

# CURSO DE PREPARACIÓN AL MATRIMONIO



**Tres Cantos**  
**24 al 26 de Febrero de 2023**

## AGENDA DEL CURSO

### **Viernes de 20:00 a 21:30**

#### APERTURA Y PRESENTACIÓN DEL CURSO

- Presentación del curso: objetivos, contenidos, metodología
- Presentación de matrimonios que guían el curso
- Encuentros por grupos

### **Sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30**

- **COMUNICACIÓN** – En el amor lo más importante es comunicarse
- **AMAR** – El amor realiza nuestro proyecto
- **VIDA EN PAREJA** – El amor se pone a trabajar
- **TALLER PRÁCTICO** – Trabajando en nuestro proyecto
- **CELEBRACIÓN**

### **Domingo de 10:00 a 14:00**

- **EL MATRIMONIO COMO SACRAMENTO** – Nuestra unión es símbolo de la cercanía de Dios.
- **SÍNTESIS Y EVALUACIÓN**
- **ÁGAPE**

# COMUNICACIÓN

## Porque para amar lo más importante es comunicarse

### Introducción

- La pareja se construye desde la comunicación: **comunicación = conocimiento**.
- Conocer todas las facetas: amarnos mejor, amarnos “Como Yo os he amado”.
- Conocerse es un proceso de toda la vida: nunca nos terminamos de conocer, ¡siempre hay algo nuevo que descubrir!
- **“No se ama lo que no se conoce”.**

### Dificultades que aparecen en la comunicación

- Asumir que ya nos conocemos - Desconocimiento de las psicologías masculina y femenina – Interferencias externas – Miedo a ser reconocido por el otro tal y como soy
- Si no me doy a conocer: **¿cómo puedo exigir que me traten como soy?**

### Riesgos para nuestra relación

- **La comunicación se debilita:** asumimos que **ya nos conocemos**
- Se reduce a **intercambiar información** o **dar solución a problemas**
- **“Nuestra comunicación ya no es lo primero en nuestra relación”**

### Tipos de comunicación

- Verbal y no verbal.
- **Comunicación profunda** (de lo más íntimo a lo más íntimo)
- Relación sexual.
- Oración (individual o en pareja).

### Comunicación profunda: diálogo desde los sentimientos y la escucha activa

- **Responsabilidad del emisor: arriesgarse a compartir sus sentimientos.**
  - Conocerse y reconocer lo que le pasa: identificar **sentimientos**.
  - Compartir sentimientos y su intensidad
  - Hablar desde lo que yo siento, no desde lo que tú haces
  - Sin juicios
  - Vencer miedos o barreras y arriesgarse: **la confianza**.

- **Responsabilidad del receptor: la escucha.**
  - ¿Cómo escuchamos? El maestro, el salvador, el que minimiza, el que maximiza, el que se identifica.
  - Barreras a la escucha profunda - Miedo a tener que cambiar algo en mí / Esperar a que tú cambies antes de escucharte / Estar a la defensiva, cerrado o preparando mi respuesta / Posicionarme en la indiferencia, no es problema mío.
  - Para escuchar de forma activa - Estar presentes / Sin distracciones / Preguntar / Parafrasear / Atención al lenguaje no verbal

### **Comunicación y resolución de problemas**

- Los problemas:
  - Las luchas de poder.
  - Los temas tabú: *el trabajo del otro, las familias respectivas, diferencias en el ocio, la situación económica, la sexualidad, el proyecto de futuro, la salud, la religión, la política...*
- La discusión como herramienta:
  1. Elegir un buen momento
  2. Poner real interés en el otro, en mí y en nosotros
  3. Comunicar nuestros sentimientos, nuestro mundo interior
  4. Escuchar activa y profundamente (con el corazón)
  5. Asumir el riesgo de la confianza
  6. Compartir vida: sentimientos internos, proyectos, ilusiones, miedos... No tener temas tabú.
  7. Estar dispuestos a sanarnos las heridas
  8. Tener presente el “Amarnos como Él nos amó”

### **Algunas frases de la Biblia sobre la Comunicación**

- “Que toda persona sea pronta para escuchar, lenta para hablar y lenta a la ira”  
(Santiago 1, 19)
- “Cualquier cosa que hagáis sea sin protestas ni discusiones”  
(Filipenses 2, 14)
- “Sobrellevaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga quejas contra otro”  
(Colosenses 3, 13)
- “Guarda su vida quien vigila sus palabras, busca su ruina quien habla sin sentido”  
(Proverbios 13, 3)
- “Más vale mendrugo seco con paz que casa llena de festines y discordia” (Proverbios 17, 1)
- “Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio” (Proverbios 18, 13)
- Jesús y la Samaritana (Juan 4, 1-42)

Alegría	Miedo	Tristeza	Enfado
A gusto	Acomplejado	Abatido	Acorralado
Agradecido	Alarmado	Afligido	Agresivo
Alegre	Angustiado	Agobiado	Colérico
Animado	Ansioso	Amargado	Crispado
Calmado	Atemorizado	Apagado	Descontento
Complacido	Aterrado	Apenado	Encendido
Con chispa	Avergonzado	Avergonzado	Enfadado
Confiado	Confuso	Confuso	Enojado
Contento	Desesperado	Conmovido	Exasperado
Dichoso	Desorientado	Decepcionado	Excitado
Emocionado	Dudoso	Deprimido	Fastidiado
En paz	Escéptico	Desalentado	Furioso
Encantado	Horrorizado	Desanimado	Hostigado
Entusiasmado	Incrédulo	Desconsolado	Indignado
Esperanzado	Indeciso	Desdichado	Infeliz
Eufórico	Inquieto	Desesperanzado	Insatisfecho
Fascinado	Inseguro	Desgraciado	Irascible
Feliz	Intranquilo	Desmoralizado	Irritado
Gozoso	Pánico, con...	Desorientado	Malhumorado
Inspirado	Paralizado	Destruído	Molesto
Jovial	Perplejo	Frustrado	Nervioso
Jubiloso	Preocupado	Indiferente	Ofendido
Liberado	Sorprendido	Melancólico	Rabioso
Libre	Temeroso	Nostálgico	Resentido
Orgullosa	Tenso	Preocupado	Tenso
Satisfecho	.....	Soledad	Violento
Seguro	.....	Triste	.....
Sereno		.....	.....
Tierno		.....	
Tranquilo			
Vital			
Vivo/vibrante			
.....			
.....			

## Ficha de trabajo personal

¿Qué es lo que más me gusta de nosotros como pareja?

Sentimiento ante mi respuesta:

Sentimiento ante tu respuesta:

¿Qué es lo que menos me gusta de nosotros como pareja?

Sentimiento ante mi respuesta:

Sentimiento ante tu respuesta:

¿Qué es lo que más me ilusiona de nuestro futuro en pareja?

Sentimiento ante mi respuesta:

Sentimiento ante tu respuesta:

¿Qué es lo que más me preocupa de nuestro futuro en pareja?

Sentimiento ante mi respuesta:

Sentimiento ante tu respuesta:

# AMAR

## AMAR ES UNA ACCIÓN

- El amor no es algo estático
- No se trata de cuánto amor tenemos al principio, sino de cuánto amor construimos al final.
- Dios más que Amor es Amar, es dinamismo inabarcable
- Casarse es fácil. Permanecer juntos es el reto
- Amar no es solo un sentimiento. *“No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida.” Amoris Laetitia 163*

## ELEGIR AMAR

- Lo relevante del AMOR no es cómo nos sentimos, sino lo que hacemos con lo que sentimos.
- Lo relevante del AMOR es la acción que le acompaña: el AMAR.
- **AMAR es una DECISIÓN.**

## CONSTRUIR UN AMOR DURADERO

- Implica responsabilizarnos de mí, de ti y de nuestra relación. Los dos somos responsables al 100%
- Para cuidarnos y cuidar necesitamos conocernos (lenguaje del amor)
- No debemos confundir ELEGIR AMAR con “comprar la paz” o con la “sumisión”, con ceder o negociar.
- Al AMAR construimos los aspectos más íntimos y privados de nuestra vida en pareja.
- La sexualidad es, junto al diálogo o la oración, la mejor forma de construir nuestra intimidad. Es lo único que sólo compartimos con nuestra pareja.
- La sexualidad es una expresión de la afectividad que evoluciona a lo largo de la relación.
- La sexualidad se construye a lo largo del día. No debemos reducir la intimidad al sexo.
- La sexualidad es, en ocasiones, una fuente de conflictos o dificultades. No confundir AMAR con poseer, ni utilizar la sexualidad como moneda de cambio.
- El AMOR es un proceso que dura toda la vida. Aprendemos a Amar, amando

## GESTIONAR LAS DIFERENCIAS

- Nuestras dificultades nacen de nuestras diferencias.
- Unos gestionamos desde la comprensión de lo sucedido, otros desde la afectividad y sentirnos conectados.
- Tomar consciencia de cuál es mi parte, elegir querer resolverlo (no comprar la paz, ceder o negociar) y tener en cuenta nuestro estilo de Amar.
- *“Así, en medio de un conflicto no resuelto, y aunque muchos sentimientos confusos den vueltas por el corazón, se mantiene viva cada día la decisión de amar, de pertenecerse, de compartir la vida entera y de permanecer **amando y perdonando.**” Amoris Laetitia 163*

## AMOR FECUNDO

- AMAR implica fecundidad. El amor que se queda en uno mismo se pudre.
- La forma más concreta de hacer fecundo nuestro amor son los HIJOS.
- Diferencia entre el amor de esposos y el amor de padres: amor horizontal (elegido) o amor vertical (natural).
- Educar con el ejemplo.
- Bases para enfocar la relación y educación con los hijos:
  - Desde las mismas piedras: Amar, Comunicación, Proyecto y Sacramento.
  - Un hijo te cambia la vida.
  - Debe fundarse en una buena relación de pareja. Lo mejor que podemos ofrecer a los hijos es una pareja unida.
  - Nuestra pareja, nuestra “prioridad”: los hijos crecen... y se irán.
  - Comunica tu vivencia de la mater/paternidad. No nos conocemos en esta faceta.
- Paternidad responsable: cuántos hijos y cuándo. Otras opciones: la adopción (o el acogimiento). *“La paternidad responsable no es procreación ilimitada o falta de conciencia de lo que implica educar a los hijos, sino más bien la facultad que los esposos tienen de usar su libertad inviolable de modo sabio y responsable, teniendo en cuenta tanto las realidades sociales y demográficas, como su propia situación y sus deseos legítimos”.* Amoris Laetitia 167
- La fecundidad del amor puede extenderse más allá de los hijos. *“La procreación o la adopción no son las únicas maneras de vivir la fecundidad del amor. Aun la familia con muchos hijos está llamada a dejar su huella en la sociedad donde está inserta, para desarrollar otras formas de fecundidad que son como la prolongación del amor que la sustenta.”* Amoris Laetitia 181
- *“Hace falta tiempo para dialogar, para abrazarse sin prisa, para compartir proyectos, para escucharse, para mirarse, para valorarse, para fortalecer la relación”.* Amoris Laetitia 224



## **TRABAJO PERSONAL Y DE PAREJA**

Primero, contestad estas cuestiones de manera individual. **Una vez contestadas estas cuestiones de manera individual, compartidlas en pareja y elegir una sobre la que os gustaría hablar en el grupo.**

1. Cuando me dicen que AMAR es una DECISIÓN ¿Qué sentimientos y pensamientos me genera? ¿Qué situación quiero compartir contigo en la que decidí amarte?
2. ¿Somos los dos responsables al 100% de nuestra relación? ¿Qué sentimientos y pensamientos me genera esta pregunta? ¿Cómo me cuido, cómo te cuido y cómo cuido nuestra relación? ¿Cómo me gusta que me cuides? ¿Cómo te gusta que te cuide?
3. Ante nuestra vida íntima, ¿qué significan para cada uno las relaciones sexuales? ¿Qué supone para mí pensar en tener un encuentro sexual? ¿Doy valor a cada pequeño gesto de presencia durante el día, incluso aunque estemos separados físicamente? ¿Qué gestos tengo contigo a lo largo del día? ¿Pienso alguna vez en cómo cambiará nuestra vida sexual con el paso de los años? ¿Qué siento ante esto?
4. Cuando necesitamos resolver un conflicto o una diferencia entre nosotros: ¿puedo identificar cuál es mi estilo y el tuyo (comprensión, afectividad)? ¿Suelo ceder, intento darte gusto o peleo hasta que lleguemos a un acuerdo? ¿Busco que me des la razón o dejo estar las cosas para que nuestra relación no sufra? ¿Evito los conflictos y discusiones, me callo y trago las cosas o no paro hasta que hemos hablado del tema y encontrado una solución?
5. Pensando en los hijos, ¿los veo como “mi descendencia”? ¿Los veo como una pesada carga que me quita libertad? ¿Hemos hablado sobre las ventajas y los inconvenientes para nosotros y para ellos de tener los hijos a una determinada edad? ¿Qué es para mí la paternidad/maternidad responsable?
6. Pensando en otras formas de Amor fecundo, ¿me he planteado esta forma de amar anteriormente? ¿Qué pensamientos y sentimientos me vienen al respecto? ¿Qué puedo hacer para que nuestro amor no se quede solo en nosotros y abrirlo a los demás?

## VIDA EN PAREJA/MATRIMONIO

### VUESTRA MALETA

#### EJERCICIO

Se trata de que cada uno por separado en el círculo de más abajo repartáis en “quesitos” el espacio que penséis que ocupa cada área/piedra en vuestra vida.

FAMILIAS RESPECTIVAS

OCIO, VACACIONES, AMIGOS

SEXUALIDAD

RELACIÓN CON DIOS/ESPIRITUALIDAD

HIJOS

TRABAJO PROFESIONAL

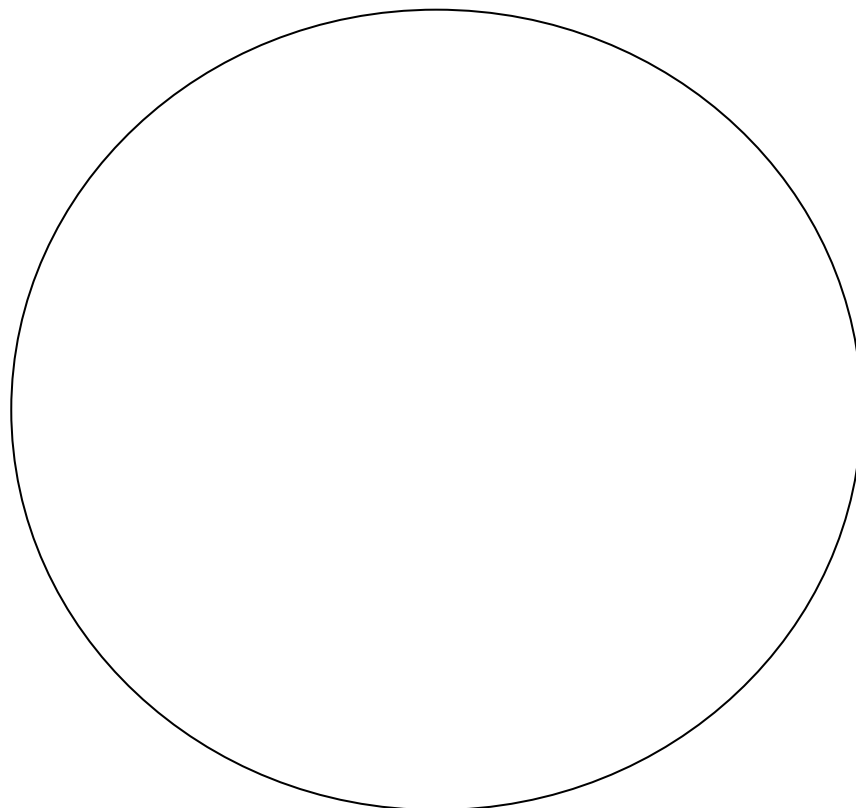
ECONOMÍA

DIALOGO/COMUNICACIÓN DE PAREJA

NUESTRA RELACIÓN

REDES SOCIALES

TAREAS DOMÉSTICAS



## **TRABAJO PARA REFLEXIONAR EN PAREJA**

- **La relación con Dios/Espiritualidad:** ¿Qué lugar va a tener Dios en nuestra vida personal y en nuestra vida de pareja?, ¿de qué forma vamos a hacerlo presente en nuestra toma de decisiones?, ¿vamos a tener juntos ratos de oración en pareja?
- **Los hijos:** ¿Cuáles son nuestras motivaciones para tener hijos?, ¿qué sentimientos se despiertan al pensar en los hijos?, ¿A qué tendremos que renunciar cuando llegue el hijo a casa?, ¿y si no podemos tener hijos?
- **Las familias respectivas:** ¿Cómo vamos a enfocar la relación en cada una de las familias?, ¿qué tiempo vamos a dedicar a unos y a otros?
- **La economía:** ¿Cómo considerar el dinero que aportamos cada uno?, ¿quién administra qué?, ¿Cuentas individuales o una cuenta en común?, ¿en qué vamos a gastar lo no imprescindible?
- **La sexualidad:** ¿Qué sentido le damos a la sexualidad en nosotros?, ¿tenemos verdadera confianza para expresar lo que nos inquieta o incomoda?, ¿qué nos ayuda y qué nos dificulta para que nuestras relaciones sean verdaderos encuentros?
- **Trabajo profesional:** ¿Qué sentido damos cada uno al trabajo?, ¿qué lugar ocupa en nuestra lista de prioridades frente a otros aspectos de la vida?, ¿cómo coordinarlo con el cuidado y educación de los hijos?
- **Diversiones, vacaciones y amigos:** Las aficiones, los gustos en las diversiones y sobre todo los amigos y las cuadrillas de la época de solteros, conviene hablar de todo ello y llegar a acuerdos para que no salte la chispa cuando lleguen las ocasiones.
- **Comunicación/diálogo:** ¿nuestra comunicación es fluida? ¿Qué importancia le vamos a dar a la comunicación profunda? ¿buscamos tiempos con relativa frecuencia para esta comunicación profunda de sentimientos? ¿tenemos la confianza plena de contar todo a nuestra pareja? ¿tenemos temas tabúes?
- **Nuestra Relación:** ¿Qué tiempo vamos a dedicarnos a nosotros? ¿cómo nos vamos a cuidar? ¿Qué “espacios verdes” son importantes para nosotros? ¿Nos planteamos seguir profundizando en nuestra relación asistiendo a grupos en la parroquia o en otros ámbitos?
- **Redes Sociales:** ¿Son un impedimento para nuestra relación? ¿somos capaces de apartarnos del móvil cuando estamos con nuestra pareja? ¿Somos conscientes del tiempo que le dedicamos?

### **Trabajo en pareja y compartir en grupo**

- ¿Qué diferencias dificultan vuestro día a día? Identifica alguna dinámica circular,
- ¿Qué os ayuda ante un conflicto (Qué pienso, qué siento, cómo actúo)?
- ¿En qué valores imprescindibles os basáis/apoyáis para tomar vuestras decisiones?
- Haz una propuesta o compromiso concreto que os ayude en los conflictos o en vuestras diferencias.
- ¿Cómo te sitúas en el proceso del perdón?

## TALLER DE COMUNICACIÓN (TRABAJANDO EN EL PROYECTO DE PAREJA)

Os presentamos una serie de áreas, que ayudan a desarrollar un proyecto de vida, para que entre los dos elijáis una de ellas (la misma para los dos), bajo el criterio de que sea **la más importante** para vosotros, o que sea el área en **la que más dificultad encontráis** para vuestra relación actualmente.

Una vez elegida, trabajaréis **primero individualmente** sobre esa área, siguiendo los criterios que hemos visto esta mañana en la charla de comunicación: escribid vuestros sentimientos, pensamientos y reacciones ante la pregunta elegida.

Posteriormente, se os darán unas indicaciones para repasar lo escrito antes de ponerlo en común con vuestra pareja.

### FAMILIAS RESPECTIVAS

1. ¿Cómo vamos a enfocar la relación con cada una de las familias? ¿Cuál será nuestro ámbito privado y qué vamos a compartir con nuestras familias?
2. ¿Qué tiempo vamos a dedicar a unos y a otros? ¿Cómo vamos a compaginarlo?

### NUESTROS HIJOS

1. ¿Vamos a tener hijos? ¿Cuáles son nuestras motivaciones para ello?
2. ¿Cuántos hijos queremos tener? ¿Cuándo? ¿Por qué esperar o no esperar?
3. ¿Qué queremos para nuestros hijos? ¿Qué valores y actitudes nos gustaría transmitirles?
4. ¿Queremos o tenemos que renunciar a algo uno de nosotros o los dos?
5. ¿Queremos dedicar unos años en exclusiva al cuidado de los hijos? ¿Queremos ayuda externa con los hijos, la casa...?

### ECONOMÍA

1. ¿Cómo consideramos el dinero que aportamos? ¿Tuyo o mío? ¿Nuestro?
2. ¿Cada uno tiene su parte o todo es común? ¿Quién administra qué?
3. ¿Qué sentido damos al dinero? Medio para disfrutar, seguridad, inversión, compartir...
4. ¿Cómo vamos a usar nuestro dinero? ¿Cuáles serán nuestras prioridades?
5. ¿En qué vamos a emplear lo no imprescindible?
6. ¿Qué estamos dispuestos a poner en segundo lugar para obtener más dinero?

## **EL TRABAJO**

1. ¿Cómo nos planteamos el trabajo? ¿Qué lugar ocupa en nuestra lista de prioridades frente a otros aspectos de la vida?
2. ¿Tenemos claro cómo vamos a conciliar nuestro tiempo personal, familiar y profesional?
3. ¿Cómo vamos a organizar el trabajo en la casa? ¿Vamos a compartir tareas o a repartirlas?

## **NUESTRA SEXUALIDAD**

1. ¿Qué sentido damos al encuentro sexual? ¿Qué importancia tiene en nuestras vidas?
2. ¿Qué dificultades nos hemos ido encontrando?
3. ¿Qué expectativas tengo respecto a nuestras relaciones sexuales en el futuro?
4. ¿Qué nos ayuda y qué nos dificulta para disfrutar de nuestras relaciones sexuales?
5. ¿Qué creemos que podría hacer que nuestros encuentros sexuales fueran de calidad y fueran un verdadero encuentro?

## **RELACIÓN CON DIOS**

1. ¿Qué lugar tiene Dios en mi vida personal? ¿Y en nuestra vida de pareja?
2. ¿Cómo vamos a intentar discernir qué quiere Dios para cada uno de nosotros y para nuestra familia?
3. ¿Cómo vamos a vivir nuestra fe? ¿Cómo podemos celebrar las fiestas que tienen sentido religioso?
4. ¿Vamos a tener juntos ratos de oración? ¿Cómo?
5. ¿Cómo vamos a transmitir nuestra vivencia de fe a nuestros hijos?

## **OCIO, VACACIONES, AMIGOS**

1. ¿Cómo conciliamos nuestro ocio? ¿Coinciden nuestras aficiones? ¿Hemos intentado compartir las aficiones del otro?
2. Nuestras aficiones, ¿nos absorben todo el tiempo libre? ¿En qué lugar de nuestras prioridades las colocamos?
3. ¿Cómo cuidamos las relaciones con los amigos? ¿Son amigos comunes o cada uno tiene los suyos? ¿Nos hemos integrado en los grupos respectivos?
4. Nuestras vacaciones ¿Cómo las vamos a elegir? ¿Nos gustan los mismos planes?

Os recomendamos poneros como objetivo revisar vuestro proyecto por lo menos una vez al año.

### **PREGUNTAS PARA REVISAR NUESTRO PROYECTO**

1. ¿Qué estamos viviendo ahora? ¿Han cambiado nuestras prioridades?
2. ¿Qué dificultades hemos encontrado para llevar el proyecto a la práctica?
3. ¿Qué cosas nos han ayudado? ¿En qué hemos avanzado?
4. ¿Queremos añadir o cambiar algo?

### **PARA EL TRABAJO EN GRUPO**

1. ¿Qué área habéis elegido? ¿Por qué?
2. ¿Para qué os ha servido esta dinámica?
3. ¿Cómo ha sido vuestra comunicación en esta área? ¿Qué aspectos de la comunicación os han sido más sencillos de emplear y en cuáles habéis tenido más dificultades? (expresión de sentimientos, empatía, escucha activa, riesgo a confiar...)

# SOMOS SÍMBOLO DEL AMOR DE DIOS

## Celebrar y vivir el matrimonio como sacramento

### 1. El matrimonio VOCACIÓN a AMAR

- La vocación a **recibir y reflejar el amor** que Dios nos tiene
- Nuestra respuesta es cuestión de **relación**: «*iGran misterio es este!*» (Efesios 5,32)
  - con **Dios** (oración)
  - con los **demás** (fraternidad)
- Por sus **frutos** los conoceréis: “*amor, alegría, bondad, sencillez, confianza, paz, generosidad*” (Gálatas 5,22)

### 2. El matrimonio SACRAMENTO

- Los sacramentos son signos sensibles y eficaces de la Gracia de Dios.
- El matrimonio como sacramento es **signo de la presencia del AMOR de Dios** entre vosotros, así:
  - Dios **bendice** vuestra unión.
  - Dios **se compromete** para llevarlo hasta el final (Filipenses 1,6).
  - Ser un **matrimonio de TRES**, es contar con Dios en nuestro matrimonio.
- El matrimonio es algo más que un rito, es un sacramento: Causa **presencia del amor de Dios en vosotros y hacia los demás**.
- El sacramento del matrimonio es ante todo **humano y cotidiano**.

### 3. El matrimonio CELEBRACIÓN

- La dinámica del AMOR invita a celebrar el matrimonio día a día, porque lo que se vive, ¡se celebra!
- En nuestro matrimonio celebramos...
  - Que **Dios se hace presente** en nuestro amor
  - Un amor que quiere **seguir creciendo** y se compromete
  - Que pertenecemos a una **comunidad**, no estamos solos
  - Que estamos **llamados a la vida**



- En nuestra familia celebramos con Dios y los demás pues...
  - Formamos parte de una realidad eclesial, **somos Iglesia**
  - Constituimos el **primer lugar** de experiencia y anuncio de la fe para nuestros hijos
  - Estamos **comprometidos** con la construcción de un mundo mejor: más justo, más humano.
  - Queremos ofrecer un **hogar abierto**: comunidad de vida y amor donde todos son siempre bien recibidos.

*“Danos entrañas de misericordia frente a toda miseria humana. Inspíranos el gesto y la palabra oportuna frente al hermano solo y desamparado. Ayúdanos a mostrarnos disponibles ante quien se siente explotado y deprimido. Que tu Iglesia, Señor, sea un recinto de verdad y de amor, de libertad, de justicia y de paz para que todos encuentren en ella un motivo para seguir esperando”* Plegaria eucarística V

#### PARA LA REFLEXION EN PAREJA Y EN GRUPO

<p>¿Para qué <b>casarnos EN la Iglesia</b>?</p> <p>Estos días de preparación ¿han incorporado más sentido, motivación, ganas a nuestra decisión de casarnos en la Iglesia?</p>
<p><b>Hoy podemos formular juntos el sentido que tiene casarnos en la Iglesia así...</b></p>
<p>¿<b>Vamos a invitar</b> a Dios a nuestro matrimonio?</p> <p>¿Cómo queremos que se haga presente en nuestra vida?</p>
<p><b>Se nos ocurren estos medios para “contar con Dios” en nuestro hogar...</b></p>
<p>¿Qué queremos <b>celebrar</b> el día de nuestra boda? ¿Cómo queremos que sea la ceremonia?</p>

## CELEBRACIÓN DEL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO

### ORIENTACIONES PARA LA CELEBRACIÓN

#### ¡VOSOTROS SOIS LOS PROTAGONISTAS!

Sí. En la celebración cristiana del Sacramento del Matrimonio, vosotros, **los novios, sois los protagonistas**, los celebrantes, ya que vosotros sois los que os proclamáis vuestro amor en público, y los que manifestáis que queréis vivirlo como un sacramento, un símbolo de la cercanía de Dios.

**Os casáis**, por tanto, **en la Iglesia**. En la celebración cristiana del Sacramento del Matrimonio, esta proclamación la hacéis:

- Ante Dios, en su Casa
- En la Iglesia, dentro de la Comunidad Cristiana
- Ante el sacerdote, un testigo cualificado que la representa
- Acompañados de la asamblea cristiana, todos vuestros familiares y amigos.

Os casáis por el Rito Cristiano del Matrimonio. Los Ritos, al practicarlos, realizan ya aquello que significan y expresan, y así los gestos, palabras y acciones que realicéis en la boda significan el amor que os tenéis y vuestra voluntad de vivirlo como matrimonio cristiano. Así, la **ceremonia sacramental**, además de causar legalmente vuestro enlace, **pretende**:

- Festejar vuestro consentimiento público de compartir la vida amándoos uno al otro, al estilo del Evangelio de Jesús.
- Alimentar vuestros corazones, encontrando la forma adecuada y reuniendo la fuerza necesaria para hacer crecer vuestro amor.

Por eso el empleo del Rito Cristiano del Matrimonio no sólo no impide, sino que permite y además es deseable, que **PERSONALICÉIS la ceremonia de vuestra Boda**:

- En la **elección del lugar**: buscando un templo significativo para vosotros, **que os acerque a Dios** en esta fecha importante.
- Al buscar el **celebrante**: eligiendo un sacerdote para presidir la ceremonia que pueda **ayudaros a vivir con intensidad este día** de compromiso matrimonial y orientaros a preparar la celebración.
- Al perfilar los diversos **gestos y momentos de la ceremonia** utilizando las posibilidades que ofrece el Ritual e introduciendo algún elemento más personal de vuestra pareja.

Hay dos formas de celebrar el Matrimonio:

- Celebración del matrimonio unido al Sacramento de la Eucaristía
- Rito del matrimonio dentro de la celebración litúrgica de la Palabra

## CELEBRACIÓN DEL MATRIMONIO UNIDO AL SACRAMENTO DE LA EUCARISTÍA

1. **Rito de Entrada:** comienzo de la Misa y saludo del celebrante y, quizás ¿de los novios?
2. **Liturgia de la Palabra:** Se realizan tres lecturas: una del Antiguo Testamento, otra de las Cartas del Nuevo Testamento y, por último, una de los Evangelios. La Iglesia ofrece una selección de textos bíblicos entre los que podéis elegir aquellos que sean más significativos para vivir vuestro futuro matrimonio. La Liturgia concluye con la homilía del sacerdote.
3. **Rito del Matrimonio:** es propiamente el Rito del Sacramento. Comprende las siguientes partes:
  - **Monición:** es la invitación del sacerdote a los contrayentes para celebrar su matrimonio.
  - **Escrutinio:** el sacerdote pregunta a los contrayentes para que manifiesten en público que **acuden a celebrar libremente** el Sacramento.
  - **Consentimiento:** por invitación del sacerdote, los contrayentes expresan en público cada uno, que **se aceptan y acogen como esposos**. Hay varias fórmulas (podéis personalizar la vuestra).
  - **Bendición y entrega de los anillos:** los esposos se entregan los **anillos como símbolo de fidelidad**.
  - **Bendición y entrega de las arras:** los esposos se entregan **las arras como símbolo de los bienes que van a compartir**. Junto a ellas podéis añadir otros símbolos que expresen la vida que queréis compartir.
  - **Oración de los fieles:** son las peticiones a Dios por la Comunidad Cristiana, por los nuevos esposos, por sus familias y amigos y otras necesidades. Es muy deseable que las **personalicéis redactándolas para que expresen vuestra realidad**.
4. **Liturgia Eucarística:** es la continuación de la celebración de la Misa y se inicia con el Ofertorio. Junto al pan y al vino para consagrar podéis introducir otras ofrendas más personales. Tras la plegaria eucarística, con la consagración, y después de la oración del Padre Nuestro, se añade una fórmula de **Bendición de los Esposos**. Esta Liturgia acaba al recibir la comunión.
5. **Rito de Conclusión:** comprende la Oración y la Bendición final.

### RITO DEL MATRIMONIO DENTRO DE LA CELEBRACIÓN LITÚRGICA DE LA PALABRA

Esta segunda forma de celebración es **similar a la anterior**. La Celebración Litúrgica de la Palabra con el Rito del Matrimonio contiene las mismas partes salvo la Liturgia Eucarística, sustituida por la oración del Padre Nuestro. Termina igualmente con el Rito de Conclusión.

## POSIBLES LECTURAS DE LA CELEBRACIÓN

### ANTIGUO TESTAMENTO

- Génesis 1, 26-28, 31ª – “Hombre y mujer los creó”
- Génesis 2, 18-24- “Serán los dos una sola carne”
- Génesis 24, 48-51, 58-67- “Matrimonio de Isaac”
- Tobías 9c-10, 11c-17 – “Dios os colme de su bendición”
- Tobías 8, 5-10 – “Felices hasta la vejez”
- Cantar de los Cantares 2, 8-10, 14, 16a; 8, 6-7a – “El amor es inquebrantable”
- Eclesiástico 26, 1-4, 16-21- “Como el sol que brilla en lo alto del cielo”

### SALMOS

- Salmo 17 – “Guárdame como a la niña de tus ojos”
- Salmo 34 – “Gustad y ved qué bueno es el Señor, dichoso el que se acoge a Él”.
- Salmo 37 – “Encomienda tu camino al Señor, confía en Él, y Él actuará”.
- Salmo 61 – “Solo en Dios descansa mi alma”
- Salmo 100 – “Aclama al Señor, tierra entera, servid al Señor con alegría”
- Salmo 126 – “El Señor ha estado grande con nosotros y estamos alegres”
- Salmo 128 – “Dichoso el que teme al Señor y sigue sus caminos”

### CARTAS DEL NUEVO TESTAMENTO

- Romanos 8,31b-35,37-39 – “Nadie os apartará del amor de Dios”
- Romanos 12, 1-2, 9-18 – “La mejor ofrenda de nuestra vida”
- 1 Corintios 6, 13c – 15a, 17-20 – “Sois templo del Espíritu Santo”
- 1 Corintios 12, 13-31, 8a – “Himno al Amor, el amor no pasa nunca”
- Efesios 5, 2a, 21-31 – “El Misterio del matrimonio”
- Colosenses 3, 12-17 – “Al amor, el ceñidor de la unidad”
- 1 Juan 3, 18-24 – “Amarse de verdad y con obras”
- Gálatas 5, 22 – “Los frutos del Espíritu Santo”

### EVANGELIOS

- Mateo 5, 1-12a – “Las Bienaventuranzas”
- Mateo 5, 13-16 – “Vosotros sois la luz del mundo”
- Mateo 7, 21, 24-29 – “La casa edificada sobre roca”
- Mateo 19, 6-9 – “No separe el hombre lo que Dios ha unido”
- Mateo 22, 35-40 – “El mandamiento principal”
- Marcos 10, 6-9 – “Una sola carne”
- Juan 2, 1-11 – “La boda de Caná”
- Juan 15, 9-12 – “Permaneced en mi amor”
- Juan 15, 12-16 – “Mi mandamiento: que os améis”
- Juan 17, 20-26 – “Que todos sean uno”

## BIBLIOGRAFÍA Y PELÍCULAS RECOMENDADAS

### BIBLIOGRAFÍA

#### **Comunicación:**

- Catequesis del Matrimonio- Eugenio Albuerquerque – Ed. CCS
- Vivir en pareja – Manuel Iceta – Ed. SM
- Comunicación e Integración Personal – Maite Melendo – Ed. Sal Térrea
- La Escucha – Maite Melendo – Ed. Desclée de Brouwer
- El amor no es ciego – Alejandra Vallejo Nájera – Ed. Temas de Hoy
- La vida en pareja – Ángeles Sanz – Ed. Temas de Hoy
- El regalo de la sexualidad – Mari Patxi Ayerra – Ed. Reinado Social
- Los 5 Lenguajes del Amor – Gary Chapman

#### **Sacramento:**

- Ayerra, M.P. (2005) Juntos somos más que dos. Ed. PPC
- Boff, L. (2008) Los Sacramentos de la vida. Ed. Sal Terrae.
- D'Alatri, A. (2002) Película: Comprométete (Casomai).
- Iceta, M. (1997) Vivir en pareja. Ed. SM
- Kasper, W. (2014). Teología del matrimonio cristiano. Ed. Sal Terrae.
- Papa Francisco (2016) Amoris laetitia. Exh. apostólica. Ed. Mensajero.
- Grûn, A. (2002) El matrimonio. Bendición para la vida en común. Ed. San Pablo
- Albuquerque E. (2007) Sacramento del matrimonio. Ed. CCS
- Álvarez de las Asturias, N., Buch, L., Álvarez de las Asturias, M. (2018) Una decisión original. Guía para casarse por la Iglesia. Ed. Palabra

#### **General:**

- Vivir en relación y no morir en el intento (2016) – Varios autores. Ed. PPC
- Matrimonio, corazón de la familia (2017) – Ángel López Cantero. Ed. PPC

### PELÍCULAS RECOMENDADAS

- Casomai (Por si acaso)
- Love Actually
- Fire proof
- Historia de lo nuestro
- Quédate a mi lado
- Up



**¡QUE SEAIS MUY  
FELICES!**