



Retiro en casa para las parejas de 2023

Matrimonio... Una sola carne, entregada y recibida

Introducción

La mejor manera de vivir nuestro matrimonio aquí en la tierra es seguir el modelo del matrimonio celestial que se nos reveló en las Bodas del Cordero: El Santo Sacrificio de la Misa. La Misa es la fiesta conyugal celestial, donde Cristo nos alimenta con su mismo cuerpo y sangre. Esta realidad nos da no solo el modelo, sino la base para nuestras vidas como matrimonios.

El matrimonio es de vital importancia para nuestro mundo y nuestra Iglesia, y es está cada vez más bajo ataque en nuestra cultura. Por eso es indispensable que los cónyuges católicos hagan todo lo que esté a su alcance para reparar, fortalecer y solidificar su vínculo matrimonial todos los días. Sin embargo, es aún más importante crecer en nuestra relación con Cristo a través de la Eucaristía, precisamente porque esto nos da la gracia de perfeccionar nuestro matrimonio aquí en la tierra.

Este retiro matrimonial en casa es una adaptación de *Building a Eucharistic Marriage* [Construyendo un matrimonio eucarístico] de Greg Schutte, MSW, LISW-S. Para obtener más información, visiten: www.eucharisticmarriage.org. En cada día de este retiro, vamos a profundizar en uno de los siete hábitos para fortalecer nuestra unión conyugal y fortalecer nuestra unión con Cristo en la Eucaristía.

Siete hábitos para construir un matrimonio eucarístico

1. Dedicar tiempo el uno para el otro y para Dios
2. Entender el designio de Dios para el Matrimonio
3. Estar dispuestos a mirar hacia adentro
4. Escuchar al corazón de nuestro cónyuge y de nuestro esposo divino
5. Dar y recibir el perdón igual que recibimos la misericordia de Dios
6. Comprometer nuestra vida a Cristo y a nuestro cónyuge, resolviendo cambiar nuestros hábitos
7. Comprender y satisfacer las necesidades de nuestro cónyuge igual que Cristo nos alimenta en la Eucaristía

Primer día: El tiempo es esencial

Una de las primeras cosas que destruye a nuestra relación matrimonial, así como a nuestra relación con Dios, es la falta de dedicar y tomar tiempo para nuestro cónyuge y para Dios. El primer problema al que se enfrentan muchas parejas en el matrimonio no es dejar de amarse, sino más bien dejar de conocerse. Cuando las parejas están demasiado ocupadas para pasar tiempo juntas, no comprenden lo que sucede en el mundo de su amado y pierden de vista sus necesidades. De manera similar, nuestra relación con Dios se degrada cuando le damos muy poco de nuestro tiempo cada día y cada semana. Él **primer hábito** propone a las parejas a tomar y dedicar tiempo para Dios y el uno para el otro de manera regular (*diario/semanal*) y de forma decidida con el fin de no perder de vista de su amado y sus necesidades.

Nuestra relación con Cristo

La Eucaristía tiene que ver con las relaciones: relaciones con Dios y con los demás. En la Misa, participamos de la Eucaristía en comunión con todo el Cuerpo de Cristo: nuestros amigos y familiares, así como todos los santos y ángeles del cielo. Entramos en este banquete de boda para adorar a Dios y darle amor, alabanza, adoración y acción de gracias. Dios nos llama a la unión con Él y con los demás a través de su Iglesia para que podamos encontrar la unidad, la paz y la riqueza del amor fraternal. Además de asistir a la Misa, Dios nos llama a pasar tiempo con Él en oración. ¿Por qué? Porque Dios anhela que tengamos una relación con Él por *nuestro propio bien*. Él es la fuente de toda bondad y alegría. Él quiere lo mejor para nosotros, por nuestro propio bien. ¡Qué maravilloso! ¿No? Ahora bien, ¿estamos dispuestos a encontrar tiempo para dedicar a Él todos los días?

La realidad es que muchos de nosotros tenemos demasiadas excusas para no poder darle a Dios tanto tiempo o atención como deberíamos. Estamos tan distraídos por la vida y todo lo que nos depara que rara vez encontramos tiempo para hablar con Él durante nuestro ajetreado día. Incluso en la Misa, donde venimos a dar culto a Dios y donde Él está más presente en la Eucaristía, podemos encontrarnos dejando que nuestra mente se desvíe por muchas otras cosas que tienen poco o nada que ver con construir una relación con Él. ¿Estamos dispuestos a darle más de nuestro tiempo, o sólo lo que sobra al final de cada día o cada semana? Este primer hábito de dedicar más tiempo es fundamental para profundizar nuestro conocimiento y amor, no solo de nuestro cónyuge, sino también de Dios. Imagínense si le damos a nuestro cónyuge tanto tiempo como le damos a Dios cada semana. Tal vez 15 minutos cada noche y una hora el domingo. ¿Qué tan buena sería nuestra relación con nuestro cónyuge? Esta profundización del conocimiento y el amor por Cristo, o la falta de ellos, inevitablemente afectará todos los aspectos de nuestras vidas, especialmente en nuestra vida matrimonial y familiar.

Nuestra relación uno con el otro

Uno de los peligros que enfrentan la mayoría de las parejas en el matrimonio es la tendencia a dejar de conocerse poco a poco. Este dilema muchas veces es el resultado de parejas y familias que sucumben a las muchas presiones, tensiones y distracciones que nuestra cultura presenta en la vida. Una vez que permitimos que nuestro tiempo se sobrecargue con demasiadas actividades extracurriculares, pueden romper los lazos conyugales y familiares y desgastar el tejido de nuestra conexión. El tiempo es un gran regalo y, sin embargo, a menudo lo desperdiciamos en muchas distracciones sin importancia. Si bien hay algunas distracciones en nuestra relación que son una parte necesaria de la vida, como trabajar,

criar a los hijos y mantener nuestros hogares, también hay muchas distracciones no esenciales que permitimos que dominen una gran parte de nuestro tiempo, como las redes sociales, videojuegos, televisión o navegando por Internet. Es esencial darnos cuenta de lo valioso que es para nosotros mantener estas actividades extras al mínimo y tomar más tiempo todos los días para conectarnos con nuestros compañeros de vida más valiosos, nuestro cónyuge y el Señor. También es importante no permitir que ninguna de las ‘distracciones necesarias’ de la vida se anteponga a nuestra relación con Dios ni con nuestro cónyuge.

El camino de construir un matrimonio eucarístico comienza cuando comprendemos la necesidad de proteger y fortalecer nuestros bienes más valiosos para cambiar el mundo: nuestra fe y nuestra familia. “¡El futuro de la humanidad se fragua en la familia!”¹ y por eso es vital que nuestras acciones protejan y alimenten este regalo. Para crecer más profundamente en nuestra intimidad y conocimiento de nuestro cónyuge, necesitamos tomar el tiempo para conocerlo y mantenernos “al tanto”. Y por el bien de nuestro matrimonio, necesitamos profundizar nuestra conexión no solo con nuestro cónyuge, sino más aún con Dios, de quien brota nuestra mayor capacidad de amar.

Diálogo:

1. ¿Cuáles son las principales distracciones que ponen a prueba nuestra conexión conyugal?
2. ¿Cuáles son algunas formas en que podemos disminuir una, algunas o todas estas distracciones para dedicar más tiempo el uno para el otro?
3. ¿Cómo podemos dedicar más tiempo a la oración juntos cada día y cada semana? Dedicemos tiempo para buscar algunos recursos de oración que podemos implementar en nuestra oración diaria juntos.

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a tomar más tiempo en nuestra vida para ti y para nuestro cónyuge. Protégenos de todas las formas en que Satanás trata de distraernos de ti y uno del otro, y de las formas en que trata de robarnos la alegría. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José. Amén.

¹ San Papa Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*, n. 86, 1981.

Segundo Día: Entender el diseño de Dios

Caer en el conformismo en nuestra vida espiritual, así como en nuestra vida conyugal, puede llevarnos al punto de no valorar a Dios y a nuestro cónyuge o a tomarlos por garantizados. Cuando hacemos esto, corremos el riesgo de perder nuestra intencionalidad de verdaderamente ‘alimentar’ nuestra relación. A menudo vemos ‘hambruna emocional’ en las relaciones cuando uno o ambos cónyuges se vuelven apáticos y dejan de satisfacer las necesidades del otro. Vemos este mismo tipo de apatía en personas que toman por garantizada su fe y que no se esfuerzan mucho por hacer crecer su relación con Cristo. Este **segundo hábito** propone que seamos intencionales en nuestras relaciones con Dios y con nuestro cónyuge y no tomar ninguno de los dos por garantizado.

Nuestra relación con Cristo

Para crecer en nuestra comprensión del diseño de Dios para el matrimonio, primero es importante revitalizar y fortalecer nuestra comprensión de lo que realmente significa nuestra relación con Dios en la Eucaristía para nuestra peregrinación aquí en la tierra. Cuando verdaderamente entendemos y nos recordamos a nosotros mismos lo que sucede cada vez que participamos en la Misa, puede facilitar una experiencia mucho más profunda de este sacramento. La falta de comprensión que muchas personas tienen de la verdadera presencia de Cristo en la Eucaristía ha creado una crisis de fe en nuestra Iglesia hoy que está provocando una falta de reverencia a nuestro Señor Eucarístico, una disminución en la asistencia a la Misa, así como un aumento en las personas que abandonan la fe católica. Si entendiéramos verdaderamente el don milagroso que Cristo nos da en la Misa, inevitablemente nos veríamos obligados a postrarnos ante Dios en profunda acción de gracias y asombro.

La Misa es la cumbre de la unión con Jesús. En la celebración de la Eucaristía recibimos su cuerpo, sangre, alma y divinidad. La Misa es el banquete de bodas del Cordero. Es absolutamente vital para nuestra existencia. San Padre Pío fue citado una vez diciendo: *“Sería más fácil para el mundo existir sin el sol que sin la Santa Misa”*. También declaró, *“Si supiéramos cómo Dios considera este Sacrificio, arriesgaríamos nuestras vidas para estar presentes en una sola Misa”*.² San Juan Crisóstomo fue citado diciendo: *“Cuando se celebra la Misa, el santuario se llena de innumerables ángeles que adoran a la Divina Víctima inmolada en el altar”*.³ Los santos comprendieron el poder de la celebración de la Eucaristía y la enseñaron a otros. ¿Buscamos también comprender? Cuando realmente logramos comprender el poder de la Misa, o al menos intentamos obtener una comprensión más completa, cambia la forma en que la vivimos y la forma en que nos expresamos sobre ella a los demás.

A lo largo de su vida, Jesús nos enseñó cómo amar y perdonar y, al concluir su tiempo en la tierra con nosotros, nos dio a todos el don eterno de su amor a través de su muerte sacrificial en la cruz y a través de su resurrección al cielo donde Él prepara un banquete de alegría para todos nosotros. Esto es lo que experimentamos en cada Misa. Cuando buscamos comprender esta verdad más profundamente, ¡la gracia de Dios expandirá nuestro amor por Él y por los demás cada día más y más!

Nuestra relación uno con el otro

Dado que “el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo” (Rom 5, 5), anhelamos compartirlo con los demás y experimentarlo de nuestro amado. Nosotros *necesitamos* compartirlo con otros. Así es como funciona el amor de Dios.

El diseño de Dios para el Sacramento del Matrimonio se refleja tan profundamente en el

Sacramento de la Eucaristía, que cuanto más comprendemos la profundidad de uno, más podemos comprender la profundidad del otro. Ambos sacramentos exigen el sacrificio de uno mismo por amor al otro: la vida de Cristo en la Eucaristía y la vida de los esposos en este camino al cielo. En ambos, hay una entrega sacrificial de cuerpos para que la vida pueda brotar de esta entrega. Nos hacemos uno con Cristo a través de la Eucaristía, y formamos una sola carne con nuestro cónyuge a través de nuestro vínculo nupcial y unión conyugal.

Parte del camino hacia amor y aprecio más profundos por nuestro cónyuge requiere que no solo entendamos el designio de Dios para el matrimonio, sino también que entendamos la belleza y el valor del designio que Dios creó en nuestro amado cónyuge. ¡Una gran manera de hacer esto es aprendiendo el lenguaje del amor del otro y alimentándolo todos los días!

Diálogo:

1. ¿Cómo podemos ser más intencionales al hacer que Cristo y la Eucaristía sean más centrales en nuestro matrimonio y aprender más sobre nuestra fe?
2. ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos ser más deliberados en nuestra relación uno con el otro? ¿Y con Dios?
3. ¿Sabemos cuál es nuestro lenguaje del amor? Si no, utilicemos al cuestionario de los 5 lenguajes del amor en <https://www.5lenguajesdelamor.com/> y compartamos nuestros resultados. ¿Cómo podríamos mostrar amor uno al otro utilizando el lenguaje de amor de nuestro cónyuge todos los días?

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a crecer en el conocimiento más profundo de ti y uno del otro, así como en la comprensión de tu hermoso designio para el matrimonio y para la Misa. Ayúdanos a estar siempre conscientes de nuestros votos mutuos y a honrarnos mutuamente buscando siempre crecer en nuestra comprensión mutua. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

² Father Stefano Manelli, *Jesus Our Eucharistic Love: Eucharistic Life Exemplified by the Saints*, 1996.

³ Ibid.

Tercer día: Dispuestos a mirar hacia adentro

¿Por qué miras la paja que hay en el ojo de tu hermano y no ves la viga que está en el tuyo? ¿Cómo puedes decir a tu hermano: “Hermano, deja que te saque la paja de tu ojo”, tú, que no ves la viga que tienes en el tuyo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás claro para sacar la paja del ojo de tu hermano. (Lucas 6, 41-42)

Para que podamos comenzar a trabajar para solucionar los problemas en nuestro matrimonio, debemos comenzar por comprender nuestra parte en cualquier problema. Él **tercer hábito** nos propone mirar primero hacia adentro y reconocer cómo nuestros patrones de división o destrucción pecaminosos, no saludables o no productivos en nuestra relación han creado o perpetuado la desunión en nuestra relación matrimonial. Podemos encontrar que la ‘viga’ en nuestro propio ojo en realidad está provocando el mismo comportamiento en nuestro cónyuge (la paja) que nos está causando angustia.

Nuestra relación con Cristo

En el Sacramento de la Reconciliación, Cristo nos llama a mirar hacia adentro y arrepentirnos de nuestros pecados. El pecado puede impedirnos entrar de lleno en el gran misterio de la Eucaristía. Estos pecados no solo causan mayor daño a nuestra relación con Cristo sino también a nuestro propio bienestar. En las palabras de San Pablo: *“Por eso, el que coma el pan o beba la copa del Señor indignamente tendrá que dar cuenta del Cuerpo y de la Sangre del Señor. Que cada uno se examine a sí mismo antes de comer este pan y beber esta copa; porque si come y bebe sin discernir el Cuerpo del Señor, come y bebe su propia condenación. Por eso, entre ustedes hay muchos enfermos y débiles, y son muchos los que han muerto”* (1 Corintios 11, 27-30). Dios nos llama a reconocer y arrepentirnos de los comportamientos y hábitos que crean división en nuestra relación con Él y con los demás. Él nos llama a reconocer la “viga” en nuestro propio ojo, en lugar de la “paja” en el ojo de nuestro cónyuge (Mateo 7, 3).

Estamos llamados a confesar nuestros pecados a Dios regularmente, especialmente cuando hemos cometido pecados graves. Es bueno que las parejas vayan regularmente a confesarse. Muchos de nosotros, en un momento u otro, nos hemos sentido avergonzados al tener que admitir nuestra pecaminosidad e incluso hemos deseado evitar ir a confesarnos por esta razón. Ojalá, también hemos sentido alegría y alivio al escuchar las palabras de la absolución. Para facilitar la sanación, necesitamos adquirir el hábito de mirar dentro de nosotros mismos, de forma regular, para ver cómo nos estamos desconectando de Dios y de los demás.

Nuestra relación uno con el otro

Nuestros errores como pareja parecen sentarse en medio de la sala de nuestra casa como grandes piedras, y si no hacemos algo con ellos, se convierten en lo que nos hace tropezar todos los días. Los resentimos; nos enojamos por eso y por todo el dolor que traen; y a veces parecen seguir creciendo. Sin embargo, si realmente nos ocupamos de los errores y buscamos corregir los patrones que los causaron, a menudo podemos, juntos, mover las piedras al sótano de nuestra vida, donde pueden convertirse en parte de los cimientos para crear juntos una nueva vida en nuestro hogar. La mayoría de la gente quiere ignorar los problemas o tratar de deshacerse de ellos y “volver a la vida”, pero no podemos borrar el pasado. Sin embargo, podemos aprender de los problemas y utilizarlos para fortalecer los cimientos de un nuevo camino en nuestro matrimonio.

Diálogo:

1. ¿Cuál es un momento en el que nos sentimos más unidos como pareja al enfrentar un conflicto? ¿Qué palabra usarías para describir cómo te sentiste en ese momento? ¿Qué hice para crear este sentimiento y sentido de unidad?
2. ¿Cuál es un área de nuestra relación que quieres mejorar? ¿Cuáles de mis patrones actuales debo cambiar con relación a mi respuesta durante un conflicto?
3. Consideremos programar un tiempo pronto para que ambos vayamos a confesarnos la próxima semana y luego salgamos a hacer algo especial juntos.

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a ambos a tener la humildad de mirar nuestra propia pecaminosidad y los patrones que hemos traído a este matrimonio que han causado división. Ayúdanos a hacer todo lo que podamos, con tu gracia y ayuda, para reconocer cómo nuestras acciones o falta de acción han sido perjudiciales para los demás y tener la voluntad de cambiar y eliminar esos hábitos de nuestra vida. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

Cuarto día: Escuchar al corazón

“Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. En lugar de comenzar a dar opiniones o consejos, hay que asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. (...) Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño”.

-Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, n. 137.

Es importante que las parejas recién comprometidas y casadas desarrollen y mantengan buenas habilidades de comunicación desde el principio y mantengan estas habilidades a través de los grandes cambios en la vida. Sin embargo, por mucho que nos esforcemos por mantener una buena comunicación conyugal, al final de cuentas nadie alcanza perfectamente la meta. Todos nos cansamos, nos irritamos o simplemente tenemos un mal día. Esto a menudo conduce a malentendidos, respuestas cortantes y sarcasmo. Es importante no dejar que el sol se ponga sin encontrar algún sentido de resolución y sanación. Esto **cuarto hábito** se trata de desarrollar y mantener habilidades de comunicación sólidas y saludables, especialmente con respecto a escuchar a nuestro cónyuge.

Nuestra relación con Cristo

¿Cuántas veces hemos visto algo así en la historia bíblica? Dios da instrucciones a su pueblo, pero no lo escuchan. Dios luego dirige a su pueblo, pero ellos se quejan y desobedecen. Luego, finalmente lo pierden de vista nuevamente y comienzan a desviarse en su propia dirección. Luego Dios les da varias señales grandes para despertarlos, como el Gran Diluvio (Génesis 7,6 - 8,22), el Éxodo de Egipto y la separación de las aguas del Mar Rojo (Éxodo 14,10-31), o la destrucción de Sodoma y Gomorra (Génesis 19, 24). Y solo, después de que se encuentran en un lugar o situación realmente mala, debido a su total abandono de Dios, regresan tristemente a Dios y suplican su misericordia, perdón y sanación; a lo que Dios responde tan misericordiosamente y con tanta gracia. Luego, cuando vuelven a sentirse cómodos, todo se repite. ¿Cuán poco escuchamos el corazón de nuestro Padre celestial que nos suplica que vengamos y encontremos descanso y sanación en Él? Él nos habla cada minuto de cada día, pero a menudo estamos demasiado ocupados para escuchar, no nos tomemos el tiempo para el silencio y la oración. Si nos tomamos el tiempo para leer o escuchar la Escritura y en oración y en silencio permitir que penetre en nuestros corazones, escucharíamos aquello a lo que Dios nos está llamando a todos y cada uno de nosotros.

En la Misa tenemos el don de la Liturgia de la Palabra, durante la cual Dios nos llama a cada uno de nosotros. Pero, ¿estamos escuchando? ¿Estamos tratando de averiguar qué quiere Dios de nosotros cuando somos enviados desde la Eucaristía para ir y servirle amando a los demás? Jesús anhela que lo conozcamos y, a través de la Palabra de Dios en la Escritura, desea que aprendamos más acerca de su voluntad para con nosotros. Él quiere que nosotros tengamos vida, y que la tengamos en abundancia (Juan 10,10). Él pide que verdaderamente escuchemos, aprendamos y crezcamos.

Nuestra relación uno con el otro

La mala comunicación es una de las principales causas del hambre emocional en el matrimonio. La buena comunicación requiere que busquemos entender la perspectiva de nuestro cónyuge. Esto puede

ser muy difícil en muchos niveles porque estamos muy acostumbrados a vivir en una cultura que se alimenta del ataque y la culpa. Desarrollar un nuevo hábito de generosidad con los demás llama a cada persona a luchar contra la necesidad de concentrarse en lo que su cónyuge ha hecho mal, y más bien a concentrarse más en lo que la otra persona está experimentando y con lo que está luchando. Esto puede ser muy difícil porque lo más probable es que no nos guste lo que escuchamos. Este diálogo, sin embargo, debe ser una calle de doble sentido donde ambas personas necesitan escuchar y ser escuchadas. La clave es no culpar, sino expresar nuestra percepción y sentimientos sobre una situación o tema difícil en particular.

Al desarrollar el hábito de usar buenas habilidades para escuchar, la esperanza es lograr una comprensión más profunda de cuáles son los problemas reales y superar el ‘Síndrome de llenar el espacio en blanco’ [*Esto es cuando dejamos de comunicarnos verbalmente entre nosotros y simplemente tratamos de entendernos en función de nuestras reacciones e interpretaciones de la comunicación no verbal de la otra persona. Al hacerlo, corremos el riesgo de malinterpretar sus motivos e intenciones*]. Esto es importante si realmente deseamos trabajar hacia soluciones que aborden los problemas y no solo los síntomas. Muchas veces las luchas de una pareja son los muchos síntomas diferentes que se derivan de un solo problema más profundo. Por lo tanto, cuando tratamos de corregir el síntoma, no resuelve la raíz del problema que, a su vez, puede causar más frustración. Es como una plaga, que solamente le cortamos las hojas o puntas de las ramas, y no la sacamos de raíz. Requiere mucho trabajo, pero nunca evita que sigue retoñando y crece de nuevo. La verdadera solución es abordar la raíz y eliminar la causa.

Escuchar y comprender el corazón de nuestro cónyuge con regularidad nos ayudará a descubrir los problemas más profundos. Es importante ser amable uno con el otro y mantener las interacciones lo más acogedoras posible.

Diálogo:

1. ¿Hay cosas que digo o hago actualmente que te hacen sentir incomprendido o que no ayudan?
2. ¿Cómo puedo ser más acogedor para animarte a que me hables de las dificultades que tienes con nuestra relación?
3. Consideremos dedicar tiempo todos los días para tener al menos 15 minutos de comunicación para conectarnos, comprender las necesidades inmediatas del otro y animarnos mutuamente. También podemos considerar establecer una cita juntos para esta semana. Oremos primero juntos, tal vez dedicando una hora a la adoración de Cristo en el Santísimo Sacramento.

Oración:

¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz! Que allí donde haya odio, ponga yo amor; donde haya ofensa, ponga yo perdón; donde haya discordia, ponga yo unión; donde haya error, ponga yo verdad; donde haya duda, ponga yo fe; donde haya desesperación, ponga yo esperanza; donde haya tinieblas, ponga yo luz; donde haya tristeza, ponga yo alegría. ¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto ser consolado como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar; Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra; perdonando, como se es perdonado; muriendo, como se resucita a la vida eterna. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

Quinto día: Reconciliar y Dar Misericordia

El camino de sanación en una relación requiere un corazón de humildad y misericordia. Con demasiada frecuencia, en nuestros desacuerdos y heridas, sentimos que tenemos que mantenernos firmes en lo que creemos que es justo o equitativo. Lo que nos puede ayudar a poner en mejor perspectiva este tipo de comportamiento es darnos cuenta de que si todo lo que Dios nos diera fuera su justicia, lo único que mereceríamos es el castigo eterno. Pero es por la misericordia de Dios que Jesucristo fue clavado en la cruz por todos y cada uno de nosotros. Es su misericordia la que nos absolvió primero de nuestros pecados como el Hijo de Dios pidió a su Padre “que los perdone” desde esa misma cruz. Es esta misma misericordia que Él requiere que compartamos unos con otros. Estamos llamados a luchar contra el mayor divisor y destructor de un matrimonio eucarístico: ¡El orgullo! El orgullo es lo que muchas veces hace que nos neguemos a disculparnos por nuestros errores o a no perdonar a nuestro cónyuge por los errores que ha cometido. Sin embargo, todos somos humanos. Todos cometemos errores. Todos anhelamos ser perdonados. En esto **quinto hábito**, estamos llamados a practicar pidiendo y dando misericordia.

Nuestra relación con Cristo

En la Misa, antes de recibir a Cristo en comunión, tenemos la oportunidad de hacer las paces con Dios y con los demás no solo a través del Rito Penitencial, sino también a través del Signo de la Paz y del Cordero de Dios. En el Signo de la Paz, nos dirigimos a los que nos rodean para ofrecer un gesto de reconciliación y reconexión. Este no es un momento para saludarnos y darnos un apretón de manos para ser amables. Es, en cierto sentido, decirles que “lo siento por las formas en que los he lastimado y solo quiero que haya paz entre nosotros”. Es un buen hábito buscar primero la paz de su cónyuge antes de dársela a cualquier otra persona. Es importante tanto para ustedes como para toda su familia que ustedes como cónyuges estén en paz el uno con el otro. Luego, en el Cordero de Dios, nuevamente buscamos el perdón y la misericordia de Dios por todas las cosas que hemos hecho para dañar nuestro amor por Él. No solo pedimos misericordia dos veces, sino que la terminamos con una súplica de paz con y de Dios. Todos estos caminos para el perdón y la misericordia se nos presentan a lo largo de la Misa para prepararnos completamente para recibir a nuestro Señor Eucarístico en un estado de gracia y desinhibidos por el pecado.

Un matrimonio eucarístico está destinado a ser una relación que no solo busca la comprensión y el amor, sino que también ejemplifica la paz y la sanación mutua. Una y otra vez en las Escrituras, vemos a Dios llamándonos a arrepentirnos de nuestra pecaminosidad y a perdonar a los demás. “*A partir de ese momento, Jesús comenzó a proclamar: ‘Conviértanse, porque el Reino de los Cielos está cerca’*” (Mateo 4,17) y “*Si perdonan sus faltas a los demás, el Padre que está en el cielo también los perdonará a ustedes. Pero si no perdonan a los demás, tampoco el Padre los perdonará a ustedes*” (Mateo 6, 14-15).

A través de nuestros gestos de paz y resolución, debemos hacer un esfuerzo consciente para lograr la reconciliación entre nosotros y nuestros compañeros en el camino. En la segunda cita anterior, Cristo es muy claro en que nuestro perdón a los demás es vital para nuestra propia salvación. Tanto es así, que, si nos negamos a perdonar a los demás, no podemos esperar el perdón de Dios.

Nuestra relación uno con el otro

Las Escrituras a menudo hablan sobre la importancia de perdonar y buscar el perdón. El propósito final es abrir las puertas a la sanación para que podamos volver a encontrar la alegría al descubrir nuestro deseo más profundo en y a través de nuestra relación conyugal. Necesitamos decidir si vamos a ser como el apóstol Pedro o como Judas. Ambos apóstoles eran pecadores. Ambos cometieron un error atroz al

traicionar a nuestro Señor y no defenderlo en su momento de necesidad. Sin embargo, después de su error, ambos tenían la opción de aceptar la responsabilidad por lo que habían hecho y volver corriendo al Señor para buscar el perdón o perder la esperanza en la situación y progresar aún más en su pecaminosidad. Pedro buscó ser perdonado y descubrió que, aunque no fue un camino fácil, el resultado fue increíblemente gratificante. Judas, sin embargo, perdió la esperanza. No solo se negó a volverse a Cristo en busca de perdón, sino que agravó su pecado al perder la esperanza. Este es un ejemplo extremo, pero la pregunta sigue siendo: ¿Admitiremos nuestro pecado y buscaremos el camino de la sanación, o nos negaremos a enfrentar nuestros pecados y nos encontraremos en el camino de la autodestrucción? ¿Pedro o Judas?

Pedir disculpas es humillarnos y admitir que lastimamos a alguien más. Negar una disculpa es aferrarse a nuestro orgullo en lugar de estar dispuesto a admitir que estábamos equivocados. También es una forma de evitar tener que hacer el difícil trabajo de arreglar el desorden que se creó. Es difícil estar equivocado, especialmente cuando el pecado fue realmente atroz o hiriente. Pero con demasiada frecuencia tratamos de culpar a los demás en lugar de admitir nuestras propias faltas porque las consecuencias pueden ser muy difíciles de soportar. Si nos apresuramos a culpar a alguien más, entonces estamos tratando de hacer que el problema sea su carga y no la nuestra. Sin embargo, si nunca enfrentamos nuestras faltas, seguirán creciendo y comenzarán a afectar otras áreas de nuestra vida. Así como es fundamental buscar el perdón, también lo es conceder el perdón. Es importante entender que todos cometemos errores, algunos grandes y otros pequeños. Así como esperamos ser perdonados, aquellos que nos rodean esperan nuestro perdón. Debemos recordar que Dios primero nos perdonó y nos sigue perdonando todos los días, a pesar de nuestras fallas diarias contra Él y nuestro prójimo. Él nos ha perdonado hasta el punto de sufrir y morir por nosotros. Entonces, ¿por qué no podemos hacer lo mismo por los demás? Perdonar no es olvidar el asunto, confiar inmediatamente en la otra persona, ni tolerar su error. Acumular culpas, acusaciones y vergüenza muchas veces conduce a nuestro cónyuge a una mayor evitación debido a la frustración o la desesperanza y es un camino seguro para dividir aún más nuestra relación conyugal. El perdón es uno de los primeros pasos hacia la sanación, porque *elegimos dejar ir la ira que nos mantiene atados y nos mantiene amargados*.

Con la ayuda de la gracia de Dios, la misericordia debe brotar de un deseo de paz y reconciliación con nuestro cónyuge, nuestros hijos y los demás. El perdón es crítico para todas las relaciones para que puedan sobrevivir y prosperar. Buscar disculparnos y perdonar lo más rápido y sinceramente posible. ¿Por qué? Porque nuestro matrimonio es el corazón de nuestro hogar. Si hay paz en nuestro matrimonio, habrá paz en nuestro hogar.

Diálogo:

1. ¿Cómo es una disculpa para ti? ¿Qué te ayuda a sentir que una disculpa es realmente sincera?
2. ¿De qué manera podemos agregar más cariño en nuestras respuestas a las disculpas?
3. Esta semana, busquemos más oportunidades para traer sanación y misericordia a nuestro hogar al disculparnos y perdonar rápida y sinceramente.

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a tener la humildad de disculparnos cuando hayamos hecho algo para lastimarnos unos a otros. Ayúdanos, con Tu gracia y asistencia, a aprender a perdonarnos libremente el uno al otro, sabiendo que negar nuestro perdón sólo nos mantiene atados en la ira. Señor, tu gracia es suficiente para nosotros. Que perdonemos como Tú nos has perdonado. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

Sexto día: Resolver cambiar nuestros hábitos

Esto **sexto hábito** propone a las parejas a recordar las promesas que se hicieron en su boda. Es un llamado a asumir el arduo trabajo de cambiar nuestra vida, para Dios, nuestro cónyuge y nuestros hijos, con nuestras promesas matrimoniales como ancla. Debe conmovernos hacia un compromiso más profundo con el Señor, seguido de una resolución renovada de cambiar nuestras vidas por amor a Él.

Nuestra relación con Cristo

En comparación con las promesas que hicimos en el matrimonio, consideremos cómo también hacemos una promesa a Dios en la celebración de la Misa. Después de la Liturgia de la Palabra, solemos recitar el Credo. El Credo es el punto culminante de la Liturgia de la Palabra, el momento en el que reafirmamos nuestras creencias y nos comprometemos con ellas con nuestra vida. El Credo es nuestra profesión de fe y una renovación de nuestros votos bautismales a Dios. Estamos llamados a reflexionar sobre el compromiso que hicimos con Dios, en presencia de nuestra familia y amigos, a vivir estas enseñanzas de Cristo en nuestro mundo de hoy.

El Credo no es solo lo que creemos, también es nuestro grito de victoria. Es a lo que nos dedicamos cada vez que decimos ‘amén’ o, con algunas formas del Credo, cuando decimos ‘acepto’. Debe ser una declaración de lo que creemos y por lo que estamos dispuestos a morir en cualquier momento. Estas premisas son a las que se aferraron tantos santos en el pasado cuando fueron perseguidos, torturados y asesinados. El Credo debe inspirarnos a perseverar en hacer de nuestra vida un testimonio vivo de nuestro Señor y Salvador. Debe inspirarnos no sólo a vivir nuestra fe, sino a anunciarla al mundo entero con palabras y obras. El Credo debe ser declarado con el corazón decidido a vivir mejor la voluntad de Dios. Entonces, surge la pregunta: “¿Estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para vivir una vida más amorosa y centrada en Cristo a partir de ahora?”

Primero leamos o meditemos sobre las palabras de la oración del Padre Nuestro. A través de esta oración, estamos afirmando que queremos que se haga la voluntad de Dios aquí en la tierra *como en el cielo*. ¿Estamos dispuestos a hacer lo necesario para que su voluntad se cumpla a través de nosotros? Muchas veces esto significa negarnos a nosotros mismos y tomar nuestra cruz para seguir sus mandamientos de amar y sacrificarnos por los demás. ¿Estamos listos para hacer esto? Cuando decimos, “perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”, ¿estamos listos para empezar a perdonar verdaderamente a los que nos han hecho daño, sabiendo que Dios nos perdonará de la misma manera que nosotros perdonamos a los demás? Dios nos llama a tener un corazón contrito y humilde, que busca ser más como Cristo. Él nos está llamando a volver a comprometer nuestros corazones y nuestras vidas con Él resolviendo cambiar nuestras vidas y mejorar nuestra relación con Él por amor. En la oración buscamos el don de ser alimentados por nuestro Señor Eucarístico mientras le pedimos “*Danos hoy nuestro pan de cada día*”. Por último, declaramos nuestra dependencia de Él para que nos ayude a cambiar nuestras acciones pecaminosas que nos separan de Él y le pedimos la gracia de mejorar nuestras vidas mientras concluimos con, “*no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal*”.

Cristo mismo nos dio esta oración perfecta. No solo reconoce nuestro compromiso y nuestro amor y honor por Dios, sino que también declara la forma en que queremos que nuestras vidas reflejen su voluntad. Este nuevo compromiso y determinación nos permite entrar más profundamente en la recepción de nuestro Señor en la Eucaristía y es un gran modelo para construir nuestra unión conyugal con nuestro cónyuge aquí en la tierra.

Nuestra relación uno con el otro

Para que ocurra una verdadera sanación en un matrimonio que está emocionalmente ‘desnutrido’, tiene que pasar por una transformación. Dado que el pecado ha estado en el centro de todas las relaciones interpersonales desde la caída del hombre y la mujer en el Jardín del Edén, cada relación se ve obligada a lidiar con las complicaciones que surgen de él. Nos guste o no, todos pecamos y todos necesitamos la gracia diaria para luchar contra nuestras inclinaciones pecaminosas. Si no trabajamos intencionalmente contra ellos, tienden a convertirse en patrones profundamente arraigados en nuestras vidas que pueden ser muy difíciles de eliminar o cambiar. Por lo tanto, debemos pasar por una transformación para encontrar la sanación.

Estar comprometidos con las promesas que le hicimos a nuestro cónyuge en el matrimonio es fundamental para construir un matrimonio verdaderamente eucarístico. Una cosa es decir que lamentamos los errores que hemos cometido. Sin embargo, sin la determinación de cambiar nuestros comportamientos negativos, le comunicamos a nuestro cónyuge que no lo lamentamos de verdad ni tomamos en serio mejorar las cosas en nuestra relación. Podemos pedir perdón, y podemos ser perdonados, pero si no empezamos a cambiar los patrones que crearon nuestros problemas originales, eventualmente nos encontraremos alejándonos de la construcción de la unidad conyugal. Nuestros viejos patrones destructivos nos mantendrán atrapados en el ciclo de la división conyugal. En cambio, al enmendar nuestros patrones negativos, trabajamos para sanar y reconstruir la confianza rota.

Los cónyuges estamos juntos en este camino para animarnos, para levantarnos, para sanar las heridas del camino, para alegrarnos en el éxito, para llorar en el dolor y para ayudarnos mutuamente a descubrir el deseo más profundo mientras aprendemos a amar profundamente a Dios y uno al otro. Cada día debe ser un nuevo compromiso de nuestras vidas con nuestro cónyuge. Nuestras promesas conyugales deben impulsarnos a hacer los cambios necesarios para eliminar las barreras a nuestro amor y construir nuevas formas de servirnos generosamente el uno al otro.

Diálogo:

1. ¿Cuál es un patrón en tu vida que te gustaría cambiar por el bien de nuestra relación y cómo puedo apoyarte para que lo logres?
2. ¿Qué herramientas podemos utilizar para mantener nuestro matrimonio creciendo y en un camino saludable?
3. Esta semana, busquemos hacer cambios intencionales en ciertos comportamientos que beneficiarán nuestro matrimonio.

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a reconocer los patrones en nuestras propias vidas que son destructivos para nuestro matrimonio y danos a cada uno de nosotros la fuerza y el conocimiento para cambiarlos. Ayúdanos a mantener siempre nuestras promesas de matrimonio en nuestros corazones, para que nos motiven a amarnos y respetarnos el uno al otro. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

Séptimo día: Entrega Eucarística

Las Escrituras proclaman el deseo de Dios de que amemos a los demás como Él nos ha amado. Ser eucarísticos en el matrimonio significa que estamos llamados a amar a nuestro cónyuge como Cristo nos ama, que es el **último o séptimo hábito**.

Este es el peso de nuestras palabras en el matrimonio cuando prometemos ser fieles a nuestro amado en lo próspero y en lo adverso, en la salud y en la enfermedad. ¡Deberíamos estar dispuestos a morir a nosotros mismos, por nuestro cónyuge, todos los días por el resto de nuestra vida! La vida es más solitaria y depravada cuando permanecemos en un estado de egoísmo y autosatisfacción. La verdadera alegría se encuentra en una vida que se comparte y se entrega por amor a los demás. Este amor sacrificial está en el corazón de la entrega eucarística. Cuanto más se dan intencionalmente ambos cónyuges, más profundo crece su amor conyugal y también la capacidad de soportar las luchas difíciles en la vida juntos.

Nuestra relación con Cristo

La Eucaristía es “*f fuente y culmen de toda la vida cristiana*” (Lumen Gentium 11). A través de ella, Cristo da vida al mundo. A través de la Eucaristía, Cristo nos alimenta con la gracia espiritual que necesitamos para que podamos tener la capacidad de aumentar nuestro amor y permanecer en Cristo y Él en nosotros (Juan 6,56). Él nos alimenta para que nosotros podamos alimentar a otros.

Lo que el alimento material produce en nuestra vida corporal, la comunión lo realiza de manera admirable en nuestra vida espiritual. La comunión con la Carne de Cristo resucitado, “vivificada por el Espíritu Santo y vivificante”, conserva, acrecienta y renueva la vida de gracia recibida en el Bautismo. Este crecimiento de la vida cristiana necesita ser alimentado por la comunión eucarística, pan de nuestra peregrinación, hasta el momento de la muerte, cuando nos sea dada como viático. (Catecismo, 1392)

La Eucaristía se trata de que Dios nos alimente y nos cuide, y de que nosotros le demos gracias por todo lo que ha hecho por nosotros. La palabra Eucaristía proviene de la palabra griega “Eucharistia” que significa “acción de gracias”. En la Misa, damos gracias a Dios por el don de la salvación, el don de amor y el don de su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad que nos alimentan en este camino por la vida. En el Ofertorio (o Preparación de las Ofrendas), nosotros, los fieles, llevamos los frutos de nuestro trabajo, el pan, el vino y la colecta. Ofrecemos lo poco que tenemos a Dios para que Él, a cambio, uniéndolo a su sufrimiento, se sirva de él para dar vida a través de la Eucaristía. En la liturgia, nuestras humildes ofrendas a Dios, nuestras primicias, se transforman ante nuestros ojos en este Santo Don que luego Él nos devuelve como alimento espiritual y eterno.

Nuestra relación uno con el otro

En respuesta a su don, Dios nos está llamando a ser también eucarísticos con los demás, especialmente con nuestro cónyuge. Ser eucarísticos en nuestra vida conyugal significa que deseamos tomar nuestra cruz diariamente y vivir el ejemplo de amor de Cristo hacia nuestro cónyuge. Significa que nos esforzamos intencionalmente todos los días para comprender las necesidades de nuestro amado y trabajamos arduamente para ayudarlo a satisfacer esas necesidades. También significa estar, interna y

externamente, agradecidos por el don de nuestro cónyuge y por las formas en que nos alimenta.

Ser eucarísticos en nuestras acciones requiere que no solo entendamos lo que nuestro cónyuge necesita, sino que también estemos dispuestos a hacer sacrificios para que ellos satisfagan esas necesidades. Para la mayoría de nosotros, esto es exactamente lo que hacíamos cuando fuimos novios. Cuando tratábamos de conquistar el corazón de nuestro amado, nos tomamos el tiempo para descubrir y comprender sus necesidades, gustos y deseos e hicimos un esfuerzo concertado para complacerlo/a escuchándolo/a, pasando tiempo con él/ella e incluso consiguiendo cosas que necesitaría. Hicimos todas estas cosas, a veces sacrificando nuestras propias necesidades y comodidades, con el deseo de conquistar su corazón. No nos quejamos de hacer esto, porque a nosotros también nos alimentaba nuestra pareja y recibíamos aprecio. Nosotros nos alimentamos uno al otro porque sabíamos que no nos ayudaría a unirnos si fuéramos exigentes, poco amables o egoístas. Satisfacemos las necesidades de nuestra pareja a través de las cosas especiales que hicimos el uno por el otro. Ser eucarísticos en nuestro matrimonio nos llama a redescubrir y restablecer este mismo tipo de conciencia e intencionalidad.

Por último, mientras somos alimentados por Cristo en la Eucaristía y por nuestro cónyuge en el matrimonio, somos llamados a derramar ese amor sobre nuestros hijos y el resto del mundo que nos rodea. Cultivar un corazón de entrega generosa y sacrificial a Dios y a nuestro cónyuge (*a través de nuestro amor, tiempo, talento y dinero*) debe hacer de nuestro corazón y de nuestro hogar un lugar fecundo para que el amor fluya generosamente hacia el mundo que nos rodea.

Diálogo:

1. ¿Cuáles son algunas de las formas en que nos mostramos gratitud unos a otros de manera regular?
¿Cuáles son algunas formas en las que quieres experimentar más gratitud de mi parte?
2. ¿Cuál es una necesidad emocional que necesitas que satisfaga? Dime específicamente cómo se ve eso.
3. Consideremos escribirnos una carta de agradecimiento y entregárnosla en algún momento de la próxima semana, como regalo, cuando menos se lo espere. Por nuestra cuenta, busquemos expresar gratitud a Dios todos los días por una o más bendiciones en nuestra vida.

Oración:

Señor, ayúdanos en este camino de hacer, de todo corazón, que nuestro matrimonio sea un Matrimonio Eucarístico. Ayúdanos a reconocer las necesidades de nuestro cónyuge y danos a cada uno de nosotros la fuerza y el conocimiento para ayudar a nuestro cónyuge a satisfacer sus necesidades espirituales, físicas y emocionales. Que nunca esperemos ni exijamos de nuestro cónyuge ninguna acción que vaya en detrimento de su bienestar o que vaya en contra de las enseñanzas de la Iglesia católica. Ayúdanos a estar siempre agradecidos el uno con el otro por las pequeñas y grandes cosas de cada día. Te ofrecemos esta oración, Señor Jesús, a través de María y en unión con San José.

Este retiro matrimonial en casa es una adaptación de “Building a Eucharistic Marriage” [Construyendo un matrimonio eucarístico] de Greg Schutte, MSW, LISW-S. Para obtener más información, visiten:
www.eucharisticmarriage.org.

Copyright © 2023, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción de este recurso, sin adaptaciones, para uso no comercial.