

# ORACIÓN

Dios y Padre nuestro, danos un corazón como el de Jesús, firme en sus afectos e inquebrantable en su fidelidad.

Un corazón afectuoso que irradie ternura serena y no rehúse entregarse a los demás.

Un corazón delicado capaz de poner amor en los pequeños detalles y en los humildes servicios.

Un corazón abierto de par en par, que se goce con el gozo de los demás y que sepa beber la copa del dolor.

Un corazón dulce y bueno, que no condene a nadie y no se canse nunca de perdonar y de amar.

Dios y Padre, enséñanos a cuidar nuestro matrimonio, a educar cristianamente a nuestros futuros hijos; que sepamos ser en medio de nuestra sociedad presencia viva de Jesucristo.

Te lo pedimos a ti, María servidora en las bodas de Cana, obediente a la voluntad del Padre, discípula de Jesucristo, tu Hijo, abierta a la acción del Espíritu.  
A ti, la esclava del Señor y Madre de la Iglesia. Amen.

LA VELA DE VUESTRO

amor



*«Os he destinado para que vayáis y deis fruto, y vuestro fruto dure» (Jn 15, 16)*

# PREPÁRATE para CASARTE



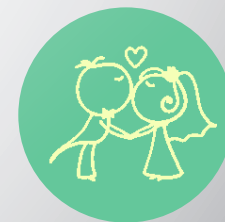
VENID A LA FIESTA  
(Mt 22,4)

ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



1

El noviazgo,  
¿por qué Dios en nuestro matrimonio?



*Señor y Padre nuestro, nuestro noviazgo llega a su fin.  
En este tiempo de gracia, nos hemos conocido más y mejor;  
nos hemos compenetrado y aceptado como somos,  
nos hemos dicho muchas veces que siempre nos amaríamos.*

*Llega ya el día de nuestra boda.  
Vamos a hacer pública nuestra decisión:  
de amarnos siempre por toda nuestra vida,  
de formar una comunidad de vida y amor, de fundar un hogar y una  
familia.*

*Señor, danos la gracia de animarla siempre con tu amor;  
que sea una familia que conforte a los que viven en ella  
y que acoja a los que a ella se acerquen.*

*Enséñanos a progresar mutuamente bajo tu mirada;  
a cumplir tu voluntad todos los días de nuestra vida;  
a someterte nuestros proyectos y a pedir tu ayuda;  
a ofrecerte nuestras alegrías y nuestras penas;  
a guiar hacia ti a los hijos que nos regales.*

*Concédenos, Señor, Maestro y Amigo,  
que nuestra boda sea momento culminante  
en la historia de nuestras vidas;  
el verdadero «sello» de nuestro amor  
que ha madurado en el noviazgo  
y deberá seguir creciendo siempre.*

*Señor, tú que eres el Amor,  
te damos gracias por el amor  
que has sembrado en nuestros corazones. Amén*

## GRACIAS SEÑOR POR HABER PUESTO EN EL CAMINO DE MI VIDA A MI PAREJA

### Lectura del Evangelio según San Mateo (Mt 22,1-14)

Jesús se puso a hablarles otra vez por medio de parábolas. Les dijo: «El reino de los cielos puede compararse a un rey que hizo un banquete para la boda de su hijo. Envío a sus criados a llamar a los invitados, pero estos no quisieron acudir. Volvió a enviar más criados, encargándoles: 'Decid a los invitados que ya tengo preparado el banquete. He hecho matar mis novillos y reses cebadas, y todo está preparado: que vengan a la boda.' Pero los invitados no hicieron caso. Uno se fue a sus tierras, otro a sus negocios y otros echaron mano a los criados del rey y los maltrataron hasta matarlos. Entonces el rey, lleno de ira, ordenó a sus soldados que mataran a aquellos asesinos y quemaran su pueblo. Luego dijo a sus criados: 'Todo está preparado para la boda, pero aquellos invitados no merecían venir. Id, pues, por las calles principales, e invitad a la boda a cuantos encontréis.' Los criados salieron a las calles y reunieron a todos los que encontraron, malos y buenos, y así la sala del banquete se llenó de convidados. «Cuando el rey entró a ver a los convidados, se fijó en uno que no iba vestido para la boda. Le dijo: 'Amigo, ¿cómo has entrado aquí, si no vienes vestido para la boda?' Pero el otro se quedó callado. Entonces el rey dijo a los que atendían las mesas: 'Atadlo de pies y manos y arrojadlo fuera, a la oscuridad. Allí llorará y le rechinarán los dientes.' Porque muchos son llamados, pero pocos escogidos.»



*«Con la maravilla del enamoramiento  
cada uno está destinado para el otro.  
El joven y la joven descubren cada uno  
en el otro algo que un extraño no puede  
ver. Nace en ellos el presentimiento y la  
audacia de una futura entrega mutua  
total» (Catecismo holandés)*



# EVALUANDO TU MATRIMONIO

Lee la lista de enunciados que se presentan a continuación, y utilizando la escala de abajo, escribe en la casilla el número que consideras corresponde a tu punto de vista. Por favor, realiza el ejercicio por tu cuenta.

## Yo siento que ...

1. Con regularidad, mi cónyuge me presta una completa atención.
2. Mi cónyuge entiende y apoya mis creencias y valores.
3. Mi cónyuge me demuestra su afecto, a través del contacto no sexual.
4. Somos capaces de disculparnos y perdonarnos, cuando uno de nosotros ha herido al otro.
5. Mi cónyuge escucha mi punto de vista, incluso cuando no está de acuerdo.
6. Puedo hablar con mi cónyuge de mis esperanzas y deseos sexuales.
7. Puedo hablar con mi cónyuge acerca de mis sueños y deseos para el futuro.
8. Mi cónyuge sabe animarme en lo que hago.
9. Es una prioridad para nosotros salir juntos, por lo menos una vez cada dos semanas.
10. Con frecuencia reflexionamos sobre las cosas buenas que disfrutamos como pareja.
11. Podemos hablar acerca de emociones fuertes tales como excitación, esperanza, pena y ansiedad.
12. Mi cónyuge es sensible hacia mis necesidades sexuales.
13. Mi cónyuge me anima en mi crecimiento espiritual.
14. Mi cónyuge sabe satisfacer mis necesidades emocionales.
15. Estamos de acuerdo en nuestras prácticas sexuales.
16. Discutimos nuevas ideas mutuamente.
17. Nos apoyamos mutuamente en las metas que tenemos para nuestra vida familiar.
18. Tenemos varios intereses comunes que realizamos juntos.
19. Soy feliz con la frecuencia con que hacemos el amor.
20. Mi cónyuge sabe escuchar acerca de mis sentimientos, sin interrumpirme ni criticarme.


0 puntos = Nunca es verdad - 1 punto = Rara vez es verdad - 2 puntos = Ocasionalmente es verdad - 3 puntos = Usualmente es verdad - 4 puntos = Siempre es verdad

## Resultados de «Evaluando tu matrimonio»

1. Pasa la puntuación total obtenida. Añade tu puntuación para las afirmaciones sobre
  - Nuestra amistad (4, 8, 9, 14, 18)
  - Nuestra comunicación (1, 5, 11, 16, 20)
  - Nuestra relación física (3, 6, 12, 15, 19)
  - Nuestro futuro juntos (2, 7, 10, 13, 17)
2. Ahora revisad la puntuación de cada uno y dialogad sobre ella, especialmente las diferencias.
3. Considerad qué podrías hacer a nivel personal para incrementar vuestra puntuación en cada aspecto. Escribidlo.

# PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA COMPROMÉTETE

1) ¿Cómo nació vuestra relación? ¿Primer encuentro? ¿Flechazo? Sentimientos, palabras, gestos, caricias, abrazos y besos. ¿Cómo definirías vuestra relación? ¿Y el tiempo de noviazgo? Vida en común, problemas, dificultades y alegrías.

2) ¿Por qué te casas por la Iglesia? ¿Por qué creéis que la gente se casa por la Iglesia? ¿Qué exigirías a los que quieren casarse por la Iglesia? ¿Qué pedirías a la Iglesia que haga para ayudar a los que se acercan a pedir el Sacramento del Matrimonio?

3) Elegir una fotografía, un símbolo, un gesto, un algo material, que pueda simbolizar para la pareja el matrimonio. (En la película tenemos el ejemplo de los dos patinadores)

4) Dile a tu pareja el recuerdo más fuerte de la primera vez que se vieron y lo que más te atrajo de su persona.







	A Yo	B Mi cónyuge
Afirmación - ser apreciado por tu cónyuge por ser quien eres.		
Aprobación - ser elogiado por las cosas que has hecho bien.		
Compañerismo - hacer cosas juntos y compartir las experiencias.		
Conversación - hablar sobre temas de interés e importantes.		
Ánimo - ser inspirado para seguir adelante a través de las palabras de tu cónyuge.		
Apertura - tener confianza en la honestidad de tu cónyuge acerca de cada aspecto de su vida, incluyendo sus sentimientos e ideas.		
Afecto físico - la comunicación de cariño e intimidad a través del contacto físico.		
Ayuda práctica - experimentar la ayuda de tu cónyuge en tareas grandes o pequeñas.		
Regalos - recibir expresiones tangibles de amor y consideración.		
Respeto - tus ideas y opiniones son valoradas y consideradas por tu cónyuge.		
Seguridad - enfrentar el futuro con la confianza del compromiso de tu cónyuge de amarte y permanecer contigo.		
Intimidad sexual - tener oportunidades frecuentes para expresar y recibir amor a través de las relaciones sexuales.		
Apoyo - saber que tu cónyuge trabaja contigo para que logres tus metas.		
Tiempo juntos - saber que tu cónyuge ha separado un tiempo regular para estar contigo.		
Comprensión - saber que tu cónyuge está atento de lo que es importante para ti.		
Atención total - concentrarse el uno en el otro evitando cualquier distracción.		

- ¿Qué tan cerca estuviste de seleccionar los tres que más le importan a tu cónyuge?
- ¿En cuántos deseos coincidieron los dos?
- ¿0,1,2,3?
- Piensa cual de los deseos, si hay alguno, tiendes a dar menos a tu cónyuge.
- ¿Es alguno de ellos, uno de los tres más importantes para tu cónyuge?

### «—¿Y como os imagináis el matrimonio?

—Bueno así en dos palabras no es fácil.

—Creo que es algo normal, dos personas que se aman y quieren estar juntas, tener hijos. **(Un proyecto de vida)**

—Lo que querría es que me dierais una imagen, una fantasía, un sueño...

—A veces me quedo prendida mirando la televisión cuando dan los campeonatos de patinaje artístico sobre hielo. Por lo general son parejas y me fascina porque a pesar de estar sobre esas cuchillas tan inestables y un terreno tan resbaladizo siempre me da la sensación de un entendimiento perfecto. ¿Entiende lo que quiere decir?

—Has encontrado una imagen preciosa. ¡Te felicito!

—Chicos, os felicito, tenéis una hermosa fantasía. Además me habéis sugerido una reflexión interesante»

Diálogo de la película *Comprométete*



## ¡Escucha!

R. O'DONNELL, *El mosaico de la misericordia*

*Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te he pedido.*

*Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.*

*Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.*

*¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que te tomes molestias por mí.*

*Escúchame, sólo eso. Es fácil aconsejar. Pero yo no soy un incapaz. Tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy un incapaz.*

*Cuando tú haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.*

*Pero cuando me aceptas, simplemente, en lo que me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.*

LA VELA DE VUESTRO

amor



«Que os améis unos a otros como yo os he amado» (Jn 15, 9-16)

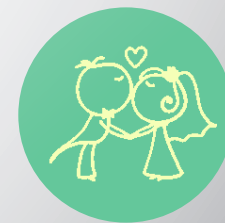
# PREPÁRATE para CASARTE



ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



2 Del diálogo,  
la confianza y la comunicación





*Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles,  
si no tengo amor, soy como bronce que suena o címbalo que retiñe.  
Aunque repartiera todos mis bienes, y entregara mi cuerpo a las llamas,  
si no tengo amor, nada me aprovecha.*

*El amor es paciente, es servicial;  
el amor no es envidioso, no es jactancioso, no se engríe;  
es decoroso; 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.  
Porque parcial es nuestra ciencia y parcial nuestra profecía.  
Cuando vendrá lo perfecto, desaparecerá lo parcial.  
Cuando yo era niño, hablaba como niño,  
pensaba como niño, razonaba como niño.*

*Al hacerme mayor, dejé todas las cosas de niño.  
Ahora subsisten la fe, la esperanza y el amor, estas tres.  
Pero la mayor de todas ellas es el amor.*

### Lectura de la carta de San Pablo a los Colosenses (Col 3,12-17)

Dios os ama y os ha escogido para que pertenezcáis a su pueblo. Vivid, pues, revestidos de verdadera compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia. Tened paciencia unos con otros y perdonaos si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor os perdonó, perdonad también vosotros. Sobre todo revestíos de amor, que es el perfecto lazo de unión. Y que la paz de Cristo dirija vuestros corazones, porque con este propósito os llamó Dios a formar un solo cuerpo. Y sed agradecidos. Que el mensaje de Cristo esté siempre presente en vuestro corazón. Instruíos y animaos unos a otros con toda sabiduría. Con profunda gratitud cantad a Dios salmos, himnos y cánticos espirituales. Y todo lo que hagáis o digáis, hacedlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.



«Recordad esto, queridos hermanos: todos debéis estar dispuestos a escuchar; en cambio, debéis ser lentos para hablar y para enojaros, porque el hombre enojado no hace lo que agrada a Dios» (St 1, 19-20)

«La convivencia está amenazada por muchos peligros, los más importantes son la costumbre y el silencio» (Durkheim)





## EVALUANDO TU MATRIMONIO

### ESCUCHAR EFICAZMENTE

## ejercicio

Cada uno de los cónyuges escoge un tema que le esté molestando y del cual no hayan discutido con anterioridad. Escojan un tema en el cual no haya habido desacuerdos ni conflictos. Puede ser un área relacionada con el trabajo, las vacaciones, los hijos, la casa, etc.

- El que habla debe sujetar una servilleta o algo similar. Esto es para recordar de quién es el tema sobre el que se está discutiendo.
- El que habla, le dice al que escucha el tema cómo se siente respecto a él. Quien escucha, lo hará con calma y reflexionará sobre ello.
- Luego quien escucha preguntará «¿Cuál es el aspecto más importante de lo que estás diciendo?» y quien habla responderá. El que escucha lo hará con calma y reflexionará de nuevo.
- El que escucha preguntará «¿Hay algo que quisieras hacer, quieres que yo haga o que hagamos, sobre lo que has dicho?». De nuevo, quien escucha lo hará con calma y reflexionará al respecto.
- Finalmente, el que escucha pregunta: «¿Hay algo más que quisieras decir?»

Luego cambiad de roles, así ambos tendreis la oportunidad de conversar y escuchar. Este ejercicio es una buena práctica para todos, para poder conversar sobre nuestras emociones y escucharnos mutuamente.



## HABILIDADES PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN

**1.-Escuchar sin interrumpir.** Todos necesitamos que se nos escuche y es una buena cualidad personal esperar a hablar a que el otro termine.

**2.-Antes de responder, asegurarnos de que hemos recibido el mensaje correcto.** «Vamos a ver si entiendo bien lo que estás diciendo» y se repite a continuación su mensaje, para comprobar que se ha comprendido correctamente.

**3.-Asentir antes de disentir.** Expresar primero en lo que estás de acuerdo y después pasar a lo contrario. Dejar el «pero» para después.

**4.-Hablar de un sólo tema cada vez.** Cuando se sacan varios temas no se avanza en ninguno. Y si es con tensión todavía menos. Tratar un tema intentando no entrar en «carreteras secundarias» que nos distraen de lo principal.

**5.-Hablar fundamentalmente de uno mismo** dentro de la relación. No es lo mismo decir «yo creo, a mí me parece, por mi parte» al contrario de «tú eres, siempre dices». Los mensajes «yo» son la información que yo puedo entender mejor.

**6.-Hablar de «mis sentimientos», en vez de lo que pienso.** Nuestros sentimientos dicen más de nosotros mismos que nuestras ideas.

**7.-Cuando hablamos de nuestro punto de vista recordarlo.** Decir «yo creo, es mi opinión, es posible que no tenga razón, es mi punto de vista... ».

**8.-Al hablar de nuestra pareja emplear las palabras «parece» y «a veces».** Para evitar el «siempre» o el «nunca», o «jamás». No es igual decir «estás enfadada» que decir «pareces enfadada». Siempre dejas la posibilidad de la duda.

**9.-Expresar libre y generosamente los aspectos positivos.** Sin decir cosas que no sentimos, pero tener atención a buscar las cosas positivas que nos unen estimula nuestros aspectos positivos. «Gracias, estás en todo», «Qué guapo te veo»

**10.- Expresar lo negativo pero con mucho respeto y delicadeza.** El silencio distante muchas veces es una cobardía para expresar lo negativo. Hay que hablar de todo, pero se puede tener la habilidad de hacerla de la forma que duela y descalifique lo menos posible al otro.



### ¿En que espacios habla Dios?

Dios no habla de maneras portentosas, espectaculares o grandiosas sino que, para una mirada de fe, los espacios de encuentro con Dios son:

**a. La naturaleza habla de la bondad y la grandeza de Dios.**

**b. Los acontecimientos de la historia**, especialmente de mi propia vida. ¿Qué me está diciendo Dios con lo que (me) está pasando?

**c. Los textos de la tradición espiritual, especialmente la Biblia**, donde puedo entrar en conexión con la experiencia espiritual de otras personas que me han precedido.

### ¿Cómo puedo encontrarme con Dios?

En la oración, pidiendo con fuerza que Dios te hable y que tú le escuches. He aquí algunas frases para pensar en un rato de tranquilidad:

- Habla Señor, que tu siervo escucha (1 Sm 310)
- Aquí estoy, para hacer tu voluntad (Sal 40,9)
- Aquí estoy yo, envíame (Is 6,8)
- Dice Dios: Escucha, Israel ... (Dt 6,4)

### BREVE CURSO DE RELACIONES HUMANAS

1. Las seis palabras más importantes: «Admito que he cometido un error».
2. Las cinco palabras más importantes: «Has realizado un buen trabajo».
3. Las cuatro palabras más importantes: «¿Cuál es tu opinión?».
4. Las tres palabras más importantes: «¿Serías tan amable?».
5. Las dos palabras más importantes: «Muchas gracias».
6. La palabra más importante: «NOSOTROS».
7. La palabra menos importante: «YO».

¿Os preocupáis para conoceros a fondo y con sinceridad?

---

---

¿Conocéis bien a vuestras familias?

---

---

¿Conocéis vuestros defectos y virtudes? ¿Conocéis los ideales de vuestra pareja?

---

---

¿Qué situaciones concretas en el matrimonio, pueden crear dificultades para un buen entendimiento y una buena comunicación?

---

---

¿Qué actitudes te parecen más importantes a la hora de dialogar en el matrimonio?

---

---

¿Cómo veis la intervención de terceros en el matrimonio? los padres, hermanos, amigos, sacerdotes, diáconos u otras personas.

---

---

Comentad el texto del Evangelio de San Juan (Jn 15, 11-13): «Os hablo así para que os alegréis conmigo y vuestra alegría sea completa. Mi mandamiento es este: Que os améis unos a otros como yo os he amado. No hay amor más grande que el que da la vida por sus amigos».

---

---





# PREPÁRATE para CASARTE

«¡Ésta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne!» (Gn 2, 18-24)

«Así pues, aceptaos los unos a los otros, como también Cristo os aceptó a vosotros para gloria de Dios» (Rm 15,7)



## ORACIÓN

### Un amor siempre nuevo

Señor, tu amor siempre es nuevo y fresco como el amor de los novios. Haz que, unidos siempre a ti, por la gracia de nuestro bautismo, nuestro amor tome de ti su vigor, su alegría, su juventud.

Tú has querido que nos encontráramos; te damos por ello las gracias, a ti que eres la fuente del amor.

Enséñanos a conocernos bien, para conocerte mejor. Ayúdanos a ser, por la lealtad de nuestra conducta, por las finezas de nuestro cariño, por la intensidad de nuestra caridad, novios verdaderamente cristianos.

Haz que, en el dolor y la alegría, nuestro amor se parezca al que tú tienes a tu Iglesia, del cual seremos nosotros un día testigos en el mundo por medio de nuestro Matrimonio.

Virgen María, prometida esposa de Dios, te confiamos nuestro difícil amor. Que tu fidelidad a Dios sea para nosotros modelo y prenda de nuestra fidelidad. Amén.

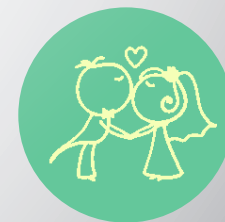


### ITINERARIO DE PREPARACIÓN AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



## 3

La realidad, la fidelidad  
y la libertad de los Hijos de Dios





*Lectura de la carta de San Pablo a los Efesios (Ef. 4, 2-6)*

*Sed humildes y amables; tened paciencia y soportaos unos a otros con amor. Procurad manteneros siempre unidos, con la ayuda del Espíritu Santo y por medio de la paz que ya os une. Hay un solo cuerpo y un solo Espíritu, así como una sola es la esperanza a la que Dios os ha llamado. Hay un solo Señor, una sola fe y un solo bautismo; hay un solo Dios y Padre de todos, que está sobre todos, actúa por medio de todos y está en todos. Palabra de Dios.*

«—Tenía miedo de que fuera a acabar como siempre. Que llegara ese día que te despiertas y sientes esa sensación como de desgana y ves que ya no estás enamorado.

—Yo en cambio estaba tranquila porque hablábamos. Pero lo peor es que ya no hablamos. ¿No tienes nada que decirme?

—Si ya no hablamos ¿Qué quieres que te diga?

—Yo en cambio me paso todo el día hablando, peleando y cuando vuelvo a casa quisiera disfrutar de un poco de silencio.

—De hecho tú no es que no hables porque mires la televisión, miras la televisión para no hablar y no hablas porque no tienes nada que decirme. ¿Es verdad o no?

—Madre mía, que complicada eres.

—Ya no tenemos un momento nuestro, una gratificación, aunque sea tonta.

—Sí, ¿pero cuando? Y además, ¿Con qué fuerzas? Estás cambiado, es como si lo mejor de ti estuviese dormido.

—Aunque creo que tienes razón, no eres la única que me lo dice. Pero no sólo he cambiado yo.

—Estás raro

—Tú también

—¿Aún me quieres?»

Fragmento de la película *Comprométete*.



## GRACIAS SEÑOR POR HABERNOS HECHO DIFERENTES

### Evangelio de Sant Mateu (Mt 7,24-29)

Todo el que oye mis palabras y hace caso a lo que digo es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos contra la casa; pero no cayó, porque tenía sus cimientos sobre la roca. Pero todo el que oye mis palabras y no hace caso a lo que digo, es como un tonto que construyó su casa sobre la arena. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos, y la casa se derrumbó. ¡Fue un completo desastre! Cuando Jesús acabó de hablar, la gente estaba admirada de cómo les enseñaba, porque lo hacía con plena autoridad y no como sus maestros de la ley.



CONSTRUIR UNA VIDA SOBRE ROCA



## Cómo pasar el tiempo libre

• Estructurado y planeado • Fines de semana bien planeados • Viajes de lujo • Viajes con presupuesto • Flexible y espontáneo • Fines de semana relajados y casuales • Cenar en familia regularmente • Vacaciones con poca actividad, relajadas. • Fines de semana utilizados para socializar • Vacaciones con mucha actividad • Realizar mucho deporte en vacaciones • Fines de semana para realizar las tareas de la casa • Cenar cada uno por su lado • Ver televisión con poca frecuencia • Disfrutar tener invitados en casa • Involucrados en varios deportes y actividades • Prefieren no tener muchos invitados en casa • Los padres salían con frecuencia sin los hijos • Más importancia por los pasatiempos intelectuales • La televisión una parte central de la vida familiar • Los padres se quedaban en casa y se divertían juntos en familia • No se participa mucho en actividades o deportes • En su mayoría, el tiempo libre se disfruta en pareja • La mayoría de las comidas eran en casa • Días festivos se pasaban en casa • En su mayoría, el tiempo libre se disfruta solo • Días festivos se pasaban visitando a la familia • La mayoría de las comidas eran en restaurantes • En su mayoría, el tiempo libre se disfruta con los amigos y la familia • Gasto preferido pasar las vacaciones de verano con la familia extensa • Pasaban mucho tiempo con la familia extensa • Una persona madrugadora se levanta y se acuesta temprano • Rara vez se veían con la familia extensa • Vacaciones preferidas pasar el tiempo en casa

## La educación de los hijos

• Estricto / disciplinado • Se limitaba la cantidad de televisión permitida para ver • Alentador / reconocimiento • Relajado / informal • Balance entre el amor y límites firmes • Basado en el rendimiento y un tanto crítico • Mucho afecto y muchas expresiones de amor • Poco afecto y pocas expresiones de amor • Palizas utilizadas para disciplinar • Sin discusiones frente a los hijos • Alentaban la expresión de emociones negativas • Castigos como "tiempo fuera" y utilización de otras formas de castigos • Muchas discusiones frente a los hijos • Paciente y no emocional • A los hijos se les permite hacer lo que quieran • Asistir a misa y rezar juntos • Padres bastante involucrados en las actividades de los hijos • Animaban a los hijos a ser cada vez más independientes • No asistían con regularidad a misa ni rezaban juntos • Padres poco involucrados en las actividades de los hijos • Protegidos - no se animaba a la independencia • Se invertía dinero en educación • Presionaban para que logaran cosas • Calmada y silenciosa se evitaban los desacuerdos • No había dinero disponible para invertir en educación • Relajados y permitían que cada uno encontrara su propio nivel de logro • Los desacuerdos eran aireados, con mucha discusión y pasión • Con regularidad pasaban tiempo juntos divirtiéndose • No había deseos de invertir en la educación • Rara vez se divirtieron juntos como familia • Podían ver tanta televisión como quisieran

2. Escribe otras palabras o frases significativas, que describan tu actitud actual hacia el dinero y los bienes. Muestra a tu pareja lo que escribiste y hablad sobre las diferencias.

3. Nuestros valores en cuanto el dinero y los bienes, es decir, qué es lo más importante para nosotros. Escribe tu propia lista, antes de mirar la de tu pareja y luego haced una lista acordada.

¿Os interesáis por las diferencias del otro (temperamento, carácter...), para conocerlos mejor y aceptar al otro como es?

¿Qué rasgos del carácter de tu pareja destacarías tú como más significativos para la convivencia en vuestro matrimonio?

¿La constatación de estas diferencias, os inspira temores, dudas, preocupación,... sobre el éxito de vuestra vida matrimonial?

¿Qué actitudes debéis tomar ante estas diferencias, para que lleguéis a vivir en pareja?

Cuándo hablo, dialogo o discuto con mi pareja, ¿soy capaz de ponerme en su lugar? o ¿mantengo mi discurso y mis razones por encima de todo?





## VENTANA DE JOHARI MECANISMOS DE DEFENSA



### TIPOS DE MECANISMOS DE DEFENSA

#### A - RECHAZO DE LA REALIDAD PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

- 1.- Acting-out
- 2.- Escisión (Splitting)
- 3.- Proyección
- 4.- Negación
- 5.- Fijación
- 6.- Regresión
- 7.- Anulación retroactiva

#### B - TRANSFORMACIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMAS DE IMAGEN

- 1.- Omnipotencia
- 2.- Idealización primitiva
- 3.- Vuelta contra sí mismo
- 4.- Fantasías esquizoides
- 5.- Pensamiento mágico

#### C - REINTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

- 1.- Formación reactiva
- 2.- Compensación
- 3.- Racionalización
- 4.- Intelectualización
- 5.- Aislamiento
- 6.- Desplazamiento
- 7.- Represión

#### D - REALIDAD ACEPTADA CAPACIDAD CREATIVA

- 1.- Supresión
- 2.- Anticipación
- 3.- Humorismo

## EVALUANDO TU MATRIMONIO COMPARANDO NUESTROS PASOS

1. Cada uno escribe un círculo a las frases que mejor describa sus sentimientos y los mensajes que recibieron de su familia, acerca del dinero y los bienes, a medida que fueron creciendo.

### Dinero y bienes

- Economizar y ahorrar • Arreglar las cosas rotas • Siempre cortos de dinero
- Tener todo lo que queremos • Botar las cosas rotas • Siempre con dinero suficiente
- Tener todo lo que necesitamos • Preocupado por la falta de dinero en la familia
- Animar a compartir su dinero y sus bienes • Disfrutar las compras vista como una actividad de ocio
- Sin preocupaciones acerca del dinero • Ahorrar lo que más se pueda • Comprar estrictamente lo necesario
- Gastar dinero sólo en las cosas esenciales • Hacer uso de las tarjetas de crédito
- Gusto por recibir regalos • Evitar las tarjetas de crédito
- Gusto por dar regalos • Gastar dinero en artículos de lujo • Tener tiempo de sobra para descansar
- Enseñado a ahorrar dinero • Seguridad en el manejo del dinero
- No fuiste enseñado para ahorrar dinero • Confusión o miedo cuando se trata de dinero
- Los adultos siempre están trabajando
- Se sienten autosuficientes como familia • Las finanzas de la familia eran un misterio
- Cuando eras pequeño, tenías mesada, te enseñaron cómo manejar el dinero
- El dinero y las facturas generan discusiones
- Las finanzas de la familia se explicaban
- Los adultos manejaban todo el dinero

### Las tareas del hogar

- Los padres realizaban muchos proyectos o mantenimientos ellos mismos
- La casa se limpiaba y organizaba con regularidad
- Se permitía acumular desorden y luego se limpiaba
- Los padres contrataban a alguien cuando algo necesitaba reparación
- Se compartían las tareas del hogar no se daban los roles de género tradicionales
- Crecieron en un hogar descuidado y desorganizado
- Crecieron en un hogar arreglado y organizado
- Roles tradicionales, por ejemplo, la mamá cocinaba, el papá hacía los mantenimientos
- Crecí en la ciudad, no había jardín
- Utilizaban empleadas del servicio doméstico
- Crecí en las afueras de la ciudad, se hacía algo de trabajo al aire libre
- Disfrutaban cocinar
- Crecí en el campo, en una finca, con mucho trabajo al aire libre
- No les gustaba cocinar
- Seguridad al hacer uno mismo los proyectos
- Las tareas se asignaban de manera organizada
- No se esperaba que los niños ayudaran en el hogar
- Incómodo con hacer los trabajos tú mismo
- Los niños tenían varias responsabilidades en las tareas del hogar
- Se turnaban para hacer las tareas a medida que se iban necesitando (un enfoque relajado)
- Cuando niño, disfrutabas ayudando en las tareas de la casa
- Preferían dividir las tareas y roles fijos
- Cuando niño, no te gustaba ayudar en las tarea de la casa
- Creaban una tabla para saber quién hacía qué

## Lectura de San Pablo a los Corintios (1Cor 6, 13-20)

Se dice: «Yo soy libre de hacer lo que quiera.» Es cierto, pero no todo conviene. Sí, yo soy libre de hacer lo que quiera, pero no debo dejar que nada me domine. También se dice: «La comida es para el estómago y el estómago para la comida.» Es cierto, aunque Dios va a terminar con ambas cosas. En cambio, no es verdad que el cuerpo sea para la inmoralidad sexual, sino que el cuerpo es para el Señor y el Señor es para el cuerpo. Y así como Dios resucitó al Señor, también nos resucitará a nosotros por su poder. [...]

Huid, pues, de la inmoralidad sexual. Ningún otro pecado afecta al cuerpo de la persona que lo comete, pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios os ha dado, y que el Espíritu Santo vive en vosotros? [...] Por eso debéis honrar a Dios en el cuerpo.

### ORACIÓN SOBRE EL AMOR

*«Ved, qué dulzura y qué delicia, vivir los hermanos unidos.  
Es como cuando nos echamos un preciado perfume en la cabeza  
o como el rocío que baja de las montañas a los prados.  
Una bendición de Dios, la vida para siempre»*

Pero no siempre, Señor, es así.  
¡Qué difícil es a veces amar!  
Y no creo, Señor que sea por mala voluntad.  
Es que somos torpes. Y no nos sale.  
En lo más profundo de nosotros mismos  
están escondidos innumerables miedos,  
inseguridades, complejos, envidias,  
que nos dificultan mucho abrirnos  
y darnos con sencillez y naturalidad.

Pero, Señor, necesitamos urgentemente amar.  
Ante todo y sobre todo, porque los otros nos necesitan.  
Están solos y tristes, esperando que se fijen en ellos y les quieran.  
Pero también, lo necesitamos nosotros.  
Si no nos damos a manos llenas, nos quedamos vacíos.

Señor, todo esto es tan importante para nosotros  
y somos tan torpes para llevarlo a cabo que no sé qué decir.

# PREPÁRATE para CASARTE



ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



## 4 La sexualidad y la afectividad, un placer compartido





## ORACIÓN DEL ENCUENTRO

*En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor  
por una criatura que tú conoces y amas.  
Tú mismo la pusiste delante mío y un día me la presentaste.  
Te doy gracias por este don que me llena de alegría profunda,  
que me hace semejante a Ti, que eres amor;  
y que me ayuda a comprender  
el valor de la vida que me has dado.*

*Ayúdame para que no malgaste  
esta riqueza que tú pusiste en mi corazón:  
Enséñame que el amor es don  
y que no puede mezclarse con ningún egoísmo.  
Que el amor es puro  
y que no puede quedar en ninguna baja.  
Que el amor es fecundo y desde hoy debe producir  
un nuevo modo de vivir en los dos.*

*Te pido, Señor, por quien me espera y piensa en mí;  
por quien camina a mi lado;  
haznos dignos el uno del otro;  
que seamos ayuda y modelo.  
Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio,  
a su grandeza, a su responsabilidad,  
a fin de que desde ahora nuestras almas  
dominen nuestros pensamientos  
y los conduzcan en el amor. Amén*



## EVALUANDO TU MATRIMONIO CONVERSANDO SOBRE LA VIDA SEXUAL

4. ¿Hacer el amor entre la pareja carece de excitación? Si es así, ¿cuál nuevo elemento te gustaría que se incluyera en su vida sexual?
5. ¿Tiene el cansancio un alto impacto en la frecuencia con que hacéis el amor? Si es así, identifica las razones de ese cansancio: ¿Qué podría darte un nuevo impulso?
6. ¿Te sientes libre de conversar con tu cónyuge sobre sus relaciones sexuales? Si la respuesta es sí, escribe dos o tres cosas que tu cónyuge te haya dicho recientemente que hayan mejorado sus relaciones sexuales: Si la respuesta es no, identifica algunas de las razones para tu dificultad: Sugiere algo que te gustaría escuchar de tu cónyuge, que nunca has oído:

### Escribe el guión

A continuación escribe los diferentes criterios que podrían crear, para ti, una buena relación sexual.

Debes ser específico sobre ciertas cosas como el momento, tomar la iniciativa, la posición, la atmósfera, el lugar, el romance, la ternura, la seducción y la excitación juegos preliminares, el momento después. (No podemos adivinar las expectativas de cada uno).

### Tratar de entenderse mejor el uno al otro.

- Una vez hayas terminado, lee las respuestas de tu cónyuge.
- Ahora comienza a dialogar acerca de lo que tu pareja ha expresado, comenzando por donde te sientas más cómodo.
- Dale la oportunidad a tu cónyuge de hacer preguntas acerca de lo que has escrito. Dile a tu pareja lo que más te sorprendió. Solicita que te aclare aquello que no entendiste completamente.





CONVERSANDO SOBRE LA VIDA SEXUAL

Califica tus relaciones sexuales

En la lista inferior se presentan seis cualidades, pon un círculo en el número de cada categoría para (A) ti y para (B) tu pareja, que consideras describe mejor sus relaciones sexuales, donde 1: no muy buena y 5: muy buena.

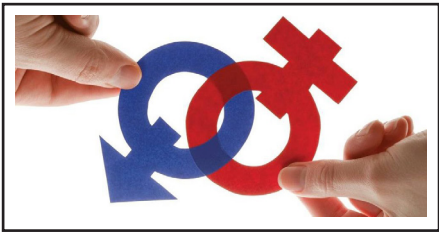
CUALIDADES											
A. Tú						B. Tu cónyuge					
1	2	3	4	5	Comunicación	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	Ternura	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	Sensibilidad	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	Romance	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	Anticipación	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	Variedad	1	2	3	4	5	
¿En qué área(s) necesitan mejorar?											

Identificar áreas con problemas

- ¿Cuáles, si existen, son las diferencias entre tú y tu pareja, sobre la manera de responder sexualmente? ¿Estas diferencias están teniendo un efecto positivo o negativo en su matrimonio?  
Si son positivas o negativas, explica la razón principal
- ¿Tu autoestima y tu imagen corporal, afectan tus relaciones sexuales negativamente?  
Si es así, explica por qué: ¿Cómo puede ayudarte tu cónyuge?
- ¿Cuáles emociones sin resolver, si las hay, (p. ej.: resentimiento, heridas, falta de perdón, ansiedad o culpa) afectan tu vida sexual de alguna manera?  
Si es así, explica por qué: ¿Cómo se pueden resolver?

Paraules relacionades amb:

SEXUALITAT



Tobías se levantó de la cama y dijo a Sara: «Mi amor, levántate y hagamos oración para pedirle al Señor que tenga misericordia de nosotros y nos proteja» Ella se levantó, y los dos comenzaron a orar así, pidiendo a Dios que los protegiera: «Alabado seas, Dios de nuestros antepasados, alabado sea tu nombre por siempre. Que el cielo y la creación entera te alaben por todos los siglos. Tú creaste a Adán y le diste a su esposa Eva como compañera y apoyo. Y de ellos dos nació todo el género humano. Tú dijiste: ‘No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer alguien que sea una ayuda adecuada para él. Ahora, yo no tomo a esta mujer movido por deseos impuros, sino con intenciones sinceras. Dígnate tener compasión de mí y de ella, y concédenos llegar juntos a la vejez. Y ambos añadieron: “Amén, amén”, y se acostaron para pasar la noche. (Tobías 8, 4-9)



Analizar las ideas que tiene la sociedad actual en materia sexual.

Esta visión, ¿ayuda a vivir el amor en el noviazgo y en el matrimonio?

¿Se recibe en la familia o en el colegio una educación sexual que integre el sexo, la amistad, la afectividad y el amor?

¿Creéis que es posible vivir la sexualidad en todas sus dimensiones: personal, relacional y procreativa?

¿Son nuestros encuentros unos espacios de placer compartido?

¿Hay gestos o palabras, en el otro, que me molestan?

¿Cuáles son los gestos o palabras que me impulsan a ir hacia ti y que permiten un encuentro feliz?

¿Hasta qué punto son una ayuda en la construcción de nuestra pareja?

¿Cómo transmitimos nuestra felicidad?

Recordando a San Pablo cuando se pregunta por el sentido del amor: «El amor es paciente, bondadoso, no es envidioso ni jactancioso, no es orgulloso, no hace mal a nadie, no es egoísta» (1Cor 13,4-5) ¿Qué es lo que indica este texto sobre vuestros encuentros y compromisos sexuales? ¿A que os invita?

# 4

## fines de la sexualidad



- 1.- Relación
- 2.- Placer
- 3.- Amor
- 4.- Abierto a la vida

## Lectura del santo Evangelio según San Mateo (Mt 22, 35 40)

En aquel tiempo, uno de los fariseos, que era experto en la Ley, le preguntó a Jesús para ponerlo a prueba:

— Maestro, ¿cuál es el mandamiento principal de la Ley?

Él le dijo:

— Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todo tu ser. Este mandamiento es el principal y primero. El segundo es semejante a él: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Estos dos mandamientos sostienen la Ley entera y los profetas. Palabra de Dios.

### AMAR A TODOS

Señor, enséñanos a no amarnos sólo a nosotros mismos,  
a no amar solamente a nuestros amigos,  
a no amar sólo a aquellos que nos aman.

Maestro y Amigo,  
enséñanos a pensar en los otros,  
y a amar, sobre todo,  
a aquellos a quienes nadie ama.

Concédenos la gracia de comprender que,  
mientras nosotros vivimos una vida demasiado feliz,  
hay millones de seres humanos,  
que son también tus hijos y hermanos nuestros,  
que mueren de hambre,  
cuando nosotros tiramos el pan que nos sobra;  
que mueren de frío,  
cuando nosotros tenemos dificultad  
para escoger el conjunto adecuado;  
que mueren en las guerras,  
sin haberlas declarado.

Señor, ten piedad de todos los pobres del mundo.  
Y no permitas, Maestro y Amigo,  
que nosotros vivamos felices en solitario.  
Enséñanos, a compartir con una caridad llena de imaginación.  
Haznos sentir la angustia de la miseria universal,  
y líbranos de nuestro egoísmo. Amen.

(Sobre una Oración de Raul Follereau)

# PREPÁRATE para CASARTE



ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



**5** Del amor romántico  
al amor maduro







## ORACIÓN DEL ENCUENTRO

*En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor  
por una criatura que tú conoces y amas.  
Tú mismo la pusiste delante mío y un día me la presentaste.  
Te doy gracias por este don que me llena de alegría profunda,  
que me hace semejante a Ti, que eres amor;  
y que me ayuda a comprender  
el valor de la vida que me has dado.*

*Ayúdame para que no malgaste  
esta riqueza que tú pusiste en mi corazón:  
Enséñame que el amor es don  
y que no puede mezclarse con ningún egoísmo.  
Que el amor es puro  
y que no puede quedar en ninguna baja.  
Que el amor es fecundo y desde hoy debe producir  
un nuevo modo de vivir en los dos.*

*Te pido, Señor, por quien me espera y piensa en mí;  
por quien camina a mi lado;  
haznos dignos el uno del otro;  
que seamos ayuda y modelo.  
Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio,  
a su grandeza, a su responsabilidad,  
a fin de que desde ahora nuestras almas  
dominen nuestros pensamientos  
y los conduzcan en el amor. Amén*

«Si no tengo amor,  
no soy nada» (1Cor 13, 1-13).



## EVALUANDO TU MATRIMONIO

### DESCUBRIENDO LOS LENGUAJES DE AMOR TUYOS Y DE TU PAREJA

1. Escribe un máximo de 12 ocasiones específicas a través de las cuales has reconocido el amor de tu pareja por ti. (Puede haber sido en cualquier etapa de tu relación, antes o después del tiempo de noviazgo. Pueden ser situaciones corrientes o poco frecuentes, y se pueden considerar de mayor o menor importancia).
2. Teniendo en cuenta tus respuestas a la pregunta 1, coloca en orden de importancia para ti, los cinco lenguajes del amor donde 1 es el más importante y 5 el menos importante. Luego piensa el orden de importancia que crees que tendrán para tu cónyuge.

LENGUAJES DEL AMOR		
	PARA TI	PARA TU CONYÚGE
Palabras de afirmación		
Recibiendo regalos		
afecto físico		
Tiempo de calidad		
Actos de servicio		

3. Observando el primer lenguaje del amor para tu pareja, es decir el más importante, haz una lista con tres formas en las cuales puedes comunicarle tu amor durante esta semana o este mes. ¡Trata de mantenerte dentro de los límites de la realidad!
4. Observando el segundo lenguaje del amor para tu cónyuge, es decir el segundo más importante, haz una lista con tres formas en las cuales puedes comunicarle tu amor durante esta semana o este mes.



- **Dios es el primero en amar:** Él nos ha amado antes de que lo conociéramos. Del mismo modo, en vuestro matrimonio, el que ama es el que inicia «el reencuentro», el primero que cede.

- **Dios nos ama gratuitamente:** no porque tenga cantidad de razones para amarnos: Él nos ama simplemente porque nos ama. De la misma manera, el esposo o esposa que ama debe ser capaz de amar gratuitamente, sin motivo. Cuando el otro, por ejemplo, tiene un día difícil.

- **Dios nos ama con un amor fiel, seguro, auténtico.** Así también el que ama, en el matrimonio, ama con un deseo profundo de fidelidad.

- **Dios ama con un amor respetuoso:** Él no impone su amor; el hombre puede rehusar a Dios. Igualmente, el que ama verdaderamente no es posesivo ni acaparador.

- **Dios ama sin medida, con locura:** ¡locura de la Encarnación y de la Cruz!. Del mismo modo, los esposos pueden amarse hasta la sinrazón.

☐ ¿Qué lugar va a tener Dios en tu vida personal?

¿Y en vuestro matrimonio?

☐ ¿Vamos a tener juntos ratos de oración conyugal?

¿Cómo vamos a hacerlo?

- ¿Cómo nació vuestro amor?

- ¿Cómo lo habéis hecho madurar?

- ¿Cuál es vuestra experiencia del Amor?

- ¿Qué dificultades tenéis a la hora de amaros?

«Queridos hermanos, amémonos unos a otros, porque el amor procede de Dios. Todo aquel que ama es hijo de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. Dios ha mostrado su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él. El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados. [...] Así hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor, y el que vive en el amor vive en Dios y Dios en él. [...] Nosotros amamos porque él nos amó primero. El que dice: “Yo amo a Dios”, pero al mismo tiempo odia a su hermano, es un mentiroso. Pues quien no ama a su hermano, al que ve, tampoco puede amar a Dios, al que no ve. Jesucristo nos ha dado este mandamiento: que el que ama a Dios ame también a su hermano.» (1Jn 4,7-21)



## EL CANTAR DE LOS CANTARES

(Cantar de los cantares 2,8-10; 14;16a. 8, 6-7a.)

*Ella*

¡Ya viene mi amado!  
¡Ya escucho su voz!  
Viene saltando sobre los montes,  
viene saltando por las colinas.  
Mi amado es como un corzo,  
como un cervatillo.  
¡Aquí está ya, tras la puerta,  
asomándose a la ventana,  
espiando a través de la reja!

*El*

Mi amado me dijo:  
«Levántate, amor mío;  
anda, cariño, vamos.  
¡Mira! El invierno ha pasado  
y con él se han ido las lluvias.  
Ya han brotado flores en el campo,  
ya ha llegado el tiempo de cantar,  
ya se escucha en nuestra tierra  
el arrullo de las tórtolas.  
Ya tiene higos la higuera,  
y los viñedos esparcen su aroma.

*Los dos*

Levántate, amor mío;  
anda, cariño, vamos.

*El*

«Paloma mía que te escondes en las rocas,  
en altos y escabrosos escondites,  
deja que mire tu rostro,  
deja que escuche tu voz.  
Porque mirarte es grato,  
y escucharte, delicioso.»

*Ella*

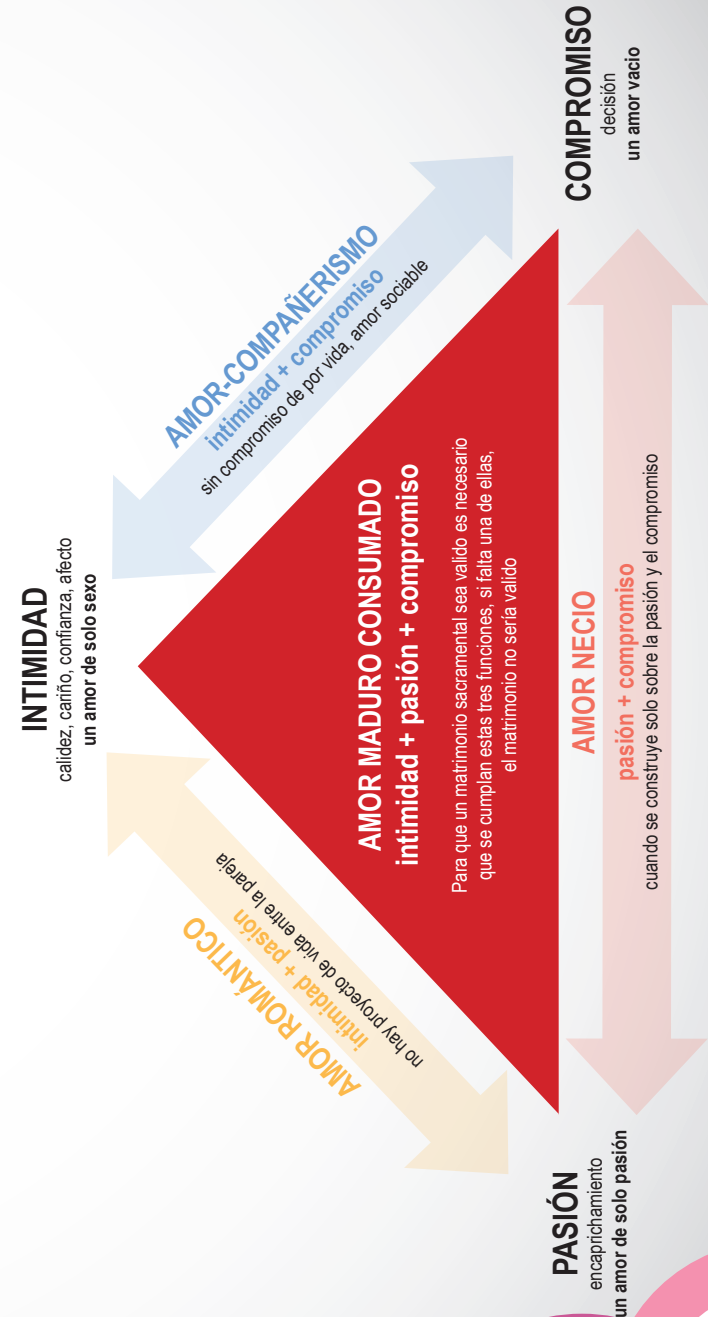
Llévame grabada en tu corazón,  
¡llévame grabada en tu brazo!  
El amor es inquebrantable como la muerte;  
la pasión, inflexible como el sepulcro.  
¡El fuego ardiente del amor es una llama divina!  
El agua de todos los mares  
no podría apagar el amor;  
tampoco los ríos podrían extinguirlo.  
Si alguien ofreciera todas sus riquezas  
a cambio del amor,  
burlas tan sólo recibiría.



## TRIÁNGULO DEL AMOR MADURO

(Autor Robert Sternberg)

Este triángulo procede del campo de la psicología y del estudio de la sexología pero que puede servirnos en la pastoral para explicar el sentido del amor y de la sexualidad en la relación de personas. El triángulo combina las diferentes relaciones entre amor y sexualidad en el ámbito del hombre y de la mujer.



## TRIÁNGULO DEL AMOR MADURO





## ORACIÓN POR LA FAMILIA

Oh Dios, de quien procede toda paternidad en el cielo y la tierra;  
Padre, que eres Amor y Vida,  
haz que cada familia humana sobre la tierra se convierta,  
por medio de tu Hijo, Jesucristo,  
«nacido de mujer» y del Espíritu Santo,  
y fuente de caridad divina,  
en verdadero santuario de la vida y del amor  
para las generaciones que siempre se renuevan.

Haz que tu gracia guíe los pensamientos  
y las obras de los esposos hacia el bien de sus familias  
y de todas las familias del mundo.

Haz que los jóvenes encuentren en la familia un fuerte apoyo  
para su humanidad y su crecimiento  
en la verdad y en el amor.

Haz que el amor, confirmado por la gracia del Sacramento  
del matrimonio, se demuestre más fuerte  
que cualquier debilidad y cualquier crisis,  
por las que a veces pasan nuestras familias.

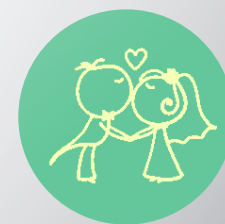
Haz finalmente, te lo pedimos por intercesión  
de la Sagrada Familia de Nazaret,  
que la Iglesia, en todas las naciones de la tierra,  
pueda cumplir su misión en la familia  
y por medio de la familia.

Tú que eres la Vida, la Verdad y el Amor,  
en la unidad del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

# PREPÁRATE para CASARTE



## 6 La paternidad y maternidad responsable, la educación de los hijos





*Te pedimos Señor que quites todo egoísmo de nuestro amor.  
Que nuestro cariño sea puente que une.  
Que sea un impulso para participar más,  
para ayudar más, para buscar juntos  
los caminos de la verdad.  
Que juntos amemos más al prójimo.  
Que juntos seamos más humildes, más libres, más fuertes.  
Y apoyados en ti podamos desafiarlo todo, por seguirte. Amén.*



## TRABAJO DE PAREJAS

- ¿Os habéis planteado juntos y habéis dialogado alguna vez sobre los criterios de la paternidad y maternidad responsable?

---



---

- Analizar los motivos que tienen muchos matrimonios para no tener hijos.

---



---

- ¿Creéis que el nacimiento de un hijo es un bien para el matrimonio, para los hijos ya nacidos y para la sociedad?

---



---

- ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene el recurso a los períodos infecundos, la virtud de la castidad y el dominio de sí mismo en el matrimonio?

---



---

## GRACIAS SEÑOR POR DARNOS LA VIDA

**Lectura de San Pablo a los Efesios (Ef 6,1-4)**

Hijos, obedeced a vuestros padres por amor al Señor, porque esto es justo. El primer mandamiento que contiene una promesa es: «Honra a tu padre y a tu madre, para que seas feliz y vivas una larga vida en la tierra.» Y vosotros, padres, no irritéis a vuestros hijos, sino criadlos con disciplina e instruidlos en el amor al Señor. Palabra de Dios

## ORACIÓN

**Señor, nos ponemos en tus manos**

Señor, nos ponemos en tus manos.

Tú que estás siempre donde está el amor,  
donde hay hombres y mujeres que se aman,  
acompaña y conduce nuestro amor.

Enséñanos a amar como Tú nos amas,  
a beber en la fuente de tu amor.

Acrecienta, día a día nuestro amor;  
que se haga realidad en anuestra vida  
el «hoy te quiero más que ayer».

Y enséñanos, especialmente, Señor,  
a saber encontrarte en lo más íntimo de nuestro amor,  
a verte en nuestras miradas, a oírte en nuestras palabras,  
a sentirte en nuestras caricias,  
a percibirte presente y cercano siempre,  
a vivir en tu amor. Amén.

# Cultivar la ternura

Hay escasez de ternura porque nuestras biografías han sido sembradas con miedos multilaterales.

Cuando vamos arrancando los temores puede florecer la Ternura y es posible blandirse, acercarse, abrazarse, aceptarse...

Preparar la propia tierra para sembrar BioTernura empieza por reconocer que hay que abrir surcos en la sequedad, rutina y endurecimiento de años; blandir prejuicios, absolver ofensas encistadas....

Regar con fluidez, flexibilidad y humor, que viene de humus = tierra cálida, acogedora y nutritiva.

Cuando la Confianza se apoya en lo Hondo podemos ser blandos, cercanos y vulnerables en la superficie

Al superar el **TE**temo y ampliarnos al **TE**mo el otro deja de ser visto como amenaza y peligro.

La Lucidez adulta acaba des-cubriendo al Todo Poderoso Infinito vestido de indefenso, necesitado y pequeño como un niño que cabe en las manos.

La ternura Placida nos alienta para abrazar a todos por igual:  
a los agradecidos y a los ingratos,  
a los justos y a los pecadores,  
a los merecedores y a los indignos.

## PREPÁRATE para CASARTE



ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO



# 7

El perdón y la reconciliación







## ORACIÓN DEL ENCUENTRO SE ACERCA NUESTRA BODA

*Padre Bueno, se va acercando el día de nuestra boda después del gozoso recorrido del noviazgo.*

*Te damos gracias porque hemos profundizado en la relación mutua y en una comunicación cada día más honda.*

*Tú nos has enseñado a compartir y a limar las diferencias, haciendo de aquella primera atracción del comienzo del noviazgo un amor más maduro, más hondo, más auténtico, más intenso.*

*A Ti, en vísperas de nuestra boda, volvemos la mirada, pidiéndote que la palabra de matrimonio, que nos vamos a dar, la sepamos mantener con libertad y alegría; que sepamos amarte a Ti y amarnos y respetarnos todos los días de la nuestra vida; que el matrimonio sea para ambos fuente de crecimiento espiritual y humano; y, que si Tú quieres, veamos fructificado nuestro amor en los hijos. Amén*



## EVALUANDO TU MATRIMONIO IDENTIFICANDO HERIDAS SIN SANAR

### 1.-Trata de identificar la herida de tu cónyuge

Piensa en las formas en que has herido a tu pareja, afectado tu matrimonio, y que no han sido resueltas. Recuerda los primeros encuentros, cuando se comprometieron y los primeros años de novios, así como los tiempos recientes.

- ¿Qué he dejado de hacer, que debería estar haciendo?
- ¿Qué he hecho, o estoy haciendo, que no debería hacer?
- ¿En qué he fallado para satisfacer las necesidades de mi cónyuge?
- ¿Qué he dicho que ha sido hiriente?
- ¿Qué he dejado de decir que podría haber demostrado amor y ánimo?

### 2.-Identifica tus propias heridas

Identifica las formas en las cuales has sido herido por tu pareja. La causa de la herida puede ser reciente o haber sucedido hace algún tiempo. Es posible que tu pareja se haya dado cuenta o no de que te hirió, puede que haya sido un incidente aislado o que se haya repetido varias veces. Debes asegurarte de ser específico y de describir cómo te sentiste. Habla siempre en primera persona (yo, me, etc).

1. Cuando ambos hayan terminado, intercambiad vuestras listas.
2. Leed en silencio las formas como cada uno ha herido al otro.
3. Luego, cada uno reflexione acerca de la razón de la herida de su pareja y de los sentimientos que le produjo, sin tratar de interpretar lo que escribió o sin defenderse a sí mismo.
4. Luego, la otra pareja debe hacer lo mismo. Deben estar seguros que cada uno ha entendido los sentimientos que han sido descritos.
5. Devuelve la lista a tu pareja. Luego aumenta o revisa tu lista con las formas en que lo has herido. Pasa un tiempo considerando cada aspecto de la herida. Trata de observarla a través de los ojos de tu pareja.
6. Durante la próxima semana, permite que Dios te dé la oportunidad de ver nuevos elementos acerca del porque tu cónyuge se siente herido y tu participación en su dolor.
7. Es importante realizar la tarea con el fin de completar el proceso de «Abandonar toda amargura, ira y enojo» (Efesios 4,31) mediante la disculpa y el perdón.

#### 4-Evangelio de San Lucas (Lc 23, 39-43)

«Uno de los malhechores allí colgados le insultaba, diciéndole: –¡Si tú eres el Mesías, sálvate a ti mismo y sálvanos a nosotros! Pero el otro reprendió a su compañero diciendo: –¿No temes a Dios, tú que estás sufriendo el mismo castigo? Nosotros padecemos con toda razón, pues recibimos el justo pago de nuestros actos; pero este no ha hecho nada malo. Luego añadió: –Jesús, acuérdate de mí cuando comiences a reinar. Jesús le contestó: –Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso.»

#### 1-Evangelio de San Lucas (Lc 7, 36-50)

«Un fariseo invitó a Jesús a comer, y Jesús fue a su casa. Estaba sentado a la mesa, cuando una mujer de mala fama que vivía en el mismo pueblo y que supo que Jesús había ido a comer a casa del fariseo, llegó con un frasco de alabastro lleno de perfume. Llorando, se puso junto a los pies de Jesús y comenzó a bañarlos con sus lágrimas. Luego los secó con sus cabellos, los besó y derramó sobre ellos el perfume. Al ver esto, el fariseo que había invitado a Jesús pensó: “Si este hombre fuera verdaderamente un profeta se daría cuenta de quién y qué clase de mujer es esta pecadora que le está tocando.” Entonces Jesús dijo al fariseo: –Simón, tengo algo que decirte. –Dímelo, Maestro –contestó el fariseo. Jesús siguió: –Dos hombres debían dinero a un prestamista. Uno le debía quinientos denarios, y el otro cincuenta: pero, como no le podían pagar, el prestamista perdonó la deuda a los dos. Ahora dime: ¿cuál de ellos le amará más? Simón le contestó: –Me parece que aquel a quien más perdonó. Jesús le dijo: –Tienes razón. Y volviéndose a la mujer, dijo a Simón: –¿Ves esta mujer? Entré en tu casa y no me diste agua para los pies; en cambio, esta mujer me ha bañado los pies con lágrimas y los ha secado con sus cabellos. No me besaste, pero ella, desde que entré, no ha dejado de besarme los pies. No derramaste aceite sobre mi cabeza, pero ella ha derramado perfume sobre mis pies. Por esto te digo que sus muchos pecados le son perdonados, porque amó mucho; pero aquel a quien poco se perdona, poco amor manifiesta. Luego dijo a la mujer: –Tus pecados te son perdonados. Los otros invitados que estaban allí comenzaron a preguntarse: –¿Quién es este que hasta perdona pecados? Pero Jesús añadió, dirigiéndose a la mujer: –Por tu fe has sido salvada. Vete tranquila.»





## 2-Evangelio de San Lucas (Lc 18, 9-14)

«Jesús contó esta otra parábola para algunos que se consideraban a sí mismos justos y despreciaban a los demás: “Dos hombres fueron al templo a orar: el uno era fariseo, y el otro era uno de esos que cobran impuestos para Roma. El fariseo, de pie, oraba así: ‘Oh Dios, te doy gracias porque no soy como los demás: ladrones, malvados y adúlteros. Ni tampoco soy como ese cobrador de impuestos. Ayuno dos veces por semana y te doy la décima parte de todo lo que gano.’ A cierta distancia, el cobrador de impuestos ni siquiera se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho y decía: ‘¡Oh Dios, ten compasión de mí que soy pecador!’ Os digo que este cobrador de impuestos volvió a su casa perdonado por Dios; pero no el fariseo. Porque el que a sí mismo se engrandece será humillado, y el que se humilla será engrandecido.»

---

---

---

---

## 3-Evangelio de San Lucas (Lc 19, 1-10)

«Jesús entró en Jericó e iba atravesando la ciudad. Vivía en ella un hombre rico llamado Zaqueo, jefe de los que cobraban impuestos para Roma. Quería conocer a Jesús, pero no conseguía verle, porque había mucha gente y Zaqueo era de baja estatura. Así que, echando a correr, se adelantó, y para alcanzar a verle se subió a un árbol junto al cual tenía que pasar Jesús. Al llegar allí, Jesús miró hacia arriba y le dijo: –Zaqueo, baja en seguida porque hoy he de quedarme en tu casa. Zaqueo bajó aprisa, y con alegría recibió a Jesús. Al ver esto comenzaron todos a criticar a Jesús, diciendo que había ido a quedarse en casa de un pecador. Pero Zaqueo, levantándose entonces, dijo al Señor: –Mira, Señor, voy a dar a los pobres la mitad de mis bienes; y si he robado algo a alguien, le devolveré cuatro veces más. Jesús le dijo: –Hoy ha llegado la salvación a esta casa, porque este hombre también es descendiente de Abraham. Pues el Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que se había perdido.»

---

---

---

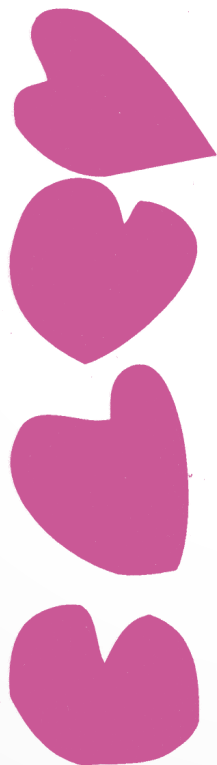
---





Haz una relación de lo más importante de tu vida, aquello que sólo se puede ver con el corazón.  
Compártelo con tu grupo.

**LO  
MÁS  
IMPORTANTE  
ES  
INVISIBLE  
A  
LOS  
OJOS,  
SÓLO  
SE  
PUEDE  
VER  
CON  
EL  
CORAZÓN**  
"EL PRINCIPITO"



# PREPÁRATE para **CASARTE**



**ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO**



**7**

**Celebración de la Reconciliación**





## MONICIÓN DE ENTRADA

Queridos novios, a lo largo de este Itinerario de Preparación al Matrimonio hemos descubierto un nuevo rostro de Dios y de la Iglesia. La imagen de un Dios justiciero ha dado paso a la de un Padre misericordioso que nos ama y perdona en Jesucristo; y la imagen de una Iglesia solo de santos de altar ha dado paso a la de una comunidad de hermanos que son débiles y pecadores y que necesitan del perdón y de la reconciliación.

Uno de los grandes males del hombre de nuestro tiempo es creer que no tiene pecado, que todo lo hace bien, que no existe el pecado; sin embargo, el hombre de hoy sigue sufriendo a causa de la envidia, del rencor, del afán de poseer, de la búsqueda ilimitada del placer, de la injusticia, de la falta de amor...

Abramos el corazón al arrepentimiento y experimentemos que Cristo tiene poder para cambiar a cada uno de nosotros por su gracia.



## PRIMERA LECTURA

### Primera carta de san Juan (1Jn 3,1-24)

Mirad cuánto nos ama el Padre, que se nos llama hijos de Dios, y lo somos. Por eso, los que son del mundo no nos conocen, pues no han conocido a Dios. Queridos hermanos, ya somos hijos de Dios. Y aunque aún no se ha manifestado lo que seremos después, sabemos que cuando Jesucristo aparezca seremos como él, porque le veremos tal como es. Todo aquel que tiene esta esperanza en él, se purifica a sí mismo, de la misma manera que Jesucristo es puro. [...] Este es el mensaje que habéis oído desde el principio: que nos amemos unos a otros.[...] El que no ama, aún está muerto. Todo el que odia a su hermano es un asesino, y vosotros sabéis que ningún asesino puede tener vida eterna en sí mismo. Conocemos qué es el amor porque Jesucristo dio su vida por nosotros; así también, nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos. Si uno es rico y ve que su hermano necesita ayuda, pero no se la da, ¿cómo puede tener amor de Dios en su corazón? Hijitos míos, que nuestro amor no sea solamente de palabra, sino que se demuestre con hechos. De esta manera sabremos que somos de la verdad y podremos sentirnos seguros delante de Dios. Si nuestro corazón nos acusa de algo, Dios es más grande que nuestro corazón y lo sabe todo. Palabra de Dios

### -Tú nos dijiste: «Amarás a Dios sobre todas las cosas»

- Perdónanos, Señor, porque nos hemos alejado de ti; por nuestra falta de confianza en tu amor, porque apenas si hablamos contigo en la oración.
- Perdónanos, Señor, por no escuchar el Evangelio de tu Hijo ni participar en la Eucaristía; por nuestro alejamiento de la Iglesia.
- Perdónanos, Señor, por dar más importancia a las cosas -el dinero, la salud, el prestigio- que a ti, el único necesario; por organizar nuestra vida concreta como si tú no existieras.

### -Tú nos mandaste: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo»

- Perdónanos, Señor, por la insensibilidad ante los problemas de los demás, por nuestro individualismo e insolidaridad con los pobres.
- Perdónanos, Señor, por poner la felicidad en el consumismo y el disfrute inmediato; por pretender mejorar nuestro nivel de vida por encima de la verdad, la honradez y la justicia.
- Perdónanos, Señor, por encerrarnos en el círculo de los amigos y los cercanos; por los juicios injustos y las opiniones precipitadas, por nuestras mentiras y violencias.

### -Tú nos exhortaste: «Amaos como yo os he amado»

- Perdónanos, Señor, por las faltas de diálogo y respeto, por el ansia de dominio mutuo. Por no querer ceder y no ponernos en lugar del otro; por la incompreensión y el egoísmo; por no saber perdonarnos como tú nos perdonas.
- Perdónanos, Señor, por nuestro amor tantas veces superficial y egoísta, por dejarnos llevar por lo fácil, por la falta de transparencia y honestidad en nuestra entrega y relaciones mutuas.
- Perdónanos, Señor, porque aún no nos atrevemos del todo a cimentar nuestro amor en ti, y nuestro futuro matrimonio en tu Evangelio.



¿Busco el diálogo con los padres, o más bien paso, o estoy permanentemente agresivo?  
A los abuelos y a las personas mayores de la familia, ¿les doy cariño y atención?  
En la relación entre todos los miembros de la familia, ¿colaboro a que el clima familiar sea lo más positivo, de modo que todos puedan encontrarse bien?  
¿Las mejores atenciones son para mi pareja? ¿o mis hijos?

## D) En el uso del dinero

¿Vivo pendiente del dinero? ¿pienso constantemente en la manera de tener más dinero?  
¿Pienso que hay que espabilarse para tener más dinero, y dejarse de escrúpulos y preocupaciones morales?  
¿Comparto mis bienes con los que tienen menos que yo?  
¿Qué parte de mi dinero dedico a la solidaridad con los necesitados, de aquí o de los países pobres? Si tengo familiares o amigos que están en situación de estrechez, como los ayudo?

## E) En las relaciones laborales

Si soy estudiante, ¿cumpló mi trabajo con eficacia y dedicación? ¿soy solidario con los demás compañeros, especialmente con los que están en peor situación que yo, o me desentiendo de los problemas colectivos? ¿miro de actuar con inteligencia y honestidad en las reivindicaciones y los conflictos?

## F) En la vida social

¿Me preocupa del bien y de la prosperidad de la comunidad humana, de la que formo parte, o llevo una vida centrada en mí mismo?  
¿Pienso que el progreso en la justicia, en la igualdad, en la superación de las diferencias económicas y sociales, forma parte del mensaje cristiano?  
¿Me indigno ante las injusticias, o me dejan indiferente?  
¿Defiendo a los oprimidos? ¿Ayudo a los que lo pasan mal?  
¿Colaboro en una convivencia mejor para todos? O más bien ¿me desentiendo, o incluso desprecio, los pobres, los débiles, los inmigrantes, los enfermos, los viejos?  
¿Participo según mis posibilidades, en la promoción de una vida más digna para todos?  
¿Conozco las diversas iniciativas y actividades que se realizan en este sentido, como la labor de Cáritas, los grupos de ayuda fraterna, de los grupos al servicio del Tercer Mundo, de las entidades políticas y sociales?  
¿Participo en las actividades ciudadanas que ayudan a una mejor convivencia?  
¿Procuró que se conserven y que no se estropeen las cosas que son de uso público?  
¿Me preocupo por la protección de la naturaleza y del medio ambiente?  
¿Cuando voy a lugares naturales, el mar, la montaña, cuido que donde he estado se mantenga limpio, y evitar de crear peligros de incendio o de degradación?

## G) Respeto las actitudes personales

¿Me quiero tal y como Dios me ama?  
¿Me acepto, con mis limitaciones y debilidades, como Dios me acepta?  
¿Vivo la paz y la confianza que Dios me da?  
¿Dejo por pereza de hacer lo que debería hacer? ¿Reacciono a menudo con ira?  
¿Soy pendenciero y malcarado? ¿Lo encuentro siempre todo mal?  
¿Afrento con buen espíritu las dificultades de la vida?  
¿Miro de hacer rendir las posibilidades que tengo y que Dios me ha dado?



## SALMO 50

El Señor, el Dios de los dioses, ha hablado;  
ha llamado a los que habitan la tierra  
del oriente al occidente.

Dios resplandece desde Sión,  
la ciudad de belleza perfecta.  
Nuestro Dios viene, pero no en silencio:  
delante de él, un fuego destructor;  
a su alrededor, una fuerte tormenta.

Desde lo alto, Dios llama al cielo y a la tierra  
a presenciar el juicio de su pueblo:

“Reunid a los que me son fieles,  
a los que han hecho un pacto conmigo  
ofreciéndome un sacrificio.”  
Y el cielo declara que Dios es juez justo.

“Escucha, Israel, pueblo mío;  
voy a poner las cosas en claro contigo.  
¡Yo soy Dios! ¡Yo soy tu Dios!

Lláname cuando estés angustiado;  
yo te libraré, y tú me honrarás.”

Pero Dios dice al malvado:  
“¿Qué derecho tienes de citar mis leyes  
o de mencionar mi pacto,  
si no te agrada que yo te corrija  
ni das importancia a mis palabras?

Al ladrón lo recibes con los brazos abiertos;  
¡te juntas con gente adúltera!  
Para el mal y para inventar mentiras  
se te sueltan la lengua y los labios.

Calumnias a tu hermano;  
¡contra tu propio hermano lanzas ofensas!  
Todo esto has hecho, y me he callado;  
pensaste que yo era igual que tú.  
el que me ofrece su gratitud, me honra.  
¡Yo salvo al que permanece en mi camino!”





## ✦ Evangelio según San Lucas (Lc 15, 11-32)

Contó Jesús esta otra parábola: «Un hombre tenía dos hijos. El más joven le dijo: 'Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde.' Y el padre repartió los bienes entre ellos. Pocos días después, el hijo menor vendió su parte y se marchó lejos, a otro país, donde todo lo derrochó viviendo de manera desenfrenada. Cuando ya no le quedaba nada, vino sobre aquella tierra una época de hambre terrible y él comenzó a pasar necesidad. Fue a pedirle trabajo a uno del lugar, que le mandó a sus campos a cuidar cerdos. Y él deseaba llenar el estómago de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie se las daba. Al fin se puso a pensar: '¡Cuántos trabajadores en la casa de mi padre tienen comida de sobra, mientras que aquí yo me muero de hambre! Volveré a la casa de mi padre y le diré: Padre, he pecado contra Dios y contra ti, y ya no merezco llamarme tu hijo: trátame como a uno de tus trabajadores.' Así que se puso en camino y regresó a casa de su padre. "Todavía estaba lejos, cuando su padre le vio; y sintiendo compasión de él corrió a su encuentro y le recibió con abrazos y besos. El hijo le dijo: 'Padre, he pecado contra Dios y contra ti, y ya no merezco llamarme tu hijo.' Pero el padre ordenó a sus criados: 'Sacad en seguida las mejores ropas y vestido; ponedle también un anillo en el dedo y sandalias en los pies. Traed el becerro cebado y matadlo. ¡Vamos a comer y a hacer fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a vivir; se había perdido y le hemos encontrado!' Y comenzaron, pues, a hacer fiesta. "Entre tanto, el hijo mayor se hallaba en el campo. Al regresar, llegando ya cerca de la casa, oyó la música y el baile. Llamó a uno de los criados y le preguntó qué pasaba, y el criado le contestó: 'Tu hermano ha vuelto, y tu padre ha mandado matar el becerro cebado, porque ha venido sano y salvo.' Tanto irritó esto al hermano mayor, que no quería entrar; así que su padre tuvo que salir a rogarle que lo hiciese. Él respondió a su padre: 'Tú sabes cuántos años te he servido, sin desobedecerte nunca, y jamás me has dado ni siquiera un cabrito para hacer fiesta con mis amigos. En cambio, llega ahora este hijo tuyo, que ha malgastado tu dinero con prostitutas, y matas para él el becerro cebado.' "El padre le contestó: 'Hijo, tú siempre estás conmigo y todo lo mío es tuyo. Pero ahora debemos hacer fiesta y alegrarnos, porque tu hermano, que estaba muerto, ha vuelto a vivir; se había perdido y lo hemos encontrado.'»

### A) De cara a Dios y en la vida de fe

- ¿Tengo presente a Dios en mi vida?
- ¿Quiero encaminar hacia Dios todo lo que soy y todo lo que hago?
- ¿Pongo en Él la confianza fundamental de mi vida, o la posesión en otras cosas?
- ¿Tengo momentos de oración, de diálogo confiado con Dios?
- ¿Participo de la oración de la Iglesia, sobre todo en la Eucaristía de los domingos?
- ¿Mi manera de vivir es un buen testimonio del Evangelio, de modo que los demás, viéndome, se sientan atraídos a la fe?
- ¿Me he mostrado cristiano en la vida privada y en la pública?
- ¿Me preocupo de mi formación cristiana, escuchando y leyendo la Palabra de Dios, y participando en otros encuentros de reflexión?
- ¿Participo en la vida de la Iglesia, en las tareas de la parroquia, de las comunidades, de los movimientos? ¿Ayudo a sostener económicamente las necesidades de Iglesia?

### B) En la relación con los demás

- ¿Tengo claro que ser cristiano conlleva no desentenderse de los demás?
- ¿Tengo un verdadero amor a los demás, o bien me sirvo para mis intereses? O bien quizás hago a los demás aquello que no quiero que me hagan a mí?
- ¿Sé escuchar a los demás, especialmente mi pareja, encontrar la parte de verdad que tienen? ¿Sé dialogar, comprender, aceptar las opiniones y pareceres de los demás?
- ¿He violado la vida, la integridad física, o los bienes de los demás? ¿Les he hecho algún daño?
- ¿He robado o he deseado injustamente y desordenadamente bienes de los demás o los he producido perjuicios? Si ha sido así, ¿he procurado restituir y reparar los daños que he causado?
- Si he estado injuriado, ¿he procurado la paz y he estado dispuesto a perdonar, o bien conservo el odio y deseo de venganza?
- ¿Soy consciente de que el sexo no es un simple instrumento de placer, sino que está al servicio del amor?
- ¿He mantenido la verdad y la fidelidad, o bien he hecho daño a otros con palabras falsas, calumnias, juicios temerarios o violación de algún secreto?
- ¿Me gusta murmurar y criticar?
- ¿He hecho correr rumores que creaban mal ambiente y desánimo?
- ¿He esparcido insinuaciones maliciosas, medias palabras o juicios que contribuían a dar mala fama ya hacer daño a otros?
- ¿Cuando alguien ha sido acusado o criticado injustamente, me he desentendido en vez de defenderlo y dar testimonio a su favor?
- ¿He sentido envidia de las cualidades de los demás?
- ¿He intentado hacer quedar mal a alguien por envidia?
- ¿Respeto los derechos de los demás en las cosas pequeñas de cada día, por ejemplo en las colas de las tiendas o los autobuses, no queriendo pasar cuando no me toca? ¿Miro de hacer la vida más fácil y agradable a los demás? ¿Soy amable? Soy un buen amigo?

### C) En la vida de familia

- En la relación con mis padres: ¿Les dedico tiempo? ¿me preocupan los problemas de casa o me desentiendo? ¿ayudo en las tareas del hogar?



**Señor, haz de nuestro hogar un sitio de tu amor.**

Que no haya injuria, porque tú nos das comprensión.

Que no haya amargura, porque tú nos bendices.

Que no haya egoísmo, porque Tú nos alientas.

Que no haya rencor, porque tú nos das el perdón.

Que no haya abandono, porque tú estás con nosotros.

Que sepamos marchar hacia ti en nuestro caminar diario.

Que cada mañana amanezca un día de entrega y sacrificio.

Que cada noche nos encuentre con más amor de esposos.

Haz, Señor, de nuestros hijos lo que tú anhelas;

ayúdanos a educarles y a orientarles hacia ti.

Haz de nuestro hogar un lugar abierto

a los problemas de la sociedad.

Que los que sufren y los pobres

nos encuentren solidarios.

Que nuestros familiares y amigos

nos sientan cercanos y solícitos.

Que nuestra familia sea una iglesia en pequeño.

Que participemos de la oración de los cristianos

y de la vida de la Iglesia.

Que caminemos juntos muchos años

hasta el gran Día de ir a tu encuentro

para vivir juntos en tu hogar del Cielo.

# PREPÁRATE para CASARTE



**ITINERARIO DE PREPARACIÓN  
AL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO**



# 8

**Celebrar el amor y la felicidad**





## ORACIÓN DEL ENCUENTRO SE ACERCA NUESTRA BODA

*Padre Bueno, se va acercando el día de nuestra boda después del gozoso recorrido del noviazgo.*

*Te damos gracias porque hemos profundizado en la relación mutua y en una comunicación cada día más honda.*

*Tú nos has enseñado a compartir y a limar las diferencias, haciendo de aquella primera atracción del comienzo del noviazgo un amor más maduro, más hondo, más auténtico, más intenso.*

*A Ti, en vísperas de nuestra boda, volvemos la mirada, pidiéndote que la palabra de matrimonio, que nos vamos a dar, la sepamos mantener con libertad y alegría; que sepamos amarte a Ti y amarnos y respetarnos todos los días de la nuestra vida; que el matrimonio sea para ambos fuente de crecimiento espiritual y humano; y, que si Tú quieres, veamos fructificado nuestro amor en los hijos. Amén*



## TRABAJO EN PAREJA

«—Perdonad pero no entiendo estas cosas. ¿Quién les ha obligado a casarse? Hoy en día hay un montón de alternativas. Se puede estar soltero, de novios, vivir juntos, ser pareja abierta, cerrada, semiabierta, homosexual, bisexual, trisexual. ¿Qué sentido tiene? ¿Qué necesidad hay de casarse?

—Casarse es un compromiso que se contrae para toda la vida. Cuando uno contrae un compromiso lo contrae y basta. No lo hace pensando que un día cambie de idea y ya no vale. Te dan un préstamo en el banco, cambias de idea y ¿Qué haces? ¿No lo pagas? Además, nadie te obliga a contraer un compromiso tan importante si sabes que no lo cumplirás.

—¿Desde cuando piensas así?

—Desde que la conocí a ella.»

Fragmento de la película *Comprométete*.

- De los bienes y exigencias del amor conyugal: unidad, indisolubilidad, fidelidad, apertura a la vida... ¿cuáles son hoy los menos apreciados y vividos?

---

---

- ¿Cómo podéis preparar bien la celebración de vuestro matrimonio?

---

---

- ¿Qué podéis hacer para que vuestra familia sea una «Iglesia Doméstica»?

---

---

