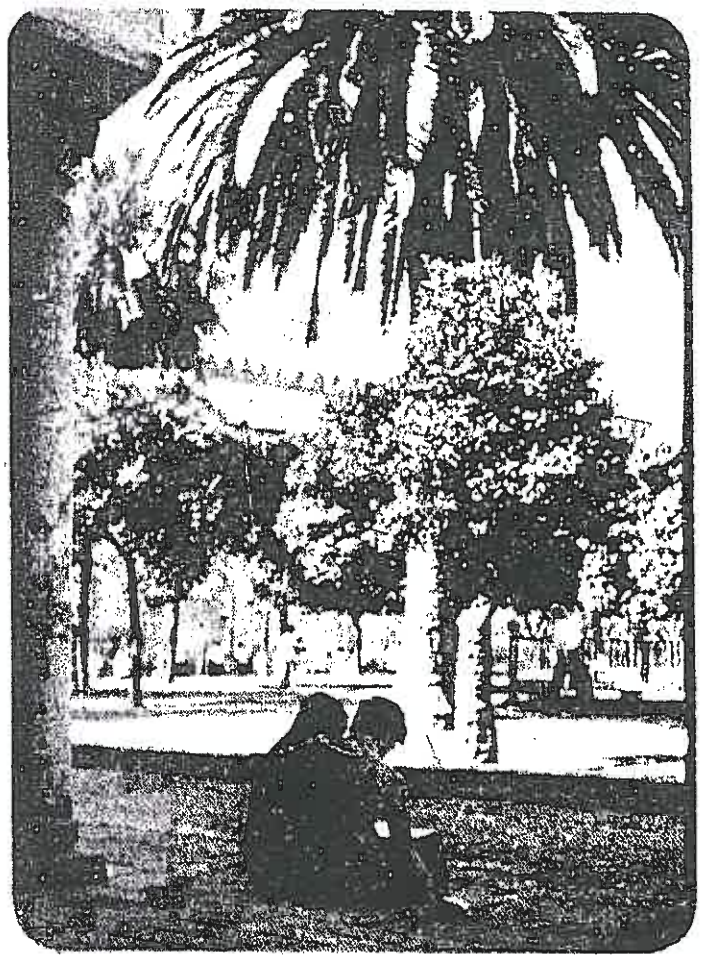
5.ª Edición - Julio 1990



EL DEBER DE SENTARSE

Para vivir mejor
el Evangelio
en el hogar

EQUIPOS DE NUESTRA SEñORA - SEPTIEMBRE 1978

INDICE

		PAGINAS
1.	Introducción.	
1.1	El acta de nacimiento	4
1.2	Las sentencias de Prosper	6
1.3	La desconocida	7
2.	Un auténtico diálogo bajo la mirada de Dios.	
2.1	Para un auténtico diálogo	9
2.2	Hablarse mutuamente	12
2.3	¿Entre dos o entre tres?	13
2.4	Prepararse con el espíritu y el corazón	15
2.5	Testimonios	18
3.	Un matrimonio de amor abierto a Dios y al prójimo.	
3.1	Nuestra manera de vivir	21
3.2	Diferentes, pero iguales en Cristo	22
3.3	Una sola carne	25
3.4	Amar a nuestros hijos	26
3.5	Servir a la Iglesia y a la ciudad	28
3.6	¿Es preciso decírselo todo?	30
4.	Cómo proceder en la práctica.	
4.1	El "juego" de las fórmulas	33
4.2	Indicaciones prácticas	36
4.3	Algunas objeciones	37
4.4	¿Por qué no escribirse si es necesario?	37
4.5	Sobre la pista	39
5.	Cómo transcurre la vida.	
5.1	Cuando la pareja inicia su camino	42
5.2	Cuando llega la edad madura	44
5.3	Cuando intervienen los hijos	45
5.4	Cuando se acerca el otoño de la vida	46
6.	Medio en broma, medio en serio.	48

1. INTRODUCCION

Amarse de verdad, amarse según el Evangelio, como Cristo, con el corazón de Cristo, he aquí el audaz proyecto que forman dos esposos cristianos uniéndose mediante el «sí» sacramental.

Un «sí» pronunciado una vez por todas, ya que compromete de una manera irrevocable. Un «sí» a repetir todos los días, ya que se consume indefinidamente.

¿Volverán a repetirlo estos esposos si no se les invita regularmente a ello? ¿Conservarán viva la conciencia de este proyecto fundamental? ¿Lo pondrán en práctica a lo largo del tiempo? El Deber de sentarse se ha inventado para ayudarlos a ello.

¿Qué es el Deber de sentarse? Este folleto intenta proporcionarnos una respuesta no sólo teórica, sino práctica. No sólo para aclarar, sino para estimular.

La introducción es, por tanto, el acta de nacimiento y una primera aproximación. Luego se descubren sus diversos aspectos:

su hondo sentido: un auténtico diálogo bajo la mirada de Dios.

su estudio: toda la vida de la pareja transfigurada por el amor y abierta a Dios y al prójimo.

su ejercicio práctico: cómo llevarlo a cabo.

su evolución con los años y las circunstancias: cómo transcurre la vida.

Unas páginas para leer. Sobre todo, unas páginas para vivir. Para el éxito de vuestra pareja.

> 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 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 diez mil puede salir al paso del que viene contra él con veinte mil? Y si no, cuando está todavía lejos, envía una embajada para pedir condiciones de paz. Pues, de igual manera, cualquiera de vosotros que no renuncia a todos sus bienes, no puede ser discípulo mío.» (Lc. 14, 28-34)

1.1 El acta de nacimiento

Nos encontramos en el año 1945. El Padre Caffarel anima, desde hace unos años, a grupos de matrimonios –que serán con el tiempo los Equipos de Nuestra Señora–. Se da cuenta de las dificultades con que tropiezan los esposos para comunicarse, especialmente en el terreno espiritual. ¿Cómo favorecer esta comunicación absolutamente vital en una pareja? Un día leyendo a San Lucas salta la chispa. Escribe esta acta: «Un deber desconocido»

«En el capítulo XIV del Evangelio según San Lucas, Cristo invita a sus oyentes a la práctica del deber de sentarse. Hoy día, en el siglo de las velocidades vertiginosas, es más oportuno que nunca destacar este deber desconocido.

No creo hacer un juicio temerario al decir que los mejores esposos cristianos, los que nuncan olvidan el deber de arrodillarse, quebrantan a menudo el de sentarse.

Antes de emprender el arreglo de vuestro hogar, confrontasteis vuestras opiniones, calculasteis vuestros recursos materiales y espirituales, y elaborasteis un plan. Pero, desde que pusisteis manos a la obra ¿no descuidáis demasiado el sentaros para examinar juntos la labor realizada, hallar de nuevo el ideal entrevisto y consultar al Dueño de la obra?

Conozco las objeciones y dificultades, pero sé también que de no vigilar el armazón, se vendrá un día abajo la casa. En el hogar donde no se aplica un tiempo a detenerse para reflexionar, a menudo se introduce e instala de una manera insidiosa el desorden material y moral; la rutina se adueña de la oración en común, de las comidas y de todos los ritos familiares; la unión se resquebraja.

Estos defectos, y otros muchos, se observan no sólo en los hogares que carecen de formación, que ignoran los problemas de la educación y la espiritualidad conyugal, sino también incluso en el de aquellos a los que se considera como una autoridad en ciencias familiares; y efectivamente lo son... en teoría. Por falta de la indispensable perspectiva, los esposos no ven ya lo que comprueba en cambio el visitante con sólo franquear el dintel de la puerta; esta desidia de la que hablan con pena los amigos sin atreverse a hablar a los interesados por temor a su incomprensión o a su susceptibilidad.

Algunos matrimonios se han percatado del peligro. Han reflexionado y adoptado diversos medios para evitarlo. Uno de ellos me contaba últimamente, después de haber pasado la experiencia, cuán provechoso es para los esposos separarse cada año de los hijos e ir juntos a viajar o descansar durante una semana. Pero quizá al leerme pensáis que no todos disponen de servicio, o pueden confiar sus hijos a los amigos o parientes. Pero hay otras soluciones: por ejemplo, hubo tres familias que se unieron para disfrutar las vacaciones, yendo al mismo país, y así cada pareja pudo ausentarse una semana dejando sus hijos al cuidado de los otros.

Para evitar la rutina del hogar existe otro sistema sobre el que deseo hablaros más extensamente. Tomar la agenda y, del mismo modo que anotáis un concierto o una visita a unos amigos, anotad una cita con vosotros mismos; quede bien entendido que esas dos o tres horas son "tabú", digamos sagradas, ¡es más cristiano!, y no admitáis que un motivo que no os haría anular una cena amistosa en vuestro hogar, o dejar de asistir a un concierto, os haga faltar a una cita con vosotros mismos.

¿Cómo emplear esas horas? Ante todo, confesad que no tenéis prisa; ¡un día es un día!, abandonad la playa y adentraos en el mar; hay que cambiar el ambiente a cualquier precio y olvidar las preocupaciones. Leed juntos un capítulo escogido de un libro preparado para esta hora privilegiada.

Después –o ante todo– rezad un rato. A ser posible, que uno de vosotros recite en alta voz una plegaria personal y espontánea; esta forma de oración – sin menospreciar las otras– acerca milagrosamente los corazones. Ya en la paz del Señor, comunicaos mutuamente esos pensamientos, esos agravios, esas confidencias que ni es fácil, ni a menudo deseable hacerlas durante las jornadas atareadas y ruidosas, y que, no obstante, sería peligroso guardar en el secreto del corazón, ya que, como sabéis perfectamente, existen «silencios enemigos del amor». Pero no os detengáis ni en vosotros mismos ni en vuestras actuales preocupaciones; remontad al origen de vuestro amor, reconsiderar el ideal vislumbrado cuando con paso alegre, iniciabais el camino. Renovad vuestro fervor «hay que tener fe en lo que se hace y hacerlo con entusiasmo». Después, volved al momento actual, comparad el ideal y la realidad, haced el examen de conciencia del hogar –no digo el examen de conciencia personal–, tomad resoluciones prácticas y oportunas para curar, consolidar, rejuvenecer, airear, abrir el hogar. Aportad a ese examen lucidez y sinceridad; remontad a las causas del mal que habéis diagnosticado.

¿Por qué no dedicar también algunos instantes a meditar sobre cada uno de vuestros hijos, pidiendo al Señor que de acuerdo con su promesa «ponga un ojo en vuestro corazón», a fin de verles y amarles como El, para guiarlos según su voluntad.

Y, finalmente, y sobre todo, interrogaos si Dios es el primero a quien servís entre vosotros.

Si os queda tiempo, haced lo que os agrade, pero, por favor, no volváis a la charla insulsa o a escuchar la radio. ¿Es que no tenéis ya nada que deciros? Entonces callad juntos y quizá no sea éste el tiempo menos provechoso. Recordad en efecto la frase de Maeterlink: «Todavía no nos conocemos, todavía no nos hemos atrevido a callar juntos.»

Es muy importante escribir un resumen de lo que se ha descubierto, estudiado, durante la cita, pero puede hacerlo uno de vosotros, y la próxima vez leerlo juntos.

Lo que os acabo de decir es sólo un medio para conservar joven y fuerte vuestro amor y vuestro matrimonio; seguramente existen otros muchos. Pero éste, adoptado por muchos esposos que conozco, ya ha demostrado su eficacia.»

HENRI CAFFAREL

1.2 Las sentencias de Prosper

Para conocer la opinión de uno que utiliza el Deber de sentarse, hemos ido a interrogar a Prosper, un hombre con mucha experiencia sobre este particular. Nos ha respondido a su manera, sentenciosa, con humor. Julia, su mujer, sonreía escuhándole, ¡cuántas cosas le recordaban esos aforismos!

• El deber de sentarse se lleva a cabo entre tres: el Señor y nosotros dos. Al principio, nuestra dificultad consistió en saber dónde colocar las sillas: ¿Dios entre nosotros o frente a nosotros? La experiencia nos dio a entender que lo mejor era ponernos bajo su mirada.

• Platón ya aconsejaba: «Hay que mirar a Dios. Es el mejor espejo de las cosas humanas y es en El donde podemos vernos y conocernos.» Cristo es nuestro espejo, ese Rostro humano de Dios.

• Oigo que se dice: no es necesario el Deber de sentarse, siempre hablamos del todo. Yo digo que entre nosotros, ciertas cosas sólo se hablan durante el Deber de sentarse y son las más importantes. Y además, en aquel momento, Otro nos habla.

• Si ya no lográis expresaros a vuestro cónyuge, expresaros a Dios delante del otro.

• Al comenzar nuestra oración decimos: «Señor, Tú nos sondeas y nos conoces, Tú sabes lo que hay en el fondo del hombre (y de la mujer), evítanos, pues, que nos pasemos de listos los dos.»

• El Deber de sentarse es como un coche: no se puede poner en marcha en directa. Hace falta tiempo para lanzarse, por lo tanto hay que prever un rato para la puesta en marcha.

• La mano, la mano, la mano en la mano (como reza la canción). Es sorprendente cómo este contacto físico favorece el contacto espiritual. ¡Qué caramba, somos de carne y hueso!

• Nuestro código de circulación es el Evangelio. Sus actitudes deben convertirse en reflejos. Si me pongo furioso: perdonar. Si estoy tranquilo: sonreír. Si no sigues: aminorar el paso. Si te detienes: tomar paciencia... El Deber de sentarse nos permite revisar juntos nuestro código de circulación.

• No acomodarse sobre el Evangelio, sino acomodar nuestra vida al Evangelio.

• En el Deber de sentarse somos el uno para el otro, y por turno, el buen samaritano. En esta casa del buen samaritano se encuentra de todo: el estimulante, el bálsamo, la cabalgadura, la hostelería...

• Hacer el Deber de sentarse es beber en el mismo vaso, un vaso que contiene el filtro de Tristán e Isolda, o mejor dicho, el filtro mucho más poderoso del amor evangélico. A cada trago sube en la pareja el nivel del amor.

• Realizar el Deber de sentarse equivale a reactivar nuestro sacramento del matrimonio. Es liberarlo de la ganga de plomo de nuestro egoísmo, que impide que su energía irradie y nos transforme.

• El Deber de sentarse es como un apartamento moderno, en donde se disfruta de la luz directa e indirecta. El Espíritu Santo ilumina a cada uno interiormente y lo ilumina a través de su cónyuge.

• El Deber de sentarse es como un viaje en avión. Se toma altura en relación a lo inmediato; uno no se aferra a las esperanzas de su cónyuge, no se confunde una trampa para topos con el Mont Blanc.

• A una pareja joven, o no tan joven, le diría: no os canséis de buscar este desconocido que mora en vuestro cónyuge y que es, en él, la imagen de Dios. El Deber de sentarse es un medio privilegiado. Para animaros, releed la Desconocida.

1.3 La desconocida

Hombre que a través del anillo tomas a esta joven
y que sólo le vas a dar justo lo necesario para sufrir el hijo [que dará a luz
¡Ten cuidado! La cubierta con un velo es en sí misma una [desconocida.
Ni la conoces, ni te preocupas;
Ni la interrogas, ni la miras;
¡Ten cuidado! Ahí está la desconocida ¡ten cuidado!
La misteriosa pequeña de ojos cerrados
Está sola, vacía, alterada...
Ten cuidado: hay sombras a su alrededor,
El viento en peligro, la pesadumbre otoñal,
El estanque pálido que tirita entre las hierbas,
La queja del pajarillo que pasa,
El olor de un país perdido que la busca y la llama
Y su tristeza en tu casa,
Y la soledad entre tus brazos...
¡Ten cuidado!, alguien vendrá que la mirará de soslayo,
Que reconocerá a la Desconocida,
Que hallará a la perdida,
Que se unirá a la exiliada,
Que amará aquélla que nunca viste,
Que te tomará aquélla que está por tomar,
Que te quitará aquella que no has poseído
La misteriosa pequeña cautiva en tu esposa...
La pequeña inútil como un anciano en un trigal...
Te dejará sus manos que trabajan,
Te dejará sus vestidos que andan y su cuerpo que es sólo un [vestido más pesado;
Te dejará aquella de que te sirves...
Pero te arrebatará aquella que no necesitas,
Te dejará a tu esposa vacía,
Y nadie te habrá robado nada.

(MARIE NOEL, Notas íntimas. París, Stock.)

La verdad de un ser, no es lo que nosotros vemos; en su semblante, en su mirada o en sus gestos, sólo aparece de una forma imperfecta. No buscar más allá de las apariencias, no intentar descubrir el tesoro escondido, el «yo» secreto y misterioso del ser que pretendemos amar, es abandonarlo a su fría soledad, a su oscura noche. Es condenarse uno mismo a no amarlo de verdad, ya que el amor se alimenta y vive de «contemplación». Pero créeme, Marie Noel, la mujer no es la única víctima de esta ceguera. ¡Cuántos hombres he conocido, robustos, de gran inteligencia, con actividades eficaces, y que al lado de su esposa poco atenta, temblaba de frío un corazón de niño falto de cariño!

2. Un auténtico diálogo bajo la mirada de Dios

Vamos a lo esencial.

La pareja formada por el hombre y por la mujer unidos por el sacramento del matrimonio, constituyen una pequeña comunidad cristiana, formada por dos bautizados, dos seres en quien vive Cristo. Por el «sí» sacramental, estos dos bautizados se han entregado el uno al otro; pero en el mismo acto, Cristo, al cual pertenecen, los ha entregado el uno al otro. El Cristo que vive en cada uno de ellos, vive también en la pareja. La construyó con ellos para proporcionar a su amor humano una dimensión divina. Tampoco el auténtico Deber de sentarse, que es un tiempo fuerte de esta construcción humana y divina de la pareja cristiana, puede prescindir de la presencia de Cristo: se desenvuelve bajo su mirada.

La mirada de Cristo es una mirada de amor como vemos en el Evangelio: «El lo miró y lo amó». No paraliza, sino que, al contrario, realiza; más aún, crea. Dilata el amor en el corazón del marido y de la mujer, les permite mirarse con un nuevo amor, y a cambiar impresiones auténticas. Marido y mujer no despreciarán las leyes humanas del diálogo. Pero al ponerse en presencia de Cristo, presente en el corazón de su amor, les abrirá de una manera especial el uno al otro. Se verán bajo una luz distinta, verán toda su vida bajo una luz, ya que Cristo es luz.

¿Exigencia imposible? No obstante, se desprende del sacramento del matrimonio, que asegura la asistencia de Cristo. Implica una andadura más o menos difícil y jamás acabada. El Deber de sentarse bien comprendido jalona esta andadura de la pareja en el camino de su existencia común orientada hacia Dios.

2.1 Para un auténtico diálogo

Estos extractos de conferencia nos recuerdan algunas leyes muy generales del diálogo. Pueden transponerse al diálogo de los esposos.

«Voy a citaros dos parábolas que aprecio mucho. La primera es de Bernard Shaw: «El hombre más inteligente que conozco es mi sastre; cada vez que le visito me toma medidas, mientras que los otros me han medido una vez por todas.» He aquí una parábola muy importante: si queréis aprender a descubrir a alguien hay que saberlo redescubrir cada vez como algo nuevo. La segunda parábola es de Shopenhauer: «Es de noche, hace frío y en una gran extensión llana se encuentran unos puercoespines. Entonces, como hace frío, se acercan; y cuando se acercan se pinchan; al hacerse daño se separan. Y así sucesivamente...» Todo el juego de la vida consiste en encontrar continuamente la distancia que nos permite al mismo tiempo ayudarnos los unos a los otros y no hacernos daño los unos a los otros. Me parece primordial descubrir que es preciso aceptar lo que podemos llamar «la alteridad», es decir, que el otro no sea yo, que posea caminos propios, y al mismo tiempo no aceptan la separación, es decir, intentan, no obstante, vivir juntos.

SABER ESCUCHAR

Si busco las leyes del diálogo, la primera (me avergüenza un poco decir banalidades) es *saber escuchar*. Pero añadiré tres palabras para expresar lo que pretendo decir con esto. La primera es la palabra *«humildemente»*.
Escuchar humildemente quiere decir que siempre aprendemos algo de otro, que el otro nos va a aportar cosas en las que no hubiéramos caído en la cuenta a no ser por él. Escuchar humildemente es creer que a través del encuentro con el otro descubriremos cosas sobre Jesucristo que nunca habíamos descubierto. Porque la pregunta que vamos a formular al Evangelio es una pregunta nueva, porque procede de alguien distinto, le volverá a dar vida para nosotros a rasgos de la personalidad de Jesús, a pasajes del Evangelio que habíamos leído durante diez o quince años sin que nos llamaran la atención y porque un chiquillo ha formulado una pregunta, porque un amigo o un compañero de trabajo ha tenido una discusión con nosotros, aquel pasaje del Evangelio se ha aclarado de repente.

La segunda palabra es escuhar *«pacientemente»*. En un diálogo es preciso muchísimo tiempo, sobre todo en un diálogo que concierne a lo esencial sobre nuestra vida. Aquél en quien hemos creído. Es muy difícil comprender las palabras del otro y me he dado cuenta al preparar a muchos adultos para la ceremonia del bautismo, que eran preciso meses y con frecuencia años para llegar a descubrir verdaderamente lo que uno y otro querían decir y para poder encontrarse. Por tanto, es preciso muchísima paciencia en el diálogo.

Hay que escuhar también *«con su corazón»;* no insisto sobre este particular. No es solamente un lenguaje de la inteligencia el del diálogo, sino que es también un lenguaje de la amistad, ayudando al otro a explicarse, porque se siente acogido y amado. Ser acogido y amado es algo que se comprueba en los gestos exteriores, se observa en la sonrisa, en la manera de vivir los unos con los otros. De no ser así, el diálogo quedará en un diálogo intelectual y no será ninguna participación de la fe.

MIRAR AL OTRO COMO UN INTERLOCUTOR VALIDO

Si busco una segunda ley del diálogo, después de «saber escuchar», diré: es *mirar al otro como un interlocutor válido,* es decir, como alguien ante el cual vamos a maravillarnos. Me parece que una de las virtudes más extraordinarias a que nos invita el Señor en los tiempos actuales en que se cuenta con poco tiempo libre, es saber maravillarnos ante todo lo que encontramos. Maravillarse quiere decir descubrir siempre lo que en el otro es bello, lo que es verdadero, lo que es justo, lo que es válido; no prestar atención a sus defectos, a lo que nos molesta. Basta con saber qué temperamento tenemos y, poco a poco ponernos a corregirlos. Algunos, cuando ven una mesa repleta de papeles, de montones de cosas, se fijarán enseguida en una foto bonita, en la cosa maravillosa que se encuentra en la mesa. Otros no pueden mirar una mesa encantadora sin descubrir la pequeña mancha que hay en ella. Por tanto, es preciso que tengamos en cuenta nuestro temperamento. O se es optimista, o se es pesimista; no es grave y no podemos hacer gran cosa. No obstante, me parace que la admiración es algo que se educa y que si a diario intentamos descubrir en los otros lo verdadero y bello que poseen, entonces llega una momento en que estas cosas saltan a la vista.

RESPONDER A LO VERDADERO
DE LA PETICION DEL OTRO

Si acometo una tercera ley del diálogo, diré: es *responder a lo verdadero de la petición del otro.* También ahora voy a citar un relato muy conocido y muy sencillo, la parábola del Juicio final, según San Mateo. La conocéis de memoria: «Porque tuve hambre y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis; estaba desnudo y me vestisteis.» Lo más extraordinario en este relato es la correspondencia absoluta entre la necesidad del otro y la respuesta que se da. Ahora bien, como decía un predicador: «Nosotros somos muy decididos para darle un pollo al que nos pide un vaso de agua, porque nos sentimos muy satisfechos si damos un pollo; ponemos demasiada atención en nuestros obsequios. Pero si el otro necesita un vaso de agua, nuestro pollo no le sirve estrictamente de nada.» «Creemos que nos enfrentamos aquí con una tarea muy difícil, ya que siempre nos exponemos a dar nuestras respuestas, las respuestas que hemos elaborado a lo largo de nuestra historia. Pero cuanto más damos nuestras respuestas, más vamos convirtiendo al otro en alguien que recibe una asistencia perpetua y que nunca llegará a descubrir su camino hacia el Señor.»

GILLES RENAUDIN

Puedo sugeriros una pequeña experiencia de «laboratorio» que os permitirá probar la calidad de vuestra comprensión. La próxima vez que discutáis con vuestra mujer o con vuestro marido o con un reducido grupo de amigos, detened la discusión durante un instante y, con una finalidad experimental, instituid esta regla: «Cada persona sólo puede hablar para defender sus ideas, después de haber vuelto a exponer las ideas y los sentimientos de la persona que ha hablado antes, exactamente a satisfacción de ésta». Ya véis lo que esto significaría, simplemente que antes de exponer vuestra propia opinión, os sería necesario asimilar el marco de referencia de la otra persona, comprender sus pensamientos hasta el punto de poderlos resumir en su lugar. Parece sencillo ¿no es verdad? Pero si hacéis la prueba, descubriréis que es una de las cosas más difíciles que hayáis intentado hacer jamás. No obstante, si habéis sido capaces de ver el punto de vista del otro, deberán ser revisados radicalmente vuestros propios comentarios.

CARL R. ROGERS

2.2 Hablarse mutuamente

Un hombre y una mujer se encuentran sentados frente a frente bajo la mirada de Dios, sin otra preocupación que construir su hogar. ¿Qué van a decirse? A diario cambian impresiones; pero dictadas por las necesidades cotidianas, éstas, permanecen con frecuencia superficiales, sin permitir la comunicación del ser íntimo. Más aún, estos gestos y estas palabras acaban por hacernos perder conciencia de nuestro yo profundo; por encima de nuestra conciencia clara, ocupada por las preocupaciones inmediatas, se extiende una penumbra o un hormigueo confuso de pensamientos desordenados, de sentimientos informes, de aspiraciones vagas que se pierden por culpa de no haber sido expresadas y realizadas.

Precisamente es aquí donde interviene el Deber de sentarse. Mediante la mirada atenta y exigente de Aquel que nos ama, nos vemos incitados a salir de nuestra nebulosa interior, a expresar aquello que no expresamos. Hablarse es, al mismo tiempo, conocerse y darse, conocerse para darse. Vemos claramente que el Deber de sentarse no es tan sólo una invitación a esforzarnos en penetrar en el meandro de nuestro yo, sino que nos obliga a conocernos delante del otro, y por el otro. Es, pues, un acto de amor. Hace salir nuestra más recóndita personalidad, ya que delante del otro es preciso expulsar a la vez las mezquindades, las malas intenciones, los rencores, pero también los impulsos, las generosidades, los sacrificios que se limitarían entonces a vagas veleidades. El Deber de sentarse es un medio de conocerse y de construir nuestra personalidad.

Pero al mismo tiempo que hace que nos conozcamos, nos hace conocer al otro, lo cual constituye una gran ventaja, puesto que para amarse es preciso conocerse. Con franqueza, ¿nos conocemos bien? Al principio, la efusión sentimental todo lo arrastra; luego, la costumbre de vivir juntos nos da la ilusión de conocernos, pero ¿hacemos con frecuencia el esfuerzo de ir a la búsqueda o al descubrimiento de este personaje familiar que es nuestro cónyuge? Al ser cada persona un misterio, hay que acercarse a ella con un humilde respeto, con una incansable atención, si queremos que nuestro amor la descubra a sí misma y la ayude a realizarse. Las mismas diferencias conyugales –y ellas de una manera especial– nos obligan a este choque, a esta revelación, a este respeto, a este servicio del otro.

Así, obligándonos a conocernos y a conocer al otro, el Deber de sentarse establece entre los esposos una comunión de pensamientos y de sentimientos que nada tienen en común con los cambios sentimentales. Son verdaderamente dos seres, en su más existencial realidad, que se miran, se hablan, se conocen, se enfrentan y se unen; es la relación marido-mujer en su tensión permanente, pero también en su solidaridad indestructible, que se somete a prueba y se construye.

Resumiendo, el Deber de sentarse enseña a la persona y al amor a vivir en la luz, es decir, en la verdad.

2.3 ¿Entre dos o entre tres?

Más que otras consideraciones, esta experiencia ilumina la afirmación: «bajo la mirada de Dios».

Durante unos diez años, mi marido y yo nos esforzamos en cumplir regularmente con nuestro «Deber de sentarse». Salía más o menos bien, era más o menos fácil, a menudo lo hacíamos la víspera de la reunión, en el último momento, pero en líneas generales «podía pasar».

Tras una oración para situarnos «bajo la mirada de Dios», como se nos había aconsejado, pasábamos revista –de acuerdo con un plan bien organizado– a nuestra vida, la de nuestra familia, nuestra vida como miembro del equipo, etc. Aprovechábamos la ocasión para escucharnos mutuamente, para abordar temas más delicados... y no nos enorgullecía el resultado.

Poco a poco, se convirtió en una costumbre preciosa para nuestro hogar, costumbre a la que debemos mucho.

Pero un día se nos planteó un problema difícil a propósito de un hijo que crecía y ante el cual nos sentíamos desconcertados sin saber qué hacer. No dejábamos de tratar este problema en cada «Deber de sentarse», de intercambiar nuestros puntos de vista masculino y femenino, a menudo diferentes, algunas veces contradictorios; de recurrir a la sicología, al sentido común, al respeto de

las tradiciones, a la necesidad de una apertura a las nuevas corrientes de ideas... En resumen, por mucho que nos fatigáramos estudiando el problema desde todos los puntos de vista, nada resolvíamos, girábamos en torno a un círculo vicioso.

Un día se le ocurrió a uno de nosotros decir: «Todo esto está muy bien, sabemos lo que *pensamos* uno y otro, todo lo que *deberíamos* pensar, todo lo que *podríamos* pensar. ¡Pero siempre nosotros! ¡Quizá Dios tenga también su idea sobre este particular!»

Tras el choque que nos produjo este descubrimiento nos percatamos de que si bien nuestro «Deber de sentarse» se desenvolvía «bajo la mirada de Dios», en cambio, nunca habíamos pensado en buscar la dirección de esa mirada. Habíamos limitado el papel de Dios al de un testimonio mudo, pasivo, ante el que intercambiábamos nuestras ideas, pero a quien nunca le pedimos su opinión sobre la cuestión debatida.

Al intentar una perspectiva frente a nosotros mismos, cambiamos de rumbo e intentamos escuchar lo que quería decirnos el Padre respecto a nuestro hijo. Después de todo ¿no era también el suyo? Lo habíamos olvidado un poco.

Lentamente, a trozos, en el transcurso de varios «Deber de sentarse» e incluso a veces fuera de él, empezamos a comprender mejor ciertos aspectos de la cuestión; se iba precisando a medida de nuestras necesidades.

No llegamos a lograr una solución ya hecha, pero mirábamos las cosas de otro modo y poco a poco se hacía la luz.

Desde entonces, ocurre que cuando nos encontramos en un callejón sin salida y nos atascamos, nos detenemos un momento y después de una breve oración –con frecuencia silenciosa y a veces los dos juntos– volvemos a empezar: «¿Qué piensa Dios de todo esto?». E intentamos prestar atención a lo que tiene que decirnos sobre el particular.

Algunas veces resulta inesperado, desconcertante, pero siempre tranquilizador. ¡Es hasta tal punto menos complicado que nosotros! Desde luego, es exigente, pero tiene en cuenta las realidades y lo que somos. Y además ¿no ve con mucha más claridad que nosotros?... Solamente tiene un defecto: ¡es demasiado discreto!

2.4 Prepararse con el espíritu y el corazón

Encontrarse, acogerse, hablarse, escucharse con el deseo de comprenderse mejor y la voluntad de ayudarse mutuamente, incluso en el terreno espiritual, es un proyecto fascinante, pero de realización muy difícil. El «clima» del encuentro es de la mayor importancia. En efecto, no basta con sentarse uno frente al otro o a su lado; es preciso aportar unas disposiciones de espíritu y de corazón inspiradas por el Evangelio, suscitadas por el Espíritu Santo.

Muchos utilizan algunos ritos para crear un ambiente favorable y, mejor aún, «vestirse el corazón» con vistas a este encuentro. Pero lo más importante es que esté presente este Otro, el Señor. No es un tercero molesto, ya que es más íntimo que nosotros mismos. Se encuentra en el centro de nuestra libertad, en la fuente de nuestro amor, como una llamada a ser plenamente nosotros mismos según todo lo mejor que hay en nosotros, como aquel que nos incita al encuentro del otro con miras a una completa comunión. Las palabras de Jesús: «Si dos o tres están reunidos en mi nombre, yo estoy en medio de ellos», se aplica perfectamente a nuestro diálogo delante de Cristo.

Para crear este clima evangélico muchos se han habituado a comenzar con una lectura de un texto del Evangelio. Pero acontece a veces que nos atenaza una aprensión. ¿No nos exponemos a atenernos a una participación sobre el Evangelio cuando el Deber de sentarnos no se reduce a una tal participación? Y limitarse paradójicamente al estudio del Evangelio podría convertirse en un medio de esquivar un esfuerzo necesario de un mutuo conocimiento o de útiles aclaraciones.

Otros, que empiezan por una lectura del Evangelio, constatan con pesar que en cuanto abordan problemas de la pareja y cuestiones concretas, pierden rápidamente de vista las perspectivas evangélicas. Así, pues, la lectura y la meditación en común del Evangelio son tan sólo un medio que puede ser muy útil, pero no resuelve todos los problemas.

En realidad, lo esencial no son los medios aplicados; lo que importa es que el espíritu del Evangelio esté bastante presente en nuestro corazón, bastante vigoroso, bastante influyente para que ejerza su influencia sobre la forma en que nos conocemos, nos miramos, nos escuchamos, cómo miramos a los demás, cómo juzgamos las situaciones. Es preciso que Cristo nos haga participar en sus sentimientos, comulgar en su amor, querer con él.

En el curso de una sesión, unas parejas sacaban esta conclusión de su experiencia: «No se trata de encomendarse al Espíritu Santo mediante una fórmula «mágica», al empezar el Deber de sentarse. La docilidad al Espíritu debe convertirse para nosotros en un «estado familiar» (una segunda naturaleza), entonces el Deber de sentarse podría ser un tiempo fuerte de esta docilidad al Espíritu.» Son, por tanto, sin duda estas disposiciones de fondo, este «estado familiar» habitual, lo que darán a este encuentro privilegiado su «clima evangélico».

Ahora bien, son nuestras lecturas de la Palabra de Dios, nuestras oraciones entre esposos o en equipo, nuestras plegarias, nuestros retiros los que poco a poco forman ese «estado familiar» los desarrollan en nosotros como una «segunda naturaleza» introduciéndonos en esta «sabiduría» evangélica. Comprendéis que, incluso sin que haya siempre una referencia explícita del Evangelio, su influencia estará entonces subyacente a lo largo de todos nuestros Deberes de sentarse.

Si esto es lo que os inspira cuando coincidís en este tiempo fuerte de vuestra vida de esposos, ¿no creéis que hay que temer menos esos «blocajes» con frecuencia recortados que nacen de la aprensión de los conflictos, del temor a darse a conocer, del miedo de las reacciones del otro? Ya que «ponerse bajo la mirada de Dios» es disponerse a la benevolencia, a la acogida. Eso confiere una dimensión realmente sacramental al «Deber de sentarse», anotan unos esposos.

Esto no quiere decir que acallaréis los conflictos y esquivaréis las explicaciones necesarias, al contrario, pero será con disposiciones que os permitan amaros mejor por haberlas afrontado con claridad y con verdadera voluntad de comprensión y de entendimiento, aunque sólo fuera al aceptaros diferentes.

Que el espíritu del Evangelio inspire así vuestro Deber de sentarse; entonces la caridad impregnará vuestro amor y habrá en el

encuentro, en las búsquedas, como una tierna complicidad fraterna, con lo que comporta de paciencia, de optimismo y ¿por qué no? de humor.

¿No es una buena ocasión para poner en práctica la regla de oro del Evangelio: «Todo lo que queráis que los demás hagan por vosotros, hacerlo vosotros mismos por ellos?» Aquello que esperáis del otro ¿no debéis preguntaros cómo se lo dais al otro: Esta confianza, esta apertura, esta negativa a violentar una reserva, un pudor; esta delicadeza para tocar viejas llagas o humillantes debilidades, ya que todos sabemos muy bien que no nos resulta nada fácil reconocer nuestras equivocaciones y sobre todo querer de verdad cambiar y convertirnos? Con suma frecuencia sentimos necesidad de volver a encontrar la esperanza, de ver cómo se abre ante nosotros un futuro y, ante todo, un crédito de confianza. También tenemos necesidad de esta prueba de amor que es la exigencia. No creer ya en la posibilidad del otro de cambiar; no creer en su vocación a la santidad, abandonarlo a sus compromisos, es no amarlo ya en el amor de Cristo.

Quizá hubiera sido suficiente para expresar este clima evangélico del Deber de sentarse, repetir lo que San Pablo decía de la caridad:

La caridad es paciente, es servicial,
la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa
no se engríe; es decorosa;
no busca su interés;
no se irrita; no toma en cuenta el mal;
no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad.
Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera.
Todo lo soporta.
(I Co 13, 4-7.)

YVES LE CHAPELIER, P. S. S.

TESTIMONIOS

▪ «Cuando entramos en los ENS hace unos 17 años, nos pareció un invento formidable la "obligación de sentarse". Poder decir al otro lo que en el fondo del corazón no te gustaba..., te molestaba en ocasiones. Y llegó la primera sentada. ¡Qué difícil aquello que parecía tan formidable! ¿Cómo, queriéndonos tanto, descubrir que...?

No habíamos comprendido todavía lo que verdaderamente es la "sentada". Analizamos, meditamos y caímos en aquello de –en presencia de Dios–. Y comenzamos nuestras sentadas con una Eucaristía o, al menos, una visita al Sagrario. A partir de este momento la cosa cambió y hoy, después de 34 años de casados, cuando nuestros temperamentos, manías, etc., son más fuertes porque hemos vivido mucho, sabemos que nos lo podemos decir todo y que el resultado de "el deber de sentarse" es la comunicación completa y constante entre nosotros. No hay jardines secretos. Hemos aprendido a intercambiar opiniones, deseos, etc., lo que nos ha ayudado en gran manera a consolidar nuestra unión matrimonial.»

▪ «La forma es muy fácil. Ponernos en presencia de Dios y recordárnoslo el uno al otro, tantas veces como haga falta. Para ello –el valor de los símbolos– tenemos por delante un crucifijo. Y nos va bien. Después una pequeña oración, más o menos espontánea, solicitando la ayuda del Señor y de María. Y a charlar. De esto, de aquello, de aquello otro. Ya sabéis, nuestra relación a lo largo del mes, nuestro equipo, "nuestro" movimiento. Hijos, familia, amigos... todo cabe. Lo humano y lo divino. E ir sacando conclusiones, propósitos firmes. Hasta llegar al final con una oración de petición y de ofrecimiento. Y de acción de gracias. Pidiendo mucho, agradeciendo mucho y ofreciendo algo... Sí, algo concreto. Con voluntad decidida de cumplir generosamente. La dificultad estriba no tanto en qué hacer o en cómo hacerlo, sino en querer hacerlo. Y eso es lo primero en ofrecer a Dios, poniéndolo en manos de la Virgen, Señora de nuestro hogar (qué hermosa jaculatoria) para que Ella, por una vez cada mes, pueda sentirse contenta con nosotros.»

▪ La sentada, creemos nosotros por propia experiencia, es fundamental para conservar la intimidad conyugal y conservar la unión espiritual del matrimonio.

Antes de incorporarnos a un equipo, nuestro matrimonio adolecía de un grave problema derivado de la falta de comunicación mutua. Vivíamos juntos, pero no unidos, con vidas paralelas. Tuvimos a nuestro favor la gran suerte de pensar casi igual a nivel religioso, moral y político, pero así y todo cada día vivíamos más alejados espiritualmente uno del otro. Tal situación, creaba un estado de soledad en uno de nosotros, sintiéndose herido y humillado al intentar en vano toda actitud de acercamiento. En cambio, el otro se sentía tranquilo en esta situación, sin pensar en el estado de ánimo que tal situación comportaba para la otra parte.

Al incorporarnos a un equipo de Nuestra Señora, recordamos principalmente la amabilidad con que fuimos acogidos, y el impacto que nos hizo lo de la sentada.

El primer ensayo de la misma fue un fracaso tal, que ni la terminamos debido seguramente a la falta de hábito en el diálogo. Así lo expusimos en la segunda reunión del equipo y delante del mismo, ventilamos buena parte de nuestros resquemores. A partir de entonces, hicimos el firme propósito de hacer en serio la sentada.

Empezamos invocando al Espíritu Santo porque necesitamos toda su ayuda y para que esté presente entre nosotros. Acto seguido hablamos, dialogamos, nos abrimos, exponemos nuestros puntos de vista... procurando que todo ello esté presidido por la CARIDAD y la COMPRENSION. Han sido muchas las sentadas necesarias para poder llegar a un nivel aceptable, ya que al principio cuesta mucho abrir el corazón y el pensamiento al cónyuge, porque en muchas ocasiones la sinceridad, la verdad desnuda, parece que puede herir a la otra parte. Pero, aunque cueste, es necesario hacerlo para llegar a una mayor confianza y conocernos mejor. El mayor conocimiento mutuo nos llevó a amarnos más, llegando a la conclusión de que no nos amábamos lo sufiente, porque mutuamente no nos conocíamos.

El esfuerzo puesto en conseguir unas sentadas positivas ha tenido ya sus compensaciones. Hemos visto renacer poco a poco la unión en la oración, la alegría en la intimidad y ya somos menos dos, para empezar a ser un poco más uno.

Creemos que la sentada es lo más importante de lo que se hace en el Equipo. Es posible encontrar otras maneras para incrementar nuestra vida espiritual..., pero ninguna de ellas enseña como la sentada a conocerse y a dialogar íntimamente.

3. Un matrimonio de amor abierto a Dios y al prójimo

Si el marido y la mujer, bajo la mirada de Dios, se expresan mutuamente, es para que la pareja viva siempre, más y más este amor que lo funda. El Deber de sentarse contribuye, por tanto, a la continua elaboración de su hogar. Pero con el mismo impulso, abre este hogar a Dios y a los demás. A Dios, origen de todo amor. A los demás, como amados de Dios.

El amor no se divide, como tampoco puede encerrarse en sí mismo. Es un fuego insaciable que poco a poco quisiera abrazar a la humanidad entera. «He venido a arrojar un fuego sobre la tierra ¡cuánto desearía que ya estuviera encendido!» (Lc 12,49.) Este deseo de Cristo debe arder en el corazón de los esposos cristianos.

Quiere decir que el Deber de sentarse no es una tranquila contemplación recíproca, sino una imperiosa incitación a abrir la ventana al viento de alta mar, al Espíritu de Cristo que sopla donde quiere y que incita al servicio de Dios y de los demás, al servicio de Dios en los demás.

Construir el hogar no es, por tanto, contemplarse indefinidamente, sino contemplar juntos lo cotidiano de la vida y de los seres que la pueblan. Hemos visto en la parte anterior, bajo qué luz; evoquemos ahora algunos aspectos de esta vida de pareja y de sus relaciones que es conveniente examinar durante el Deber de sentarse.

Los textos que siguen han sido elaborados a partir de una conferencia del Padre Le Chapelier y les hemos dejado su estilo directo.

3.1 Nuestra manera de vivir

Cuando tenéis que visitar a nuevos conocidos, prestáis espontáneamente atención al marco de vida que se han creado: mobiliario, libros, aparatos de alta fidelidad... Presentís gustos, elecciones, estilo de vida. Cuando los conocéis mejor, a través de su forma de recibir, de su conversación, de sus actitudes, os dais cuenta de la importancia que dan al confort, al ocio, a los placeres de la mesa, pero también a la acogida de los amigos, a la educación de los hijos, a las reponsabilidades que han aceptado.

Hay familias en las que el gusto por el Evangelio es perceptible a través de muchos indicios y no sólo por la presencia de imágenes religiosas. ¿No ocurría que de esos casos se dijera: «Es una casa de Dios»? Hay otras familias donde, de hecho, todo parece delatar un materialismo práctico y un concepto de la existencia extraño al Evangelio. Una joven pareja decía de las amistades profesionales: «Sólo les interesamos si disponemos de una buena mesa y una buena bodega.»

¿Qué pueden pensar aquellos a quienes recibís?

Desde luego, no se trata de querer dar de vosotros una imagen halagüeña y de cuidar las apariencias. Se trata de ser. Pero al reflexionar en lo que pueden percibir vuestras amistades a través de vuestra manera de vivir ¿no tendríais una conciencia más clara de lo que sois y de la autenticidad cristiana de vuestro género de vida?

Entonces, en el transcurso de vuestros Deberes de sentarse, podéis buscar lo que Cristo os invita a hacer: de vuestra casa, de vuestra mesa, de vuestros ocios, de vuestras vacaciones y de una manera más amplia, más profunda, de vuestro tiempo, de vuestros ingresos, de vuestro patrimonio, de todo vuestro acervo cultural. Preguntaos qué influencia pueden tener sobre el espíritu y el corazón de vuestros hijos, vuestros comportamientos prácticos y vuestra manera de hablar del dinero y de los problemas materiales y de vuestros ocios.

Cierto, habláis juntos del uso de vuestros bienes, de lo que hacéis con vuestros ingresos y de los problemas difíciles que esto plantea a vuestra conciencia de cristianos. El Deber de sentarse, al situaros bajo la luz y la gracia del Evangelio, ¿no ofrece el marco más adecuado para semejante reflexión?

Os sugiero que analicéis, a la luz del Evangelio, de una manera sencilla, esas cuestiones tan complejas: nuestros bienes, nuestras riquezas multiformes (cultura, tiempo, relaciones...), ¿nos ayudan a amar y servir mejor al Señor, a amar a nuestros hermanos de una manera efectiva y generosa?, ¿o esos bienes representan obstáculos que nos impiden, de hecho, amar a Dios y amar a los otros?

La cuestión se convierte entonces en la de una libertad que hay que volver a encontrar, la de un amor que vivir. Y es el amor de Dios, el amor de los otros, lo que nos dará el valor de disponer de nuestros bienes con la libertad de los hijos de Dios.

Volvemos a encontrar aquí la ascesis cristiana, camino de una libertad siempre por conquistar o por salvaguardar, precio que aceptamos pagar para permanecer libres y poder amar.

El poner en tela de juicio una sociedad de consumo y una ideología del crecimiento material indefinido, manifiesta de alguna manera la necesidad de una sana prudencia y de una verdadera sabiduría en el uso de los bienes. Cristo da todo su precio a nuestra vida y sitúa cada bien en su justo lugar. «Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura» (Mt. 6, 33.)

3.2 Diferentes, pero iguales en Cristo

Durante largo tiempo, las civilizaciones de las que somos herederos definieron de una manera rígida el papel respectivo del hombre y de la mujer en la sociedad y en el grupo familiar. Hasta hace poco tiempo, la mujer se mantenía en un estatuto de dependencia jurídica, económica y social. Ya sabéis cómo nuestro tiempo ha visto puestas en entredicho las imágenes tradicionales de la condición femenina y los «modelos» a los que debían ajustarse los hombres y las mujeres.

El Evangelio destruye la pretensión de todas las vanas superioridades. Todos, sin distinción, están llamados a entrar en el Reino de Dios. San Pablo, antes de demostrar cómo el amor de Cristo

proporciona un nuevo semblante a las relaciones familiares y sociales (Ef. 5, 22 a; 6, 9) anuncia este principio general que condena toda voluntad de dominación: «Sed sumisos los unos a los otros en el temor de Cristo» (Ef. 5, 21.)

Sin duda juzgáis que un cierto feminismo alborotador, provocativo, libertino, está lejos de proporcionar respuestas satisfactorias a los problemas de la condición femenina y desconoce lo que es el amor conyugal y a qué plenitud humana y santidad está llamado por Cristo al matrimonio. Pero ¿no creéis que todos estos debates han tenido el mérito de llamar la atención sobre cuestiones muy reales y que os conciernen directamente?

Por ejemplo, el papel respectivo del hombre y de la mujer en el hogar, en las decisiones, en la educación de los hijos; como también la manera como cada uno puede poner en práctica las actitudes que ha adquirido, usar de esos dones, responder a aspiraciones muy profundas.

Con mucha frecuencia se hace difícil este diálogo, debido a una actitud crispada o reivindicativa, por la mala conciencia o el sufrimiento de una sórdida rebelión. El Deber de sentarse, llevado a cabo sobre el signo del Evangelio, no debería permitir abordar estas cuestiones «en frío», si puede decirse así, sino dentro de un gran espíritu de apertura, de escucha, de buena voluntad, de disponibilidad a poner de nuevo en entredicho las «posiciones adquiridas» y los hábitos, a fin de buscar juntos, periódicamente, cómo promover el verdadero bien de cada uno, ayudándole a encontrar su equilibrio, a ser fiel a lo mejor de sí mismo y a realizarse de acuerdo con aquello que parece una llamada del Señor, asegurando al mismo tiempo el equilibrio de la pareja y de la vida familiar. En cuanto se precisan opciones, hay sacrificios necesarios, pero éstos son mucho mejor reconocidos por los demás, como el don de un amor, y no exigidos como cosa sabida.

De la carta de una madre extraemos estas líneas que podrían suscitar un intercambio entre marido y mujer en el Deber de sentarse

«Tenemos tres hijos pequeños. Los dos trabajamos (42 horas semanales fuera de casa) y carecemos de ayuda excepto para el cuidado de los niños.

Se trata del perpetuo zarandeo entre la vida profesional y la vida familiar, que vivimos como muchos otros. Provoca incesantes conflictos de deberes. De buena o mala gana, dejamos de lado alguna cosa, pero nos deja una cierta mala conciencia. Hay momentos en que nos dejamos hundir; en los períodos en que todo está planificado racionalmente (al menos hasta el próximo imprevisto), es la vida de oración que escamoteamos para acoger o bien la casa que cerramos lo más posible para encontrarnos un rato ante el Señor. Aparentemente, parecen situaciones sin salida, con la vaga sensación de haber caído en la trampa. Por suerte, el Señor se halla presente en nuestro desconcierto.

En el seno de los Equipos teníamos la esperanza, hasta ahora frustrada, de ver en los temas o en los testimonios algo distinto a la situación tradicional: el padre aporta la apertura al mundo y la madre es el elmento de estabilidad. Así, los testimonios a propósito de la oración nos hablan de buscar el mejor momento para la madre de familia, una vez están los niños en la escuela, el marido en el trabajo y el pequeñin durmiendo la siesta...

¿Cuándo estudiaremos juntos, nosotros esposos, las nuevas relaciones entre marido y mujer, las incidencias sobre el desarrollo sicológico de los hijos, debido a la situación de hecho, donde cada uno de los esposos tiene a la vez una responsabilidad con el exterior y una parte material importante en el mantenimiento del hogar? Privilegiados sin duda los dos por un trabajo rico en contactos humanos, pensamos que nuestro cónyuge, la manera como educa a nuestros hijos, es diferente por el hecho de trabajar los dos en el exterior.

No quisiéramos situarnos a nivel de «recetas», a pesar de que ciertas puestas en común serían sin duda beneficiosas, sino sobre el plan de una reflexión profunda bajo la mirada de Dios. No es tampoco nuestra intención mantener el debate «en favor o en contra del trabajo de la mujer», sino en el seno de una situación impuesta por las circunstancias entablar un estudio que resulte beneficioso.»

3.3 Una sola carne

«... a imagen de Dios le creó, macho y hembra les creó.»
(Gen 1,27)

La sexualidad es constitutiva del ser humano. Ella pone su marca, su nota, sobre el conjunto de relaciones humanas, y tanto más cuanto que ésta compromete a las personas. Piénsese en la relación de paternidad o de maternidad, en los lazos familiares, en una colaboración que es diferente si se trata sólo de mujeres o de hombres, o si asocia a hombres y mujeres. La sexualidad ocupa una parte importante de la imagen que tenemos de nosotros mismos. Y sabemos lo importante que es para unas relaciones cordiales con los demás, que nos aceptemos a nosotros mismos con nuestro sexo y nuestra afectividad.

Debido a que la sexualidad ocupa un terreno tan amplio, debéis tenerlo en cuenta con frecuencia cuando abordáis, por ejemplo, las cuestiones de educación.

Pero cuando se habla de sexualidad, es por regla general en un sentido más limitado, en el de «actividad sexual», de «vida sexual». Mucho se habla de ello, un poco en todas partes y con demasiada frecuencia de forma desagradable y malsana. Pensáis, con razón, que no es el todo de la vida conyugal, que no es el todo de vuestro amor. Pero ¿no sería irrealista y perjudicial minimizar su importancia? Me pregunto si se habla suficiente, con suficiente franqueza, con suficiente seriedad de la sexualidad conyugal entre esposos. Digo esto movido por la inquietud nacida de una ya antigua práctica del ministerio de la confesión y alertado por lo que escriben algunos consejeros matrimoniales. Lo digo con un corazón fraterno, ya que sufro cuando veo tantas uniones comprometidas, tantos sufrimientos, tantas angustias secretas, sobre todo en parejas que han superado ya la cuarentena.

Conocemos mejor cómo está ligada la sexualidad a todo el ser humano y cómo depende de todo un conjunto: la educación, el siquismo inconsciente y consciente, un funcionamiento hormonal muy completo... y aún otros factores. No os sorprenda que sea difícil vivir la sexualidad, que no siempre sea la perfecta expresión de lo que quisierais hacer de vuestro amor.

¿No sería conveniente que delante del Señor puedierais hablar sencillamente de ello, en un espíritu de mutua benevolencia, de confiada ternura, también de humildad, aceptándoos a vosotros

mismos con vuestra propia sexualidad, acogiendo al otro con su pasado, su evolución y sus dificultades? ¿No necesitáis buscar juntos cómo vivir serenamente, santamente, vuestro amor de acuerdo con esta dimensión esencial, en el espíritu mismo de un amor totalmente impregnado de caridad? ¿No es ya tiempo de descubrir el verdadero sentido de las enseñanzas de la Iglesia sobre la sexualidad?, ¿de releer, por ejemplo, el discurso que Pablo VI dirigió en 1970 a los esposos de los Equipos de Nuestra Señora que fueron a Roma en peregrinación? El Deber de sentarse ¿no es el lugar privilegiado para una reflexión sobre las razones y modalidades de una planificación voluntaria de los nacimientos? ¿Y no es también ocasión de conceder su importancia a las enseñanzas del Papa cuando intenta hacer comprender que reducir la partenidad voluntaria a una mera cuestión de técnica médica es atentar contra la salud y la santidad de la unión conyugal, comprometiendo su profunda significación?

3.4 Amar a nuestros hijos

Siendo la fecundidad de vuestro amor, vuestros hijos son al mismo tiempo la alegría de vuestro hogar, la invitación a dar lo mejor de vosotros mismos, y el origen de muchas preocupaciones y desvelos, y a veces causa de grandes inquietudes y sufrimientos. Queréis amarlos, amarlos mejor. Queréis ayudarlos a llegar a ser lo que ellos esperan desde lo más profundo de sí mismos y deseáis que respondan al amor del Señor.

Supongo que los dos habláis con frecuencia de ello, incluso cuando la aprensión y el dolor hacen surgir la tentación de encerraros en vosotros mismos. Deseo que vuestros Deberes de sentarse sean ocasión de preguntaros: «¿Amamos bien a nuestros hijos?».

Por tratarse de vuestros hijos, entra en juego toda vuestra afectividad y os es difícil ser objetivos no sólo con ellos, sino quizá todavía más respecto a vosotros. Por lo tanto, es conveniente mirar este asunto con cierta perspectiva. Por ello os invito a que prestéis atención a lo que se vive en torno a vosotros; quizá descubriréis disposiciones y actitudes en lo que se expone a deslizarse vuestro amor de padres. Se comprueba en la actualidad que los padres proyectan sobre sus hijos una inmensa inversión afectiva. Se

les quiere dar mucho cariño, porque se espera en retorno mucho cariño, muchas «satisfacciones». Entonces es preciso tener pocos hijos para poder colmarlos de todo lo que se les quiere dar.

El hijo va a ser indebidamente amado debido a ser «demasiado» amado; nada de disciplina, ya que no hay que negarle nada por temor a perder su amor, por miedo a no sentir este amor en retorno. Ya veis las consecuencias para la educación del carácter, de la autodisciplina, de las atenciones a los demás, de la generosidad. Podéis adivinar lo que ocurrirá cuando el adolescente no pueda ya soportar este cariño inquieto, indiscreto, asfixiante, reivindicativo. «¡Puedes hacer esto por mí, yo que lo he hecho todo por ti». Y cuando el joven o la joven se haya independizado dramáticamente ¡cuántas quejas! ¿Cómo ha podido hacer esto después de lo que nosotros hemos hecho por él?

¿Estáis seguros de que esta moda no ha penetrado hasta vuestro hogar, hasta en vuestros sentimientos y comportamientos? Y si vosotros estáis mejor protegidos que otros contra esos excesos y errores, no podéis dejar de pensar en tantos hogares que conocéis y a los que debéis ayudar.

Indagaréis en vuestros Deberes de sentarse lo que significa concretamente: «Amad a vuestros hijos como Jesús os ama», El, que nos conoce a cada uno de nosotros por su nombre. Indagaréis cuál es el verdadero bien de ese niño, de ese adolescente, de ese joven, y cómo ayudarlo en su crecimiento, en la formación de su carácter, en la apertura de su espíritu en el mundo, pero también en la acogida y el amor generoso de los demás, en el descubrimiento del amor del Señor, en la profundización de una fe de adhesión personal a Cristo, en la experiencia de la oración.

Si os asustan los riesgos que podéis correr, si os dejan desamparados las incertidumbres, los errores, las orientaciones aventuradas, y tan peligrosas a veces, de vuestros hijos, no desesperéis, no cedáis a la angustia de un sentimiento de culpabilidad. ¿Por qué, entonces no giráis juntos hacia vuestro Padre, recordando que al crearnos aceptó El mismo el riesgo de la paternidad? El os ama, ama a vuestros hijos con infinita generosidad y ambición paternal, pero también con infatigable paciencia, con inagotable misericordia. Os ayudaréis mutuamente, comulgando juntos en el amor de este Padre a revivir la esperanza y a descubrir lo que podéis hacer, a su manera, por estos hijos que amáis a pesar de lo que hayan podido hacer y a los que Dios ama, sea cualquiera el camino que hayan tomado.

3.5 Servir a la Iglesia y a la ciudad

Los cristianos están requeridos de forma apremiante para asegurar los servicios y adquirir responsabilidades en la Iglesia, ya sea personalmente o entre esposos. Se trata de tareas muy diversas, con frecuencia de suma importancia para el anuncio del Evangelio y la vida de las comunidades cristianas. Sin pretender, ni mucho menos, establecer una lista completa podemos evocar: el catecumenado de adultos, la catequesis de los niños, la participación en una capellanía de sustituto de segunda enseñanza, la preparación al matrimonio, la Acción Católica general o especializada, la animación litúrgica, las múltiples actividades caritativas, desde la ayuda mutua parroquial hasta Cáritas o la visita a los enfermos y a los presos...

La profesión representa mucho en la vida de un hombre y va teniendo cada día más importancia en la vida de las mujeres. Ofrece la posibilidad de tomar parte activa en la vida económica o en los grandes servicios de la sociedad. Sean cuales fueran sus límites y sus coacciones, permite a muchos encontrar una realización personal en la obra producida o la tarea cumplida. De una manera más amplia, hombres y mujeres están invitados por el último Concilio: «Hombres y mujeres, que mientras se ganan con el trabajo el sustento para sí y para su familia, organizan su trabajo de modo que resulte provechoso para la sociedad, tienen derecho a pensar que con ese mismo trabajo complementan la obra del Creador, sirven al bien de sus hermanos y contribuyen de un modo personal a que se cumplan los designios de Dios en la historia». (G. S. 34.)

Además, los cristianos están invitados a ocupar su puesto en las asociaciones profesionales, en los sindicatos, en la vida local, en la acción política. Con mucha frecuencia se les ha pedido que tomen responsabilidades, ya se trate de una asociación de padres de alumnos, de un sindicato, de un Consejo municipal, de una sociedad deportiva o cultural; que la finalidad perseguida sea la ayuda a los disminuidos físicos, la acogida de emigrantes o la defensa de los prisioneros políticos...

Es muy probable que de pasada hayáis reconocido «vuestros compromisos». Estas tareas y responsabilidades ocupan una parte

de vuestro tiempo, quiza una parte importante. Os interesan mucho; les entregáis mucho de vosotros mismos. Como muchos otros, habéis aceptado estas responsabilidades y servicios, estimulados la mayor parte de las veces por la lectura del Evangelio y las invitaciones de la Iglesia.

Ahora bien, cuanto más trabajo, responsabilidades, servicios y compromisos os interesan, más «invertís» de vosotros mismos; cuanto más tiempo les dedicáis, mayor es entonces el riesgo de desequilibrio personal en cuanto a la salud o en el terreno espiritual, de tensiones en la vida familiar y de dificultades en la pareja. La más noble de las responsabilidades, el servicio más laudable, la empresa apostólica más recomendable, pueden convertirse de hecho en la ocasión de una búsqueda de uno mismo, en la manifestación de una voluntad de poder o en un deseo de satisfacciones de amor propio; o pueden permitir también huir de otras responsabilidades menos atractivas, o de las exigencias a que obliga la vida familiar.

Para hablar lealmente de ello y buscar soluciones, es preferible no esperar a que los desequilibrios alcancen a las crisis y las tensiones al desacuerdo. Por lo tanto, con ocasión de vuestros Deberes de sentarse, os sería útil abordar preguntas como éstas.

Si la vida profesional ocupa hasta tal punto mi tiempo y mi espíritu que mis familiares tienen la impresión de que estoy «confiscado» por ella ¿es por necesidad, deseo de actividad, ambición?

¿Cuales son las verdaderas razones que me han llevado a aceptar tal responsabilidad? ¿Son buenas? ¿Justifican la prolongación indefinida de este mandato o de esta función? ¿No se impondrían ciertas ópciones o abandonar alguna, cuando ya no se salvaguarda lo esencial?

¿Hay tareas o servicios que presentimos corresponderían mejor a lo que el Señor espera de nosotros?

¿Cómo nos ayudamos entre esposos, en familia, a fin de que cada vez uno pueda cumplir su tarea y hacer frente a sus responsabilidades? ¿Cómo asegurar mejor el equilibrio de la pareja, de cada uno y de la vida familiar? ¿Cómo se sitúa todo esto en nuestra oración?

3.6 ¿Es preciso decírselo todo?

Esta pregunta puede parecer ociosa a primera vista. Algunas parejas estiman que no puede haber amor auténtico, sin una confianza y una apertura total del uno al otro. En cambio, otras piensan que es indispensable que cada uno de ellos conserve un «jardín secreto» en que sólo él pueda penetrar.

El amor no está sólo compuesto de un intercambio sentimental o sensual. Es la puesta en común de dos vidas enteras en el encuentro progresivamente total de dos personas. De todos modos, muchas parejas (jóvenes y también menos jóvenes) sienten vértigo ante la dificultad, la extensión y la profundidad de este intercambio. Llegan a preguntarse: «¿Es preciso decírselo todo? ¿Exige el amor que la totalidad de la vida de cada uno sea puesta en común?»

La prudencia se impone, aquí más que en cualquier parte. Desde luego, como hemos repetido, la comunicación, el intercambio, el diálogo, son vitales para la pareja. Por esta razón, ciertos «jardines secretos», ciertas amistades demasiado exclusivas, pueden ser peligrosas si tienen por efecto violar y separar del otro.

Pero hay que evitar la preocupación rigurosa de decirlo todo. Tal actuación anterior, tal indelicadeza pasajera, tal reproche pesado para el interesado, aún lo serían más para el confidente. Algunos, preocupados por no ocultar nada de su vida personal, participan a su cónyuge la menor dificultad acontecida en su vida profesional, la impresión que haya podido causarles un encuentro... De esta manera, provocan en él la ansiedad y suscitan sospechas siempre posibles y con frecuencia gratuitas.

En conclusión, puede decirse que es de desear abrirse lo más ampliamente posible el uno al otro, en el respeto de lo que cada uno pueda serenamente decir para un mejor crecimiento de la pareja.

TESTIMONIOS

- «El deber de sentarse debe conducir a una claridad total entre esposos, o por lo menos al deseo de esta claridad total. No obstante, esto no obliga a contárselo todo al otro, como es el terreno secreto del alma con Dios, con frecuencia inexpresable; las tentaciones más o menos consentidas... Es suficiente saber que el otro, por tal actitud, necesita que se le ayude mediante la oración.»

- «El cambio de impresiones sobre la Regla de vida, nos parece que está totalmente en la línea del Deber de sentarse, a condición de que haya siempre entre esposos una gran discreción y un gran respeto por el trabajo de Dios en el otro. En este terreno es donde puede hablarse de «jardín secreto». En nuestra Regla de vida incluimos ciertas orientaciones que exigen una comunidad de esfuerzos y, por lo tanto, animarse y aconsejarse mutuamente. Para ciertas obligaciones propias de cada uno, puede ser una ayuda el mutuo control: por ejemplo preguntarse mutuamente por la noche si hemos rezado.»

- «En el programa que puede ser también el de la Regla de vida, el Deber de sentarse permite revisar juntos determinada actitud del uno o del otro, tal gesto a realizar ante los demás, el estilo de vida del matrimonio, las responsabilidades exteriores, la disponibilidad, tal virtud a vivir de una manera particular, este o aquel consejo evangélico... En todo ello hemos de preocuparnos mucho del otro, tener mucha paciencia y caridad mutua. Comprender al otro y respetar sus etapas, que son las del Señor.»

- «Ser el primero en amar...» «La meditación de la primera epístola de San Juan, nos ha hecho comprender mejor lo que el Señor nos pide que seamos para nuestro cónyuge, a través de su amor primero y gratuito. Amar el primero es ir delante del otro (esto nos ayuda mucho a allanar las dificultades del Deber de sentarse). Si algo flojea (dificultades de carácter, de opiniones, opacidad del uno frente al otro) hay que buscar siempre y ante todo el motivo en uno mismo y no en el otro.»

4. Cómo proceder en la práctica

Amar, es prestar atención al otro,
buscar y desear su bien, su felicidad;
alegrarse de su alegría y de lo que le colma,
no es reivindicar nuestros derechos,
sino pensar constantemente
en lo que no se da lo suficiente,
es mirar al otro
con tales ojos
que suscitan el gozo en él,
despiertan posibilidades insospechadas,
comunican fuerzas nuevas.

Amar, es también regocijarse
de recibir el eco de esa mirada del otro,
que es el mejor don de su corazón al otro.

Amar, es también compartir,
y principlamente por el espíritu,
por lo tanto, por la palabra,
es dialogar, poner en común lo que se piensa,
y también lo que se espera,
o lo que se teme,
lo que se recela,
no aceptar los apartes,
no aceptar guardarse
una sospecha,
un rencor,
el sufrimiento de una palabra escuchada.

Amar, es saber pedir perdón
y perdonar fácilmente,
como se perdona uno a sí mismo.

Amar, es saber decir al otro
uno de sus defectos, del que uno no se atreve a hablar
«sobre todo si es grave»
incluso si sólo hay que decirlo con discernimiento
en el momento oportuno

Amar, es alcanzar juntos
querer progresar juntos
madurar juntos
a veces sufrir juntos
abrir su corazón juntos
a las infinitas llamadas de los otros, del mundo y de Dios.

A. M. Henry - *Les difficultès d'aimer*

4.1 El "juego" de las fórmulas

Se trata aquí de experiencias más que de teorías. Escuchemos, pues, a los que lo practican.

■ «Pues bien, el primer propósito inexcusablemente, debe ser ese: hacer la «sentada». Hagamos como los niños pequeños. Sujetas sus manitas por su madre, comienza a andar. Primero un pie, torpemente, después el otro... y ¡a caminar! que yo sepa, así comenzaron los grandes corredores olímpicos ¿no? Y San Pablo nos dice: «corred de tal manera .? Hora es ya de que empecemos.

Pero que nadie se llame a engaño. La «sentada», antes o después, cansa. Y hay que perseverar... que la sentada tal vez nos sea más útil de lo que a primera vista pueda parecernos. Restemos un poco de reflexión sobre la utilidad o ineficacia de los actos nobles, aun cuando no parezcan prácticos, y sumemos un poco más de corazón. Tal vez sea ese el mejor consejo que Maruja y yo podamos dar: decidir lo que se quiere y lo que conviene con la cabeza, y después, sin vacilaciones... ¡poner el corazón en ello!

■ «Creo que es preciso, sobre todo, preparar en el corazón el clima del Deber de sentarse mediante la alegría y la oración, para darle enseguida un ambiente espiritual y distendido al mismo tiempo. No obstante, también en este caso hay que evitar lo artificial y dirigirnos a él con cierta ternura, o mejor dicho, con una ternura cierta. Hay que presentarse al Deber de sentarse no como

alrededor de una mesa de trabajo, sino como a un encuentro de prometidos, con todo el misterio de futuros descubrimientos, y también con todas las riquezas secretas adquiridas que nos ha invitado a compartir el ser amado.»

▪ «La natural resistencia a exponer las diferencias personales, en ocasiones ha resultado más fácil estando con otro matrimonio. ¿Puede ser porque a nivel consciente pensamos que un testigo puede ser más objetivo o imparcial al juzgar diferencias de criterio entre el matrimonio?»

▪ «Llevábamos ya veinte años de matrimonio cuando ingresamos en los Equipos de Nuestra Señora, y aunque siempre habíamos procurado vivir el sacramente del matrimonio, los medios y métodos de nuestro movimiento nos han servido de mucha ayuda, pero quizás ninguno tanto como el «deber de sentarse», tanto es así que parece como si el Señor nos hubiera hecho esta invitación en el momento mismo que más lo necesitábamos. Por una parte cinco hijos, con toda la carga de trabajos, ocuapaciones educacionales, económicas y generacionales, y por otra parte, trabajos que podían más que nosotros y ocupaciones y compromisos nos sometían a una tensión que, a veces, por una u otra causa, nos tenían nerviosos y hacían que diéramos solucciones a muchas cosas que no estaban suficientemente meditadas, obrando siempre sobre la marcha. En una palabra, viviamos a presión.

Pero fue en la sentada y con la ayuda del Espíritu, cuando con la mejor disposición nos replanteamos nuestra forma de vida; nuestros hijos, sus problemas, nuestra formación religiosa, un sinfin de valores que nos llevaron a hacer una escala de ellos y empezamos a sentir el influjo beneficioso de la calma.

Al principio fue una vez al mes, como lo aconseja la carta; después com más frecuencia, porque eran muchas cosas para dejarlas tanto tiempo y enseguida sentimos la necesidad de una modalidad nueva; siempre que alguno de nosotros tenía alguna cosa que comunicar o reflexionar, proponíahacer una sentada. Y ahora casi todos los días nos reservamos unos momentos solos, en la presencia de Dios, para hacer lo que podríamos llamar la "sentada cotidiana".

Son tantas las satisfacciones, ayudas y consuelos que esto nos proporciona que ya no podríamos vivir sin ella: nos ayuda a dominarnos, nos recuerda la regla de vida, lima cuantas asperezas surgen en el vivir diario. Tratamos nuestras relaciones con los hijos, que al tener 15 y 25 años, son serias y trascendentales. Pedimos claridad al Señor para enfocar toda clase de problemas, nos afianzamos en la Fe y el Amor de Dios y vivimos alegres y confiados, porque creemos y esperamos que El es el amigo y consejero de toda nuestra familia.

Tenemos también, cuando lo creemos conveniente y con alguna frecuencia, sentadas con nuestros hijos o con alguno de ellos en particular, para buscar realmente la voluntad de Dios sobre nosotros y sobre ellos y que esa voluntad de Dios sea cumplida. Nuestros hijos gustan de estas «sentadas» y ellas nos han llevado a conocer-

los mejor, conocer sus amistades, inquietudes y problemas y ayudarles a resolverlos a la luz del Evangelio y que ellos tomen también conciencia de los nuestros.

En esta sentada cotidiana, que es también como oración conyugal, estrenamos todos los días un nuevo amor, tomamos fuerzas para avanzar un nuevo día y fortaleza para afrontar, con un ideal cristiano, contrariedades y problemas, que como en todas las familias numerosas se multiplican.

En ellas hemos tomado conciencia de tanto como Dios nos ha proporcionado y nos ha llevado a compromisos nuevos de apostolado, ayuda a otros matrimonios, a la Diócesis, a las parroquias, a amigos de nuestros hijos... y hemos tomado conciencia de lo social y de que nada que pase en el mundo nos es ajeno.

En una palabra, la sentada nos ha sacado de nosotros mismos para pensar en los demás y sobre todo, para pensar a la luz del Evangelio que todos los hombres somos hermanos y que no tenemos derecho a instalarnos cómodamente mientras en el mundo hay tanto que hacer y tantos que nos necesitan.»

¿Y si jugáramos al «juego» de las fórmulas?...

LO QUE NO ES EL DEBER DE SENTARSE

Un torneo medieval
Un arreglo de cuentas
Un examen de conciencia del otro
Un tribunal que condena
Una reunión de negocios
Un momento de distensión
Etcétera.

LO QUE ES

Un momento de mutuo descubrimiento
Una búsqueda común del designio de Dios sobre los dos
Una construcción común de los esposos
Un trampolín para la vida conyugal
Una búsqueda conjunta de un nuevo aliento
Un reajuste de dos visiones de la vida y de los demás
Una acción de gracias común
Etcétera.

¿Por qué no buscar juntos nuestra propia definición?

4.2 Indicaciones prácticas

Por tanto, no existe un modelo único para el Deber de sentarse. Pero la experiencia enseña algunos elementos que pueden integrarse de una u otra forma.

–Elegir, en la medida de lo posible, el momento con anticipación. Esto permite prepararlo con la oración y la reflexión. Anotarlo como se anota una cita de amor y no faltéis a ella bajo ningún pretexto.

–Un momento cada mes. Hay que escoger bien un ritmo de encuentro. El ritmo mensual parece bueno, ni demasiado corto ni demasiado largo.

–Un momento extenso; es necesario el tiempo de poner en movimiento el cambio de impresiones y de conseguir una cierta profundidad de comunicación.

–Un momento de sosiego. Procurar que no molesten los niños, el teléfono... Cuidad de que no os turben preocupaciones muy inmediatas: un trabajo urgente, un viaje al día siguiente... Tomarse el tiempo necesario para dar fin al trajín cotidiano; utilizar para ello un disco o un momento de silencio. De vez en cuando puede ser oportuno salir de su casa y dejar el marco habitual para este encuentro importante.

–Empezar por la lectura de la Palabra de Dios y la oración conjunta; y puesto que el verdadero Deber de sentarse se lleva a cabo bajo la mirada del Señor, empezar inmediatamente.

–Tomarse el tiempo necesario para hablar y para escuchar sobre los temas abordados. Pasar de los más fáciles a los más exigentes, de los más exteriores a los más interiores.

–Anotar las decisiones prácticas que se tomen juntos, a fin de releerlas de vez en cuando, en especial en el Deber de sentarse siguiente.

–Terminar por una oración de acción de gracias.

4.3 Algunas objeciones

¿No le faltará espontaneidad a un diálogo así preparado?

Es cierto que con ello sufre la espontaneidad superficial. En cambio, la verdadera espontaneidad, adquirida al término de un largo ejercicio, se forja en él. Semejante es la espontaneidad del bailarín y la del santo. En lugar de exigirla desde el principio como una condición previa, se trata de prepararla con el esfuerzo perseverante y esperarla como una gracia.

¿Por qué exponerse a despertar y avivar desacuerdos?

Es cierto, no está libre de peligro el enfrentar los caracteres ni la puesta en común de las dificultades. Por esta razón hay que observar algunas reglas de prudencia. Pero el tacto y la delicadeza no están reñidos con la sinceridad.

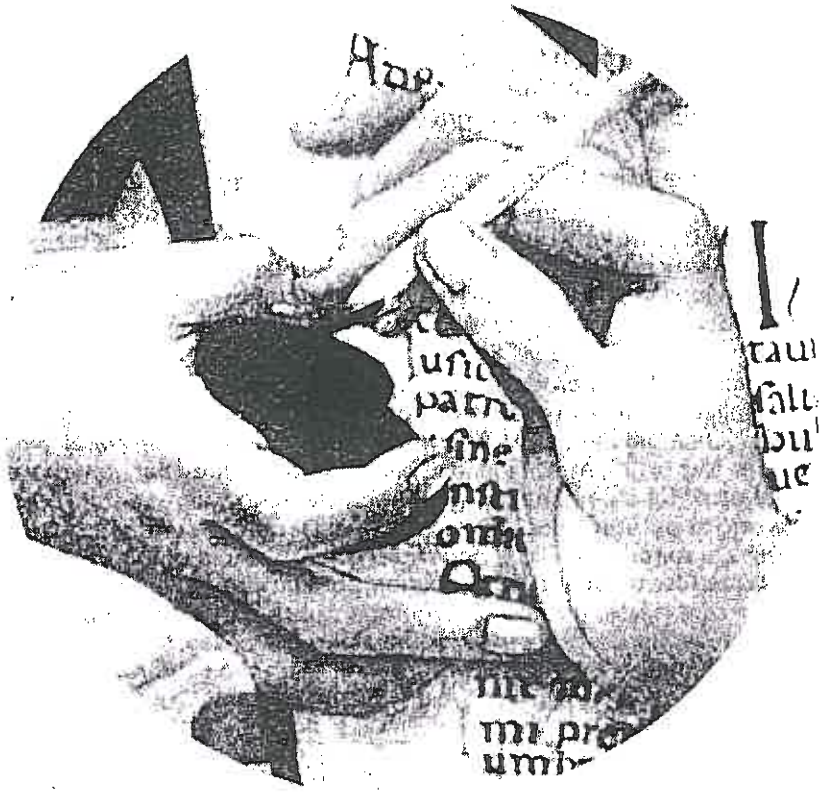
Es una quimera creer que basta con dejar que transcurra la vida para realizar la difícil unidad del hogar. Esta no se construye siguiendo la política del avestruz. Al contrario, es preciso tener valor para abordar los problemas difíciles, hablar con lealtad, escucharse el uno al otro. Se sale ganando al conocerse mejor, al respetar mejor cada uno la personalidad del otro, y si el Deber de sentarse se realiza bajo la mirada de Dios, encontrar en su luz una unión más profunda que los desacuerdos humanos no siempre fáciles de aminorar. Por otra parte, no nos engañemos sobre esta unión; no es fusión, sino acuerdo entre dos seres que se ayudan a crecer cada uno en su línea y en vocación personal. «La unión diferencia», decía Teilhard de Chardin.

4.4 ¿Por qué no escribirse si es necesario?

Indiscutiblemente, cuando están separados el marido y la mujer, se escriben. Pero ¿lo hacen cuando no lo están? Casi todos los

prometidos se escriben, incluso cuando se ven con frecuencia. Estas cartas les ayudan a conocerse mejor y a comprenderse mejor. Pero una vez casados ¡se acabaron las cartas!

No obstante, ¡cuántas cosas podrían escribirse que no se atreven a decir! Los esposos que soportan frecuentes separaciones lo saben muy bien. Quizá aquellos que están siempre juntos podrían imaginar a veces lo que desearían escribir si estuvieran separados.



Cuando algo va mal, es el momento en que una carta puede ser útil. Justamente cuando la explicación es mas necesaria, es cuando resulta casi imposible expresarse de viva voz. En efecto, cuando se ha instalado el malentendido, no se escucha lo que dice el otro; se le interrumpe antes de que haya terminado de explicarse y uno entiende al revés lo que quería decir, agravando de este modo las diferencias.

En cambio, una carta se lee generalmente hasta el final, a no ser que acumule los reproches, sino que deje entrever, a través de las necesarias puntualizaciones; que bajo el velo de los malentendidos permanece el amor. Una carta puede iniciar el diálogo.

¡Cuántas mujeres charlatanas, cuántos maridos silenciosos, podrían sacar a la superficie lo mejor de ellos mismos, escribiendo lo que no dirían jamás!.

4.5 Sobre la pista

Este cuestionario es un simple instrumento. No es exhaustivo, quiere solamente abrir pistas para las parejas preocupadas, ayudarles a iniciar el diálogo sobre lo que cada uno de los dos siente y vive con relación al otro. Sería provechoso que marido y mujer se formularan, cada uno a él mismo, esas preguntas antes del Deber de sentarse.

CONOCIMIENTO Y AYUDA MUTUA

–¿Intentamos conocernos mutuamente (y darnos a conocer) tal como somos en la actualidad?

–¿Qué dificultades encontramos para hablarnos?

–¿Preferimos el silencio a un enfrentamiento?

–¿Sabemos expresar nuestro cariño, nuestra gratitud, nuestra atención mutua? ¿Cómo?

–¿Qué sentimientos tenemos actualmente el uno frente al otro? (detallarlos: ternura, frialdad, temor, esperanza...).

–¿En qué terrenos es más difícil nuestro acuerdo? ¿Por qué?

–¿Cuáles son en la actualidad nuestros deseos profundos? ¿Nos atrevemos a decirnoslos?

–¿Nos ayudamos a desarrollar cada uno nuestra personalidad y nuestros dones, tanto humanos como espirituales? ¿Cómo?

–¿Rezamos juntos? ¿Rezamos el uno por el otro?

¿Nos comunicamos las llamadas del Señor sobre cada uno de nosotros?, ¿las luces recibidas en la oración y la lectura del Evangelio? ¿Nos ayudamos a progresar en el amor de Dios y de los demás? ¿Cómo?

NUESTRA VIDA EN COMUN

–¿Cuál es el clima habitual de nuestras relaciones: ternura, respeto, indiferencia, agresividad...? ¿Cómo se manifiesta?

–¿Compartimos las tareas del hogar? ¿De qué manera?

–¿Cómo organizamos nuestros ocios? ¿Tenemos en cuenta los gustos de cada uno?

–¿Qué hacemos para conservar nuestra salud, nuestro equilibrio físico y nervioso?

–¿Administramos juntos nuestros bienes? ¿Cuál es, prácticamente nuestra jerarquía de valores?

–¿Qué lugar ocupa el acto sexual en nuestra vida conjunta? ¿Cómo lo encaramos (lenguaje privilegiado del amor, medio de comunicación, signo de don recíproco o simple satisfacción de una necesidad, búsqueda egoísta del placer cada cual para sí...)? ¿Es para cada uno de nosotros satisfacción o deber? ¿Hablamos de ello entre nosotros?

–¿Nos ayudamos mutuamente a progresar en este terreno, en la atención al otro y en el autodominio? ¿Qué es la castidad conyugal, actualmente, para nosotros?

–¿Tiene nuestra vida sexual un sentido de fecundidad para nosotros? ¿Cuáles son nuestros criterios de regulación de nacimientos? ¿Cuáles son nuestros métodos? ¿Han sido elegidos de común acuerdo, después de un intercambio, eventualmente después de pedir consejo a personas competentes, teniendo en cuenta las indicaciones de la Iglesia?

–¿Somos capaces de ascesis en nuestra vida sexual en vistas a un amor más grande? ¿Ascesis del cuerpo, de la imaginación, de la afectividad...?

–¿Qué pensamos cada uno de nuestra última unión conyugal?

LOS HIJOS

–¿Nos ocupamos «juntos» de la educación de nuestros hijos? ¿Cómo ayudamos mejor en nuestra tarea educativa?

–¿Cuál es la atmósfera de nuestra casa (alegría, libertad, confianza, o bien enfado, coerción, silencio...)?

–¿Sabemos animar a nuestros hijos? ¿Sabemos distinguir en nuestras exigencias con ellos, lo esencial de lo accesorio?

–¿Sabemos dedicarles parte de nuestro tiempo?, ¿jugar con ellos, escucharlos, ayudarlos en su trabajo?

–¿Cómo nos ayudamos mutuamente frente a un hijo difícil?

–¿Qué participación les damos en la vida casera, en la organización de los ocios comunes, en la deliberación sobre nuestros proyectos?

–¿Qué visión de la vida les damos con nuestro comportamiento y con nuestras palabras (prioridad del éxito material o prioridad del amor y del don de uno mismo)?

–¿Qué hacemos para que se abran a los demás? ¿Para evitar vincularlos a Cristo? ¿Rezamos por ello?

–¿Qué relaciones sostenemos con sus educadores?, ¿Con sus amigos? ¿Cuál de nostros asume estas relaciones?

LOS DEMAS

–¿Nos interrogamos juntos sobre nuestras diversas relaciones y el lugar que ocupan en nuestra vida individual o como pareja?

–¿Hablamos los dos de nuestro trabajo, de nuestras ocupaciones, de nuestros encuentros? ¿Cómo se nos presenta en la actualidad nuestra vida profesional a cada uno?, ¿Nos entusiasma, nos desanima, la encotramos monótona, enervante...?

–¿Se interesa el uno por el trabajo del otro? ¿Nos ayudamos en los momentos difíciles que puede comportar este trabajo?

–¿Cuál es nuestra actitud frente a la familia, los amigos, los vecinos, los encuentros ocasionales (apertura, atención, benevolencia, acogida o indiferencia, olvido, desdén...)?

–¿Cuáles son nuestros compromisos al servicio de los demás en la Iglesia y en la Ciudad? ¿Los hemos aceptado de común acuerdo? ¿Los revisamos juntos de vez en cuando?

–Nuestra forma de vivir, ¿responde a dar testimonio de Cristo y del Evangelio, o se sitúa en la línea de la búsqueda ambiental del confort y de las satisfacciones materiales, etcétera?

5. Cómo transcurre la vida

El Deber de sentarse evoluciona con la vida misma. Tiene sus épocas, como el amor. Queda por cierto inventar continuamente al principio, a la mitad, al final de la existencia de la pareja, con los hijos, en ausencia momentánea del cónyuge, o en su ausencia definitiva cuando éste ha vuelto al Padre...

He aquí algunas reflexiones y experiencias para abrir caminos al Deber de sentarse.

5.1 Cuando la pareja inicia su camino

Al principio del matrimonio, cada esposo tiende a seguir los rasgos de su propia sicología, masculina o femenina. Así, poco a poco, se instauran diferencias en la forma de pensar, de percibir, de sentir, de obrar. Estas diferencias hacen que los esposos, insensiblemente, se alejen uno del otro. Si no tienen cuidado, éstas acaban por cavar una fosa tal, que llega un día en que ya no se comprenden en absoluto. Estonces, o se resignan con esta situación y se lleva una vida paralela, o todo estalla y se produce entonces la crisis abierta, pudiendo llegar hasta la ruptura.

El Deber de sentarse permite a los jóvenes esposos «apoyarse» –por decirlo así– a fin de reanudar juntos el camino. Este «apoyo» hay que repetirlo siempre, ya que también las divergencias resurgen periódicamente. La unión de la pareja no se logra nunca de una manera definitiva. Debe perfeccionarse continuamente y el Deber de sentarse es uno de los medios más eficaces para realizarla progresivamente.

Saliendo al paso de las objeciones de aquellos jóvenes esposos que afirman que el Deber de sentarse es artificial para un matrimonio cristiano que tiene por costumbre abordar todos los asuntos a medida que se presentan, podemos replicar que no debemos olvidar los otros asuntos, los que no se presentan solos. Por tanto, es conveniente proceder de vez en vez a dar una ojeada más metódica y amplia a nuestra vida.

Nadie está libre de la tentación de hacer trampas más adelante con la regla admitida al principio. De no haberse acostumbrado a dedicar un momento muy preciso para decidirse las cosas más importantes, no estarán dispuestos a hacer este esfuerzo terminado el Deber de sentarse. El llegar de una manera progresiva a punto muerto, es, con más frecuencia que los dramas, el motivo del fracaso de esposos que deseaban edificar algo bueno y se encuentran finalmente sin mutua comunicación ni ayuda espiritual: en una palabra, sin verdadrea comunión.

■«Es conveniente para una pareja joven, establecer un diálogo sobre el que edificará poco a poco el nuevo ser conyugal de los esposos. Es necesario aprender a pensar entre esposos, a vivir entre esposos.

El Deber de sentarse obliga a las parejas jóvenes a abandonar su mentalidad de célibes y a conjugar sus esfuerzos con vistas a formar una pareja unida, cuyo objetivo es la realización del plan que desea el Señor para este nuevo hogar, a saber, que tome la parte que le corresponde en la transformación del mundo».

■«El Deber de sentarse es una cita parecida a la del tiempo de las relaciones, una alegría por encontrarse, por descubrirse. Es preferible acostumbrarse al Deber de sentarse desde el principio del matrimonio, cuando la rutina no ha invadido todavía la vida de la pareja y para evitar el repliegue sobre uno mismo. Reflexionar juntos, hablar, rezar juntos, son casos que afirman la unidad de un matrimonio que inicia su camino».

■«Muchas veces, sobre todo los matrimonios jóvenes, decimos: «¿Pero, no estamos siempre hablando?, no tenemos más que contarnos». Y, no. Es muy distinto. Es ponerse **en presencia de Dios** y profundizar en el conocimiento mutuo, tratar de buscar solución a distintos problemas. Y si la presencia de Dios no se consigue, traer al consiliario a la cita con Dios, para que ayude.

Todos los meses anotar día y hora esa **cita con Dios**».

5.2 Cuando llega la edad madura

Con la madurez de la pareja, varían los problemas. La vida profesional es más absorbente, los hijos crecen, el amor se ve amenazado por la rutina... El Deber de sentarse mantiene a los esposos sobre aviso.

■«Conocimos los Equipos de Nuestra Señora cuando ya llevábamos doce años casados. Siempre contamos con la gracia de un amor transparente, pero estamos seguros de que la obligación de sentarnos nos ha permitido ahondar nuestro amor y nos presta un gran servicio para abordar la edad madura. Al igual que todos los esposos, estamos expuestos a encerrarnos cada uno en nuestro terreno, a no alimentar ya nuestro amor con esas relaciones, esa profunda comunicación de las almas, de don, de humildad. Cuanto más avanzamos en la vida, más nos persuade nuestra propia experiencia y la de otros matrimonios, de que el descubrimiento del Deber de sentarse es absolutamente esencial».

■«No cabe objeción alguna, salvo de entenderlo mal, de hacerlo sin amor. Siempre deberá ser posible si cada uno intenta llevar consigo la caridad del Señor.

¿Cuándo y cómo?

En las vidas muy ajetreadas, muy laboriosas, hay que hacer desde luego un constante esfuerzo para desprenderse materialmente, y también para aportar el corazón confiado y el ánimo libre necesarios a todo intercambio... y luego hay que tener fe en la necesidad del Deber de sentarse, en su eficacia.

Prácticamente intentamos no dejar de reservar para el sábado o el domingo una o dos horas para reunirnos sin prisas, por regla general fuera de casa. La ocasión más propicia es, casi siempre, una buena caminata, cosa que facilita la distensión y el aislamiento. Esta reunión semanal permite encarar otra semana con mucha más paz y fuerza, y con un amor renovado en el Señor.»

■«El Deber de sentarse, exige una ruptura en el curso de las ocupaciones, de los pensamientos, de las preocupaciones, de los pequeños problemas cotidianos. Cada matrimonio tiene que pensar cómo llegar a esa ruptura en la distensión: visita al Santísimo, caminata al aire libre... quizá incluso una sesión de cine. Es preciso que cada uno haga un esfuerzo de disponibilidad. Sabemos que nunca se logra ganar la partida, pero que de todos modos esta mutua apertura, esta necesidad de claridad se va convirtiendo cada vez más en una actitud natural y fundamental en que lo sistemático casi ha desaparecido».

5.3 Cuando intervienen los hijos

El Deber de sentarse es, ante todo, una cita de la pareja con ella misma en presencia del Señor; es muy cierto que la presencia regular de los niños en la totalidad de este encuentro impediría a los cónyuges abordar algunos problemas esenciales de su vida de pareja. Pero no está excluido totalmente, sino muy al contrario, invitar de vez en vez a los hijos a participar en todo o en parte del Deber de sentarse de sus padres. Muchos lo hacen y se sienten muy dichosos.

He aquí dos testimonios entre otros.

■«El Deber de sentarse ha sido muy animado, ha durado cerca de dos horas; todos han participado (6 niños de 2 a 11 años; la pequeña no ha pronunciado palabra, lo que no significa que no haya participado, a su manera, en la oración).

Los mayores nos han hecho observar que era muy conveniente poder reunir toda la familia sobre este tema de la oración: ¡Hay que hacerlo!».

Los más inquietos o los más «contestatarios» en apariencia, no han sido, en el momento de la oración, los que menos han cooperado en el Deber de sentarse, sino todo lo contrario. Todos han dicho que incluso si a veces demostraban mal humor, creían en nuestra oración, lo que nos ha reconfortado, ya que nos sentimos muy poco sostenidos por las otras parejas de nuestro equipo, en nuestra posición de mantenedores de la oración familiar.

Una de las ventajas del Deber de sentarse parece ser que fue el hecho de cobrar conciencia del valor de la oración, como homenaje rendido a Dios por la familia.

Hay que añadir también que todos están de acuerdo sobre la participación de las intenciones. Por otra parte, cuando se dice que la oración y su animación corresponde al jefe de familia, varios hijos han añadido que esto no debía representar una solución fácil para ellos y que debían participar.»

■De unos esposos canadienses:

«Creemos que las relaciones padres-hijos deben transformarse poco a poco en amistad. El Deber de sentarse ayuda mucho a ello. Hemos ofrecido a Robert y a Françise (16 años) esta solución y han aceptado con alegría. Constituyó para ellos una revelación (pese a que la primera noche fue «dura»). Se preparan juntos una vez elegido el tema

de común acuerdo acuden con numerosas notas y sugerencias. Participan luego el encuentro a su hermano mayor (Jacques, 19 años), que está ausente, ya que es estudiante en la Universidad de Montreal. Estas reuniones son para ellos un asunto muy importante y lleno de interés. Hemos tenido la alegre sorpresa de ver allí a François, él tan orgulloso y presumido, llorar su culpa con toda su humildad.»

5.4 Cuando se acerca el otoño de la vida

Llega un momento en que los hijos abandonan el hogar uno tras otro, o bien se acerca el retiro profesional o disminuyen las fuerzas. ¿Qué papel desempeña entonces el Deber de sentarse en la vida de los esposos? He aquí algunas anotaciones entresacadas de una encuesta.

■«Por el Deber de sentarse hemos aprendido a escucharnos a lo largo del tiempo, lo que hace que si es indispensable, ya no es tan evidente como hace unos años».

■«El Deber de sentarse continúa siendo el medio privilegiado de ayudarnos entre esposos a vivir mejor la vida de Dios. Para nosotros, no obstante, toma un carácter distinto después de muchos años, la calidad del diálogo permanente que se ha establecido entre nosotros en el transcurso de los años de equipo, se ha modificado en el sentido de una preocupación continua por vivir una vida evangélica».

■«Al cabo de muchos años, la ayuda mutua sólo puede ser espontánea, fuente de alegría, y el Deber de sentarse no representa ya una carga, una «obligación», es una necesidad de confianza recíproca en la búsqueda del conocimiento de Dios».

■«Nuestra ayuda mutua es la expresión de un alma, de un amor en su más elevada forma. Nos ha aportado mucho, ahora ha perdido su condición de «deber», para integrarse en un clima. Pero hay que luchar continuamente para defender y proteger este clima».

■«El Deber de sentarse nos permite centrar una cuestión, pero de una manera mucho menos convencional que en años anteriores. ¿Es la costumbre? Se difunde en vuestra vida y notamos que más que un encuentro mensual, debe tener lugar cada vez que sentimos necesidad de "ver juntos"».

■«En el momento del Deber de sentarse, recitamos una oración personal muy larga, en la que nos esforzamos a abrirnos a nuestro cónyuge por mediación del Señor, a fin de darle a conocer nuestra vida espiritual actual, nuestros problemas frente a él, y también nuestro deseo de estar unidos a él cada día más».

■«A medida que envejecemos y nos exponenos a quedarnos aislados, tenemos más necesidad el uno del otro».

■«Experimentamos más dificultades que al principio para ayudarnos mutuamente entre esposos y, por consiguiente, para hacer el Deber de sentarse, quizá porque notamos mejor nuestros límites y nuestras insuficiencias, y porque no es agradable comprobar cómo se repiten siempre las mismas faltas. Sin dejar sin duda de ver lo que no funciona, sería preciso orientarse más sobre lo que es positivo, lo que nos enriquece y es de naturaleza a enriquecer al otro. ¿Compartimos lo suficiente nuestras riquezas en la alegría?».

UN ENCUENTRO es algo raro y una maravillosa presencia
de una persona a otra
presentes
el uno al otro
transcurriendo la vida
de uno hacia otro.

PERO podemos estar juntos
sin encontrarnos
podemos vivir en la misma casa
día tras día
sentarnos a la misma mesa
arrodillarnos en el mismo banco
leer los mismos libros
sin encontrarnos jamás
incluso podemos besarnos;
gestos de amor,
ternura aparente
sin encontrarnos jamás.

UN ENCUENTRO es algo raro y una maravillosa presencia
de una persona a otra
presentes el uno al otro
transcurriendo la vida
de uno hacia otro.

JEAN VANIER

6. Medio en broma, medio en serio

Mi unión y mi relación con Dios son paralelas a la unión y relación contigo.

No sé si alguna vez te habrás detenido a considerarlo. Pero tal y como te relacionas con tu cónyuge, con el otro en general, así te relacionas con Dios. Es decir, que si eres posesivo o egoísta, o tierno o entregado, o inseguro en tu trato con el otro, lo eres también con ese Otro que es nuestro buen Dios.

Y en la medida en que mejora tu calidad de relación con el otro, mejora tu calidad de relación con Dios. Y al revés. Y resulta así que el Deber de sentarse, al ir lentamente transformando tu actitud ante tu cónyuge, va transformándote y purificándote en tus otras relaciones.

Porque somos un solo ser, un solo YO.

Sería interesante que aplicaras, a modo de test, a tus relaciones conyugales, y a las otras, este esquema en el que se sintetizan las relaciones del hombre con Dios.

Dicen los padres de la vida espiritual que la unión con Dios se realiza a través de estos actos y es verdad:

LA MEDITACION: que viene a ser una TOMA DE CONCIENCIA de la existencia de Dios, en cada circunstancia de nuestra vida, en Su palabra. Tomar conciencia nos resulta difícil. Vivimos como alocados. Y no sabemos pararnos, «sentarnos»... Y no somos conscientes de que El está ahí, de que él-ella y ellos están allí; y están «así», esperando de mí una respuesta a su situación.

Tomar conciencia del otro es una actitud global. Que define a la persona. Que supone haber vencido LA TENTACION. Porque

la TENTACION que tenemos todos es una: es encerrarnos en nuestro propio yo, ir a lo mío, y los demás... ¡que no molesten!.

2. **LA CONTEMPLACION:** es disfrutar y saborear SIN PRISAS una presencia. La PRESENCIA, con mayúsculas, de El, que nos abarca en cualquier situación (salmo 139), la presencia de uno de los trascendentales: la verdad, la belleza, la bondad.

   La contemplación es sin duda la más alta, la más bella actividad a que puede dedicarse el hombre. Y eso lo sabemos. Y de hecho a ella hemos sido destinados para toda la eternidad. Pero nos pasa lo que nos pasa, que siempre andamos con prisa, que vamos como locos. Sin duda que alguna vez has contemplado sin cansarte a tu hijo dormido en la cuna, o un bello paisaje, o una música que te deleita. Pero, ¿os habéis contemplado el uno al otro? ¿Cuántas veces has saboreado la presencia del buen Dios sin hacer nada más y sin decir nada más?

3. **LA ORACION:** como respuesta personal a ese SER del que he tomado conciencia y cuya presencia he saboreado. A lo mejor me decís: ¿pero la meditación y la contemplación no son oración? Te diré que propiamente son formas de unión con Dios, con el otro. Pero la oración específicamente es tu respuesta. Es cuestión de palabras y por eso no nos vamos a pelear.

   Después de las reflexiones anteriores no te resultará difícil comprender que si habitualmente soy un ser que toma conciencia y disfruta de la presencia del otro, toda mi vida es oración. Es decir, que mi trabajo, mi descanso, todo será un responder a ese otro que está junto a mí.

   Pero precisamente porque soy consciente del otro, le reservaré parte importante de mi tiempo, en exclusiva, a El, a él-ella, a ellos. Es el eterno reclamo de amor de los hijos, las esposas, los maridos, de nuestro Dios: «nunca tiene tiempo para estar conmigo».

   Y esta respuesta más concreta, este «tener tiempo para estar contigo», suele reducirse a cinco tipos de actividades cuando se trata de estar con Dios. Pero veámoslas y apliquémoslas a nuestras otras relaciones.

- **LA ALABANZA:** significa haber descubierto lo que hay de verdad, de bondad, de belleza en el otro, y ser capaz de decirlo. Nos dicen en el Génesis que nuestro Dios a medida que iba realizando la creación veía que toda estaba muy bien hecha y lo decía.

  A nosotros nos cuesta un horror descubrir algo bueno en los demás y no digamos lo que nos costaría decirlo si lo descubriéramos.

  Y luego nos extrañamos de que nos cuesta la oración de alabanza...

  ¡Qué bonito sería que alguna vez os sentarais solamente para deciros todo lo bueno, sin peros, que veis en el otro!

  Saldréis reconfortados. Os lo aseguro. Pero lo ideal sería que la alabanza se convirtiera en hábito para ti. Que fueras alguien a la caza de detalles hermosos en los demás. Terminarás por provocarlos. Y tu presencia sería una fiesta para todos.

- **ACCION DE GRACIAS:** consiste en reconocer lo que el otro significa para mí. No es difícil dar gracias a Dios, le debemos tanto... ¡Qué sería de nosotros sin Él! Por eso entendemos que el cristianismo es la religión de la gratuidad: me amó tanto sin yo merecerlo (primera gratuidad) que yo no puedo hacer otra cosa más que corresponder por amor a su amor (segunda gratuidad).

  Hay personas que siempre tienen la palabra ¡gracias! en sus labios. Otros nunca te las dan, se ve que creen que todo se lo merecen...

  Pero, ¿habéis pensado en lo que significáis cada uno en la vida del otro?

  Otra idea para algún día al sentarnos: ¡vamos a decirnos lo que ha significado para cada uno el otro a lo largo de la vida! ¡Vamos a recordar todos los momentos maravillosos que hemos vivido juntos! ¡Vamos a darnos las gracias! porque tantas veces, parece... vamos, que me soportas...

- **OFRENDA:** es lo que hacemos sin enterarnos en el Ofertorio de la Misa; porque lo que es yo... ¡a mí que me dejen en paz!

Hay un pasaje en el Evangelio que impresiona. Es cuando Jesús le dice al ciego de Jericó: «Qué quieres que haga yo por ti?» La ofrenda es lo que hicisteis en el momento de la boda. ¿Pero cuántas veces habremos dicho de verdad «¿qué quieres que haga yo por ti?» a Dios, a mi esposo-a, a mis hijos, a nuestro movimiento, a los demás?

Estamos llenos de razones para no hacerlo. Tenemos miedo de que se nos coman... Pero tal vez en la ofrenda esté la clave. Nos ofrecemos con la boquita pequeña... El se nos ofreció del todo: «nadie tiene más amor que quien da su vida»...

Y va otra de sentadas... ¡Por qué no? Una tarde y... ¡qué quieres que haga yo por ti? Y luego los dos a nuestro buen Dios. No le tengáis miedo. Es nuestro BUEN Dios. Creedlo.

- **PERDON:** forma parte inseparable de cualquier relación: ¡he prescindido de ti! Te he ignorado, no te tuve en cuenta, no fui consciente... Es muy claro.

  Pienso que el perdón no da de sí para una sentada entera, pero tal vez sea ingrediente imprescindible de toda sentada.

- **SUPLICA:** es el «te necesito» de quien se siente pobre e indigente.

  Pero hay la súplica del niño que sólo sabe pedir y no da nada o la súplica del pedigüeño y ¡cuántas veces somos ante Dios sólo eso!, y hay esa otra súplica de ternura y de pobreza de quien además de dar sabe recibir y necesita recibir del otro. Porque también hay quien no necesita de nadie, ni necesita nada. El «te necesito» debería ser permanente en nuestras vidas. Pero el segundo, que ya está bien de necesitarnos para tener la camisa limpia, o el dinero a fin de mes y nada más...

Cinco actividades en la respuesta. Pero que sean las cinco. Revisadlas para vuestra oración, pero también para vuestra afectividad, vuestra sexualidad, vuestro comportamiento... Podrán enriquecer y cualificar vuestras relaciones. Cinco actitudes que configuran un modo de ser. Que pueden ser vuestras.

4. **LA LITURGIA:** en sus ritos y en sus signos es la celebración de un acontecimiento. Recuerdo y actualización de toda una historia de amor, de salvación. El me llamó de la nada, me liberó, me hizo crecer en una tierra fértil, me rescató, me llenó de su espíritu, me hizo fecundo. Porque me amó gratuitamente, porque me es siempre fiel.

Esa es, más o menos, a grandes rasgos, nuestra liturgia. Ese modo comunitario, de un pueblo, de unirse con su Dios. Algo muy sublime: una celebración que, por desgracia, hemos convertido en algo muy aburrido.

Siempre que interrogo a matrimonios sobre cómo va la liturgia de sus relaciones, se me sonríen. ¡Pero no han caído en la cuenta!

> Sin ritos, sin signos, un amor se muere.
> Sin celebrarlo, un amor se muere.
> Sin recordar, un amor se muere.
> Sin renovación, sin actualización, una tradición o un amor se mueren.

¡Y tenemos tantos acontecimientos que celebrar y que actualizar!

¿Has aplicado alguna vez a tu esposo-a los grandes pasos de una historia de salvación y de amor?

- Me llamó.
- Me hizo libre.
- Me hizo crecer.
- Me llenó.
- Me rescató.
- Me hizo fecundo.

¿Y qué han sido de esos ritos y signos que os harían presente vuestra historia? «Teníamos algunos, pero se fueron perdiendo...»

Cada pareja necesita un lenguaje, una mímica, una simbología... Hay que ponerle vida e imaginación al amor. Revisar la liturgia de todo amor es urgente. Encontrar en la liturgia un camino para el amor es preciso. Con El, con él-ella.

Lo menos que podéis hacer al terminar de leer estas páginas es descorchar una botella de champaña, y ¡celebrarlo!