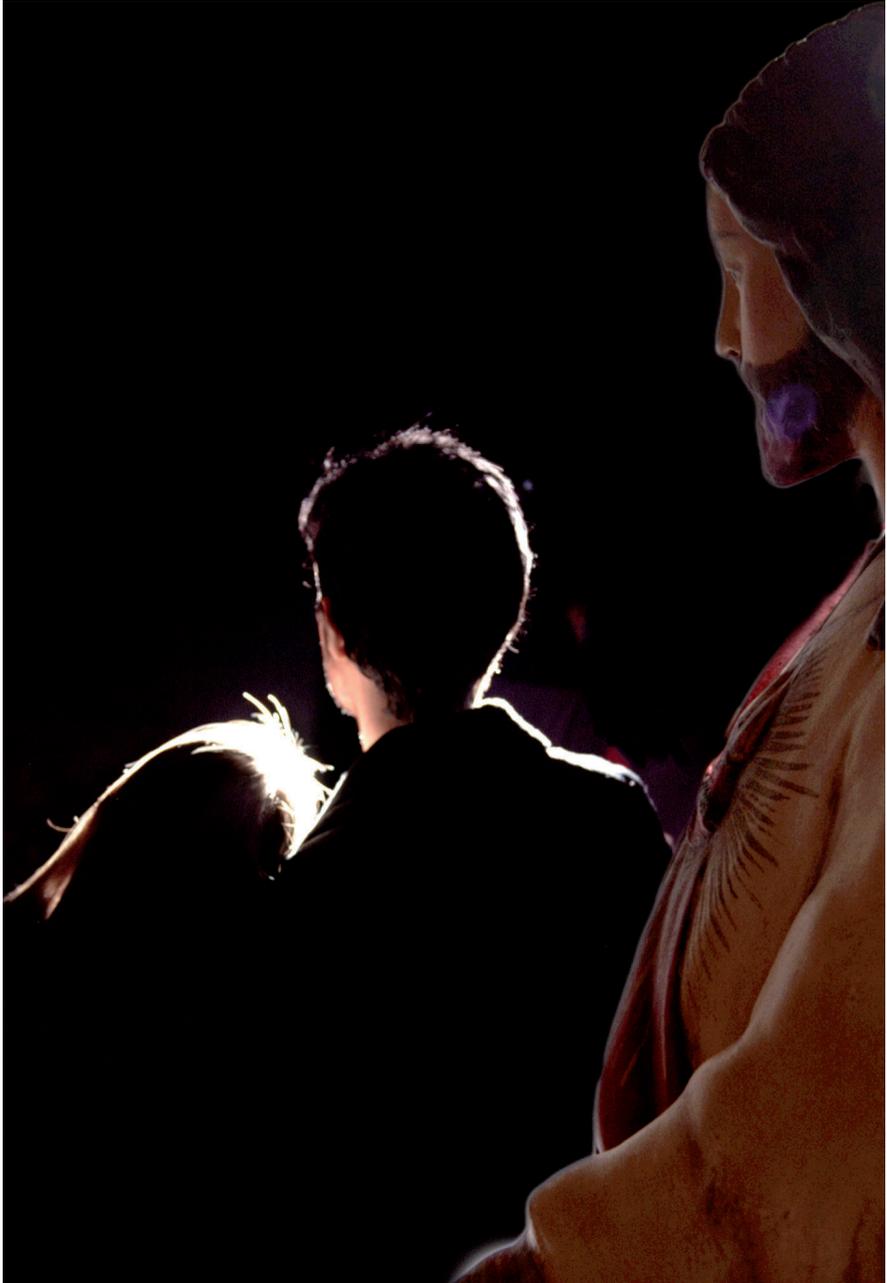
Filipenses 1, 9-11

- 1 - La Sentada hace crecer el amor de los cónyuges porque hace crecer la aceptación mutua y el don mutuo. Permite descubrir la verdad, la bondad y la belleza del otro.
- 2 - Permite la comunicación necesaria para la existencia misma de la comunidad conyugal.
- 3 - Aumenta nuestra fecundidad; también es una gran ayuda en nuestro camino a la santidad.
- 4 - Es una fuente de alegría que hace tomar conciencia del amor del otro y del amor por el otro.
- 5 - Hace crecer la amistad de los cónyuges, su confianza y su intimidad.
- 6 - Ayuda a ejercer el perdón mutuo.
- 7 - Enriquece nuestras espiritualidades, diferentes entre sí, en lugar de oponerlas
- 8 - Nos hace conscientes de los defectos de nuestra relación y nos ayuda a encontrar las maneras de mejorarla.
- 9 - Nos ayuda a responder a los deseos del otro, para darle lo que necesita, y no lo que yo quiero darle.

TESTIMONIO:

ANTES – «Los inicios de sentada han sido muy difíciles para nosotros. (...). Cuando mi esposa me invitaba a hacer la sentada, pensaba que no tenía ningún interés, era sólo una pérdida de tiempo.»

AHORA – «Después de nuestros esfuerzos para hacer la sentada nuestra vida matrimonial ha cambiado mucho. Hemos descubierto con el tiempo que ni nosotros ni muchas de las parejas jóvenes sabíamos lo que era “la vida matrimonial”, ni cómo vivir a dos. Ahora aprendemos a caminar juntos con Dios y con la Iglesia. Nuestras conversaciones no son banales ni egoístas. Con la Sentada aprendimos a rezar juntos y nos quedamos sin contar el tiempo orando y charlando.»



Conclusión

La experiencia de las parejas que han sabido poner en práctica esta intuición del padre Caffarel muestra toda la **riqueza del diálogo en profundidad y en verdad bajo la mirada de Dios.**

Desde 1947 la Sentada es cada vez más actual en la vida de los equipistas, con **una progresión de cada uno en su camino de santidad.** Es una gran ayuda a la comunicación en el matrimonio, aun más útil hoy por la crisis de la vida

matrimonial y de familia. La Sentada es un instrumento importante a disposición de las parejas para ayudarles a crecer en el amor hacia el cónyuge, Dios y los demás y para vivir mejor el perdón.

Todo el mundo puede encontrar dificultades en un momento u otro en la práctica de la Sentada, pero **los frutos recibidos están por encima de todas las expectativas: mejora la escucha y el respeto, así como la percepción de la misericordia de Dios.**

PALABRAS CLAVE

REGULARIDAD

PROGRESIÓN

ESCUCHA

EXIGENCIA

RESPECTO

COMPRENSIÓN

ORACIÓN

HUMILDAD

AMOR

CARIDAD

APERTURA

ACOGIDA

ACEPTACIÓN

CONFIANZA

PERDÓN

PAZ, VERDAD



Equipo Responsable Internacional