

**gabriel calvo**

**encuentro**  
**diálogos para parejas**  
**de novios**

**ediciones sígueme**

Otras obras  
en la colección Nueva Alianza:

- G. Calvo, Curs a curs (NA 113)
- G. Calvo, Evangelis familiar (NA 117)
- I. L. Maria Escalzo, Vida y misterio de Jesús de Nazaret (NA 114)
- G. Theissen, La compra del Galilea (NA 110)
- X. Pikaza, La Madre de Jesús (NA 111)
- A. Hortaño, Moral de batalla (NA 112)
- B. Bonassar, Moral evangélica, moral social (NA 116)

## NUEVA ALIANZA 130

Otras obras  
en la colección Nueva Alianza:

- G. Calvo, *Cara a cara* (NA 113)
- G. Calvo, *Energía familiar* (NA 117)
- J. L. Martín Descalzo, *Vida y misterio de Jesús de Nazaret* (NA 114)
- G. Theissen, *La sombra del Galileo* (NA 110)
- X. Pikaza, *La Madre de Jesús* (NA 111)
- A. Hortelano, *Moral de bolsillo* (NA 112)
- B. Bennàssar, *Moral evangélica, moral social* (NA 116)

**gabriel calvo**

**encuentro**  
**diálogos para parejas**  
**de novios**

SEGUNDA EDICION

© Ediciones Sígueme, S.A. 1996  
Apartado 752 - E-37080 Salamanca (España)  
ISBN: 84-301-1342-6  
Depósito legal: S. 487-1996  
Printed in Spain  
Imprenta: Gráficas Vitoria  
Peligros El M.

**ediciones sígueme - salamanca 1996**

Gabriel Calvo

# Encuentro diálogos para parejas de novios

EDICIONES SÍGUEME

© Ediciones Sígueme, S.A. 1996  
Apartado 332 - E-37080 Salamanca (España)  
ISBN: 84-301-1245-6  
Depósito legal: S. 483-1996  
Printed in Spain  
Imprime: Gráficas Varona  
Polígono El Montalvo - Salamanca 1996

## CONTENIDO

<i>Prólogo</i> .....	11
<i>Introducción</i> .....	13

### NOVIAZGO HOY

Corrientes actuales .....	19
Noviazgo .....	23
Etapas .....	25
Crisis .....	27
Claves .....	29
Preguntas vitales .....	33
Testimonios estimulantes .....	35
Sabios consejos .....	37
Cartas abiertas .....	39
Test prematrimonial .....	41
Compromiso de novios .....	43

### AUTOENCUENTRO

Despertar .....	49
Sincerarme .....	51
Respetarme .....	53
Conocerme .....	55
Entenderme .....	57
Estimarme .....	59
Autoconfiarme .....	61
Decidirme .....	63
Realizarme .....	65
Controlarme .....	66
Abrirme .....	69
Trascenderme .....	71

## ENCONTRARNOS

<i>Amarnos</i> .....	77
Significado del amor .....	79
Amor prematrimonial .....	81
El arte de amar .....	83
<i>Respetarnos</i> .....	85
Sexualidad humana .....	87
Castidad .....	89
«El verdadero amor sabe esperar» .....	91
<i>Relacionarnos</i> .....	93
Mejorando vuestra relación .....	95
Resolviendo vuestros conflictos .....	97
<i>Comunicarnos</i> .....	99
Comunicación interpersonal .....	101
Dialogar .....	103
<i>Ser amigos</i> .....	105
Cultivando vuestra amistad .....	107
Confianza mutua .....	109
<i>Perdonarnos</i> .....	111
Pedirse perdón y perdonarse .....	113
Sugerencias para perdonarse .....	115
<i>Conocernos mejor</i> .....	117
Aprendiendo el uno del otro .....	119
Aceptación recíproca .....	121
<i>Mejorarnos</i> .....	123
Ayudándonos a madurar .....	125
Madurando como pareja .....	127
<i>Hacernos más felices</i> .....	129
Hacia un matrimonio feliz .....	131
Testimonio matrimonial .....	133
<i>Abrirnos</i> .....	135
Cómo llegar a ser una pareja abierta .....	137
Dando testimonio de amor .....	139

## TRASCENDER NOS

<i>Creer</i> .....	145
Dios, el misterioso tú .....	147
<i>Buscar a Dios juntos</i> .....	149
Tobías y Sara .....	151
Cómo buscar a Dios juntos .....	153

<i>Orar como pareja</i> .....	155
Orar .....	157
Como pareja .....	159
<i>Escuchar y compartir la palabra de Dios</i> .....	161
Escuchar .....	163
Maneras de compartir .....	165
<i>Descubrir el plan de Dios acerca del matrimonio</i> .....	167
La fascinante revelación bíblica .....	169
Discernimiento de la llamada de Dios .....	171
<i>Gustar el amor de Dios</i> .....	173
Experiencia del amor de Dios. Test .....	175
Siendo testigos del amor de Dios .....	177
<i>Ser siempre tres</i> .....	179
Jesús de Nazaret .....	181
Cómo llegar a ser una pareja de tres .....	183
<i>Casarse «en el Señor»</i> .....	185
El sacramento de la esperanza .....	187
Llamados por Dios al matrimonio .....	189
<i>Prepararnos en serio</i> .....	191
Testimonio ejemplar .....	193
Planeando vuestra ceremonia matrimonial .....	195
<i>Hacia un hogar cristiano en perspectiva</i> .....	197
Llamados a ser una familia .....	199
Llamados a ser una familia cristiana .....	201
<i>Epílogo</i> .....	203
<i>Bibliografía</i> .....	205



*Nos conocimos en la clase de inglés.*

*Yo, Carlos, nacido judío en Austria.*

*Y Yamile, católica, de abuelo libanés.*

*Si no hubiese sido porque Hitler hizo que mi familia saliera huyendo de Viena y fuéramos a vivir a Colombia, nunca hubiera conocido a Yamile. Y si en esa clase de inglés ella no me hubiera hablado, tampoco estaríamos casados, porque yo era demasiado tímido.*

*¿Amor a primera vista? ¿casualidad? ¿designio de Dios?*

*Nuestro noviazgo no fue fácil. Cuando estábamos a punto de casarnos, mi familia se mudó a los Estados Unidos, y yo tuve que irme con ellos.*

*Nuestro romance continuó por correspondencia, y cuando ingresé en el ejército durante la guerra de Corea, nuestro amor se puso a prueba como nunca.*

*Yamile creyó que no me volvería a ver, que yo la había abandonado. Y pensó casarse con otro.*

*Pero el Señor tenía sus propios designios sobre nosotros. El me concedió el don de la palabra y logré convencer a Yamile por carta.*

*Le propuse el matrimonio y me aceptó.*

*Por fin nos casamos. Hacía tres años que no nos veíamos.*

*Los principios de nuestro matrimonio no fueron nada fáciles.*

*Creíamos que nos conocíamos muy bien, y que nuestro romance iba a ser celestial, eterno. Pronto nos dimos cuenta que cada uno tenía una idea del otro que no existía en realidad, y que el matrimonio no era lo que esperábamos.*

*A pesar de toda nuestra correspondencia, nuestra comunicación había sido superficial.*

*Una vez casados, nos vimos de cerca, cara a cara, con todos nuestros defectos y debilidades. Y lo peor de todo, sin la más mínima preparación, sin ninguna clase de orientación o guía que nos ayudara a enfrentar nuestros roces diarios —que, a veces, eran más que roces—.*

*Así que, a pesar de nuestro amor —que creíamos era profundo—, muy pronto vino la desilusión. Y empezamos a aceptar ese estado de desilusión como parte normal de nuestro matrimonio.*

*Pero no estábamos contentos así, y no sabíamos cómo salir de ese estado de crisis...*

\* \* \*

*Yo, Yamile, recé y supliqué a Dios que no nos abandonara.*

*Gracias al Señor que escuchó mis súplicas, y porque nos mudamos a otro lugar. Allí conocimos a una pareja que nos invitó a asistir a un Encuentro Conyugal, que es un fin de semana para matrimonios, creado por el padre Gabriel Calvo.*

*Cuando vimos la diferencia entre las parejas que se habían encontrado y nosotros, resolvimos atender y humildemente aceptar lo que estas parejas compartieron con nosotros.*

*El Encuentro Conyugal —hoy extendido por todo el mundo— no es un retiro religioso. Pero es una experiencia de comunicación profunda entre marido y mujer, realizada a la luz de la palabra de Dios.*

*Por esto, al encontrarnos con nosotros mismos y al comunicarnos el uno con el otro, encontramos a Jesús en lo más profundo de nuestra relación.*

*La experiencia de este encuentro no sólo nos enseñó a llenar el vacío que sentíamos, sino que nos mostró cómo encontrar la felicidad a pesar de nuestros problemas.*

*Vimos que para alcanzar la verdadera felicidad, teníamos que salir del egoísmo de concentrarnos en nosotros mismos, y caminar juntos en una misma dirección.*

*Y así fue como descubrimos el plan de Dios para nuestro matrimonio.*

*Este descubrimiento nos llevó naturalmente a compartir más con nuestros hijos, con nuestros familiares y amigos, y también con otros matrimonios.*

*Y a pesar de los sacrificios que cuesta abrirse, nos ofrecimos, como voluntarios, a ayudar en los fines de semana de encuentros para novios. Pensábamos y comentábamos lo valioso que hubiera sido para nosotros haber tenido esta experiencia antes de casarnos.*

*Por eso estamos tan entusiasmados con este libro que el padre Gabriel Calvo ha escrito para ayudar a las parejas de novios que desean conocerse, comunicarse y relacionarse en profundidad. Es decir, prepararse para llegar a ser un matrimonio mejor y una familia nueva.*

*Anímense a experimentar, juntos, cada uno de los capítulos de este libro. Déjense llevar de la mano del autor.*

*Nos maravilla ver la manera como el padre Gabriel Calvo va colocando los capítulos. El, realmente, tiene una gran experiencia. Lo atestiguan sus cuarenta años de total dedicación al servicio de novios, matrimonios y familias de todo el mundo.*

*¿Por qué no le conocimos antes? Pero bueno, el Señor lo puso en nuestro camino. Y alabamos a Dios porque lo ha puesto también en el camino de ustedes.*

Carlos y Yamile Stark

## INTRODUCCION

*Dadme una palanca y moveré el mundo*

(Arquímedes)

Estamos llegando a una conclusión universal. No hay paz fuera —en las calles, en la sociedad— porque no hay paz dentro, en nuestras casas, en nuestro corazón. Está científicamente comprobado y avalado por la experiencia diaria: la mayoría de nuestros problemas se originan por falta de relaciones personales, profundas y amorosas entre esposos, entre padres e hijos y entre hermanos.

¿Por qué fallan tanto los matrimonios de nuestro tiempo? Hoy se juran eterno amor, y mañana no pueden seguir viviendo juntos. ¿Por qué?

Dos posibles razones. O por falta de discernimiento inicial de la pareja, o por incapacidad de sostener una relación satisfactoria y madura. En ambos casos hay un error que podría haberse prevenido o evitado.

La mayoría de los expertos —sociólogos, psicólogos y teólogos— opinan que la falta de preparación para la vida matrimonial y familiar es el denominador común de la infelicidad de millones de individuos y parejas.

Y es que, en realidad, una preparación al matrimonio que sea seria y sólida es un largo camino que muchas parejas no están dispuestas a emprender. Preguntas preliminares tales como: ¿quiénes somos tú y yo? ¿cuáles son nuestras raíces? ¿somos el uno para el otro? ¿qué es lo que realmente buscamos?, resultan complicadas para la mayoría.

Toda pareja de novios que pretenda tomarse en serio su noviazgo tiene que ser capaz de tener bellos sueños, pero al mismo tiempo, tiene que ser realista, y proponerse metas y objetivos concretos y alcanzables, para superarse y mejorar en todos los sentidos.

Como humanos somos limitados. Nadie es perfecto, ni enteramente dueño de sus planes, cualesquiera sean éstos: materiales, intelectuales, morales o religiosos. Pero la historia atestigua que la gracia de Dios está al alcance de todos los hombres y mujeres de buena voluntad.

Por revelación bíblica sabemos que hombre y mujer son creados a «imagen de Dios», y que por tanto, poseen, dentro de sus límites, la potencia de Dios en semejanza y reflejo.

Hombre y mujer caminan juntos hacia la vida matrimonial. Cada uno con las cualidades y limitaciones propias de su sexo. Ambos provienen de diferentes familias, poseen distinta educación y han pasado a través de variadas experiencias que han marcado su carácter y su personalidad.

\* \* \*

Definitivamente, vosotros sois dos personas completamente diferentes en cuanto a vuestro sexo, educación, antecedentes familiares, cualidades, defectos, posibilidades y limitaciones. Acaso también sean diferentes en vosotros la cultura, la raza, o incluso las creencias religiosas.

No obstante, los dos queréis caminar juntos hacia un futuro común, es decir:

— Queréis poner sólidos fundamentos a vuestra futura convivencia matrimonial y familiar.

— Deseáis profundizar en vuestro amor a fin de que vuestro futuro matrimonio sea para toda la vida.

— Anheláis encontraros progresivamente, el uno con el otro, como seres humanos, como hijos de Dios, como hombre y mujer, como esposos, y como padres.

— A pesar de vuestras diferencias y limitaciones personales, confiáis alcanzar todos y cada uno de vuestros sueños.

Vuestra tarea, la más importante de vuestra vida, no es fácil. Vuestra meta es alta pero posible de alcanzar. Muchos, antes que vosotros, se lo propusieron y lo lograron. Si ellos han podido, vosotros también.

Dios, creador del matrimonio y de la familia, está a vuestro lado. Aunque vuestros recursos son limitados. El ha puesto dentro de cada uno de vosotros su maravillosa energía de amor.

Sí, dentro de vosotros, hay una misteriosa espiral de vida y de amor que necesita ser liberada. Una nueva generación de hombres y mujeres os espera, necesitan de vosotros dos. Su felicidad depende de vuestra conducta actual, y de vuestro caminar juntos, consciente y responsablemente.

Este libro ha sido escrito para ayudaros a encontraros con vosotros mismos, con Dios, el uno con el otro, y con todos vuestros prójimos.

Para sacar provecho de su lectura, y realizar todos los objetivos que se proponen en el mismo requerirá un compromiso conjunto de:

— *Cada día* leer un par de páginas y contestar a las preguntas por escrito.

— *Cada semana* dedicar un tiempo para compartir el uno con el otro.

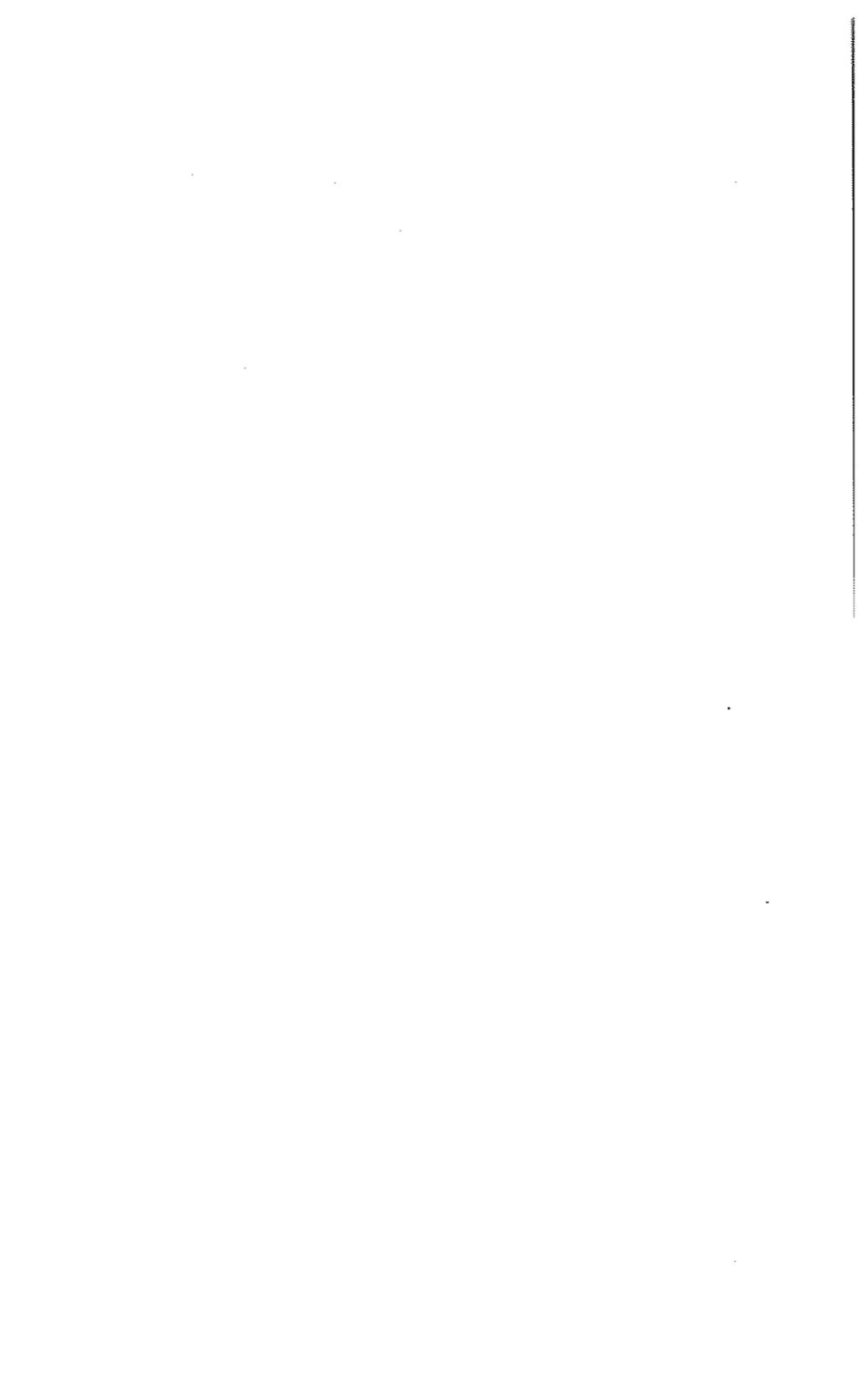
Como podréis comprobar la información que se da en este libro es abundante. Aprovechad esta singular oportunidad para hacer planes, compartir y orar juntos.

¿Estáis dispuestos a emprender juntos esta aventura? No se trata de decir sí o no. Es conveniente realizarla hasta el fin.

Si seguís fielmente este programa, planeado especialmente para los dos, se producirá dentro de vosotros una explosión termonuclear de amor, que cambiará y mejorará vuestras vidas.

Será el principio de una nueva generación de hombres que saldrá de dentro de vosotros hacia un futuro mejor.

Seréis pioneros de una nueva civilización de amor en la historia de la humanidad.



Noviazgo hoy



## CORRIENTES ACTUALES

- ¿Qué opinan los jóvenes de hoy acerca del matrimonio?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones, dudas, miedos y esperanzas?
- ¿Son diferentes de las que tuvieron anteriores generaciones?
- ¿Hacia dónde se encaminan?

Antes —no hace muchos años— los jóvenes se casaban hacia los 20 años, con jovencitas de 18 ó 19. Los esposos trabajaban fuera de la casa, y las esposas no. Tenían cuatro o cinco hijos, y vivían con sencillez. Aquello de «se casaron y fueron felices», pertenece al pasado.

Ahora las cosas son más complicadas. El modelo matrimonial antiguo ha quedado como desfasado para la mayoría de los jóvenes. Ellos buscan formas diferentes de realización matrimonial. Si queremos constatar lo que está pasando en realidad con la vivencia matrimonial de los jóvenes de hoy, tenemos que observarlos y escucharlos atentamente. ¡Intentémoslo!

### *Es mejor esperar*

Mercedes: «El matrimonio me espanta. Creo que no estoy preparada para contraer tan serio compromiso. Me lo paso muy bien de soltera. Pero me pregunto si habrá más gente como yo».

Roberto: «No tengo prisa por casarme. Ni me avergüenza seguir siendo soltero. Resulta estupendo vivir en este tiempo en que las mujeres tampoco tienen prisa por casarse».

Jaime: «Confío que llegue un día en el que esté dispuesto a tener novia y casarme. Entonces miraré a las chicas de un modo diferente».

Isabel: «Tengo la sensación de que el muchacho ideal que yo quisiera encontrar no existe. Entonces pienso que voy a seguir soltera».

Pablo: «Creo que casarse cuando uno, o los dos, aún no han terminado sus estudios o sus trabajos, es muy expuesto y peligroso. ¿Por qué poner más obstáculos en el camino de un matrimonio, feliz en perspectiva?».

### *¿Un matrimonio para toda la vida?*

Julio: «El divorcio puede ser una opción para mí, pero sólo en el caso de que la situación resulte insoportable. ¿Por qué paralizarse?».

Conchita: «Nosotros dos estamos de acuerdo. Si nuestro futuro matrimonio fracasa, el divorcio será nuestro último recurso».

Juan: «Si se ha hecho todo lo posible para preservar la unión y no se consigue, entonces, lo que queda es el divorcio. ¡Hay que ser felices!».

Agustín: «Si un matrimonio fracasa, los dos tienen que ahondar en los caminos del amor, la comunicación y la confianza mutua. ¿Cómo puede romperse una unión que es esencialmente espiritual?».

Teresa: «Pienso que muchos matrimonios tiran la toalla demasiado pronto. Una pelea, un malentendido o una mala jugada no justifican un divorcio».

### *¿Relaciones sexuales?*

#### En contra

María: «Dios ha reservado esta expresión de amor para el matrimonio. Por lo tanto, si una pareja quiere saber si está preparada para tener relaciones sexuales, antes debe preguntarse si lo está para el matrimonio».

Raúl: «El sexo no es la unión de dos personas, sino sólo su expresión física. Las parejas que tienen sexo antes de casarse ponen en peligro los fundamentos de su futura unión matrimonial. Eso es lo que yo creo».

Anita: «Estoy convencida de que las relaciones sexuales prematrimoniales son pecado, y por consiguiente, no son opción en mi vida actual. De todos modos, respeto las opciones que hacen mis compañeros y compañeras».

#### A favor

Enrique: «Yo no quiero sorpresas en mi noche de bodas. Uno no se compra unos zapatos sin antes probárselos».

Gertrudis: «Mi experiencia es que después de salir tres o cuatro meses con un muchacho, él las busca y las espera. Aunque yo le diga que no, sé que hay otras mujeres que le dirán que sí, por miedo a perderlo».

Manolo: «No entiendo por qué se hace tanto problema de eso. Al fin y al cabo es lo que hacen hoy la mayoría de muchachos y muchachas».

David: «Vivir juntos antes de casarse te da la oportunidad de conocer a tu compañera íntimamente. Uno, antes de comprometerse, tiene que saber lo mejor posible todo cuanto se relaciona con su futuro cónyuge».

Diana: «Yo no creo que las relaciones sexuales prematrimoniales sean tan malas como mis padres y la Iglesia afirman. Mientras nadie quede perjudicado, y sean parte de unas relaciones largas, yo creo que están bien».

### *La religión. ¿Un asunto privado?*

Ricardo: «No entiendo que la fe sea importante en mi vida. Probablemente no tendrá un papel activo en mi futuro matrimonio».

Margarita: «Aunque los miembros de una misma religión interpreten diferentemente su fe por tener distintas maneras de creer, lo que importa en realidad es que la pareja comparta los mismos valores».

Catalina: «No nos gusta la gente 'beata', pero consideramos muy importante encontrar una atmósfera que propicie el crecimiento religioso».

Jorge: «Aunque yo no tengo antecedentes religiosos, planeamos educar a nuestros futuros hijos dentro de la Iglesia. Desde pequeño he sentido un vacío profundo en mi vida que no sé cómo llenar».

Elisa: «Considero que dar a los hijos, desde muy pequeños, una educación religiosa es vital. Si se deja que ellos hagan sus propias decisiones, terminarán sin saber cómo dar un lugar a Dios en sus vidas».

### *La fidelidad. ¿Pasada de moda?*

Elena: «La fidelidad a mí misma y a todo lo que se relaciona con lo que mi compañero es y puede llegar a ser, creo que es la clave de nuestro futuro matrimonio».

José Antonio: «Tanto mi novia como yo consideramos que la fidelidad es fundamental y básica en el matrimonio y que, por lo tanto, tenemos que entrenarnos ya desde ahora. Nada de juegos ni ambigüedades. Evitar las mentiras entre nosotros y podernos mirar siempre a los ojos sin miedo».

### *Conclusión*

Hoy,  
pocas son las parejas de novios  
que desean volver  
hacia  
el matrimonio tradicional.

Sin embargo,  
aunque los tiempos han cambiado bastante,  
el final del «cuento»  
—«se casaron y fueron felices»—  
es atractivo  
y  
se desea más que nunca.

Sólo que para que se realice  
el anhelado sueño  
—«hasta que la muerte nos separe»—,  
habrá que pagar un alto precio,  
a saber:  
una mejor preparación,  
tiempo, paciencia,  
esfuerzo y determinación.

¿Estáis dispuestos  
para esta gran aventura?

Si lo estáis y lo demostráis:

- \* *leyendo*
- \* *reflexionando*
- \* *respondiendo*

a las preguntas por escrito,  
y  
\* *compartiendo*  
entre los dos...,  
entonces,  
lograréis tener  
maravillosas vivencias.

¡Las mejores de vuestra vida!

## NOVIAZGO

La palabra «noviazgo» se usa cada día menos. Se considera casi desfasada. Los días en los que los jóvenes «pedían la mano» a los padres de la chica con quien se querían casar, han pasado. Hoy los jóvenes primero escogen a su pareja, y luego lo comunican a sus padres. Por tanto, describir adecuadamente lo que es el período del noviazgo no resulta una tarea fácil ni cómoda.

Lo primero que salta a la vista es el pluralismo de novios: adolescentes, jóvenes y adultos, estudiantes y trabajadores, creyentes, agnósticos y ateos. Algunas parejas alargan el período de su noviazgo; otras lo acortan. En cuanto a las intenciones, como siempre, las hay claras y honestas, ambiguas y maliciosas. Las cosas se complican cuando estas dos personas, de diferente sexo y antecedentes familiares, entran en una relación profunda. Frecuentemente, a medida que la intimidad crece, van apareciendo las tensiones, los conflictos, la confusión, el miedo y la ansiedad.

Dentro de este marco, intentemos, ahora, conseguir una visión global acerca del importante y trascendente fenómeno del noviazgo. Veamos la manera de tratarlo de una manera positiva y creativa a la vez. De todas formas, hoy resulta difícil, en medio de tantos y tan rápidos cambios, ofrecer una definición satisfactoria del período del noviazgo. Nos contentaremos con dar unas cuantas descripciones del mismo. El noviazgo es:

- *Un tiempo de preparación al matrimonio.* La pareja necesita encontrar su identidad, enfrentar su real situación y empezar a edificar los pilares de su futura convivencia matrimonial.
- *Un proceso de intercomunicación personal y de diálogo.* Es decir, un período amoroso, progresivo y dinámico, de relación interpersonal en una atmósfera de mutuo respeto, escucha, conocimiento, aceptación, confianza, ayuda, realización, apertura, y fidelidad a Dios.
- *Una gran oportunidad de alcance mutuo* para intercambiar sobre las áreas más vitales relacionadas con el matrimonio y la familia: sentido de la vida, esencia del amor, psicología de los sexos, dignidad, igualdad, diferencias y similitudes, finalidad del matrimonio, paternidad responsable, educación de los hijos, valores morales, familiares, religiosos y sociales.
- *Tiempo disponible* para compartir con el otro lo que cada uno es, siente, tiene y hace. El pasado, el presente y el futuro de cada uno. Con sinceridad y simplicidad. Teniendo siempre el matrimonio en perspectiva.
- *Un período de estudio* para descubrir la propia vocación matrimonial, el plan de Dios acerca del matrimonio y la familia, para

decidir casarse libremente «en el Señor» y, consecuentemente, prepararse para ser dignos ministros del sacramento del matrimonio.

- *Un tiempo de gracia* si la pareja abre su relación prematrimonial a Dios, ora, escucha su palabra y sigue sus inspiraciones.

**¿Cómo veis vuestro noviazgo?**

## ETAPAS

¿Qué sucede cuando un hombre y una mujer se enamoran? Suelen seguir las siguientes etapas:

### 1. *Encontrarse*

Es la primera etapa del proceso de enamoramiento. Al sentirse atraídos sienten la necesidad de encontrarse. Estos encuentros pueden ser:

- *Encuentros casuales*. Más o menos casuales, claro está. Por lo general, estos encuentros son superficiales.
- *Encuentros especiales*. Estos son planeados por uno o por los dos, y resultan casi siempre interesantes.
- *Encuentros formales*. Encuentros habituales y serios, de aquellos que desean conocerse y comprometerse más el uno con el otro.

Para la mayoría de parejas, el motivo de los encuentros casuales y especiales es salir de la propia casa para divertirse: participando juntos en reuniones, espectáculos y fiestas. En cambio, la finalidad principal de los encuentros formales es descubrir los intereses, gustos, preferencias, necesidades, valores, prioridades y creencias de cada uno. También conocer mejor a los miembros de cada una de las familias, a los conocidos y amigos.

### 2. *Llegar a ser amigos*

Constituye la segunda etapa del proceso de enamoramiento. Tiene como finalidad construir una auténtica y sólida amistad entre los dos, a través de:

- Mutuo respeto y escucha.
- Conocimiento y entendimiento mutuo.
- Aceptación de cada uno, como es en realidad.
- Sinceridad y confianza mutua.
- Ayuda y apoyo incondicional.

La «clave» de esta crítica etapa es establecer un intercambio profundo del pasado, del presente y del futuro de cada uno. Y hacer cosas juntos. Sin esta base, el matrimonio de mañana morirá.

### 3. *Hacerse novios*

Es la tercera etapa, o noviazgo propiamente tal. Este empieza cuando los dos descubren que son amigos de verdad y desean «ser algo más». El noviazgo es un tiempo oportuno para discernir entre genuino amor —esencialmente generoso en el dar y en el recibir —e infatuación —básicamente egoísta, interesada sólo en recibir, no en dar—.

Por lo tanto, el noviazgo es la etapa en que cada uno se decide por el otro, y ambos se comprometen seriamente a casarse y formar una familia.

**Para guiaros en este decisivo discernimiento —una de las decisiones más trascendentales de vuestra vida—, seguid leyendo y compartiendo entre los dos cada una de las siguientes páginas, escritas especialmente para vosotros.**

## CRISIS

El noviazgo, en realidad, no siempre resulta tan idílico, armonioso y romántico como muchos sueñan. Frecuentemente, el cine y otros medios de comunicación lo presentan y describen tan fascinante y mágico, que muchas parejas viven con la ilusión de un noviazgo sin conflictos. Precisamente sucede todo lo contrario. A medida que la intimidad crece y se desarrolla, van presentándose las crisis: tensiones, confusión, rutina, soledad, desilusiones, insatisfacción, frustración, dudas, miedos, ansiedad, conflictos y problemas. Cuando esto sucede, es importante recordar que la crisis no es la muerte del amor sino su prueba; que el amor se prueba en la crisis como el oro en el crisol. Que es más fácil llegar al abismo del egoísmo que a lo profundo del amor. Eso es lo que afirman los psicólogos. También nos dicen que toda vivencia amorosa pasa por tres distintas fases:

### 1. *Ilusión*

Tiempo para soñar. Fase caracterizada por el predominio de sensaciones y sentimientos, por encima de razonamientos o motivaciones. Vuestra ilusión es un regalo del cielo. Se os invita a pasar de un «yo» centrado en uno mismo, a un «nosotros» centrado en la pareja. ¿Será posible?

### 2. *Crisis*

Tiempo de desilusión y de prueba. Fase originada por una idea infantil de la felicidad, expresada en frases como: «Yo no soy aquel que yo pensaba». «Ella no es como yo la soñé». «Nos prometimos amor, pero no somos felices». En el intento de encontraros con el otro, ambos os sentís defraudados en vuestras promesas. Tenéis la sensación de que vuestro amor es como una lámpara, cuya luz va apagándose lentamente, dejándoos en la oscuridad.

### 3. *Descubrimiento*

Tiempo de alegría y de paz. Fase que nace de una firme decisión de amar. Durante el período de desilusión y de crisis, muchas parejas rompen porque no son conscientes de la tremenda energía de amor latente en cada uno de ellos, que está esperando ser liberada. ¿Cómo llegar a descubrirlo? El primer paso es caer en la cuenta de que el amor —como veremos más adelante— no es un «sentirse» un círculo

cerrado de dos, sino un «decidir» ser una espiral de tres: hombre, mujer y Dios.

Abramos la Biblia por su primera página y escuchemos con nuestra mente, nuestro corazón y nuestro espíritu, la gran revelación: «Y dijo Dios: 'Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza...'. Y los creó varón y hembra. Y los bendijo Dios y les dijo: 'Creced y multiplicaos, llenad la tierra y sometedla...'» (Gén 1, 26-28).

Definitivamente, el matrimonio, creado por Dios, no es un círculo cerrado de dos personas sino una espiral de tres.

- ¿Cuándo has tomado tú la decisión de amar a tu compañero o compañera?
- Sinceramente, vuestra pareja, ¿es un círculo cerrado o una espiral?

## CLAVES

Hoy, muchas parejas de novios, viendo a su alrededor tantos matrimonios fracasados, se preguntan: «Si nos casamos ¿qué nos sucederá?». «¿Cómo será nuestro futuro matrimonio?». «¿Venceremos las dificultades que salgan en nuestro camino?». «¿Seremos un matrimonio feliz?». «¿Sobreviviremos?».

Como dice el refrán español: «Es mejor prevenir que curar». Si lo traducimos a la situación actual de las parejas de novios podría leerse, «es mejor encontrarse hoy que separarse mañana».

A continuación van las sugerencias de algunas que podrían ser las principales claves, o garantías de un noviazgo prometedor.

### *Autoencuentro*

El verdadero encuentro de la pareja precisa y empieza con el encuentro con uno mismo. Esta podría ser la primera clave, o punto de partida, para una relación prematrimonial de calidad. Solamente después de que cada uno sepa quién es, se respete, se comprenda, se acepte y confíe en sí mismo, se estará dispuesto para un encuentro prematrimonial real; es decir, solamente entonces, serán capaces de tener la maravillosa experiencia de compartir las propias vivencias del uno con el otro.

Sin autoencuentro no hay posibilidad de que los novios se encuentren entre sí, ni con nadie. Ni siquiera con Dios.

### *Apertura y sinceridad mutua*

Es obvio también que no existirá genuina relación prematrimonial hasta que los dos se esfuercen de verdad en darse a conocer en su totalidad, es decir, tal cual cada uno es y aspira a ser. Y eso, sin autodefensa ni pretextos. Pero, ¿cómo puede sobrevivir una relación en una atmósfera saturada de evasivas y decepciones?

La respuesta es: solamente con la creación de un clima de continua apertura e intensa comunicación por parte de los dos. Pero claro, uno tiene que empezar a abrirse libremente, para así, con su ejemplo tal vez heroico, invitar al otro a que tenga el coraje de hacer lo mismo.

Entre los obstáculos que suelen presentarse, hay uno bastante corriente. Es el elaborado y, a veces, sofisticado intento de impresionar al otro, combinado con la voluntad de creer todo lo bueno que la otra persona aparenta. Esta «ceguera» del amor romántico es, a la vez, un estímulo para encontrarse. Pero los matrimonios que se fundamentan

en un amor puramente romántico, normalmente fracasan. Es un hecho lamentable.

Las ilusiones son generosas y bellas. Pero el matrimonio basado solamente en la ilusión no puede sobrevivir. El matrimonio tiene que fundamentarse en la realidad, pero vista siempre con ojos de esperanza.

Así queda claro, que la aceptación del principio de apertura y de sinceridad mutua es clave esencial para el éxito de la pareja.

### *Amor de novios*

La mayoría de filósofos y teólogos están de acuerdo en que el sentido y la esencia del matrimonio es el amor. En lo que no concuerdan es en la definición del amor. Más adelante vamos a profundizar en la naturaleza del amor. Pero, entre tanto, adelantaremos algunas descripciones del mismo.

- El amor, esencialmente, es un acto de la voluntad. No un sentimiento.
- El amor es, por tanto, una decisión incondicional y definitiva.
- El amor es una energía humana creada por Dios dentro de cada uno.
- El amor es una tendencia humana, consciente y libre, que nace dentro de uno y va hacia el otro, buscando su bien y felicidad.
- El amor es ese algo, misterioso y profundo, que todos llevamos dentro.

### *Conciencia de vocación matrimonial*

La palabra «vocación» viene del latín. Significa «llamada». Generalmente es entendida como llamada de Dios.

En la cultura secular, el concepto de vocación usualmente se aplica al trabajo. Es natural, ya que en la cultura secular se pone gran énfasis en la ejecución, y se tiende a juzgar al hombre y a la mujer más por lo que «hacen» en la vida que por lo que «son» como personas.

Hoy, el concepto de vocación tiene otras muchas implicaciones importantes. Veamos cómo las expresan algunos matrimonios.

- *Obediencia.* «Creemos que el matrimonio es la voluntad de Dios para nosotros. Consiguientemente, aceptamos el matrimonio como su llamada».
- *Dedicación.* «Siendo la voluntad del Señor que los dos compartamos con amor nuestras vidas, hemos resuelto dedicar todos nuestros esfuerzos a mejorar nuestra vida matrimonial, como nuestra prioridad común».

- *Testimonio*. «Tenemos que demostrar a todos, empezando por nuestros hijos, que nos queremos mucho, que estamos contentos y que vivimos en paz».
- *Servicio*. «Dios nos llama a la unidad no sólo para que nosotros dos seamos más felices, sino para compartir nuestra felicidad con otros, especialmente con cada uno de nuestros hijos».
- *Santidad*. «Después de unos años, hemos llegado a la conclusión de que Dios nos llama a la santidad, no por caminos de excepción, sino todo lo contrario, en, por y a través de nuestra vida matrimonial y familiar».

**¿Estáis los dos convencidos de que Dios os está llamando a casaros según su amoroso plan de salvación?**

### *Apertura de espiral*

Abrirse a los demás como pareja es otra de las claves esenciales de todo noviazgo sano, amoroso y exitoso. La apertura creciente de la pareja es la mejor prueba de un amor genuino y de una relación equilibrada. El verdadero amor, rara realidad, se mueve en espiral desde la persona amada hacia todos los demás. Es más una transformación que un éxtasis, un puente que los une al mundo y a la vida, que una barrera que los separa.

El amor es, esencialmente, no una relación privada sino una relación social. Es la realización humana de la entrega amorosa de Dios a toda la creación. Es imposible amar auténticamente a una persona sin comprobar que todo el mundo participa, en cierto grado, de las cualidades que hacen amable a esa persona.

Sin apertura, la pareja se convierte en un círculo cerrado de egoísmo, orgullo, posesión, injuria, vanidad y odio. En realidad, el verdadero amor es como el fuego: si no se remueve, se apaga.

La tendencia natural de muchas parejas es estar juntos, aislarse e intentar alcanzar el máximo grado de independencia e intimidad. Pero los biólogos nos advierten que, cuando una célula se separa del cuerpo, muere.

Una pareja no es una isla. Cada uno pertenece a una familia distinta, a una comunidad diferente, civil o religiosa, pero ambos están llamados a construir las familias de un futuro mejor. Por tanto, la apertura en espiral es una de las claves más importantes para la liberación de la energía de amor que late dentro de cada pareja.

Definitivamente, la apertura de las parejas de hoy es la esperanza del futuro milenio.

**¿Cómo podéis llegar a ser una pareja más abierta?**

## *Trascendencia*

Trascenderse, superar la famosa «soledad de dos en compañía», no es sólo un paso más hacia un matrimonio feliz, es la clave más importante. La clave más importante, porque se relaciona con la espiritualidad —la fe, la esperanza y la caridad— y, por lo tanto, es sagrada. La clave más importante, porque se relaciona con la dimensión de la vida, del amor y del matrimonio, y es, de hecho, la más desconocida u olvidada por las parejas de nuestra sociedad de consumo. ¿Cuál es esa misteriosa clave?

Millones de creyentes, a través de toda la historia, nos responden con sus vidas: «¡Abríos a la presencia de Dios!».

Por tanto, si vosotros dos, caminando siempre hacia adelante y sin mirar hacia atrás, os abris al misterio de Dios, tarde o temprano descubriréis que él camina con vosotros. ¡Probadlo! El lo ha prometido: «Donde dos o tres se reúnan en mi nombre, yo estaré allí en medio de ellos» (Mt 18, 20).

## PREGUNTAS VITALES

¿Cómo romper el círculo egoísta de dos, y encontrar paz y alegría? La única manera de lograrlo es, primeramente, ser honesto con uno mismo y con Dios, y luego, el uno con el otro.

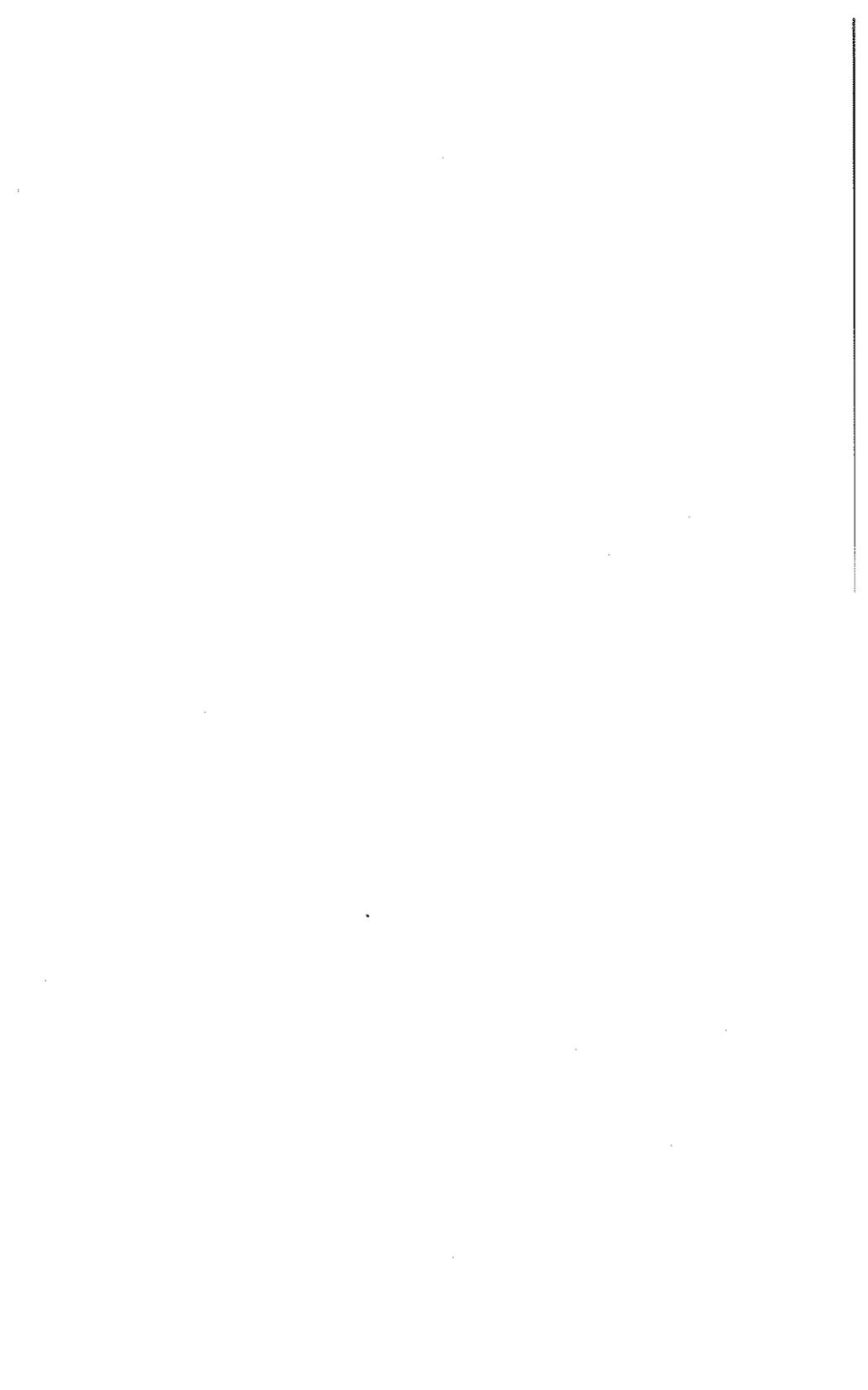
Las siguientes preguntas os pueden ayudar.

1. ¿Cuáles son las razones por las que yo quiero vivir?
2. Yo, ¿realmente creo en Dios? ¿por qué o por qué no?
3. ¿Creo en el amor? ¿por qué?
4. ¿Creo en el matrimonio y en la familia? ¿cuáles son mis razones?
5. ¿Por qué quiero casarme? Mis motivos e intereses personales.
6. ¿Por qué quiero casarme contigo? Lo que más me gusta o atrae de ti.
7. ¿Tengo dudas acerca de mi matrimonio contigo? ¿cuáles son?
8. ¿Creo que tú tienes dudas de casarte conmigo? ¿cuáles pueden ser?
9. ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación contigo?
10. ¿Qué espero de mi futuro matrimonio y de mi futura familia?
11. ¿Qué espero de ti? Mis reales y mis falsas expectativas.
12. ¿Cuáles son mis debilidades y mis puntos fuertes?
13. ¿Cuáles me parecen tus puntos fuertes y tus debilidades?
14. ¿Cuáles me parecen tus expectativas matrimoniales?
15. ¿Qué es lo que yo creo que tú esperas de mí?
16. ¿Me espanta nuestro futuro matrimonio? ¿por qué?
17. ¿Nos llama Dios para servirle en el matrimonio? ¿en qué me fundo?
18. ¿Cuáles son mis principales miedos y prejuicios?
19. ¿Estoy interesado(a) en leer y compartir este libro contigo?
20. ¿Qué pretendo sacar de su lectura reflexiva y compartida?
21. Para terminar felizmente esta experiencia, ¿qué necesito de ti?

Si ambos *reflexionáis* acerca de cada una de las preguntas precedentes, *escribís* vuestras respuestas en vuestro cuaderno de notas, y *compartís* vuestras respuestas el uno con el otro, entonces:

- la energía de amor que duerme en vosotros se liberará;
- el círculo del egoísmo, de la rutina y del orgullo se romperá;
- os convertiréis en una espiral de amor, de alegría y de paz;
- seréis un faro potentísimo de luz para muchos que ahora —como quizás vosotros en el pasado— están buscando la luz, perdidos entre las tinieblas de la soledad, la incomprensión y el desamor.

¿Cuáles son vuestras preguntas más vitales?



## TESTIMONIOS ESTIMULANTES

Algunos matrimonios, amigos míos, a la pregunta «¿cuál fue vuestra mejor experiencia de novios?», contestaron así:

Lucía: «Fue aquella maravillosa noche en la que Jorge me dijo que había decidido casarse conmigo para vivir siempre juntos».

Miguel: «Las horas que dedicamos a conocernos el uno al otro. Porque al conocernos tal como somos, lo nuestro pudo llamarse amor».

Elena: «Mi gran sorpresa fue cuando Miguel, que por aquel entonces tenía muy poco dinero, en lugar de regalarme un anillo con una perla, como habíamos quedado, me regaló un anillo con un maravilloso diamante».

Roberto: «Nuestros mejores ratos fueron cuando los dos juntos conversábamos de nuestras cosas, sobre todo después de mis frecuentes viajes».

Clara: «Nuestra amistad y apoyo mutuo. Y algo que nunca olvidaré. Un regalo que él me hizo guardando centavo tras centavo».

Juan: «Cuando juntos soñábamos y planeábamos nuestro futuro».

Lupe: «¡Todo fue muy hermoso! Especialmente el hecho de crecer juntos, aprendiendo y revisando nuestros valores e ideales».

Pedro: «Ella estaba en Texas e iba a la universidad. Yo estaba en Hawai, en la Fuerza aérea de USA. Nos vimos sólo en 38 diferentes ocasiones. Pero nuestra gran experiencia de comunicación fueron nuestras 3300 cartas; 1500 tuyas y 1800 mías. Con un promedio de 4 páginas cada carta».

Conchita: «Desde el primer momento que nos empezamos a conocer me sentí segura, protegida y amada. Yo procuré, por mi parte, que también él se sintiera así conmigo. Fue como si los dos camináramos con el Señor».

David: «La experiencia de la presencia de Dios cuando orábamos juntos».

Julia: «Siempre nos gustó planear las cosas juntos. Esto nos hacía sentirnos muy cerca. Nos gustó mucho poder preparar juntos las lecturas bíblicas, las oraciones y la música para la ceremonia de nuestra boda».

Gloria: «A los dos nos encantó el día de retiro espiritual que tuvimos con un sacerdote amigo nuestro, quien al final del mismo celebró una misa. Después del evangelio nos invitó a subir al altar para juntar nuestras manos y hacer nuestro compromiso prematrimonial de un modo solemne».

Ricardo: «La oración que hicimos juntos en el que iba a ser nuestro hogar la noche antes de nuestra boda, invitando a Jesús a vivir con nosotros».

De todos estos testimonios, ¿cuál os gusta más? ¿por qué?

## SABIOS CONSEJOS

\* «Intentad ser flexibles y apoyaros el uno en el otro. Comunicaos mucho las pequeñas cosas de cada día. Todas son importantes».

\* «Sed realistas, y tened paciencia el uno con el otro. No creáis que vais a cambiar mágicamente el día de vuestra boda. Ahora es cuando estáis en las mejores circunstancias para mejorar vuestra conducta».

\* «Dedicad mucho tiempo a estar juntos. Compartid acerca de vosotros mismos cuanto más mejor. Procurad ser positivos y sinceros el uno con el otro. No os mintáis nunca. Sed siempre sinceros y honestos».

\* «Comunicaos, escuchaos, confiad el uno en el otro. Y esperad a tener relaciones sexuales cuando estéis casados. Cofiad en Dios, y él os ayudará. Os lo decimos por experiencia propia».

\* «Haced una lista de los puntos fuertes y débiles de cada uno. Conversad entre vosotros acerca de la manera de complementaros, y de mejorar todo aquello, que de no hacerlo, dificultará vuestra convivencia en el futuro».

\* «Daos a conocer, cuanto más mejor. Dadle mucha importancia a vuestra relación con Dios. Buscad información, apoyo, guía y ayuda. A vuestro alrededor hay siempre quien quiere ayudar».

\* «Conversad sobre vuestras familias. Si uno de los dos, o los dos, procedéis de familias difíciles, os costará más. Pero no os ocultéis nada. Buscad ayuda si la necesitáis».

\* «Vuestros futuros hijos deben ser objeto de vuestras conversaciones. Lo mismo que vuestras responsabilidades en el futuro hogar».

\* «No precipitéis vuestra boda. Nosotros cancelamos la fecha de nuestra boda debido al estado de nervios en que estábamos en las vísperas. Y no nos arrepentimos. Creo que si no hubiésemos retrasado nuestra boda, hoy no estaríamos juntos».

\* «Tenemos tres consejos sacados de nuestra experiencia de novios, y ahí van. Primero: abrirse. Segundo: comunicarse. Y tercero: escucharse».

\* «Recordad que el sexo no es un juguete. Es un regalo de Dios. Muchos abusan de él. Otros lo respetan y lo guardan para su vida matrimonial. Así lo hicimos nosotros. Aunque mucho nos costó, no nos arrepentimos. ¿Qué pensáis hacer vosotros? ¡Aún estáis a tiempo!».

\* «Os casaréis y 'seréis felices', como en los cuentos, si trabajáis duro ya desde ahora. Así descubriréis que los matrimonios sanos y felices no se improvisan. Cuidad mucho vuestra comunicación, ya desde ahora».

\* «Conversad entre vosotros sobre el lugar que Dios y la religión ocupan en vuestra vida actual, y que queréis que ocupen en vuestro futuro».

**¿Cuál de entre estos consejos os gusta más? ¿por qué?**

## CARTAS ABIERTAS

Las dos cartas que siguen a continuación no son fingidas. Los dos matrimonios os escriben sinceramente y con amor.

«Queridos novios: Sentimos la necesidad de escribiros para deciros que la felicidad en el matrimonio es posible. Es verdad que una felicidad plena y profunda no se da sin carencia de dolor ni preocupaciones. Pero está en vuestras manos el poder conseguirla.

Corren por ahí rumores de que la felicidad en el matrimonio es un 'sueño imposible'. También está muy de moda la teoría de que cada uno tiene que defender su personalidad a toda costa. Nada más falso. Se olvida el hecho de que en un matrimonio unido, en donde se vive plenamente la confianza mutua, ninguno de los dos pierde su personalidad, antes al contrario, la perfecciona y la sublima. Y esto es una fuente de felicidad.

Vigilad siempre el egoísmo entre vosotros dos. Es el mal que puede haceros más daño. Empieza en cosas de poca importancia, pero crece y se desarrolla como el cáncer del amor. Por eso mismo hay que combatirlo apenas aparece. Una forma de hacerlo es acostumbrarse a pensar que lo que uno da es siempre poco, y que lo que uno recibe es siempre mucho.

Llevamos 37 años de casados y conservamos la ilusión de enamorados más que en nuestros primeros tiempos. No hemos perdido la ilusión de estar juntos. Nos unimos con fuertes abrazos, y nuestros besos son cada vez más sabrosos. A nosotros nos parece que esto se debe a que nunca hemos interrumpido nuestras caricias, ni nos ha dado vergüenza que nos vean 'cariñosos'. Nuestros hijos, que son doce, están encantados de tener unos padres enamorados».

\* \* \*

«Queridos amigos: Queremos compartir con vosotros algunas de las ideas que nos ayudaron, y creemos que os pueden ayudar también a vosotros.

Aprovechad el tiempo de vuestro noviazgo lo mejor que podáis. Esforzaos en conoceros el uno al otro tal como sois en realidad. No os dejéis llevar de la fácil tendencia de aparentar lo que no sois. Cuando seáis conscientes de vuestro amor y os sintáis seguros de vuestro mutuo conocimiento, casaos. No caigáis en la vulgar tentación de querer tenerlo todo ya desde el primer día. Con lo elemental resuelto, es bello levantar el hogar poco a poco, conjuntamente.

Luchad por asentar vuestras vidas en motivos trascendentes. Que entre estos motivos, el vértice sea la vivencia religiosa proyectada a cada segundo de vuestras vidas. No dejéis oxidar el amor. Meteos en

la mollera la idea de que para siempre quiere decir 'para siempre'; y no como la aceptación fatalista de un hecho inexorable, sino como una continua conquista, libre y fascinante, nada fácil de conseguir. Abandonad el miedo a la vida. Sabeos seguros del sorprendente apoyo que seréis el uno para el otro. Y confiad siempre en Dios».

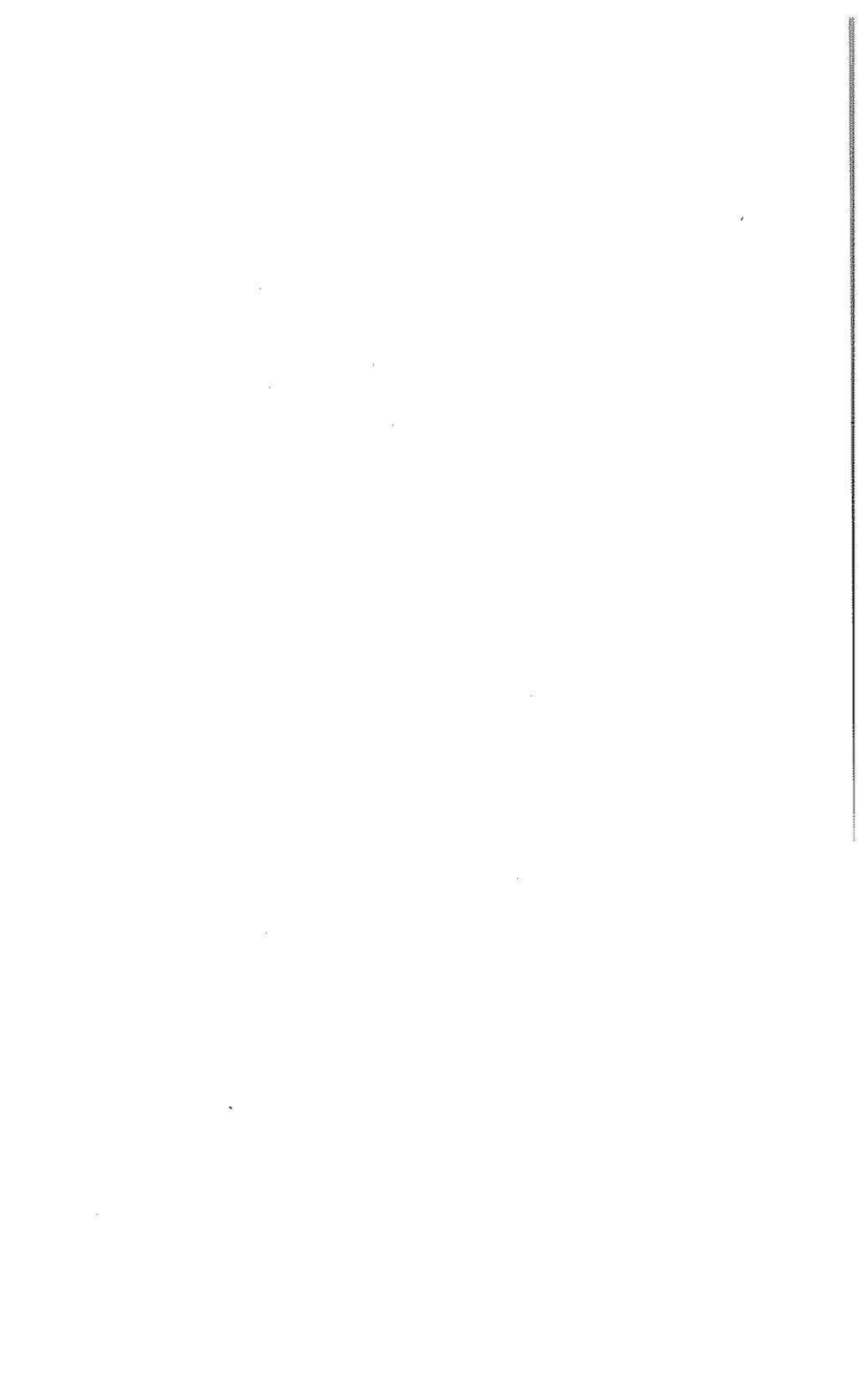
**¿Algún comentario a estas dos cartas?**

## TEST PREMATRIMONIAL

Consejeros matrimoniales y oficiales del tribunal para matrimonios están de acuerdo en que el factor más importante del divorcio es la falta de preparación para la vida matrimonial y familiar, o sea, inmadurez, conocimiento superficial del estado matrimonial, miedo a la relación y a la intimidad, o expectativas ilusorias.

Consecuentemente, los expertos consideran como criterios fundamentales los siguientes: personalidad, autoestima, madurez, buena relación con los miembros de la propia familia, formación sólida, educación religiosa, y una creencia firme en el matrimonio y la familia. ¿Estáis preparados para casaros? Si queréis averiguarlo, contestad por escrito a las siguientes preguntas, y comentadlas entre vosotros.

1. Actualmente, ¿discutís mucho? ¿también en público?
2. ¿Sabéis perdonaros enseguida, o dejáis que pasen los días?
3. ¿Habéis desterrado la mentira de vuestra relación?
4. ¿Os aceptáis el uno al otro tal como sois en realidad?
5. ¿Vais creciendo o disminuyendo en confianza mutua?
6. ¿Conocéis las expectativas que cada uno tiene del futuro?
7. ¿Estáis dispuestos a ayudaros para hacer reales vuestros sueños?
8. ¿Os escucháis mutuamente con interés? ¿quién escucha más y mejor?
9. ¿Valoráis mutuamente vuestras opiniones y dejáis que otros las conozcan?
10. ¿Estáis orgullosos de la aceptación del otro, o tenéis celos?
11. ¿Cómo os complementáis el uno con el otro?
12. ¿Estáis dispuestos a transigir cuando los intereses son diferentes?
13. ¿Habéis acordado seriamente evitar las relaciones prematrimoniales?
14. ¿Cuántos hijos pensáis tener? ¿estáis de acuerdo en los medios?
15. ¿Sois capaces de conversar acerca del trabajo de cada uno?
16. Si tenéis diferentes religiones, ¿sabéis respetarlas?
17. ¿Podréis vivir de vuestro trabajo y presupuesto familiar?
18. ¿Tenéis ahorros? ¿son de cada uno o de los dos?
19. ¿Conocéis con detalle lo que cada uno tiene y puede aportar?
20. ¿Os pensáis casar por lo civil, o también por la Iglesia?



## COMPROMISO DE NOVIOS

Vivir es crecer. Crecer juntos es el sentido del amor conyugal. El verdadero amor no es un puro sentimiento sino una decisión. Y el amor conyugal es una decisión que comporta, no un contrato temporal, sino un compromiso para toda la vida. Es el amor incondicional.

¿Por qué? Primeramente, por los continuos altibajos de la vida. Si la pareja abandona su barco a la primera señal de tormenta, no va a ir muy lejos. Así nunca descubrirán los tesoros que se esconden en sus vidas. En segundo lugar, porque los mejores frutos del matrimonio tardan en madurar, lo mismo que la fruta o el vino. Lo mismo sucede con el conocimiento mutuo, la confianza y el amor incondicional: necesitan años.

Si el matrimonio quiere ser algo más bello y fascinante que lo que muchas veces vemos a nuestro alrededor; si los dos necesitan crecer juntos, en una relación profunda, fortalecida por la presencia de Dios, que vive en ellos como pareja, entonces es obvio que el matrimonio tiene que considerarse, no como un contrato —que fácilmente puede romperse—, sino como un compromiso incondicional e inviolable. En realidad, la diferencia entre «contrato» y «compromiso», que vemos en los diccionarios, crece en distinción y calidad cuando estos conceptos se aplican al matrimonio.

Para hacer un verdadero compromiso se necesita tener capacidad para comprender el alcance de su importancia y su duración. Además, hacerlos voluntaria y libremente a la vista de todos. Por lo tanto, en el contexto del compromiso, no se puede hablar de ex-esposo o ex-esposa, ex-padre o ex-madre, lo mismo que hablamos de un ex-presidente o un ex-gerente. Estos últimos, son cargos temporales. Considerar la vida matrimonial de la misma manera es burlarse de lo que está llamado a ser una de las realidades más fascinantes y esperanzadoras de la vida humana.

Desgraciadamente, en nuestro tiempo, son muchas las parejas que empiezan su vida matrimonial negándose a arriesgar enteramente sus personas y darse en su totalidad. Su boda se basa en un «contrato» condicional, en lugar de fundarse en un «compromiso» incondicional que abarca en forma ideal una entrega total. Todas estas parejas están casadas a medias. Son como niños inmaduros, e insatisfechos.

¿Cómo prevenir esa creciente ola de matrimonios a medias? Uno de los mejores medios es vivir el tiempo del noviazgo de acuerdo con la mentalidad y la actitud seria de «compromiso».

A continuación va, sólo como sugerencia, una fórmula de compromiso prematrimonial. Vosotros podéis crear vuestra propia fórmula.

Así como Dios hizo una promesa a su pueblo  
de alianza incondicional y eterna,  
yo *N.* te prometo a ti *N.*  
entregarme a ti para siempre,  
sin condiciones ni reservas.

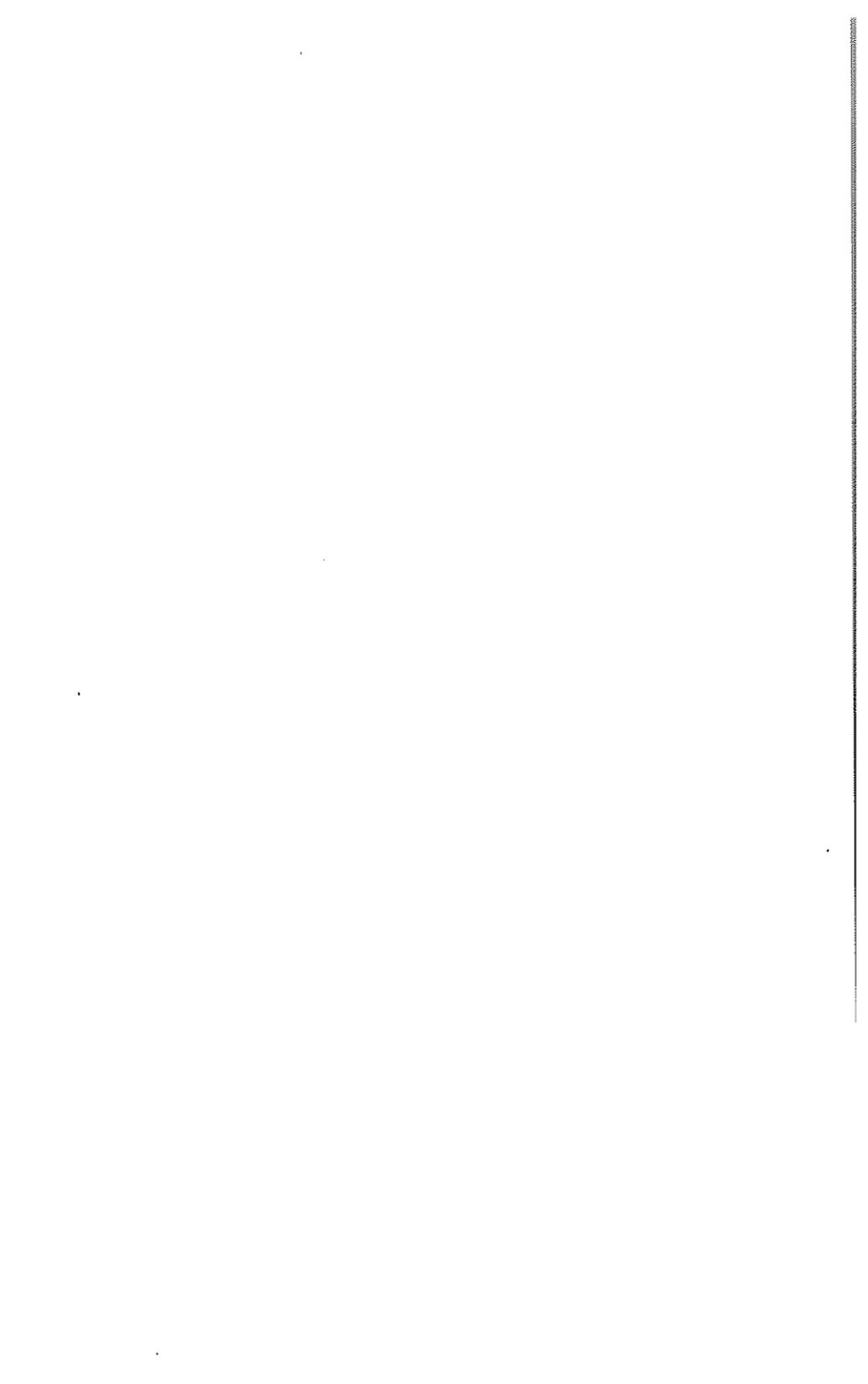
Mientras tanto, con la ayuda de Dios, y tu ayuda,  
me esforzaré en prepararme lo mejor posible. Amén.

*La finalidad de la vida es llegar  
a ser ese yo que uno realmente es.*

Sören Kierkegaard

**Autoencuentro**

¿Quién soy yo?



Es importante conocer los ingredientes antes de mezclarlos. El matrimonio es la unión de un hombre y de una mujer. Por tanto, si se quiere realizar un matrimonio sano y exitoso, este hombre y esta mujer deben realizar un autoencuentro. Solamente quien descubra su «real yo» estará preparado para descubrir a su futuro cónyuge. Frecuentemente dos no se entienden el uno con el otro porque cada uno no se entiende a sí mismo.

*Autoencontrarse es:*

- \* *Despertarse*: tomar conciencia de la realidad de uno mismo.
- \* *Sincerarse*: ser sincero con uno mismo.
- \* *Respetarse*: cuidar la propia integridad y hacerle honor.
- \* *Conocerse*: descubrir los propios valores, necesidades y tendencias.
- \* *Entenderse*: comprenderse como uno es.
- \* *Estimarse*: aceptarse uno como realmente es.
- \* *Autofiarse*: creer en uno mismo y en la propia potencia.
- \* *Decidirse*: tener fuerza de voluntad, firmeza y resolución.
- \* *Realizarse*: llegar a ser la persona que uno puede ser.
- \* *Controlarse*: tener autodisciplina y ser fiel a uno mismo.
- \* *Abrirse*: ser comunicativo y generoso.
- \* *Trascenderse*: ir más allá de uno mismo y discernir.

Quien se conoce a sí mismo, se comprende y se acepta tal cual es en realidad, no necesita ninguna clase de «escapes» como alcohol, drogas, diversiones insanas, comer en demasía, trabajar en exceso, abusos sexuales, crimen o suicidio. Entonces, y sólo entonces, es cuando uno está preparado para realizar un encuentro con su pareja en profundidad.

En las páginas siguientes encontraréis ayuda y estímulos para realizar una de las más fascinantes aventuras de la vida: un viaje hacia el interior de uno mismo. Para lograrlo, os ayudará mucho:

1. Leer y responder por escrito a las preguntas;
2. Escribir una carta amorosa el uno al otro;
3. Juntaros para intercambiar vuestras cartas.

¿Estáis los dos dispuestos a empezar? Hacedlo con ilusión, con fe, con amor y con esperanza. El resto lo pondrá Dios.



## DESPERTAR

*Si estoy despierto, es que estoy vivo.*

Henry D. Thoreau

El «yo» es un misterioso mar que espera ser explorado. Dentro de nuestro ser se esconden inmensos tesoros. Para descubrirlos, lo primero que hay que hacer es despertar el propio espíritu. ¿Pero cómo hacerlo?

Está comprobado que todo ser humano es capaz de concentrarse, pensar, reflexionar, cambiar y transformarse. Desafortunadamente, para la mayoría de mortales, las ideas y los pensamientos no importan. Ojalá no sea éste tu caso, antes al contrario, seas de aquellos que han descubierto la importancia de cada idea, de cada pensamiento, de cada juicio humano.

Si logras recogerte y pensar, cosa nada fácil hoy en día, descubrirás que tu mente es espiritual, se ofusca, se despeja, y es capaz de enfrentarse a cualquier desafío que se le proponga. De hecho, tu mente, unas veces consciente y otras inconsciente —aquí el poder e influjo de los medios de comunicación—, sintoniza con el mundo que te rodea. Frecuentemente, tu intuición se vuelve sensible y activa, y tu imaginación se vuelve creativa hasta el punto de convencerte de que puede serte muy útil.

Además, si lo pruebas, verás que tienes un excelente poder de concentración. Sencillamente, búscate un rincón tranquilo, dentro o fuera de tu casa, recoge tus cinco sentidos, ponte a pensar en algo concreto de ayer de hoy o de mañana. Si no logras concentrarte, haz una pequeña oración; cuanto más espontánea, mejor. Después de unos cuantos días de hacer este ejercicio, te será más fácil concentrarte. Otra forma de lograr despertar tu espíritu dormido es la siguiente:

- Fija una fecha y un tiempo para una entrevista contigo mismo. Márcala claramente en tu agenda o en tu calendario. Dale importancia y prioridad.
- Cuando llegue el día y la hora, elige un lugar tranquilo; tienes que estar solo. Sin ruidos. Sin interrupciones.
- Concéntrate, es decir, escucha dentro de ti mismo. Dentro de tu mente. Dentro de tu corazón. Dentro de tu alma y de tu espíritu.
- Y escribe, con sencillez y naturalidad, lo que estás oyendo en tu mente, en tu corazón, en tu alma, en lo más profundo de ti mismo.

Lo verdaderamente importante en todos estos ejercicios para «despertar» el espíritu, es llegar a experimentar gusto, gozo, paz y agrado.

decimiento por la concentración lograda. Es como tener conciencia de estar despierto, de respirar, de vivir desde dentro de uno mismo.

Así, con tu espíritu despierto, podrás realizar un fascinante viaje al interior de ti mismo. Te autodescubrirás.

**¿Qué obstáculos o dificultades específicas preveo en este viaje hacia el interior de mí mismo?**

## SINCERARME

*El esfuerzo por ser sincero  
con uno mismo es una ley.*

Confucio

Sin sinceridad personal —rectitud con uno mismo— no es posible el autoencuentro. Si no se es sincero con uno mismo, no se es sincero con nadie, ni siquiera con Dios.

La sinceridad es la incondicional actitud de todo aquel que quiere llegar a ser uno mismo.

¿Cómo lograr la perla rara y preciosa de la sinceridad y veracidad humanas?

- \* Escuchando la voz de la propia conciencia, y siguiéndola con fidelidad.
- \* Siendo abierto de mente y de corazón, y siempre vulnerable a la verdad.
- \* Pensando siempre positivamente, y buscando la parte positiva de la vida.
- \* No diciendo mentiras ni juramentos falsos.
- \* Dedicando diariamente un tiempo a reflexionar sobre la propia realidad.
- \* Conociéndose uno mismo mejor, reconociendo sus cualidades y defectos.
- \* No culpando a otros por las propias impotencias y limitaciones.
- \* Quitándonos toda clase de máscaras, es decir:
  - Todo aquello que encubriendo los propios pensamientos, sentimientos, actitudes, intenciones, propósitos y opciones ocultan el verdadero «yo».
  - Cosas que uno hace o maneras de actuar, para protegerse del miedo de no ser aceptado por lo que uno es, de ser rechazado, de ser atacado y ridiculizado, o de aparecer imperfecto o débil.
  - Acciones y conducta que uno toma, para no aparecer tal cual uno es, sino como uno quisiera ser.
  - Imágenes de uno mismo, que uno intenta proteger o proyectar.
  - Todo aquello que oculta el verdadero yo.

Casi siempre resulta más fácil y cómodo ponerse una máscara, que admitir la realidad de lo que uno verdaderamente piensa, siente o hace.

Pero cuando uno se enfrenta con la realidad de uno mismo, se experimenta paz. Y cuando se comparte la verdad de uno mismo con otro ser querido, se siente liberación interior.

- ¿Qué está bloqueando mi sinceridad conmigo mismo y con Dios?
- ¿Cuáles son las máscaras que yo uso con más frecuencia?
- ¿Por qué?

## CONOCERME

*Conócete a ti mismo.*

Oráculo de Delfos

Conocerse tal como uno es en realidad —tarea nada fácil— es la clave básica para el encuentro y descubrimiento de uno mismo. Si quieres lograrlo, procura interiorizar las siguientes preguntas: ¿quién soy yo? ¿cómo soy yo? ¿qué imagen tengo de mí mismo? ¿cómo me ven los demás?

Según los expertos, si tú quieres obtener una buena foto de ti mismo, tienes que conseguir averiguar cuál es la imagen que los demás tienen de ti, pero por tu parte, tienes que descubrir cuál es tu temperamento, tu carácter y tu personalidad. Las tres dimensiones de tu ser personal.

### *Temperamento*

Se realiza a partir de tu constitución física, por cuanto afecta a tu particular modo de pensar, sentir, querer y actuar. Como resultado de este mecanismo natural, y de acuerdo con la psicología perenne, aparecen varios tipos de temperamento, correspondientes a las diferentes y peculiares tendencias de cada individuo.

De hecho, hay cuatro tipos de temperamentos. Aunque la mayor parte de nosotros somos una combinación de dos o más.

- \* *Sanguíneo*: plenitud de energía, vigor y actividad.
- \* *Nervioso*: predominio de impulsos emocionales y excitabilidad.
- \* *Linfático*: abundante calma, indolencia e inconstancia.
- \* *Bilioso*: irritabilidad, ira y brusquedad.

### *Carácter*

Abarca tus cualidades particulares y características personales, derivadas de tu educación familiar, cultural, social y religiosa.

### *Personalidad*

Es la imagen de ti mismo que tú presentas a los demás. Tu personalidad no es algo con lo que tú naciste, sino algo que tú mismo puedes lograr. La mayoría de las personas que tienen personalidades

han tenido que creárselas. Naturalmente, no bastan unos pocos días para cambiar la propia personalidad. Pero, el esfuerzo por mejorar puede ayudar a descubrir lo que cada uno puede hacer si se lo propone.

Desde luego, la personalidad que se presenta es siempre la que se crea en la mente de cada uno. Por lo tanto, si se quiere mejorar la propia personalidad, hay que cambiar la vieja imagen de uno mismo.

Uno puede decirse: «Así es como yo quiero ser. Esta es la personalidad que yo quiero conseguir y ofrecer a los demás. ¡Voy a empezar hoy mismo!».

- \* Sincerarse. ¿Qué es lo mejor y lo peor de mí mismo?
- \* ¿Cuáles son las tres palabras que me describen?

## RESPETARME

*El autorrespeto es fruto de la disciplina.*

Abraham J. Heschel

Cada uno de nosotros «tiene» un nombre, pero no «es» solamente un nombre. Además de un nombre, tenemos un cuerpo y una mente. Es decir, somos «alguien», o como dicen los expertos, somos «personas». ¿Qué significa en realidad ser «persona»? Filósofos y psicólogos están de acuerdo en afirmar que cada persona es un individuo único, inteligente, libre y responsable, capaz de amar y de ser amado.

Según la revelación bíblica, somos personas porque Dios, el Ser supremo, nos creó «a su imagen y semejanza» (Gén 1, 26-28) ¿Y quién es Dios? Moisés se lo pregunta, y él responde: «Soy el que soy. Esto dirás a los israelitas: 'Yo soy' me envía a vosotros» (Ex 3, 14). Y el evangelista Juan nos dice en su primera carta: «Dios es amor». (1 Jn 4, 8).

Por consiguiente, cada uno de nosotros somos creación e imagen de Dios. Nuestra identificación personal y dignidad está enraizada en el misterio del amor de Dios. Somos «hijos de Dios» y, por tanto, «hermanos» unos de otros. Todos podemos llamar a Dios «Padre nuestro» (Mt 6, 9). Todos merecemos ser respetados, y debemos respetar a todos. Desgraciadamente, la mayoría de seres humanos lo ignoran. Esto explica los males de la historia y la situación actual de la humanidad.

El autorrespeto —sentimiento y actitud reverencial de admiración, consideración y justo aprecio de la propia persona— es la clave del respeto mutuo, especialmente, de las personas que más queremos. La falta de autorrespeto es el principio del deterioro y corrupción de la persona, porque el respeto es el primer paso hacia la justicia, y la justicia es la base para el verdadero amor.

Por tanto, sin autorrespeto no hay autoestima y sin autoestima no puede haber verdadero amor al prójimo ni amor mutuo. Esto puede sonar a egoísmo, pero es precisamente todo lo contrario. Cuando uno no cuida la propia persona con respeto y amor, ¿cómo va a saber respetar y cuidar a las otras personas?

Por ejemplo, tu cuerpo es el santuario de tu espíritu —pensamientos, sentimientos, actitudes, intenciones, deseos, aspiraciones y sueños—. Para servir al prójimo como debemos, es muy necesario que cada persona cuide su cuerpo y su espíritu. La salud corporal, mental y afectiva es un don que se nos ha dado. No podemos menospreciarla o abusar de ella, antes al contrario, debemos cuidarla con

gran respeto. A continuación sugerimos algunos «síntomas» o «signos» de autorrespeto.

- Cuidar de la propia salud, tanto corporal como mental.
- Alimentar el propio crecimiento espiritual.
- No permitir que las sensaciones y emociones negativas nos destruyan.
- Convencerse de que uno es fundamentalmente bueno.
- Decir «adiós» al pasado.
- Hacer de la sana alegría y entusiasmo un ejercicio diario.

**¿Cuáles son los signos específicos de autorrespeto en mi vida actual?**

## ENTENDERME

*Todo aquello que nos disgusta  
en los demás puede ayudarnos a  
comprendernos a nosotros mismos.*

Carl Jung

Frecuentemente nos quejamos de que nuestros prójimos no nos comprenden. Y muchas veces es verdad. Pero no es menos verdad, y muy importante, que cada uno compruebe qué tal se comprende a sí mismo. De hecho, la falta de entendimiento propio es la causa de las insatisfacciones, vacíos e infelicidad de muchas personas.

Los psicólogos nos dicen que para tener una justa y equilibrada autocomprensión es necesario identificar los propios valores y satisfacer las necesidades más profundas de cada uno.

### *Necesidades personales*

En efecto, si quieres encontrar las raíces de tu propia conducta, tienes que descubrir cuáles son tus necesidades más profundas y procurar satisfacerlas convenientemente. Para ello hay que evitar caer en la fácil trampa de pretender satisfacer las propias necesidades con sucedáneos o escapes, como el alcohol y las drogas, tan de moda hoy día. Cada vez que una necesidad —física, psicológica, moral, espiritual, social o religiosa— no se satisface apropiadamente, se produce una frustración.

Una vez encuentres cuáles son tus verdaderas necesidades, si quieres evitar caer en la adicción, tienes que convencerte que tú solo no puedes. Necesitas —especialmente si te sientes vulnerable— a alguien que sea comprensivo, que sepa escuchar, aconsejar, estimular, animar y cuidar.

Esa necesidad de una relación de ayuda y apoyo es, precisamente, una de las finalidades del matrimonio, como leemos en Gén 2, 18: «No es bueno que el hombre esté solo; voy a proporcionarle una ayuda adecuada». Por eso, cuando falta esa ayuda emocional, la soledad, la insatisfacción, e incluso la desesperación invaden a la persona.

Por tanto, tan pronto descubras tus necesidades profundas, debes establecer tus prioridades y lanzarte a realizarlas. Una después de otra. Esto te ayudará en gran manera a entenderte más y mejor.

### *Valores personales*

Los psicólogos están de acuerdo en admitir que dentro de cada uno de nosotros se esconde una multitud de energías y fuerzas misteriosas —«poderes»— que afectan a nuestra manera de sentir, pensar y actuar.

Tus valores —tus preferencias, tus prioridades, lo que tú consideras más importante en tu vida personal— son parte del potencial que tú llevas dentro de ti, y que influye, en gran manera, en tu modo de ser.

- \* **¿Cuáles son, en realidad, mis necesidades más apremiantes?**
- \* **¿Cuáles son mis verdaderos valores personales?**

## ESTIMARME

*Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

Lev 19, 18

La autoestima —un sentimiento profundo de autovalor— es un amor sano y equilibrado de sí mismo. Este amor es genuino y maduro cuando uno se ama tal cual es en realidad. Pero la autoestima no debe confundirse con el narcisismo, o desordenado amor a sí mismo.

La auténtica autoestima es una de nuestras necesidades más profundas. Es el punto de partida para toda clase de amor. No podemos amar ni apreciar a otros si no nos amamos ni valoramos a nosotros mismos.

La clave de la autoestima es la aceptación de uno mismo tal cual uno es en realidad, no tal cual uno quisiera ser. Eso no quiere decir que uno niegue sus propios defectos y limitaciones. Sólo nos queremos bien cuando nos aceptamos tal como somos, con todas nuestras virtudes y defectos. ¿Cómo lograrlo en la práctica?

### *Descubriendo la imagen de ti mismo*

Todos tenemos, consciente o inconscientemente, una idea, más o menos clara, de lo que creemos ser. Esa idea afecta a nuestra manera de sentir, de pensar y de actuar. Si nos valoramos, nuestra autoimagen será positiva. Se volverá negativa cuando nos despreciemos. La imagen mental que tenemos de nosotros mismos es un factor vital para determinar la riqueza o pobreza de nuestra vida personal y la calidad de nuestras relaciones personales.

Si tienes una imagen pobre o negativa de ti mismo, te sentirás vulnerable y rechazable; el dolor de ser rechazado, dificultará mucho la profundidad de tus relaciones. Definitivamente, una autoimagen positiva es un elemento esencial del proceso de autoidentificación. Para un noviazgo sano y exitoso es imperativa. Y para un matrimonio feliz es imprescindible.

Tu autoimagen será positiva cuando te veas a ti mismo como Dios te ve. Ni mejor, ni peor.

### *Mejorando tu autoimagen*

El *primer paso* es querer estar dispuesto a mejorarse como persona, recordando que uno es criatura de Dios, más aún, hijo(a) de Dios.

El *segundo paso* es tomar conciencia tanto de lo positivo de uno mismo: cualidades, talentos y virtudes, como de lo negativo: debilidades, defectos y vicios.

El *tercer paso* es experimentar una reconciliación consigo mismo, aceptando la propia persona en su totalidad, es decir, reconociéndose a sí mismo, tanto cuando uno hace el bien como cuando uno obra el mal.

Y el *cuarto paso* es averiguar en qué puede uno cambiar y mejorar, iniciando un proceso de crecimiento y madurez.

¿Qué es lo que me cuesta más aceptar de mí mismo? ¿por qué?

## DECIDIRME

*Toda llamada es grande  
si se responde con firme determinación.*

Oliver W. Holmes

No existen recetas para ordenar la vida automáticamente. Todo lo que tú quieras conseguir depende de ti. Nadie podrá nunca hacerlo por ti. Por tanto, uno de los hábitos más importantes que uno puede adquirir es el de la autodeterminación que incluye voluntad, firmeza y resolución.

Todos tenemos tendencia a movernos y a actuar de una manera característica. Dentro de cada uno se esconde la voluntad —esa capacidad de decisión que nos empuja cuando deseamos realizar algo importante—. Las ideas, los valores y los objetivos inmediatos son los que alimentan y motivan nuestra voluntad. ¿Cómo llegar a ser una persona decidida?

### *Proponiéndote alcanzar tus metas*

Es altamente estimulante constatar cómo del planteamiento de unas metas concretas y claras se consiguen sorprendentes resultados. Por otra parte, poderosas razones nos invitan a marcarnos metas concretas. Una de esas razones es que, al plantearnos unas metas específicas, logramos centrar nuestra atención en aquello que queremos conseguir. Otra importante razón es que, al alcanzar nuestras metas, crece nuestra autoestima. De esta forma, proponiéndote y alcanzando tus metas individuales, llegarás a ser una persona con éxito.

### *Tomando decisiones firmes*

Los seres humanos —a diferencia de los animales— somos libres, responsables y, consecuentemente, capaces de tomar decisiones. Las decisiones que diariamente tomamos, indican qué clase de persona somos. Alguno de los pasos que pueden ayudarte a tomar decisiones serias son:

- Plantearte claramente la cuestión sobre la que hay que decidirse.
- Reunir datos, y hacer una lista de posibles opciones.
- Reducir las opciones a la luz de los propios principios morales.

- Compartir las opciones con la familia, amigos, y, si es posible, con todo aquel que vaya a ser afectado con la decisión.
- Tomarse todo el tiempo que uno necesite pero, una vez tomada una decisión, ser consecuente con la misma.

### *Cambiando tus actitudes*

Tú no puedes cambiar las circunstancias que te afectan, pero sí tus actitudes. Por lo tanto, procura:

Proponer más que imponer.	Curar en vez de herir.
Amar mejor que odiar.	Pedir mejor que quitar.
Construir, no destruir.	Actuar en lugar de aplazar.
Perseverar en lugar de abandonar.	Perdonar, no maldecir.
Elogiar en vez de murmurar.	Orar mejor que desesperar.

**¿Qué es lo que yo puedo o debo hacer  
para ser una persona decidida?**

## REALIZARME

*Una persona plenamente realizada,  
eso es gloria de Dios.*

San Ireneo

Si lo intentas una vez más, llegarás a convencerte de tu gran potencia interior, y descubrirás:

- Que tú eres único, pero inacabado. Que tienes que elegir entre mejorarte o perderte. Que, como ser humano, puedes escoger entre el bien y el mal, entre la verdad y el error, entre la generosidad y el egoísmo.
- Que tienes la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones que, a su vez, requieren opciones. Que controlas la mayor parte de tu vida a través de tus decisiones y opciones. Que dentro de ti vive un innegable espíritu y una decisión irrevocable de triunfar. Entonces, ¿quién sino tú puede apagar la luz brillante de tus sueños?
- Que es apasionante y vale la pena realizar las cosas que son importantes para ti. Que tú sabes «que lo que vale la pena cuesta la pena», y que hay que pagar el precio por cada meta que se desea alcanzar.
- Que tu meta no es dejar atrás a los demás, sino mejorarte a ti mismo, cuanto más mejor. Que tienes que reconocer que el planteamiento de tus metas es opción tuya, y que su realización depende de ti.
- Que, por lo tanto, tienes que proponerte seriamente dar lo mejor de ti mismo. Que ésta es tu meta y tu opción principal. El ideal de tu vida.

### *Claves para tu autorrealización*

1. *Atrévete.* Con miedos no hay crecimiento personal, ni autorrealización. ¿Cómo vencer los miedos? Sólo con fe y con amor, pero con mayúsculas.
2. *Supera los obstáculos.* Los obstáculos son los muros que se levantan entre uno mismo y las propias metas. Pueden bloquear o desafiar. La dificultad de cada obstáculo es relativa. Depende de las actitudes de cada persona. Hay que ser práctico, y no crear problemas imaginarios. Ser realista y enfrentarse con los problemas que están ahí.

3. *Abrete a la esperanza.* Cuando todo falla, empieza el «tiempo para la esperanza». Los médicos están de acuerdo en afirmar que, frecuentemente, los pacientes empiezan a recuperarse cuando se abren a la esperanza. Y ¿cómo abrirte a la esperanza? Principalmente, creando dentro de ti mismo pensamientos positivos, tales como «mientras hay vida hay esperanza», «la esperanza es siempre lo último que nos queda».
4. *Establece prioridades.* Según tu propia escala de valores.
5. *Administra bien el tiempo.* El tiempo es uno de los tres resortes naturales que poseemos para autorrealizarnos. Los otros dos resortes son la energía y la mente de cada persona. Definitivamente, triunfar depende, en gran medida, de cómo se administre el tiempo de que uno dispone.

¿Cuál de estas cinco claves necesito yo con más urgencia?  
¿por qué?

## CONTROLARME

*El sentido de dignidad crece  
con la habilidad de decirse no a sí mismo.*

Abraham J. Heschel

«¡Vamos hombre, todos lo hacen!»; «¡No seas cobarde!»; «¡Demuéstrame que me quieres!»; «¡Dame una prueba de que eres hombre!»; «¡Nada cuesta probarlo!». ¿Quién no ha dicho, o ha oído, estas palabras u otras semejantes? Seamos sinceros. A nadie le gusta ir contra corriente. Pero también es verdad, que en un tiempo como el nuestro, saturado de permisivismo moral, no necesariamente tenemos que rendirnos. Podemos, y acaso debemos, decir «¡No!»

Hoy millones de jóvenes y adultos, madres y padres solteros, niñas y adolescentes embarazadas, maldicen aquel día y aquel momento que no supieron o no tuvieron coraje de decir «¡No!». Hoy es ya tarde. Nadie puede dar marcha atrás en el tiempo, y cambiar aquellas actitudes que, por ejemplo, le permitieron tener una actividad sexual que hoy daña profundamente sus vidas, las vidas de sus hijos, de sus familias y de su futuro.

Si tú sinceramente quieres evitar la tentación constante del sexo, del alcohol, de la droga, o cualquier otra actividad que atenta contra tu persona y tu futuro, revisa tus amistades, y no salgas con personas complacientes y flojas. Tienes que ser realista. Si quieres tener control de ti mismo —tu mente, tu corazón, tu voluntad— y saber decir «¡No!», tienes que aprender a dominar tus impulsos, tus sensaciones y tus emociones, y regular tu conducta personal de acuerdo con alguna norma de vida. Todos tenemos problemas de autocontrol, tales como dominar el propio temperamento o la lengua, el afán de comer o de beber; regular el tiempo para descansar, hacer ejercicio y distraerse; y sobre todo, controlar las propias emociones —uno de los objetivos más importantes del autocontrol.

### *Tus emociones*

Todos nacemos con enorme capacidad emocional. Las emociones, según los expertos en la materia, son nuestras reacciones o respuestas a cada circunstancia, acontecimiento o persona, tales como: impresiones, sentimientos, afecciones, tendencias y pasiones. La mayor parte de estas emociones son sanas pero no todas. ¿Cómo controlarlas?

Los psicólogos nos dicen que todos nosotros, generalmente sin darnos cuenta, y varias veces al día, seguimos un «ciclo», que va más o menos así:

1. Sucede un contrat tiempo, algo que te disgusta o desconcierta.
2. Esa situación da origen a unas ideas o pensamientos en tu mente.
3. Esos pensamientos originan una reacción fisiológica en tu cerebro.
4. Tu reacción psicológica crea en ti emociones positivas o negativas.
5. Tus emociones producen más pensamientos en tu mente que, a su vez, crean otras respuestas físico-emocionales. Y se repite el «ciclo».

Todo este proceso, según los psicólogos, puede realizarse en segundos. Si no controlamos nuestras reacciones a los acontecimientos —es decir, los pensamientos originados en nuestra mente—, las emociones nos dominarán, y perderemos el control de nosotros mismos. El medio más práctico de controlar nuestras emociones es controlar nuestros pensamientos.

**¿Cómo puedo mejorar el control de mí mismo?**

## TRASCENDERME

*Tú nos has creado para ti, Señor,  
y nuestro corazón está insatisfecho,  
hasta que descanse en ti.*

San Agustín

La trascendencia o apertura a Dios —nuestro Creador y supremo Señor— es, en nuestro tiempo, una dimensión perdida u olvidada. Si somos sinceros con nosotros mismos, llegaremos a descubrir que en lo más profundo de cada uno de nosotros hay un inmenso vacío, que aunque lo intentamos, no sabemos cómo llenar. Nuestra mente está sedienta de verdad, nuestro corazón hambriento de amor, y nuestro espíritu anhela la belleza que no envejece y no se marchita. Los santos —expertos en trascendencia— a través del testimonio de sus vidas nos gritan que:

- Sin Dios somos desgraciados, y nos hacemos insoportables.
- No seremos capaces de entendernos a nosotros mismos, hasta que pongamos nuestras vidas en las manos de Dios.
- Nos urge escuchar la palabra de Dios en nuestros corazones.
- En nuestro mundo, saturado de materialismo, se impone la necesidad de despertar, y abrirse a lo espiritual y a lo trascendente.
- Este despertar y abrirse tiene que realizarse en lo más íntimo de cada uno de nosotros: en nuestra mente, por una nueva manera de pensar; en nuestro corazón, por un nuevo modo de amar; en nuestra voluntad, por una total sumisión a la voluntad de Dios; y en nuestra alma, por una iluminación realizada por Dios. Pero, ¿cómo empezar?

### *Preguntándote a ti mismo sobre Dios*

Abrirse a la trascendencia es puro regalo de Dios a la gente sencilla y humilde de corazón. ¿Cómo llegar a ser uno de estos seres privilegiados? Preguntándose por Dios. Ese es el primer paso que todos podemos dar, y que nadie puede dar por nosotros. La pregunta sobre Dios es la más fundamental, radical, y clave de todas, porque todas las demás tienen su raíz en la pregunta acerca de Dios. Todos nosotros, consciente o inconscientemente, estamos relacionados con Dios porque él —nos lo revelan las sagradas Escrituras— es nuestro Creador, y único Redentor y Salvador.

Según las estadísticas, la pregunta número uno de la gente de hoy es «cómo mejorar el nivel económico de vida». Por tanto, la pregunta

sobre Dios debe hacerse no a partir de conceptos teóricos, sino desde lo profundo de la propia vivencia y deseo que cada uno tiene de mejorar el propio standard de vida. Es decir, antes de hacerse la pregunta sobre Dios, hay que preguntarse acerca de la calidad, significado y sentido último de la propia vida. Sólo entonces se estará dispuesto a preguntarse sobre el misterio de Dios. La pregunta radical e incontestada sobre Dios está al fondo de la pregunta acerca de la calidad, significado y sentido último de nuestras vidas.

Hoy, muchos se muestran indiferentes ante la pregunta sobre Dios, porque tampoco les preocupa la calidad, significado y sentido último de sus vidas. Quien no se plantee sinceramente estas radicales preguntas será incapaz de encontrar respuestas al resto de los interrogantes de la vida. Creer o no creer, he aquí la gran cuestión.

**Yo, ¿realmente creo en Dios? ¿por qué? ¿por qué no?**

AYER:

ESTABAIS SOLOS, Y DESEABAIS ENCONTRAR A ALGUIEN...

HOY:

ESTAIS TRATANDO DE LLEGAR A SER UNA PAREJA.

¡UNA GRAN ESPERANZA!

MAÑANA:

CON LA BENDICION DE DIOS, SEREIS MARIDO Y MUJER.

¡EL MEJOR DE VUESTROS SUEÑOS!

PASADO MAÑANA:

SEREIS UNA FAMILIA.

¡VUESTRA OBRA MAESTRA!

PERO ¿CUAL ES LA CLAVE  
DE ESTA APASIONANTE AVENTURA  
HACIA UN MATRIMONIO FELIZ Y ESPERANZADOR?

SEGUN LOS EXPERTOS  
EN VIDA MATRIMONIAL Y FAMILIAR,  
LA CLAVE MAESTRA ES  
UN SINCERO, PROFUNDO Y AMOROSO ENCUENTRO  
DEL UNO CON EL OTRO.

CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PAGINAS,  
ASPIRA A SER  
FARO Y LUZ  
EN VUESTRA BUSQUEDA  
DE LA CLAVE MAESTRA  
PARA UN NOVIAZGO SANO, FUERTE Y PROMETEDOR.

POR TANTO,  
EN EL TRANSCURSO DE CADA PASO:

PRIMERAMENTE,  
LEED Y REFLEXIONAD  
—CONTESTANDO POR ESCRITO A LAS PREGUNTAS—.

LUEGO,  
ESCRIBID UNA CARTA DE AMOR.

FINALMENTE,  
CITAOS EN UN RINCON DEL MUNDO  
PARA COMPARTIR.

¿ESTAIS LOS DOS DISPUESTOS?

PUES...  
¡MANOS A LA OBRA!



## AMARNOS

CREO FIRMEMENTE  
QUE DENTRO DE CADA PAREJA  
SE ESCONDE LA ENERGIA DIVINA DEL AMOR.  
Y QUE, CUANDO SE LIBERA ESA MARAVILLOSA ENERGIA,  
SE DESENCADENA UNA REVOLUCION DE AMOR  
EN NUESTRO PLANETA.

PERO PARA QUE ESTA ENERGIA REVOLUCIONARIA  
PRODUZCA UNA EXPLOSION EN CADENA,  
TIENE QUE SER LIBERADA  
MEDIANTE UNA PROFUNDA COMUNICACION  
ENTRE MARIDO Y MUJER,  
EN LA QUE SE REVELEN Y ACEPTEN EL UNO AL OTRO  
TAL COMO SON EN REALIDAD.

SI VOSOTROS DOS LO LOGRAIS,  
DESCUBRIREIS QUE, DE DENTRO DE CADA UNO,  
EMERGE UNA FUERZA SOBRENATURAL,  
QUE ES EL MISTERIOSO PODER DEL AMOR DE DIOS.

Y CUANDO ESE DESCUBRIMIENTO SE REALICE  
POR TODAS LAS PAREJAS LLAMADAS  
Y ESCOGIDAS POR DIOS,  
TRIUNFARA LA JUSTICIA,  
LA MISERIA Y LA VIOLENCIA DESAPARECERAN,  
Y EMPEZARA UNA ERA DE PAZ EN TODA LA TIERRA.

SUCEDERA LO QUE  
—INTERPRETANDO LAS SANTAS ESCRITURAS—  
PREDIJO TEILHARD DE CHARDIN:

«UN DIA,  
DESPUES DE DOMINAR  
LOS VIENTOS, LAS OLAS, LAS MAREAS Y LA GRAVEDAD,  
SEREMOS EQUIPADOS POR DIOS  
CON LAS ENERGIAS DEL AMOR,  
Y, ENTONCES,  
POR SEGUNDA VEZ EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD,  
DESCUBRIREMOS EL FUEGO».

EINSTEIN, DIJO UNA VEZ  
QUE LA MAYORIA DE PERSONAS,  
EN EL TRANSCURSO DE SUS VIDAS,  
SOLO USAN UNA DECIMA PARTE  
DE SU POTENCIA MENTAL.

POR LO QUE VEMOS QUE SUCEDE CON LOS MATRIMONIOS,  
PENSAMOS QUE UNA COSA SEMEJANTE OCURRE  
CON LA MISTERIOSA ENERGIA DEL AMOR.

LA MAYORIA DE PAREJAS  
—POR NO LOGRAR ENCONTRARSE EN PROFUNDIDAD—  
NO LLEGAN A EXPERIMENTAR  
NI UNA DECIMA PARTE DE SU CAPACIDAD AMOROSA.

PRECISAMENTE,  
LA PRINCIPAL FINALIDAD DE ESTE LIBRO ES AYUDAROS  
EN VUESTRO DESEO SINCERO  
DE ENCONTRAROS COMO PAREJA.  
SI HABEIS REALIZADO BIEN VUESTRO AUTOENCUENTRO,  
AHORA ESTAIS DISPUESTOS  
A DAR LOS PASOS QUE OS LLEVARAN  
A ENCONTRAROS EL UNO CON EL OTRO,  
SEGUN EL PLAN DE DIOS.

## SIGNIFICADO DEL AMOR

Todos somos capaces de hablar del amor que sentimos o no sentimos, pero resulta difícil encontrar una definición del amor que satisfaga a todos. ¿Por qué? Los expertos no acaban de ponerse de acuerdo. Algunos afirman que la dificultad en definir el amor se debe principalmente al insondable misterio de cada persona, y en su relación con los demás.

De hecho, el amor se da en diferentes grados y se realiza en variadas formas o niveles. Los más comunes son:

1. *Amor erótico*. Es el amor carnal. El amor de los sentidos. Es una atracción impulsiva radicada en el instinto sexual humano.
2. *Amor romántico*. Es el amor sentimental. El amor llamado platónico. Es una atracción espontánea nacida de los propios sentimientos e imaginación.
3. *Amor de amistad*. Es el amor de aceptación recíproca y confianza mutua. Se basa en las necesidades de la mente, del corazón y del espíritu humano.
4. *Amor de benevolencia*. Es el amor incondicional. Una decisión personal firme y absoluta de atender las necesidades y bien del otro, hasta con el sacrificio de la propia vida, si es preciso.
5. *Amor caridad*. Es el amor perfecto. El amor que Dios regala a los que aman a su prójimo con amor de benevolencia, o de incondicional aceptación.

*Por tanto, el amor es:*

- *Relación* de aceptación mutua, acompañada de sentimientos y emociones.
- *Decisión y compromiso*. Un acto de la voluntad. No un puro sentimiento.
- *Tendencia* consciente y activa, que radica dentro de uno mismo, pero que empuja hacia la realización del bien en la persona amada.
- *Conquista* diaria. No una posesión continuada.
- *Búsqueda* sincera de la felicidad de la persona que se ama.
- *Algo hermoso* que todos llevamos dentro.
- *Misteriosa energía* del espíritu humano, creada por Dios.

El amor es para la persona, lo que el corazón es para el cuerpo.

Si os amáis con respeto y admiración, y hasta tal punto, que estáis dispuestos a haceros felices, aún a costa de la propia felicidad, es que os amáis de verdad. Sólo entonces, experimentaréis la presencia de Dios, y cómo él es fortaleza en vuestra debilidad, luz en vuestra

tribulación, consuelo en vuestra aflicción y paz y gozo en vuestras almas. Porque sólo Dios es el Amor, la Verdad, la Belleza y la Bondad que todos anhelamos y frecuentemente buscamos por caminos torcidos.

- \* **Haz una lista de los cinco elementos del amor más importantes para ti.**
- \* **De esos cinco elementos, ¿cuáles te gustaría mejorar en ti?**

## AMOR PREMATRIMONIAL

Durante el tiempo del noviazgo, una cuestión de rigor es preguntarse: «Tú y yo ¿nos amamos de verdad?». Esta pregunta, sinceramente respondida y compartida, puede estimular no sólo vuestra relación actual, sino también vuestro futuro matrimonio y familia. Para ayudaros a discernir acerca de vuestro amor de novios, se os invita a reflexionar sobre los rasgos del amor maduro, contrastados con los del amor falso o infatuado.

### *Infatuación*

1. Atraen sólo partes del cuerpo.
2. Puro erotismo y romanticismo.
3. Continuos altibajos.
4. Relación destructiva.
5. Continuos reproches y rifias.
6. Expectaciones idealistas.
7. Relaciones reprobadas por la familia y amigos.
8. No pueden estar separados por un tiempo. Temen que su relación se rompa.
9. Mucho yo, mío, él o ella.
10. Excesiva preocupación por uno mismo.
11. Poca comunicación. Generalmente superficial.
12. Se usa y se explota al otro. Actitud de saber y recibir.
13. Abundan los celos violentos.
14. Dominados por instintos, sentimientos e imaginación.
15. No tienen en cuenta su pertenencia a la sociedad.

### *Amor maduro*

1. Atracción de la persona como tal.
2. Creciente confianza y amistad.
3. Relación serena y estable.
4. Relación constructiva.
5. Continuos estímulos y ayudas.
6. Expectaciones realistas.
7. Familia y amigos aprueban sus relaciones
8. Son capaces de estar separados por un tiempo sin dejar de crecer y mejorar su relación.
9. Mucho nosotros, nuestro, los dos.
10. Preocupación por el otro y por los otros.
11. Mucha comunicación. Generalmente profunda y personal.
12. Se comparte con el otro y se le sirve desinteresadamente.
13. Ligeros celos. Sin posesividad.
14. Relación equilibrada, con libertad y responsabilidad.
15. Su perspectiva continua es la sociedad, su matrimonio y familia.

A la luz de los rasgos de infatuación y de amor mutuo, preguntarse:

¿Cuáles son las razones por las que yo te quiero o te amo?



## EL ARTE DE AMAR

Como todos sabemos, el verdadero amor no es algo puramente espontáneo y fácil, sino algo que hay que aprender. Esta es la razón por la que hoy muchos educadores afirman que el amor es un arte y que, como tal, tiene que ser aprendido y experimentado. Que el genuino amor necesita autocontrol, disciplina, dedicación y paciencia a través de todas y cada una de las fases de la vida. Pero, ¿cómo aprender a amar?

- \* *Descubriendo* a la persona amada, como alguien especial.
- \* *Creyendo* siempre en su persona.
- \* *Aceptándola* tal cual es en realidad.
- \* *Decidiéndose* definitivamente por él o ella.
- \* *Centrándose* no en lo que el otro tiene o hace, sino en lo que es.
- \* *Compartiendo* con generosidad con la persona amada.
- \* *Dándose* uno a sí mismo.
- \* *Recibiendo*, es decir, dando al otro la oportunidad de dar y de darse.
- \* *Reconociendo* y *afirmando* todo lo bueno que hay en el ser amado.
- \* *Siendo sincero* y *abierto* siempre y sin excepción.
- \* *Fiándose* y *confiándose* mutuamente.
- \* *Comunicándose* en profundidad y con frecuencia.
- \* *Perdonándose* de verdad siempre que haga falta.
- \* *Sirviendo* al otro lo mejor posible.
- \* *Ayudándose* a crecer y mejorarse.
- \* *Expresando* el amor con pequeños o grandes detalles.
- \* *Respondiendo* a las necesidades y justos deseos del otro.
- \* *Buscando* siempre su verdadera felicidad.
- \* *Caminando* juntos en una misma dirección.

San Pablo, en su Carta a los corintios, capítulo 13, nos ofrece una inspirada lección acerca del amor, que también podemos aprender:

El amor <i>es paciente</i> .....	No se deja llevar de la ira.
El amor <i>es afable</i> .....	Es constructivo.
El amor <i>no es envidioso</i> .....	No es posesivo, ni dominante.
El amor <i>no es orgulloso</i> .....	No ansía impresionar.
El amor <i>no es violento</i> .....	Es suave y apacible.
El amor <i>no es egoísta</i> .....	No busca lo suyo.
El amor <i>no se exaspera</i> .....	No se enoja o se irrita.
El amor <i>no se venga</i> .....	No lleva cuentas del mal.
El amor <i>es justo</i> .....	No se alegra de las injusticias.
El amor <i>simpatiza con la verdad</i> ..	Celebra el triunfo de la verdad.
El amor <i>disculpa siempre</i> .....	Es siempre fiel y leal.
El amor <i>siempre confía</i> .....	Todo lo cree.

El amor *siempre espera* ..... Piensa siempre lo mejor.  
El amor *aguanta siempre* ..... Salta todos los obstáculos.  
El amor *no falla nunca* ..... Está siempre a punto.

- \* Personalmente, ¿qué estoy aprendiendo acerca del amor?
- \* ¿Cuáles son los grandes pasos que tengo que dar para amar mejor?
- \* ¿Cuál es el primero de estos pasos?

## RESPETARNOS

EN EL PASADO,  
BAJO EL INFLUJO Y EL DOMINIO  
DEL PURITANISMO TRADICIONAL,  
EL SER HUMANO ES VISTO, PREFERENTEMENTE,  
COMO UN SER ESPIRITUAL.  
DEBIDO A ESTA VISION ESPIRITUALISTA DE LA PERSONA,  
SE CONSIDERA  
QUE LOS ASPECTOS FISICOS, EMOCIONALES  
Y PSICOLOGICOS DE LA SEXUALIDAD  
SON PURAMENTE PLATONICOS.  
CONSECUENTEMENTE, Y A PARTIR DE ESTA PERSPECTIVA,  
NACEN UNA SERIE DE PRINCIPIOS MORALES RIGIDOS,  
QUE PLASMAN Y RIGEN LA VIDA PERSONAL,  
MATRIMONIAL, FAMILIAR Y SOCIAL  
DE NUESTROS ANTEPASADOS.

DURANTE LOS AÑOS 60  
SE PRODUCE UNA REACCION VIOLENTA  
LLAMADA «REVOLUCION SEXUAL»,  
QUE ENFATIZA LAS DIMENSIONES FISICAS,  
EMOCIONALES Y PSICOLOGICAS DE LA SEXUALIDAD,  
CON UNA TOTAL EXCLUSION O RECHAZO  
DE LA DIMENSION ESPIRITUAL.  
Y ES ENTONCES CUANDO NACE UNA «NUEVA MORALIDAD»  
ACEPTADA POR LA MAYORIA DEL PUEBLO.  
AUTOMATICAMENTE, EMPIEZA LA PRODUCCION EN MASA  
DE LIBROS, REVISTAS,  
MANUALES Y FILMS PORNOGRAFICOS  
QUE ACENTUAN, FANATICAMENTE,  
LA NECESIDAD DE DESARROLLAR  
LOS ASPECTOS FISICOS, EMOCIONALES  
Y PSICOLOGICOS DE LA SEXUALIDAD,  
Y SE EXALTA Y SE CELEBRA,  
LO QUE DESDE ENTONCES SE HA DADO EN LLAMAR  
«HACER EL AMOR».

LA REVOLUCION SEXUAL  
CREA UN NUEVO DESEQUILIBRIO,  
QUE PROMUEVE UNA SEXUALIDAD OBSESIVA.  
Y QUE FAVORECE EL AUMENTO  
DE LAS RELACIONES SEXUALES,  
TANTO PRE- COMO EXTRAMATRIMONIALES.

EN NUESTRO TIEMPO,  
EN UNA ATMOSFERA SATURADA  
DE MATERIALISMO Y HEDONISMO,  
NACE TODO UN CULTO AL SEXO,  
CON MILLONES DE FIELES Y ADICTOS  
PARA LOS QUE SEXO, PLACER, DIVERSION Y FELICIDAD  
SON UNA MISMA COSA.  
Y... ¡NADA DE NIÑOS!

ULTIMAMENTE,  
DESPUES DE LA MISTERIOSA APARICION  
DE MAS DE 20 DIFERENTES Y PELIGROSAS  
ENFERMEDADES SEXUALES CONTAGIOSAS,  
ESPECIALMENTE DE LA FATAL Y CRECIENTE  
EPIDEMIA DEL «SIDA»,  
MILLONES DE JOVENES CONFUSOS, FRUSTRADOS,  
INSATISFECHOS Y VACIOS  
—CONSCIENTE O INCONSCIENTEMENTE—  
VAN POR TODO EL MUNDO  
BUSCANDO APASIONADAMENTE  
LA DIMENSION PERDIDA DE LA SEXUALIDAD HUMANA:  
SU SENTIDO Y SU MISTERIO.  
CAMINAN CON LA ESPERANZA DE ENCONTRAR  
UN NUEVO ESTILO DE RESPETARSE Y DE RELACIONARSE  
COMO HOMBRE Y COMO MUJER.  
LAS GENERACIONES FUTURAS Y LA NUEVA CIVILIZACION  
DEPENDEN DE ESE NUEVO RESPETO,  
Y DE ESA NUEVA RELACION.  
LA GRAN PREGUNTA ES:

Vosotros dos, ¿pertenecéis a esa nueva generación de hombres y mujeres que están poniendo los fundamentos de una nueva civilización de amor?

## SEXUALIDAD HUMANA

Una de las principales dificultades para entender esa misteriosa cosa llamada «amor» es la tendencia universal, potenciada por los medios de comunicación, a identificar sexo y amor. Para la mayoría de la gente de hoy, «amar» o «hacer el amor» es equivalente a relacionarse sexualmente.

A pesar de todos los esfuerzos realizados en favor de la dignidad humana, la gente joven de nuestro tiempo considera el sexo como algo relacionado exclusivamente con los órganos genitales. Basta mirar a nuestro alrededor para llegar a una convicción: nuestro mundo está loco por el sexo.

En una encuesta realizada entre dos mil hombres y mujeres por James Petterson y Peter Kim, y publicada en Prentice Hall, Nueva York, en mayo de 1991, uno de cada cinco americanos confiesa haber perdido su virginidad antes de los 13 años. Según el Instituto Alan Guttmacher de Nueva York, la mayoría de los americanos tienen su primera relación sexual alrededor de los 16 años. ¿Es esto corriente también en otras naciones?

Aunque es cierto que las relaciones sexuales son un aspecto vital del amor matrimonial, no es menos cierto que esas relaciones son expresión del verdadero amor dentro del matrimonio sólo cuando forman parte de un compromiso mutuo y entrega total entre marido y mujer.

Para no tener de la sexualidad un concepto estrecho y limitado, es necesario caer en la cuenta de que la dimensión sexual del ser humano es un aspecto profundo y penetrante de toda la persona. Es decir, que sexo no es algo que uno «tiene» o «hace» sino lo que uno «es». La sexualidad es un constitutivo esencial de toda persona y, más específicamente, de todo hombre y de toda mujer.

Por lo tanto, la verdadera clave de la sexualidad humana es, precisamente, el respeto mutuo a la persona de cada uno. Consecuentemente, ese respeto mutuo del hombre a la mujer y de la mujer al hombre, son el secreto de un noviazgo sano y esperanzador.

Pero, ¿cuál es la razón profunda del respeto mutuo entre un hombre y una mujer que se quieren de veras?

Que ambos son imágenes de Dios y que, por consiguiente, uno y otro deben relacionarse con reverencia y honor. Lo cual requiere que cada uno vea y trate al otro, no como un objeto de placer, sino como una persona sagrada, como un hijo, o una hija de Dios.

Esto, como sabéis muy bien, no es nada fácil, ni se improvisa. Se necesita algo que no se consigue con dinero, ni puede comprarse. Ambos necesitáis poseer una buena autoestima, y control de vosotros

mismos. Y esto es prácticamente imposible sin un amor enraizado en Dios. En otras palabras, necesitáis una virtud que hoy está olvidada, infravalorada, despreciada, y ridiculizada. Su nombre es castidad.

**Tú y yo, ¿nos respetamos mutuamente?  
¿Cuáles son los signos positivos o negativos  
de nuestro mutuo respeto?**

## AUTOCONFIARME

*La autoconfianza es el primer requisito para toda gran empresa.*

Samuel Johnson

Actualmente, ¿posees el don de la auténtica autoconfianza? Si quieres saberlo, pregúntate cómo te enfrentas con tus fallos y tus culpas.

### *Fallos*

Caer y fallar son sinónimos, y parte de la naturaleza humana. Todos nosotros poseemos esa capacidad. Hemos sido creados a imagen de Dios, pero no somos perfectos. Siempre nos resulta embarazoso reconocer y aceptar nuestros propios errores y fallos. Y aún nos resulta más difícil rectificar y deshacernos de ellos. Para poder lograrlo, hay que:

- \* Tener el coraje de reconocer los propios fallos y errores.
- \* Admitir con humildad los errores, fallos y caídas de los demás.
- \* Esforzarse por enmendarse siempre que sea necesario.

Las caídas y los fallos no son fatales. Nos estimulan a ser más humildes y prudentes. Nos motivan, nos desafían y nos educan. Son oportunidades que nos invitan a empezar de nuevo, de una manera más humilde y más inteligente.

### *Culpas*

Culpa es ese sentimiento desagradable que tenemos cuando nos damos cuenta que hemos hecho algo que creemos es malo o hemos dejado de hacer algo que es bueno. Teológicamente, la culpa se origina cuando libre y conscientemente violamos la ley de Dios.

Conciencia y culpa conectan íntimamente. Con todo, seguir la propia conciencia no es fácil. Titubear y caer es humano. Pero nuestras caídas, y nuestra responsabilidad en las mismas, nunca deben ser motivo de desesperación. Entonces, ¿qué hacer cuando el sentimiento de culpabilidad oprime nuestro espíritu y nos asfixia?

1. *Preguntarse valientemente*: Lo que he hecho, ¿es bueno o es malo?
2. *Reconocer la propia falta o caída* llamándola por su nombre, y no ciertamente: «depresión», frustración o «cansancio».
3. *Confesarla*, reconociendo la propia maldad, primeramente a Dios, y luego a alguien que cuida espiritualmente de ti, o es tu confesor.
4. *Ofrecer satisfacciones* proporcionadas a la falta, procurando repararla sincera, humilde y amorosamente.
5. Orar para alcanzar de Dios la verdadera paz interior, antídoto del sentimiento de culpabilidad.

\* ¿Cuáles son mis más característicos errores y faltas?

\* ¿Estoy mejorando? ¿cómo?

\* ¿Qué clase de ayuda necesito para encontrar la paz?

## CASTIDAD

En nuestro tiempo, la palabra, el concepto y la práctica de la castidad ha sido proscrita de nuestra sociedad. Esa virtud ha sido suplantada por la teoría del llamado «sexo-seguro», que según algunos expertos, está resultando un desastre en la práctica. Esta es la razón por la que estos expertos llegan a la conclusión de que, para librarse de todas esas enfermedades contagiosas y para lograr un noviazgo sano, el único camino que queda es la abstinencia y la castidad.

Pero, ¿qué es la castidad? Ciertamente no es algo negativo, como un rechazo, miedo o huida del sexo, sino todo lo contrario. La genuina castidad es energía espiritual —cien por cien positiva— potencial humano y arma de gran valor. Es también una virtud, es decir, algo excelente y precioso que adorna y hace especial a la persona que la posee.

La castidad es un poder que controla la energía sexual y la pone al servicio del auténtico amor, según el estado de vida de cada uno. Esa energía, cuando no se integra en la persona, se aísla o se abandona al poder del instinto sexual, se convierte en destructor de la capacidad personal de amar. Todos sabemos, por propia experiencia, cuán poderoso y exigente es el instinto sexual, y lo difícil que resulta controlarlo.

Para los creyentes está claro que sólo con la gracia de Dios —que viene de él y nos fortalece y transforma por dentro— se puede conseguir un equilibrio y armonía interior. Pero todos, sin excepción, necesitamos, por nuestra parte, hacer un serio compromiso de autodisciplina. Esa firme decisión, esa valiente actitud, esa disciplina personal, es lo que llamamos castidad. La castidad es, por tanto, un don de Dios, que todos podemos y debemos pedirle a él con humildad y perseverancia. Pero toda oración, para que sea sincera, debe ir de la mano del control de sí mismo.

Durante mis años de ministerio pastoral al servicio de las parejas de novios he descubierto algunos medios prácticos que ahora quiero compartir con vosotros. A la luz de mi experiencia personal os diría:

1. *Sed sinceros* con vosotros mismos, y también el uno con el otro, compartiendo vuestras ideas, sentimientos, actitudes, intenciones, objetivos y expectativas referentes a la sexualidad, la castidad y la fe.
2. *Participad juntos* en cursos, seminarios, encuentros y retiros organizados para parejas de novios, a fin de prepararos, lo mejor posible, para vuestro futuro matrimonio y vida familiar.
3. *Haced un compromiso conjunto* —una promesa o un voto— de respetaros mutuamente, absteniéndos de toda relación sexual prematrimonial, y de alejaros de todo aquello que directa o indirectamente

tamente, sabéis os empuja gradual y solapadamente hacia caricias y juegos sexuales peligrosos.

4. *Orad juntos* a Dios para que él sea vuestra luz y vuestra fuerza.
5. *Perteneced* a un grupo de novios en donde encontréis estímulo y apoyo.
6. *Buscaos un consejero espiritual común* —matrimonio, o sacerdote—.

**¿Cuál puede ser, en concreto, nuestro compromiso conjunto?**

## «EL VERDADERO AMOR SABE ESPERAR»

En vísperas de terminar este libro, fui testigo de un evento que considero profético y esperanzador y que, por tanto, quiero compartir con vosotros dos. La tarde del 29 de julio de 1994, 25.000 adolescentes y jóvenes norteamericanos, pertenecientes a 27 diferentes comunidades cristianas —incluida la Federación Nacional de Jóvenes Católicos de USA—, iniciaron una gigantesca marcha entre el obelisco de Washington y el Capitolio. Su objetivo: celebrar juntos la exaltación de la «virginidad y de la castidad y clavar en la tierra los 211.163 «compromisos» firmados por adolescentes que, en las diferentes regiones, se habían propuesto no tener relaciones sexuales hasta el día de su enlace matrimonial.

El espectacular plantel de los 211.163 «compromisos» enfrente mismo del Capitolio, fue una demostración visible y desafiante del creciente movimiento cristiano de «abstinencia sexual prematrimonial» que 16 meses antes iniciaron 59 adolescentes en la Iglesia Bautista de «Tulip Grove» de Nashville, Tennessee, a propuesta del joven Richard Ross, ministro juvenil.

Hoy, cuando los efectos de la llamada «revolución sexual» —relaciones sexuales entre adolescentes, madres solteras, enfermedades venéreas, sida, abortos, campañas pornográficas y reparto de condones por doquier— son evidentes, alarmantes e universales, nace el movimiento contracultural «True Love Waits» («El verdadero amor sabe esperar») y se extiende a otras naciones: Canadá, Uganda y Argentina...

Siempre recordaré el testimonio de Crystal (17 años): «Desde muy niña, tengo un gran ideal: llegar al matrimonio casta y pura». Y también el de Claudia, su mamá (37 años) —que llegó al matrimonio estando embarazada de varios meses—: «Si nosotros hubiésemos tenido un programa como éste (señalando los miles de ‘compromisos’ plantados en el verde césped), la cosa hubiera sido diferente».

También me produjo una gran impresión ver miles de brazos levantados como respuesta espontánea a preguntas clave como: «¿Cuántos de entre vosotros sois ‘vírgenes’?» o «¿Cuántos sois ‘castos’?» o «¿Cuántos estais practicando la abstinencia sexual prematrimonial?».

A continuación os ofrezco el texto del «compromiso de castidad prematrimonial» firmado por los participantes de la campaña «El verdadero amor sabe esperar».

«CONVENCIDO(A) DE QUE  
EL VERDADERO AMOR SABE ESPERAR,  
YO N. ME COMPROMETO CON DIOS,  
CONMIGO MISMO(A),

CON MI FAMILIA,  
CON MIS AMIGOS Y AMIGAS,  
CON MI FUTURO COMPAÑERO(A)  
Y CON MIS FUTUROS HIJOS  
A PRACTICAR LA ABSTINENCIA SEXUAL  
HASTA EL DIA DE MI ALIANZA MATRIMONIAL».

¿Qué? ¿te animas tú también? Una «revolución de amor y de verdad» acaba de empezar. Permite que el desafío de estos jóvenes pioneros toque tu mente, tu corazón, tu voluntad, y tu espíritu.

¡Piénsalo! ¡Ora! ¡Decídetes! Dentro de ti hay una generación de hombres y mujeres cuya felicidad terrena y eterna depende de tu generosa y amorosa decisión...

## RELACIONARNOS

LA CULTURA DEMOCRATICA DE NUESTRO TIEMPO  
CON SU ACENTO EN LOS DERECHOS DEL INDIVIDUO,  
Y EN LA IGUALDAD BASICA  
ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER,  
OCASIONA UN CONCEPTO NUEVO  
DE RELACION MATRIMONIAL  
QUE HACE QUE LA CONSECUION DEL EXITO,  
SEA MAS DIFICIL QUE EN EL PASADO.  
ESTO EXPLICA  
POR QUE TANTOS MATRIMONIOS FRACASAN  
EN NUESTROS DIAS.

DESDE EL MOMENTO EN QUE EL MATRIMONIO,  
YA NO EXISTE PRIMARIAMENTE  
PARA LA PRESERVACION  
DE LAS TRADICIONES FAMILIARES,  
LA COHESION EXTERNA DEL PASADO DESAPARECE.

EN OTRAS PALABRAS:  
HOY, MARIDO Y MUJER,  
NECESITAN HACER DE SU RELACION  
MATRIMONIAL  
UNA PRIORIDAD.

SI NO LO LOGRAN,  
TIENEN LA FACIL Y COMUN TENTACION  
DE SEPARARSE O DIVORCIARSE.

DE HECHO,  
LO QUE LA MAYORIA BUSCA HOY EN EL MATRIMONIO  
ES REALIZARSE COMO PERSONAS Y SER FELICES.  
ESTO ES IMPOSIBLE  
SIN UNA SOLIDA Y PROFUNDA RELACION INTERPERSONAL.

PERO, ¿COMO CONSEGUIR  
UN NUEVO ESTILO DE VIDA MATRIMONIAL,  
SIGUIENDO LOS PLANTEAMIENTOS ANTIGUOS?

Y SI, POR EJEMPLO  
—COMO SUCEDE EN NUESTRO TIEMPO—,  
MUCHOS JOVENES RECHAZAN  
EL MATRIMONIO DE SUS PADRES Y ABUELOS,  
QUIERE DECIR QUE ESTAN NECESITADOS  
DE ENCONTRAR NUEVOS CAMINOS  
HACIA EL MATRIMONIO Y LA VIDA FAMILIAR.

ES UN SIGNO DE LOS TIEMPOS,  
QUE DESAFIA A TODA LA SOCIEDAD  
Y A TODAS LAS IGLESIAS.

DEFINITIVAMENTE,  
SE REQUIERE UNA NUEVA ACTITUD,  
TANTO EN JOVENES COMO EN ADULTOS,  
QUE HACE NECESARIA Y URGENTE  
UNA NUEVA ESTRATEGIA  
PREMATRIMONIAL, MATRIMONIAL,  
FAMILIAR, COMUNITARIA Y ECLESIAL.

PRECISAMENTE,  
PSICOLOGOS DE NUESTRO TIEMPO,  
DESCRIBEN EL PROCESO DEL AMOR DE NOVIOS,  
NO SOLO EN TERMINOS  
DE UN CRECIENTE E INTENSO AFECTO EMOCIONAL,  
SINO TAMBIEN COMO UNA PROFUNDIZACION  
DE LA RELACION PREMATRIMONIAL.

POR LO TANTO,  
NO OS CONTENTEIS CON ESTAR JUNTOS,  
PROCURAD APROVECHAR EL TIEMPO  
DE VUESTRO NOVIAZGO,  
PARA EVALUAR Y PROFUNDIZAR  
VUESTRA RELACION MUTUA,  
Y ASI, SEMBRAR LAS SEMILLAS  
DE VUESTRA FUTURA CONVIVENCIA  
MATRIMONIAL Y FAMILIAR.

## MEJORANDO VUESTRA RELACION

Durante el transcurso del noviazgo frecuentemente surgen prejuicios, malentendidos e incomprensiones. A veces hay acontecimientos, circunstancias o temas que no sabéis cómo tratar cara a cara. Y entonces surgen entre vosotros muros de separación, que ponen en peligro vuestro noviazgo. ¿Cómo derribar esos muros y mejorar vuestra relación?

### *Pilares de una relación sana y estable*

La psicología moderna nos ofrece cuatro pilares o sistemas básicos, que ofrecemos a continuación para vuestro enriquecimiento.

1. *Cooperación.* Este sistema de interacción mutua funcionará si:

- Tenéis en cuenta y respetáis los talentos de cada uno.
- Sabéis trabajar juntos en un mismo proyecto sin fuertes tensiones.
- Tomáis decisiones y responsabilidades conjuntamente.
- Expresáis libremente vuestras opiniones y sentimientos sin ofenderos.
- Ambos participáis en la solución de los problemas.
- No imponéis vuestras diferencias el uno al otro.

2. *Compatibilidad.* Las diferencias en vuestro sistema de valores y estilo de vida —educación, religión, moralidad, compromisos sociales, amigos, sexo, opciones personales, uso del dinero— son inevitables. Una relación que pretenda ser sana y estable, debe abarcar e integrar esas diferencias, y también descubrir las semejanzas y puntos de encuentro, a fin de ir creando entre los dos un estilo de vida común. Cuantas más diferencias haya entre vosotros, tanto más tendréis que cuidar vuestra compatibilidad.

3. *Intimidad.* Es el conocimiento profundo de las vivencias de cada uno. Sus dos elementos esenciales son la apertura de uno mismo, y la confianza mutua. Esa dimensión clave de toda buena relación es, frecuentemente, más temida que deseada. Sin ella, vuestra relación se volverá insípida, supersuperficial y rutinaria. La apertura y confianza incluye tanto lo emocional —espontaneidad, confidencialidad, vulnerabilidad— como lo físico —atracción, proximidad, familiaridad—; no necesariamente lo sexual.

4. *Ayuda.* Todos necesitamos, de vez en cuando, estímulos y apoyo. Cada uno necesita que el otro crea en él, que le cuide, que le proteja, y que le nutra espiritualmente. Esa necesidad se convierte en urgencia cuando uno está preocupado, triste, deprimido, desesperado, tiene miedo, se siente solo, incomprensido, interiormente herido, o

vulnerable. La necesidad de apoyo emocional —afectivo y efectivo— es el principal motivo de las relaciones prematrimoniales. Sin él, la relación se hace insatisfactoria.

*¿Cómo es vuestra relación?*

A la luz de los cuatro pilares de toda buena relación, y recordando que ninguna relación humana es perfecta, preguntarse acerca del estado de la propia relación, según la escala siguiente:

- |  |   |
|--|---|
| 1. <i>Excelente</i> : mucha comunicación | 4. <i>Pobre</i> : muy poca comunicación |
| 2. <i>Buena</i> : bastante comunicación  | 5. <i>Mala</i> : comunicación ocasional |
| 3. <i>Regular</i> : poca comunicación    | 6. <i>Muerta</i> : no hay comunicación  |

## RESOLVIENDO VUESTROS CONFLICTOS

Experimentar conflictos es propio de los humanos. Los psicólogos, nos dicen que cuanto más íntima es una relación, más probabilidades tiene de volverse conflictiva. El conflicto no es una fuerza negativa y hostil que nos amenaza, sino un elemento esencial de la vida humana, especialmente en la relación hombre-mujer. Los novios, dos personas iguales en dignidad, pero psicológicamente diferentes, sólo encontrarán su equilibrio y plenitud ajustándose mutuamente. Pero esto no ocurre sin conflictos.

Los conflictos en una relación pueden ser destructivos o constructivos, es decir, pueden facilitar el proceso de mutua comprensión y ajuste. Naturalmente, es mucho mejor afrontar los conflictos que aparentar paz, así como es mejor quitar el polvo que esconderlo bajo la alfombra.

Afrontar los conflictos creativamente no es fácil. Se necesita, en ambos, esfuerzo, cierta madurez y mucha paciencia. Pero vale la pena. Lo sabéis por experiencia propia. Siempre que os habéis puesto de acuerdo para solucionar un conflicto en vuestra relación, vuestra comunicación se ha intensificado, vuestras diferencias se han esclarecido, habéis crecido en aceptación y comprensión mutua, y ha habido más cooperación.

### *El problema de la ira*

Hace miles de años, Aristóteles escribió: «Todos nos enojamos. Es cosa fácil y corriente. Pero enojarse a tiempo, con la persona apropiada, por verdaderos motivos, hasta cierto grado, y con dominio de sí mismo, no es tan fácil, ni todos saben hacerlo». La pregunta, por tanto, es ¿cómo encauzar debidamente esa energía potente y agresiva llamada ira?

- *Identificando las expresiones destructivas* de la ira: golpear, dar portazos, lanzar objetos, herir o humillar.
- *Expresando el enojo de una manera constructiva*: manifestar clara y firmemente lo que a uno le disgusta, sin atacar, ni perjudicar a nadie.
- *Descubriendo la verdadera causa*: preguntarse a fondo: En realidad, ¿qué es lo que causa mi enojo?» o «¿Qué es lo que me disgusta de esta persona, situación o circunstancia?»
- *Dándose a uno mismo tiempo*: para relajarse y tranquilizarse.
- *Manteniendo la comunicación fluida*: cerrarse o irse empeora la situación. Cuando hay alta tensión, la mejor manera de rebajarla es expresar los propios sentimientos por escrito, no de palabra.

- *Abandonando las expectativas irreales*: esto puede reducir el nivel de frustración y disminuir el corriente enojo.
- *Aprendiendo a encauzar la propia ira*: expresándola suavemente en las situaciones que uno puede controlar.

**Concretamente, ¿cómo podemos convertir nuestra ira en un instrumento de ajuste mutuo?**

## COMUNICARNOS

HOY,  
FRENTE A LA CRISIS UNIVERSAL  
DE MATRIMONIOS Y FAMILIAS,  
MUCHOS NOVIOS Y NOVIAS  
BUSCAN NUEVOS CAMINOS DE SER PAREJA  
Y NO LOS ENCUENTRAN.

LA COMUNICACION INTERPERSONAL,  
A TRAVES DE SUS DIVERSOS NIVELES Y ESTILOS  
—DIALOGO, ESCRITOS,  
GESTOS CORPORALES, SILENCIO...—  
ES EL PUENTE NECESARIO  
ENTRE LAS DOS PERSONAS QUE FORMAN LA PAREJA.

EN REALIDAD,  
LA COMUNICACION PROFUNDA Y COMPLETA  
ENTRE UN HOMBRE Y UNA MUJER,  
ES UNA DE LAS MAS GENUINAS EXPRESIONES  
DEL VERDADERO AMOR,  
TANTO COMO EXPERIENCIA HUMANA, COMO DIVINA.

DESAFORTUNADAMENTE  
—ES TAMBIEN UN HECHO UNIVERSAL—,  
LAS PAREJAS DE NOVIOS  
DAN POR SUPUESTA SU COMUNICACION.  
SI SE LES PREGUNTA SOBRE ESTE PUNTO,  
CASI SE OFENDEN, Y RESPONDEN:  
¡NATURALMENTE! ¡NOSOTROS NOS COMUNICAMOS!

PERO LA REALIDAD ATESTIGUA  
QUE MUCHOS DE ESOS NOVIOS  
NO DICEN, O NO SE ATREVEN A DECIRSE  
LO QUE SIENTEN Y LES PASA EN REALIDAD.

¿QUE TAL VOSOTROS DOS?  
¿TENEIS UNA BUENA COMUNICACION,  
O NECESITAIS MEJORARLA?

¿TENEIS LA CAPACIDAD DE COMPARTIR  
LAS PROPIAS VIVENCIAS EL UNO CON EL OTRO?  
EL TESTIMONIO UNANIME DE LOS ERUDITOS  
EN ASUNTOS MATRIMONIALES,  
CONFIRMADO POR LA EXPERIENCIA  
DE MUCHOS MATRIMONIOS,  
ES QUE SOLO CON UNA BUENA COMUNICACION  
—CARA A CARA,  
Y SIN LA INTERFERENCIA DE TERCERAS PERSONAS—

SE PUEDEN SUPERAR LAS DIFERENCIAS,  
DISCREPANCIAS Y MALENTENDIDOS,  
Y SE PUEDE LLEGAR A SER  
UNA PAREJA SANA Y AMOROSA.  
EN LAS PAGINAS SIGUIENTES,  
VAMOS A TRATAR  
LA COMUNICACION PREMATRIMONIAL,  
COMO EXPERIENCIA HUMANA DE LA PAREJA.  
MAS ADELANTE,  
ENFOCAREMOS LA DIMENSION DIVINA  
DE LA COMUNICACION  
EN LA PAREJA.

## ABRIRME

*Es mejor encender una vela  
que maldecir la oscuridad.*

John Catoir

Si no quieres ser atrapado en un vicioso círculo de egoísmo y orgullo, tienes que ir más allá de ti mismo. Si reflexionas, concluirás que no puedes vivir para ti mismo, precisamente, por la necesidad incoercible que sientes de amar y ser amado. En efecto, no somos islas, y por lo mismo, necesitamos comunicarnos, y compartir íntimamente con alguien. Pero, ¿cómo podemos mejorar la apertura y comunicación con los demás?

### *Escuchando siempre atentamente*

En general, desconocemos el arte de escuchar. Nos gusta que nos escuchen, nos quejamos de que nadie nos escucha, pero nosotros nos contentamos con oír. Es más fácil. Consecuentemente, vienen las incomprensiones y los malentendidos, y con ellos, multitud de problemas. Por otra parte, escuchar con atención puede ayudar a abrir el espíritu a un nuevo reino de posibilidades, y es vital para la construcción de una legítima relación.

*Escuchar es una manera especial de abrirse para compartir.* Estimula el crecimiento personal y la comprensión de la vida. Cuando se escucha atentamente se aprenden cosas que son útiles toda la vida.

*La mejor manera de escuchar* es tomar deliberadamente la decisión de dejar a un lado las propias preocupaciones y prejuicios y prestar una total atención a la persona que habla. Ciertamente no es posible mantener el nivel de atención durante las 24 horas del día. Lo que sí es posible es dedicar un tiempo a escuchar desinteresadamente —con la mente y el corazón— a las personas que decimos queremos de verdad.

*Una escucha atenta* afecta a importantes áreas de nuestras vidas. Cuando se realiza entre novios, entre esposos, entre padres e hijos, o en las relaciones sociales, los buenos escuchadores son una bendición de Dios. La buena disponibilidad a escuchar no sólo aligera las cargas sino que simplifica la vida, y la hace más placentera. La buena escucha es también importante y necesaria en nuestra comunicación con Dios.

*Para ser buen escuchador* hay que interesarse, comprometerse y poner toda la energía y los sentidos al servicio de la escucha.

*Las dificultades clave* para una escucha eficaz son: el *egocentrismo* —una excesiva preocupación por uno mismo—; la *soberbia* —actitud y conducta saturada de orgullo y de desprecio hacia los demás—; y la *pereza* —tendencia a la falta de acción y al esfuerzo—.

*Sugerencias para una escucha activa:*

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| — Ser acogedor    | — Mucha atención a los sentimientos   |
| — Ser respetuoso  | — Guardar los secretos y confidencias |
| — Mostrar interés | — Hacer preguntas                     |
| — No interrumpir  | — Dedicar tiempo                      |

**¿Cómo puedo abrirme más a los demás?**

## COMUNICACION INTERPERSONAL

La comunicación, durante el tiempo del noviazgo, es un delicado proceso que exige gran esfuerzo y buena voluntad para intercambiar uno con otro: quiénes son, quiénes quieren ser, cómo se sienten ante los acontecimientos, las personas y las cosas, y aquello que más aprecian o anhelan.

La comunicación interpersonal es una comunicación de persona a persona, realizada con sinceridad, profundidad y amor, desde los diferentes ángulos del cuerpo, de la mente, del corazón, de la voluntad y del espíritu de cada uno.

Esta comunicación de persona a persona es algo más que una simple conversación. Es un compromiso de esfuerzo constante, de entrega total al otro, como un regalo de sí mismo.

Cuanta más comunicación haya entre dos personas, más amor y unidad habrá entre ellas. A continuación van tres de las formas más efectivas de comunicación interpersonal.

- *Gesticular con el cuerpo*: miradas, expresiones de la cara, posturas, sonrisas, guiños, emisión de sonidos, besos, caricias, silencio.
- *Escribir*: diario, cartas, artículos y poemas.
- *Hablar*: conversaciones, diálogos, intercambios verbales.

### *Sugerencias para una comunicación prematrimonial efectiva*

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1. Relacionarse amistosamente             | 16. Insinuar, no ordenar    |
| 2. Mirarse a la cara                      | 17. Proponer, no imponer    |
| 3. Fijarse en lo bueno                    | 18. Escuchar atentamente    |
| 4. Desear aprender más que enseñar        | 19. Sonreír                 |
| 5. Mostrar verdadero interés mutuo        | 20. Hablar poco del pasado  |
| 6. Estimular siempre al compañero(a)      | 21. Ceñirse al tema         |
| 7. Hacer que el otro se sienta importante | 22. No separarse enojados   |
| 8. Elogiar las buenas cualidades          | 23. Darse las manos         |
| 9. Reconocer toda clase de esfuerzo       | 24. Ser siempre sinceros    |
| 10. Fijarse en los pequeños detalles      | 25. Ser siempre respetuosos |
| 11. No interrumpir cuando el otro habla   | 26. Ser siempre pacientes   |
| 12. No mostrar cansancio, ni fastidio     | 27. Ser siempre amables     |
| 13. Mantener el sentido del humor         | 28. Ser serviciales         |
| 14. Ver las cosas con los ojos del otro   | 29. Ser pacíficos           |
| 15. Preguntar en lugar de ordenar         | 30. Ser benevolentes        |

*Resumiendo*

- \* Dar prioridad a la comunicación directa y personal
- \* Consecuentemente, dedicar tiempo a la comunicación mutua
- \* Abrirse y darse al otro tal como cada uno es
- \* Escucharse con la cabeza y con el corazón.

**¿Qué podemos y debemos hacer para mejorar nuestra comunicación?**

## DIALOGAR

En todo proceso de comunicación, el nivel más básico es el diálogo. En esta vida casi nada es totalmente blanco o totalmente negro. Abundan los grises, y, por consiguiente, se impone ese intercambio de ideas, sentimientos y actitudes que llamamos diálogo.

En el transcurso de un diálogo, muchas veces hay que transigir para llegar a un acuerdo. Pero cuando se trata de principios, de derechos personales —como el derecho a la vida, a la integridad física, a la propiedad, a la fama— o de creencias personales, no se puede ser transigente. En cambio, cuando se trata de intereses, objetivos, valores, necesidades y deseos de cada uno, se puede transigir o no.

Por ejemplo, cuando los novios saben transigir en lo que no es esencial —intereses egoístas, necesidades superfluas, sueños quiméricos— entonces la pareja crece en equilibrio y madurez. Hay que llegar a la plena convicción de que una armoniosa diversidad en lo que no es esencial, es clara prueba de un verdadero amor y de una genuina unidad.

En todo diálogo prematrimonial, se consideran puntos importantes:

- La persona de cada uno, con cualidades y defectos, valores, necesidades, actitudes, opciones, ideales, objetivos, prioridades y dificultades.
- Sexualidad, fidelidad, hijos, paternidad responsable, salud, dinero.
- Vocación, educación, trabajo, amigos, matrimonio, familia, sociedad.
- Amor, amistad, compromisos, responsabilidades, intereses, justicia.
- Vivencias familiares, fe, Dios, convicciones religiosas, prácticas.

Pero el diálogo acerca de los puntos vitales, previamente apuntados, no agota las posibilidades de la comunicación prematrimonial. Es un medio básico de comunicación que los novios pueden y deben practicar, pero sólo no basta, si se quiere llegar a una comprensión y confianza mutua, clave de un noviazgo sano y exitoso.

Cardijn, cardenal belga, fundador de la Juventud obrera cristiana, allá por los años 30, inventó un método para dialogar, llamado «revisión de vida», que se ha hecho universal por su efectividad práctica. Este método, que los novios pueden practicar, consta de tres etapas.

1. *Ver.* Intercambio mutuo de ideas, sentimientos y actitudes ocasionadas por personas, situaciones, acontecimientos o hechos concretos.

2. *Juzgar.* Evaluar juntos los pasos a dar para encontrar las verdaderas causas. Los creyentes pueden ser iluminados si se preguntan:

«¿Qué nos está diciendo Dios a través de estos hechos y de sus causas?».

3. *Actuar*. Comprometerse, individualmente y como pareja, a realizar acciones concretas, relacionadas con lo que se ha visto y se ha juzgado.

**¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro diálogo?**

## SER AMIGOS

RELACIONANDOOOS Y DIALOGANDO  
OS IREIS HACIENDO AMIGOS.

LA AMISTAD,  
ES UN ELEMENTO ESENCIAL DE VUESTRO NOVIAZGO,  
PERO, ¿QUIEN ES EL VERDADERO AMIGO?

DIANA KRAMER  
—ESCRITORA CONTEMPORANEA—  
RESPONDE:

«AMIGO ES ALGUIEN QUE...

TE HACE FELIZ,  
ESTA SIEMPRE A TU LADO,  
NO VA Y VIENE  
COMO EL MOVIMIENTO DE LAS OLAS.

A PESAR DE TODOS SUS MIEDOS,  
CREE Y CONFIA EN TI,  
Y TE HACE SENTIR COMO UN REY  
SENTADO EN SU TRONO REGIO.

CUANDO TU LE NECESITAS,  
ESTA AHI, CON SU CONSEJO,  
PROCURANDO NO HERIRTE,  
PERO DICIENDOTE LA VERDAD.

TE OFRECE SIEMPRE SU HOMBRO,  
EN SUS BRAZOS PUEDES LLORAR.  
SIEMPRE INTENTA CONSOLARTE,  
Y TAMBIEN CONFORTARTE.

AMIGO ES ALGUIEN QUE ESTA AHI,  
A QUIEN TU NECESITAS,  
QUE CREA ATMOSFERA DE AMOR.  
Y DA SENTIDO A TU VIDA».

Y R. WALDO EMERSON, ESCRIBE:

«LA GLORIA DE LA AMISTAD  
NO CONSISTE EN UN APRETON DE MANOS,  
NI EN UNA SONRISA,  
NI EN LA COMPAÑIA DEL AMIGO;

ES LA INSPIRACION ESPIRITUAL  
QUE NOS VIENE,  
SIEMPRE QUE DESCUBRIMOS  
QUE ALGUIEN CREE EN NOSOTROS»

## CULTIVANDO VUESTRA AMISTAD

¿Cómo se explica que, siendo la verdadera amistad tan preciosa y codiciada, sea tan escasa en los matrimonios de nuestro tiempo, entre los que abundan la desconfianza mutua, el miedo, los celos, las mentiras, las máscaras de toda clase, los juegos sucios, las infidelidades, las sospechas, las peleas y las traiciones, antídotos de la genuina amistad?

La explicación es una muy sencilla: la verdadera amistad tiene un precio muy alto, y la mayoría de matrimonios, cuando fueron novios, no pagaron su precio; consecuentemente, no estuvo en su lista de bodas.

La realidad es que si deseáis sinceramente ser amigos cuando estéis casados, tenéis que empezar a serlo ya desde ahora. Mañana será tarde.

A continuación van unas cuantas sugerencias para ayudaros a poner los cimientos de una sólida y profunda amistad prematrimonial:

1. *Para que él/ella sea tu mejor amigo*, tú tienes que procurar ser su mejor amigo. Es decir, ser amable y cortés; atento, delicado y bondadoso. Y ante las dificultades, recordar el consejo de san Juan de la Cruz: «Donde no hay amor, pon amor y encontrarás amor».

2. *Dar prioridad a vuestra relación prematrimonial*. No desentenderos del otro, ni de sus necesidades, ni de sus dificultades, ni de sus problemas, ni de sus deseos, ni de sus preocupaciones. Amar al otro como a uno mismo.

3. *Ser siempre abiertos, sinceros y transparentes el uno con el otro*. Es decir, comunicarse las vivencias y experiencias personales, los sentimientos —tanto positivos como negativos—, las preocupaciones, las necesidades, y hasta las decisiones importantes. No engañarse, ni mentirse.

4. *Respetar la intimidad de cada uno*. No controlar. Ser prudentes en la crítica. Aceptar las decisiones y opciones personales. Permitir que el otro satisfaga sus deseos de formación, retiro y soledad. Facilitar la relación con otras personas, principalmente familiares, vecinos y amigos.

5. *Dejar que el otro sea él mismo/ella misma*. Aceptar la personalidad de cada uno, su temperamento, su carácter, sus peculiaridades. No sentirse amenazados si las opiniones y gustos personales no coinciden. No pretender dominar. No exigir.

6. *Reconocer, elogiar y estimular*. Ser agradecidos. Reconocer lo positivo. Olvidar lo negativo. Ser tolerantes con los defectos y faltas. Dar siempre ánimos y aliento.

7. *Estar siempre dispuestos a dar y a recibir*. Dar con generosidad y alegría. Recibir con sencillez y humildad. Proponer, no imponer.

8. *Ser leales*. Ser fieles. Estar al lado de vuestro novio o novia, tanto en los momentos buenos y alegres, como en los momentos malos y tristes.

De las sugerencias previas ¿cuál nos urge más? ¿por qué?

## CONFIANZA MUTUA

Según la experiencia de las parejas con vida matrimonial sólida y sana, la confianza mutua es la quintaesencia de la amistad prematrimonial; y el confiar-se y el revelar-se el uno al otro son la clave de la confianza mutua. Efectivamente, la mutua autorrevelación implica un proceso de escucha mutua y de dar y recibir desde dentro de uno mismo. De esta manera se consigue el conocimiento mutuo, y consecuentemente, la mutua comprensión, que a su vez, facilita la aceptación amorosa de cada uno tal como es. Este es, precisamente, el final del proceso de comunicación interpersonal, y por consiguiente, la meta de todo buen noviazgo. La autocomunicación, o sea, la revelación de uno mismo al otro, tiene que realizarse por los dos con equidad e igualdad. Cuando esto sucede, entonces, y sólo entonces, podemos hablar de confianza mutua.

### *¿Cómo realizar la mutua autocomunicación?*

- Tiene que entenderse como un proceso de escucha mutua.
- Necesita gran atención y dedicación por parte de los dos.
- Hay que dedicarle tiempo de calidad y una atmósfera especial.
- Tiene que ser recíproca. No basta que uno solo se confíe.
- Tiene que ser íntima. Hay que compartir desde dentro de uno mismo —pensamientos, sentimientos, propósitos, y vivencias, incluidas las vivencias religiosas, y las experiencias de fe—.
- Tiene que practicarse sistemáticamente. Es prioritaria.

### *El primer paso*

El primer paso, en el proceso de autocomunicación hacia una confianza mutua y total —aquí coinciden los expertos en vida matrimonial, y los matrimonios que se han «encontrado» en profundidad— es el compartir de los sentimientos y emociones personales. Pero evitando dos extremos:

— *Primero*. No dejarse llevar de la tendencia natural a reprimir y ocultar, o negar, los propios sentimientos. De hecho, sentir emociones es una reacción totalmente humana que es imposible evitar.

— *Segundo*. Existe en nuestro tiempo una corriente sofisticada, que pretende reducir toda clase de comunicación a un obsesivo intercambio de sólo sentimientos y emociones. Cuando esto sucede, la comunicación se convierte en un intercambio superficial e incompleto, ya que entonces quedan por comunicarse las vivencias clave de toda persona, tales como: actitudes, decisiones, aspiraciones, creencias,

necesidades, dificultades, objetivos, prioridades, sueños, experiencias religiosas, etc. Todas estas vivencias y experiencias personales no pueden catalogarse como puros sentimientos. De todos modos, tenemos que convencernos que nuestros sentimientos no son, en sí, ni buenos ni malos. Simplemente son positivos o negativos. También tenemos que descubrir que nuestros sentimientos son naturales y que debemos controlarlos. Si no lo hacemos, ellos nos controlarán. Aunque nadie puede cambiar sus sentimientos o emociones, sí podemos y muchas veces debemos cambiar nuestros criterios y actitudes que los ocasionan.

**Acerca de mi vida personal,  
¿qué es lo que me cuesta más compartir?**

## PERDONARNOS

¿DE DONDE HEMOS SACADO LA IDEA  
DE QUE SI AMAMOS A ALGUIEN DE VERDAD  
NUNCA LE VAMOS A HERIR?  
¿COMO PUEDEN DOS PERSONAS PROMETERSE  
—COMO UNA SEÑAL DE AMOR—  
NUNCA TENER QUE DECIRSE:  
«LO SIENTO»?  
ESTO PUEDE PARECER ROMANTICO,  
PERO NO LO ES.  
NUESTRA EXPERIENCIA  
NOS DICE TODO LO CONTRARIO.  
DE HECHO, SI NO VAMOS CON CUIDADO,  
FACILMENTE HERIMOS  
A LOS QUE MAS QUEREMOS.  
COMO SOLEMOS DECIR:  
«NADIE ES PERFECTO».  
ESTA ES LA REALIDAD.  
ESPECIALMENTE,  
DOS PERSONAS  
NO SON CAPACES DE CONOCERSE,  
COMPRENDERSE Y ACEPTARSE,  
NI DE CRECER EN COMUNICACION E INTIMIDAD,  
SIN SER VICTIMAS  
DE LAS PROPIAS LIMITACIONES, ERRORES Y DEBILIDADES.  
CUANDO ESTO SUCEDE  
—SI SE QUIERE SANAR HERIDAS  
Y CONSEGUIR MUTUA PAZ—,  
SE IMPONE UNA RECONCILIACION.  
LA RECONCILIACION  
ES UNA DE LAS ESENCIAS DEL VERDADERO AMOR.  
CUANDO DOS SE RECONCILIAN MUTUAMENTE,  
DEMUESTRAN  
QUE SU SINCERIDAD, HONESTIDAD,  
Y DEDICACION DEL UNO AL OTRO,  
SON UNA REALIDAD ESPERANZADORA.  
PERO,  
¿EN QUE CONSISTE LA RECONCILIACION GENUINA?  
¿COMO LOGRARLA?



## PEDIRSE PERDON Y PERDONARSE

Perdonarse o no. He aquí el gran reto de todos aquellos que sinceramente desean establecer una relación personal profunda y duradera entre ellos. Pero, ¿qué es una reconciliación en realidad?

En el arte de amar, la reconciliación mutua es el corazón y el «test» del verdadero amor. Es el secreto de la paz interior profunda. El perdón es a la vez humano —no existe entre los animales— y es divino. Es un don de Dios a los que son humildes y sencillos. Entre los cristianos, la reconciliación es un mandamiento de Jesús de Nazaret.

### *Pedirse perdón*

Hay que pedirse perdón. Contrariamente a lo que se afirma en el famoso film «Love Story», en el verdadero amor hay que decirse, una y muchas veces: «¡Lo siento de veras!»; «¡Fue un error mío!»; «¿Me perdonas?». Estas, o parecidas palabras, cuando salen del corazón, pueden cicatrizar las llagas más profundas. Son milagrosas.

Todos sabemos que pedir perdón no es cosa fácil, pero cuando va acompañado de sinceridad y de honestidad inspira amor y lo hace madurar. De hecho, decir: «¡Lo siento de veras!», sin implicar ni culpar al compañero o compañera, requiere gentileza y magnanimidad. Es también garantía de una relación sana y amorosa.

Pero lo más duro de todo es tener que decirse: «¡Perdóname, por favor!». Porque cuando pedimos perdón, confesamos nuestra fragilidad y nos exponemos a ser rechazados. En semejantes circunstancias, será bueno recordar que el perdonarse no es tanto un quehacer de la mente, como lo es del corazón. Que es mucho más fácil decir «¡Te quiero!» que decir «¡Lo siento!». Pero es más efectivo. Especialmente, cuando uno de los dos ha sido gravemente herido por el otro.

Cuando uno pide disculpas, la reconciliación se inicia. Pero muchas veces, la reconciliación iniciada se frustra porque, aunque los dos están dispuestos a darse perdón, ninguno está preparado para recibirlo.

### *Perdonarse*

Perdonar de corazón es aceptar al otro en su totalidad, es decir, con todas sus virtudes y defectos. Perdonarse es la clave de toda relación prematrimonial sana y amorosa. Siempre que vuestra relación se rompa, sanadla cuando antes, por medio de una buena reconciliación. Entonces experimentarás que, en los dos, se realiza un cambio profundo, y consiguientemente, vuestra relación mejora.

Pero una reconciliación en profundidad es prácticamente imposible sin la asistencia amorosa y poderosa de Dios. El es el Gran Reconciliador, pero necesita de la fe, la confianza y el amor de cada uno.

**¿Qué es lo que yo más necesito que tú me perdones?**

## SUGERENCIAS PARA PERDONARSE

Sólo sugerencias. Eso quiere decir que cada uno debe sentirse libre para usar, en todo momento, la propia creatividad.

### 1. *Escribir una carta de amor*

Para ello, buscar un lugar tranquilo —dentro o fuera de vuestra casa— en donde podáis reflexionar acerca de algunos de los siguientes puntos, que ojalá os inspiren y ayuden a escribir vuestra carta.

1. ¿Cuáles son mis principales errores y faltas en nuestra relación?
2. Por consiguiente, necesito que tú me perdones por...
3. ¿Qué es lo que yo pienso y siento cuando tú me hieres y no me pides perdón?
4. ¿Qué es lo que, por mi parte, está dificultando nuestra comunicación interpersonal, y yo no acabo de reconocer?
5. ¿Cuáles son las señales claras de mi falta de respeto por tu persona?
6. Para mejorar mi actitud y conducta personal contigo, me comprometo concretamente a...
7. Para que sea siempre fiel a mi compromiso contigo necesito que tú me ayudes a...
8. ¿Cómo puedo mejorar mi relación con Dios?
9. ¿Qué podemos o debemos hacer, o dejar de hacer, como pareja, para mejorar nuestra relación con Dios?
10. ¿Cómo podemos mejorar nuestra relación con nuestras familias?

### 2. *Intercambiarse las cartas*

Buscar un lugar tranquilo —un parque, un jardín, una iglesia— para entregaros las cartas, y leerlas dos veces, en silencio y despacio: Primero, leerlas con vuestra mente. Luego, con vuestro corazón.

### 3. *Mostrar agradecimiento*

Reconociendo y comentando con cariño aquello que, a cada uno, le haya llegado más al corazón, y desea agradecer.

### 4. *Orar juntos*

Dar gracias a Dios por el don de su amor, e implorar su bendición.



*Una pareja es...  
¡una esperanza!*

Gabriel Calvo

**Encontrarnos**  
¿Quiénes somos tú y yo  
como pareja?



## CONOCERNOS MEJOR

PARA QUE LA RELACION PREMATRIMONIAL  
SEA REALMENTE AUTENTICA Y SATISFACTORIA

TIENE QUE FUNDAMENTARSE

EN LA ROCA SOLIDA DE LA REALIDAD

DE CADA UNA DE LAS DOS PERSONAS

—IGUALES EN DIGNIDAD,

DIFERENTES EN SEXUALIDAD,

Y COMPLEMENTARIAS—.

ESTA REALIDAD PERSONAL,

DEBE SER DESCUBIERTA

A LA LUZ DE LA VERDAD.

LA VERDAD DE LA PAREJA

DEPENDE

DE LA VERDAD DE CADA UNA DE LAS PERSONAS

QUE LA FORMAN.

PERO

¿CUAL ES LA VERDAD DE CADA UNA DE LAS PERSONAS

INTEGRANTES DE LA PAREJA?

LA FINALIDAD DE LAS PAGINAS SIGUIENTES

ES, PRECISAMENTE,

ESCUCHAR AL OTRO CON EL CORAZON,

PARA DESCUBRIR LA VERDAD

ACERCA DE SU PERSONALIDAD,

DE SU FAMILIA Y DE SUS AMIGOS.

EL PRECIO DEL CONOCIMIENTO MUTUO ES ALTO,

A SABER,

ACEPTACION DE LAS DIFERENCIAS,

DEBILIDADES, FALLOS Y LIMITACIONES DE CADA UNO,

Y TAMBIEN,

DE SUS METAS, OPCIONES Y PRIORIDADES.

PERO LA ACEPTACION MUTUA ES PROMETEDORA,

PORQUE

CONDUCE HACIA LA MUTUA COMPRESION

DE NECESIDADES, VALORES Y PLANES PERSONALES.

ENTONCES, EN AMBOS

SE ESTABLECE

UN ESPIRITU DE HONESTIDAD Y DE VERACIDAD,

Y TAMBIEN

SE DESARROLLA

EL SENTIDO DE UNA MUY BUENA COMUNICACION.

ESTA ES LA MEJOR GARANTIA,  
EN EL FUTURO,  
DE UN MATRIMONIO SANO Y EXITOSO,  
Y  
DE UNA FAMILIA UNIDA Y ABIERTA.

## APRENDIENDO EL UNO DEL OTRO

Para conocerse mutuamente, y a fondo —objetivo principal de todo buen noviazgo— hace falta escucharse recíprocamente, y con el corazón. Esto facilita compartir desde lo profundo de uno mismo, y también, descubrir las dimensiones fundamentales de cada uno, es decir:

- *Temperamento*. Constitución física de la persona, en cuanto afecta la manera particular que cada uno tiene que sentir, emocionarse, pensar, juzgar y actuar. Y el tipo temperamental de cada uno (cf. página 51).
- *Carácter*. Cualidades distintas y características más sobresalientes, adquiridas a través de la educación, y de la experiencia personal (cf. página 51).
- *Personalidad*. Imagen que cada uno tiene de sí mismo, o manera que cada uno tiene de relacionarse con los demás (cf. página 55).

Pero la realización del temperamento, carácter y personalidad de cada uno no sucede por casualidad.

### *Influencia paterna y materna*

En el plan del Creador, hombre y mujer no sólo son los responsables de la procreación de la vida humana, sino también del proceso de crecimiento sano de cada una de las personas que ellos engendran. Pero el proceso de educación familiar de cada ser humano no se realiza de la noche a la mañana. Es un proceso de independización gradual que requiere años. Incluye el desarrollo físico, emocional y espiritual de cada niño o niña.

Según los expertos, el desarrollo equilibrado de todo ser humano necesita regularmente unos 16 ó 18 años, es decir, una parte importante de tiempo en la vida de cada individuo. Por tanto, padre y madre, juntamente, deben sentirse corresponsables en el proceso de formación de cada uno de sus hijos e hijas: de un crecimiento físico, temperamento, carácter y personalidad. Y de su formación espiritual, intelectual, moral y religiosa.

### *Hermanos y hermanas*

La relación personal del niño o de la niña con cada uno de sus hermanos y hermanas es también vital en el proceso de su formación familiar.

### *Amigos y amigas*

Son el tercer factor de influencia en el proceso de formación del temperamento, carácter y personalidad, en la educación de cada niño o niña. Efectivamente, los compañeros y compañeras de juego y de clase confirman, contradicen, enriquecen o dificultan lo que cada uno vive en su hogar.

**Influencias concretas de mis padres y hermanos en mi vida personal. Persona o personas que mas me han influido. Lo que estoy aprendiendo de ti.**

## ACEPTACION RECIPROCA

Aceptar al otro tal como es en realidad, es decir, con todo lo que tiene de bueno y de malo, es el alto precio que hay que pagar si se quiere llegar al conocimiento y amor mutuo requeridos en todo buen noviazgo.

Aceptar al otro como es, no como debería ser. Esto no quiere decir que tengamos que ignorar los defectos de cada uno. Si queremos aceptar a cada uno en su totalidad, tenemos que conocer y aceptar tanto sus defectos como sus virtudes. Una verdadera aceptación recíproca tiene que abarcar:

- *Diferencias*: manera de pensar, sentir, reaccionar y comportarse.
- *Debilidades*: físicas, mentales, emocionales o espirituales.
- *Errores*: tanto los pequeños, como los grandes.
- *Fallas*: éticas, morales o religiosas.
- *Limitaciones*: físicas, intelectuales, educacionales o espirituales.
- *Tendencias*: a comer, a beber, a fumar, a drogarse, a jugar dinero.
- *Opciones*: físicas, psíquicas, morales, espirituales o religiosas.

### *Comprensión mutua*

La experiencia de muchas parejas es que cuando dos se aceptan mutuamente en su totalidad, sólo entonces, estarán preparados para el siguiente paso: la comprensión mutua, quinta esencia del conocimiento mutuo y llave secreta tanto del noviazgo como del matrimonio.

¿Quién no ha oído, o ha hecho, comentarios como éstos?:

- «Mi novio(a) no me entiende ni me comprende».
- «Si mi novio(a) fuera capaz de ponerse en mis zapatos, me comprendería, pero no es capaz».
- Y al final, la conclusión fatal: «Somos incompatibles. Como no nos entendemos, tenemos que romper y separarnos».

Definitivamente, en todos estos casos hay, en el fondo, un desconocimiento mutuo de los verdaderos valores y de las necesidades más íntimas de cada uno. Por lo tanto, para sentirse comprendidos, urge compartir el uno con el otro valores y necesidades personales:

- *Necesidades personales*: falta de autoestima, de sentido de la vida, de fe, de amor, de apoyo familiar, de amigos, de disciplina, de trabajo, de fuerza de voluntad, de castidad, de oración, de educación, de religión, de objetivos en la vida, de sueños, de esperanzas y de paz.
- *Valores*: sinceridad, honestidad, autoestima, familia, amigos, bondad, paciencia, obediencia, buena voluntad, sentido de respon-

sabilidad, fe, oración, capacidad de sufrimiento, amor a la naturaleza, amor al arte, amor a la verdad, sentido de justicia humana, sociabilidad, espiritualidad y religiosidad.

**¿Qué es lo que más me cuesta aceptar de nosotros dos? ¿Por qué?**

## MEJORARNOS

CUANDO AMBOS,  
DESPUES DE HABEROS ACEPTADO  
OS SINTAIS COMPRENDIDOS,  
ENTONCES, Y SOLO ENTONCES,  
ESTAREIS LISTOS  
PARA LANZAROS  
A LA COMUN AVENTURA  
DE PONER LOS FUNDAMENTOS  
DE VUESTRO FUTURO MATRIMONIO.  
EN OTRAS PALABRAS:  
ENTONCES  
ESTAREIS DISPUESTOS  
A AYUDAROS A MADURAR  
NO SOLO COMO PERSONAS,  
SINO TAMBIEN COMO PAREJA.  
POR LO TANTO,  
ES MUY IMPORTANTE Y MUY NECESARIO  
QUE, CUANTO ANTES, CAIGAIS EN LA CUENTA  
DE QUE EL DESARROLLO TANTO DE LA PERSONA, COMO  
DE LA PAREJA,  
ES UN PROCESO DE CRECIMIENTO.  
CRECER  
ES UNA DE LAS MANIFESTACIONES  
MAS VITALES Y BELLAS DE LA CREACION.  
EN EFECTO,  
TODO LO QUE CRECE  
—LAS FLORES, LOS PAJAROS,  
LAS PERSONAS, LAS PAREJAS, LAS FAMILIAS—  
ES UNA CLARA MANIFESTACION,  
DE LA HERMOSURA INFINITA DE DIOS CREADOR.  
VOSOTROS DOS  
HABEIS SIDO LLAMADOS POR DIOS  
PARA CRECER JUNTOS;  
HOY,  
COMO PERSONAS Y COMO PAREJA DE NOVIOS.  
MAÑANA,  
COMO PERSONAS Y COMO MATRIMONIO.  
PASADO MAÑANA,  
COMO MATRIMONIO Y... ¡COMO FAMILIA!  
VUESTRA AVENTURA, CIERTAMENTE, NO ES FACIL.  
PERO BIEN UNIDOS Y ABIERTOS,  
LLEGAREIS A CANTAR VICTORIA.

PERO, TENED SIEMPRE PRESENTE,  
QUE CUANDO SE TRATA DE APOYAR  
Y DE AYUDAR AL OTRO,  
NO BASTAN LAS PROMESAS,  
LAS BUENAS INTENCIONES O LAS PALABRAS BONITAS;  
QUE ENTONCES,  
ES LA HORA DE LA VERDAD Y DE LA ACCION.  
PORQUE AMAR ES... ¡ENVEJECER JUNTOS!

## AYUDANDONOS A MADURAR

La semilla muere, germina, e inicia su desarrollo escondida en la tierra; pero un día aparece en la superficie de la tierra una puntita verde, que crece y crece, gracias a la actividad oculta de su raíz. Una cosa parecida le sucede a la persona en su proceso de maduración. Su crecimiento empieza a un nivel invisible a los ojos, hasta que un día se manifiesta al exterior.

Es decir, el proceso de crecimiento de la persona no es el resultado de un movimiento emocional, ni de buenas intenciones o propósitos. Hace falta el apoyo y el sustento de una buena relación interpersonal. Esta es la raíz que necesita todo proceso de crecimiento y maduración personal.

Para ayudaros mutuamente en esta tarea tan fundamental, necesitáis estar atentos a las necesidades emocionales de cada uno, y descubrir qué es lo que ayuda y qué es lo que no ayuda al otro en su esfuerzo personal para crecer y madurar.

A continuación van unas listas de síntomas de madurez e inmadurez, que pueden servirnos en vuestro discernimiento y en vuestro afán de ayudaros.

### *Inmadurez*

1. Tendencias egocéntricas
2. Expectativas irreales
3. Comunicación deficiente
4. Intransigencia
5. Reacciones irracionales
6. Actitudes que hieren y dañan
7. Opción por la venganza
8. Celos y envidia
9. Pesimismo y amargura
10. Berrinches, pataletas, rabietas
11. Sarcasmo y ridículo
12. Cálculos egoístas
13. Defensa y antagonismo
14. Componendas y arreglos
15. Sentimientos de aislamiento
16. Sensibilidad al «que dirán»
17. Violación de derechos ajenos
18. Falta de autoestima
19. Sentimiento y actitud de víctima
20. Personalidad hostil

### *Madurez*

1. Apertura a los demás
2. Aceptar las propias limitaciones
3. Diálogo e intercambio
4. Transigencia y tolerancia
5. Sentido común
6. Fomento de amistad y comunidad
7. Búsqueda de reconciliación
8. Solidaridad con los demás
9. Optimismo realista y alegría
10. Enfrentamiento de las tensiones
11. Flexibilidad
12. Generosidad
13. Sensibilidad para la injusticia
14. Respeto a normas y principios
15. Sentimientos de autorrealización
16. Comprensión de los rechazos
17. Respeto a los derechos ajenos
18. Sana y equilibrada autoestima
19. Reconocer los propios errores
20. Personalidad acogedora

El crecimiento en madurez da solidez y profundidad a la relación mutua y amorosa. Solamente así podréis llegar a ser la pareja ideal, creada por Dios, y soñada por vosotros.

**¿Qué signos de inmadurez hay en nuestra vida personal y de pareja?  
¿Cómo podemos ayudarnos a superar esos signos de inmadurez?**

## MADURANDO COMO PAREJA

Según la perspectiva bíblica, el hombre y la mujer están llamados a crecer y madurar juntos, para así llegar a ser «imagen y semejanza» de Dios. A continuación van algunos medios que os pueden ayudar, en vuestro afán de llegar a ser un «nosotros» amoroso, fecundo y esperanzador.

- *Alimentando vuestro amor mutuo*: Pasando de un amor erótico a un amor de amistad, y de éste a un amor incondicional.
- *Aprendiendo juntos*: a comunicaros, a relacionaros mejor, y a abriros.
- *Buscando lo que os une*: Dios, familias, amigos, grupo de apoyo.
- *Evitando lo que os separa*: adicciones, personas, cosas o eventos.
- *Apreciando lo que tenéis en común*: valores, necesidades, cultura.
- *Haciendo cosas juntos*: cursillos, lecturas, trabajos, diversiones.
- *Negociando vuestras diferencias*: valorándolas y aceptándolas.
- *Creando criterios comunes*: ideas, principios, normas de vida.
- *Proponiendo objetivos comunes*: tantos materiales como espirituales.
- *Decidiendo juntos*: no tener relaciones sexuales prematrimoniales, etc.
- *Orando juntos*: leyendo la Biblia, formando un grupo de oración, etc.

### *Ejercicio práctico*

Si queréis descubrir algunos de vuestros «valores comunes», y así comprender lo que, en general, es más importante para los dos —aunque discrepéis en los pequeños detalles— escoged, de la siguiente lista, las tres cosas que más os interesan, y las tres que os interesen menos.

*Educación*: enriquecerse con nuevos conocimientos y experiencias.

*Carrera*: terminar determinados estudios o trabajo.

*Herencia familiar*: respetar, preservar las tradiciones familiares.

*Seguridad económica*: ahorrando, creando fondos para el futuro.

*Religión*: tomarse la religión en serio, vivir una sola fe.

*Justicia*: solidaridad con todos, en especial con los que no tienen voz.

*Generosidad*: ayudando a todos, especialmente a los más necesitados.

*Lealtad*: comprometerse y ser fiel a los propios compromisos.

*Moralidad*: vivir siempre según las normas éticas.

*Apertura*: estar siempre dispuestos a dar y a recibir de todos.

*Originalidad*: siendo siempre uno mismo, positivo, creativo.

*Poder*: tener competencia, influencia, autoridad.

*Aceptación social:* gustar, ser aceptado por todos, ser famoso.  
*Salud:* tanto física, como mental, emocional, espiritual.  
*Buena apariencia física:* apreciarla, respetarla, cuidarla.  
*Deportes:* ejercicio físico, especialidades.  
*Éxito:* capacidad de hacer las cosas bien, triunfar en todo.  
*Fiabais:* intereses y actividades personales, sociales, comunitarias.  
*«Hobbies»:* Pasatiempos o aficiones.

**¿Cuáles son nuestros valores comunes?**

## HACERNOS MAS FELICES

LA VIDA  
NO ES SOLO UN CONCEPTO,  
ES UNA REALIDAD.  
NUESTRA VIDA,  
NO ES  
UNA REALIDAD ESTATICA.  
ES UN POTENCIAL DE ENERGIA  
PARA CAMBIAR, CRECER Y MEJORAR.  
LA VIDA HUMANA  
ES UNA MISTERIOSA MARCHA  
HACIA UNA TIERRA PROMETIDA  
LLAMADA «FELICIDAD».

- \* PERO, ¿QUE ES LA FELICIDAD?
- ¿UNA MOMENTANEA SENSACION DE EUFORIA?
  - ¿UN SENTIMIENTO PROFUNDO DE GOZO?
  - ¿UNA EXPERIENCIA DE PAZ INTERIOR?
  - ¿UN SENTIDO DE SATISFACCION EN LA VIDA?
  - ¿UN SENTIMIENTO GENERAL DE BIENESTAR?
  - ¿LA SATISFACCION DE UN DESEO?
  - ¿UN SUEÑO HECHO REALIDAD?
  - ¿UNA RELACION AMOROSA O DE AMISTAD?
- \* ¿ACASO LA FELICIDAD ES UN SUEÑO IMPOSIBLE?  
TODOS ESTAMOS LLAMADOS A SER FELICES  
PERO LA FELICIDAD  
NO SUCEDE COMO ALGO MAGICO,  
NO SE PUEDE CONSEGUIR  
DE UNA VEZ PARA SIEMPRE;  
REQUIERE ESFUERZO Y LUCHA PERSONAL.  
SU BUSQUEDA ES CIERTAMENTE UN ARTE;  
NO HAY RECETAS PARA SER FELIZ,  
PERO EXISTEN ACTITUDES QUE LA FACILITAN:  
LA SINCERIDAD PERSONAL,  
EL RESPETO A SI MISMO Y A LOS DEMAS,  
LA ACEPTACION DE UNO MISMO,  
LA AUTODISCIPLINA Y CONTROL,  
EL DAR Y EL DARSE,  
LA FIDELIDAD A LA PROPIA CONCIENCIA,  
LA BUSQUEDA DE LA VERDAD Y DE LA JUSTICIA,  
LA RELACION CON DIOS.  
TODAS LAS PAREJAS DEL MUNDO  
QUIEREN SER FELICES,

PERO  
POCAS LO CONSIGUEN.  
CONSECUENTEMENTE,  
MUCHOS DE LOS JOVENES DE NUESTRO TIEMPO  
YA NO CREEN EN LA FELICIDAD MATRIMONIAL,  
Y, POR TANTO,  
NO QUIEREN CASARSE.  
¿Y VOSOTROS?

## HACIA UN MATRIMONIO FELIZ

En el 40 por ciento de las uniones matrimoniales de nuestro tiempo, el «¡Sí!» de la ceremonia matrimonial se convierte en «¡No!». «¡No podemos seguir juntos!», «¡No quiero vivir más contigo!». Consecuentemente, el «contigo para siempre» para muchos es ya sólo un mito.

Pero la realidad es que, por cada matrimonio que se rompe, hay un matrimonio que persevera hasta el fin.

Afortunadamente, aún son muchos los matrimonios que, a pesar de las dificultades y contrariedades, envejecen juntos. ¿Cuál es el secreto de estas parejas?

Los expertos y el testimonio de las parejas que logran perseverar en sus convivencia matrimonial están de acuerdo en afirmar que una de las claves de la felicidad matrimonial es tener en cuenta los deseos y expectativas de cada uno acerca de uno mismo y del cónyuge. Discernir cuáles de entre estos deseos y expectativas son reales y cuáles no lo son. Y finalmente, aceptar las reales y desechar las irreales.

Una vez se ajustan los deseos y expectativas de cada uno a la realidad, se logra una felicidad interior que en vano se consigue encontrar por otros caminos.

Está claro, pues, que la felicidad matrimonial no es un mito sino una tarea que exige amor del bueno, esfuerzo y tesón, por parte de los dos, antes y después del día de la boda. El sólo hecho de casarse no basta. Hay que aportar los ingredientes que hacen posible esta felicidad. Pero, ¿cuáles con los ingredientes de la felicidad matrimonial?

No existen fórmulas mágicas, pero si observamos atentamente a las parejas que triunfan en su matrimonio, veremos que tienen unas características en común. ¿Cómo son y cómo se comportan los matrimonios felices?

- Son sinceros consigo mismos.
- Creen firmemente en su potencial personal y matrimonial.
- Están seriamente comprometidos el uno con el otro, día a día.
- Confían el uno en el otro, como en el mejor amigo.
- Están seriamente dispuestos a compartir el uno con el otro.
- Enfrentan conjuntamente todos sus problemas, crisis y conflictos.
- Saben superar hábilmente sus enfados, resentimientos y celos.
- Se aceptan cada uno tal cual es en realidad.
- Piden perdón y se perdonan siempre mutuamente, y de corazón.

- Periódicamente comparten en la intimidad sus vivencias personales.
- Se relacionan con Dios, individualmente y también como pareja.
- Están abiertos a los demás, especialmente, a cada uno de sus hijos.

**De entre esos ingredientes de felicidad matrimonial,  
¿cuáles necesitamos más, tú y yo, ya desde ahora?**

## TESTIMONIO MATRIMONIAL

La incógnita está en el aire: «¿Es posible la felicidad en el matrimonio?». Muchos lo afirman, otros lo niegan. Quiero compartir con vosotros el testimonio de José Luis e Inmaculada, un matrimonio amigo mío, que inspirados por las bienaventuranzas de Jesús de Nazaret — que ellos han escuchado en su corazón— crean y comparten con nosotros su pequeños código de felicidad matrimonial.

— *Deseamos ser pobres de espíritu*: capaces de disfrutar de lo que tenemos, mucho o poco, sin ansias de tener siempre más; capaces de estar cerca de los que tienen menos y compartir con ellos, porque queremos que Dios —su voluntad— sea la fuente de nuestra verdadera riqueza.

— *Deseamos ser mansos*: excluyendo de nuestra vida toda violencia, procurando llegar mansa y suavemente donde tantos otros se esfuerzan en llegar por la violencia y la fuerza. Entonces percibiremos que es Dios quien está imprimiendo esa mansedumbre en nuestro amor.

— *Deseamos ser fuertes para no rehuir el sufrimiento*: sin miedo a afrontar las situaciones difíciles dentro de nuestra familia y fuera de ella. Así descubriremos que Dios es nuestra fuerza, y que esa fuerza de Dios es muy superior a cuanto podemos imaginar.

— *Deseamos sentir hambre y sed de justicia*: sin contentarnos con lo más fácil y con lo menos comprometido. Estamos convencidos de que sólo así llegaremos a amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

— *Deseamos ser misericordiosos*: con un corazón grande, capaz de llegar siempre a los demás, de comprender, de compadecer y de compartir.

— *Deseamos ser limpios de corazón*: con un corazón limpio y transparente, que no oculte intenciones, ni aparente lo que no lleva dentro. Así percibiremos la mirada de nuestro Padre Dios, que nos trasciende.

— *Deseamos trabajar por la paz*: luchando por ella sin descanso en todos los ambientes, comenzando por los más cercanos. Así comprenderemos que la paz es el regalo más grande que hace Dios a los hombres, y experimentaremos que Dios es nuestra paz.

— *Deseamos que, cuando seamos perseguidos por nuestra fidelidad*, no nos avergoncemos de ser seguidores de Jesús de Nazaret, ni disimulemos nuestro compromiso de hacer vida su mensaje, ni nos asustemos de que nos critiquen o desprecien por esta forma de vida a la que Dios nos llama. Así sentiremos que Dios es nuestro mayor tesoro, al que no estamos dispuestos a renunciar a cambio de nada que se nos pueda ofrecer en este mundo.

Creemos que con este programa seremos testigos de Dios en medio del mundo, y nuestras familias se convertirán en la gran esperanza del tercer milenio.

**¿Qué es lo que más nos impacta de este testimonio matrimonial?**

## ABRIRNOS

LAS PAREJAS DE NOVIOS  
ESTAIS LLAMADOS A SER UNO, NO A SER ISLAS.  
SAINT-EXUPERY, AUTOR DE «EL PRINCIPITO»,  
LO EXPRESA DE UNA MANERA DESAFIANTE:

«EL AMOR NO CONSISTE  
EN MIRARSE EL UNO AL OTRO,  
SINO EN CAMINAR JUNTOS  
EN UNA MISMA DIRECCION».

EFFECTIVAMENTE,  
EL AMOR ES UNA ENERGIA MISTERIOSA  
QUE SE LIBERA CUANDO SE COMUNICA.

EL AMOR PREMATRIMONIAL  
ES COMO UNA ESPIRAL DE FUEGO SAGRADO,  
SI NO SE COMPARTE CON LOS DEMAS,  
SE PROFANA Y SE APAGA.

SI SE COMUNICA, SE AVIVA Y SE PROPAGA.

DESAFORTUNADAMENTE,  
HOY MUCHAS PAREJAS DE NOVIOS SE AISLAN  
PARA GOZAR AL MAXIMO DE SU INTIMIDAD,  
HASTA LLEGAR A SOFOCARLA.

ES LEY DE VIDA:  
«TODA CELULA SEPARADA DEL CUERPO MUERE».  
VOSOTROS NO SOIS ISLA.

PERTENECEIS A DIFERENTES FAMILIAS,  
Y A DIFERENTES COMUNIDADES  
—TANTO CIVILES COMO RELIGIOSAS—.

AMBOS ESTAIS DESAFIADOS Y LLAMADOS  
A PONER LOS FUNDAMENTOS  
DE UNA FAMILIA NUEVA

PARA UN MUNDO MAS JUSTO Y MEJOR.

ALGUNOS TEOLOGOS CRISTIANOS  
ESTAN DESARROLLANDO EN NUESTROS DIAS  
INTERESANTES IDEAS

ACERCA DE LA RELACION HOMBRE Y MUJER,  
Y EL MISTERIO DE LA TRINIDAD EN DIOS.  
SEGUN ELLOS, DIOS —SIENDO UNO Y TRINO—

NO ES UN SOLITARIO,

SINO UNA COMUNIDAD DE AMOR.

DIOS NO VIVE EN AISLAMIENTO Y SOLEDAD,  
ES UN HOGAR DE TRES, ES UNA FAMILIA.

ASI SE ENTIENDEN MEJOR

LAS PALABRAS REVELADORAS DEL GENESIS:

«LOS CREO MACHO Y HEMBRA...  
A SU IMAGEN Y SEMEJANZA LOS CREO DIOS».  
ES DECIR, EL HOMBRE Y LA MUJER  
SON CREADOS NO COMO INDIVIDUOS AISLADOS,  
SINO COMO PAREJA —HOMBRE Y MUJER—  
QUE LUEGO, CON LA VENIDA DEL HIJO,  
VIENEN A SER UNA COMUNIDAD DE TRES,  
O SEA, UNA FAMILIA.  
POR CONSIGUIENTE  
EVITAD FORMAR UN CIRCULO VICIOSO DE DOS.  
SED UNA ESPIRAL DE AMOR.  
LA APERTURA DE VUESTRA PAREJA  
ES LA CLAVE PARA LA LIBERACION  
DE LA TREMENDA ENERGIA AMOROSA  
LATENTE DENTRO DE VOSOTROS DOS.  
DEFINITIVAMENTE,  
LA SANA Y EQUILIBRADA APERTURA  
DE LAS PAREJAS DE HOY,  
ES LA ESPERANZA  
PARA LAS GENERACIONES DEL NUEVO MILENIO.

## COMO LLEGAR A SER UNA PAREJA ABIERTA

### *Siendo conscientes de vuestra dimensión social y de vuestro entorno*

Es decir, debéis pasar de una mentalidad puramente individualista de vuestra relación matrimonial, a una visión comunitaria de vuestra misión matrimonial y familiar en nuestra sociedad.

De hecho, es dentro del matrimonio y de la familia donde se estructuran los elementos claves de toda la dimensión social, tales como la autoridad, la educación, la comunicación interpersonal y la conciencia social.

- *Autoridad*: respetándola, y asumiendo las propias responsabilidades.
- *Educación*: identificando y aprendiendo actitudes y valores.
- *Comunicación*: compartiendo con todos, y en todas las áreas.
- *Conciencia social*: expresando simpatía y apoyo por todos y cada uno.

### *Participando activamente en la solución de los problemas de todos*

— *Siendo sensibles a las necesidades de cada uno*: derechos personales, necesidades como estudiantes, trabajadores, miembros de una familia, ciudadanos, hijos de Dios. Revisar periódicamente vuestra relación.

— *Siendo conscientes de las necesidades de la familia de cada uno*: especialmente de los ancianos, de los niños y de los enfermos.

— *Preocupándoos de las necesidades de vuestros amigos y vecinos*: de los que sufren soledad, pobreza, están enfermos, son ancianos, o se sienten marginados u oprimidos. Ser voz de los que no tienen voz.

### *Siendo pacificadores*

Sabiendo que la verdadera paz es fruto de la justicia, podéis decidir comprometeros en la promoción de la justicia y de la paz en vuestro propio ambiente. También podéis procurar, siempre y en todas partes, ser puentes de comunicación, de diálogo y reconciliación. Como pareja, podéis:

- Ser *fuentes* para todos los que tienen sed.
- Ser *fuego* para los que se sienten solos, o necesitan cariño.
- Ser *faro* para los que están buscando el camino.
- Ser *semáforo* para los que necesitan orientación.
- Ser *testigos de Dios* para aquellos que creen que Dios ha muerto.

### *Formando un grupo de parejas de novios*

Para profundizar en la formación prematrimonial, realizar revisiones de vida, dar y recibir apoyo, y de esta manera, estimularse unos a otros a perseverar en el camino emprendido hacia el matrimonio, y la vida familiar.

**¿Cómo podemos mejorar nuestra apertura prematrimonial?**

## DANDO TESTIMONIO DE AMOR

Para no caer en la tentación de hacer de vuestro noviazgo un círculo cerrado y vicioso, es necesario, ante todo, que caigáis en la cuenta del estado real de vuestra relación.

Seguidamente, seréis más sensibles al reto de la sociedad, sedienta de justicia y amor. Luego, escucharéis dentro de vosotros la llamada de Dios, invitándoos a ser testigos de su amor, con palabras y con obras.

Finalmente, y con la gracia de Dios, os decidiréis a dar testimonio de amor en vuestras familias, y en vuestra comunidad.

A continuación, unas sugerencias que pueden ayudaros en vuestra reflexión y comunicación mutua, y sobre todo, lanzaros, juntos, a la acción.

### *Obras corporales*

- *Hambrientos*: acercándoos a ellos y dándoles de comer.
- *Sedientos*: discerniendo quiénes lo están (alcohólicos, drogadic-tos).
- *Desnudos*: descubriendo quiénes no pueden vestirse con dignidad.
- *Prisioneros*: visitándolos a ellos y a sus familias.
- *Sin casa*: ofreciendo un hogar a los abandonados o huidos de sus casas.
- *Enfermos*: cuidando especialmente de minusválidos y terminales.
- *Muertos*: enterrándoles, orando por ellos, visitando sus familias.

### *Obras espirituales*

- *Amonestando* a los delincuentes, pero partiendo de la propia honestidad.
- *Instruyendo* a los ignorantes, compartiendo con ellos tiempo y talentos.
- *Aconsejando* a los confundidos y desorientados con sabiduría y oración.
- *Confortando* a los atribulados, escuchándoles con el corazón.
- *Soportando* las incorrecciones con humildad, paciencia y mansedumbre.
- *Perdonando* injurias, restaurando la comunicación y la buena relación.
- *Orando* tanto por los vivos, como por los muertos, sean amigos o enemigos.

Mirad a nuestro alrededor y ved quién está sufriendo. ¿Qué podemos o debemos hacer para aliviar esos sufrimientos?

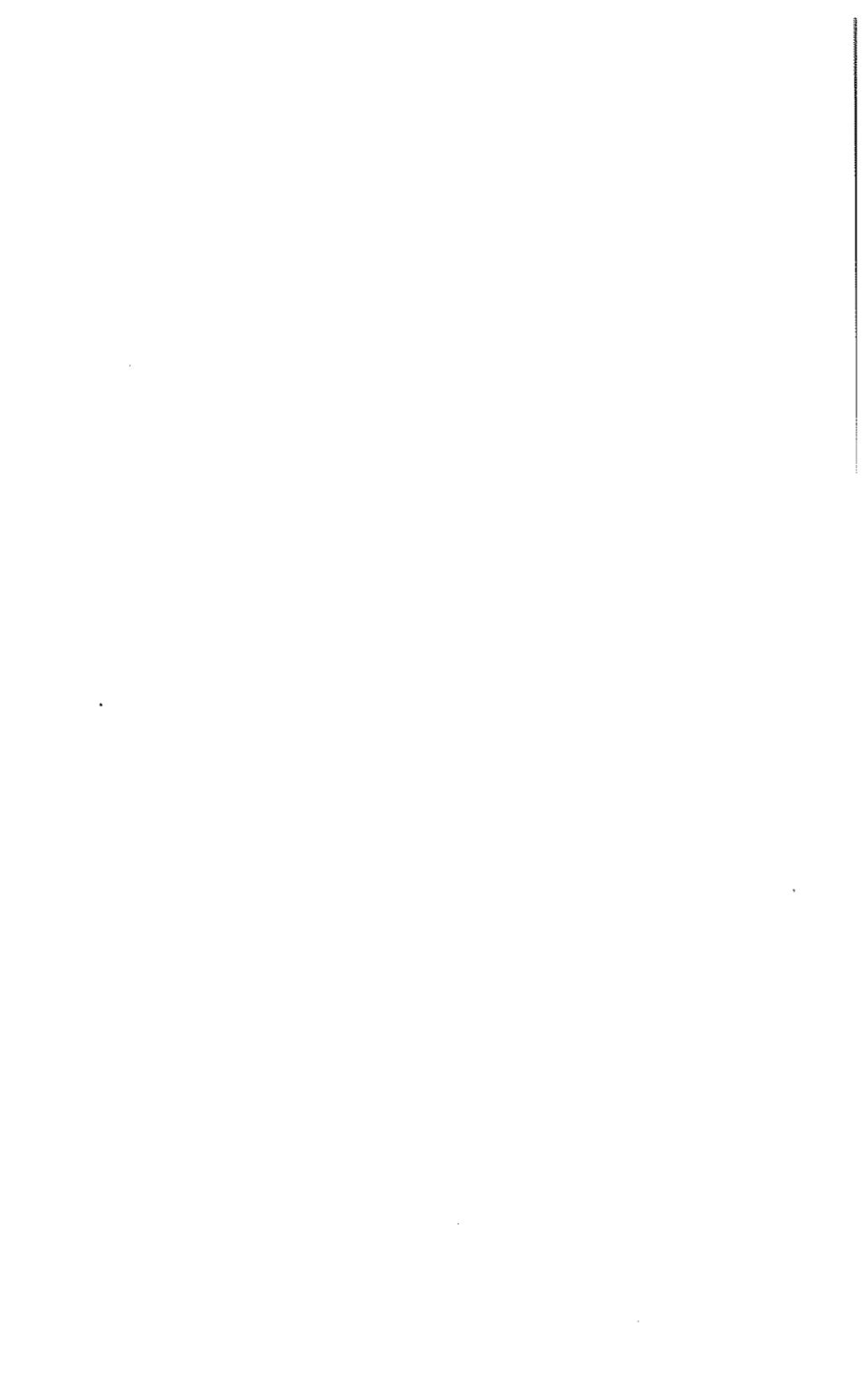


*Según la sagrada Biblia,  
el matrimonio es un asunto de tres:  
el hombre, la mujer y... ¡el Creador!*

Gabriel Calvo

# Trascendernos

Llegando a ser tres



## STOP

AQUI SE PRECISA UNA BUENA PARADA  
HASTA AQUI HEMOS IDO «PASO POR PASO».  
PERO AHORA  
HAY QUE DAR «UN SALTO EN EL VACIO».  
¿ESTAIS DISPUESTOS A «SALTAR»?  
HEMOS LLEGADO A LA ULTIMA PARTE DEL LIBRO.  
LO QUE AQUI SE PRETENDE  
NO ES TRATAR DE ENCONTRAR  
UNA CLAVE MAS DE LA VIDA PREMATRIMONIAL.  
LO QUE AQUI SE PROPONE  
ES BUSCAR Y ENCONTRAR  
EL MANANTIAL DE LA FELICIDAD  
SOÑADO Y ANHELADO  
POR TODAS AQUELLAS PAREJAS DE NOVIOS  
QUE, SINTIENDOSE VACIAS E INSATISFECHAS,  
Y NO QUERIENDO ENCERRARSE  
EN EL CALLEJON SIN SALIDA  
DE UN NOVIAZGO SIN SABOR Y SIN SENTIDO,  
DECIDEN  
—CON BUENA VOLUNTAD, GRAN VALENTIA,  
Y MUCHO ENTUSIASMO—  
LANZARSE JUNTOS  
AL ESPACIO MISTERIOSO DE LA FE  
—ESA DIMENSION TRASCENDENTE DE LA VIDA  
Y DEL AMOR,  
PERDIDA, DESPRECIADA, OLVIDADA O IGNORADA  
POR LA MAYORIA DE LAS PAREJAS DE NOVIOS  
DE NUESTRO TIEMPO—.  
Y ¿QUE O QUIEN ES  
ESE MISTERIOSO MANANTIAL DE LA FELICIDAD?  
MILLONES DE CREYENTES,  
DESDE EL PRINCIPIO DE LA HISTORIA  
HASTA NUESTROS DIAS,  
RESPONDEN CON SUS VIDAS TRANSPARENTES:

¡DIOS!

¡ANIMO, QUERIDOS AMIGOS!  
SI JUNTOS DECIDIS SALTAR AL ESPACIO DE LA FE

—VIVIENDO VUESTRO NOVIAZGO  
EN Y CON LA GRACIA DE DIOS—  
DESCUBRIREIS SU PRESENCIA EN MEDIO DE VOSOTROS.  
EL LO HA PROMETIDO  
A LOS QUE SE REUNAN EN SU NOMBRE  
(Mt 18, 19).

## CREER

CREER O NO CREER,  
ESTA ES LA CUESTION.  
PERO, ¿QUE ES LA FE?  
SANTO TOMAS LA DEFINE COMO  
«EL ACATAMIENTO DE LA MENTE A LA VERDAD DIVINA,  
BAJO LA INFLUENCIA DE LA VOLUNTAD,  
MOVIDA POR LA GRACIA DE DIOS».  
FE, SEGUN LAS SAGRADAS ESCRITURAS,  
ES UNA COMPLETA SEGURIDAD Y CERTEZA  
—ACTITUD DE CONFIANZA TOTAL—  
POR LA QUE EL CREYENTE RECIBE DE DIOS  
EL DON PRECIOSO DE LA SALVACION.  
UN EJEMPLO CLASICO ES LA FE DE ABRAHAN.  
EN REALIDAD, ABRAHAN ES MODELO DE FE,  
COMO OBEDIENCIA CIEGA O CONFIANZA ABSOLUTA.  
DIOS LE PIDIO EL SACRIFICIO DE SU HIJO UNICO,  
Y EL, FIANDOSE DEL SEÑOR,  
SE DISPUSO A SACRIFICARLO.  
POR ESTO, LA MISMA BIBLIA COMENTA:  
«ABRAHAN PUSO SU CONFIANZA EN EL SEÑOR;  
EL SEÑOR SE COMPLACIO EN EL Y LO ELIGIO».  
Y EN LA CARTA DE SANTIAGO LEEMOS:  
«HERMANOS MIOS,  
¿DE QUE LE SIRVE A UNO DECIR QUE TIENE FE  
SI NO TIENE OBRAS?  
LO MISMO QUE UN CUERPO QUE NO RESPIRA  
ES UN CADAVER,  
LA FE SIN OBRAS ES UN CADAVER».  
VOSOTROS DOS, ¿TENEIS FE?  
¡ATENCIÓN!  
SI NUESTRAS OBRAS NIEGAN NUESTRA FE,  
SOMOS ATEOS EN LA PRACTICA.  
NO HAY QUE OLVIDAR,  
QUE LA FE  
ES UN ESTILO DE VIDA  
—DE SER Y DE OBRAR—;  
QUE CREER  
ES UNA ACTITUD DE LA PERSONA EN SU TOTALIDAD.  
ES DECIR,  
LA FE ES RESPUESTA PERSONAL A DIOS.  
¿COMO LLEGAR A SER VERDADEROS CREYENTES?

LA FE ES EL DON MAS PRECIOSO  
QUE DIOS PUEDE REGALARNOS.  
DIOS CONCEDE LA FE  
A TODOS AQUELLOS QUE ESCUCHAN SU PALABRA  
COMO LOS NIÑOS,  
CON SENCILLEZ Y HUMILDAD DE CORAZON.

## DIOS, EL MISTERIOSO TU

«Pero, ¿Dios existe?», «¿cómo es Dios?», «¿dónde está Dios?», «¿quién ha visto Dios cara a cara?», «¿cómo encontrar a Dios?». Estas, o parecidas, son las preguntas que mucha gente se hace hoy. Antes de intentar encontrar fáciles respuestas a cada una de ellas, recordemos la parábola de «Las pisadas misteriosas», que encontramos en la literatura contemporánea.

«Un hombre, mientras dormía, tuvo un hermoso sueño. Soñó que paseaba por la playa, en compañía del Señor. De pronto miró al cielo, y empezó a ver escenas de su propia vida. En todas las escenas aparecían, trazadas en la arena, sus pisadas, y también las del Señor.

Al proyectarse la última escena de su vida, miró hacia atrás, para ver los dos pares de pisadas en la arena. Su sorpresa fue grande al advertir que, muchas veces, a lo largo del camino, sólo aparecían dos pisadas, no cuatro. Su sorpresa subió de punto, al comprobar que esto sucedía, precisamente, en los momentos más dolorosos y tristes de su vida. Esta observación le dejó muy preocupado, y dirigiéndose al Señor le preguntó:

—Señor, tú una vez me dijiste que, si te seguía, tú siempre caminarías a mi lado. Pero ahora me doy cuenta de que en los momentos más críticos de mi vida, en la arena sólo aparece un par de pisadas.

No entiendo por qué, cuando más te necesito, tú me abandonas.

El Señor le respondió:

—¡Mi muy querida criatura! ¡Tú no sabes cuánto te quiero! Aunque hay padres y madres que abandonan a sus hijos, yo nunca te abandonaré. Yo siempre estoy contigo.

Durante los períodos de sufrimiento y de dolor, tú sólo ves un par de pisadas. ¡Son las mías! Las tuyas no se ven, porque te llevo en mis brazos».

Según el testimonio unánime de trillones y trillones de hombres y de mujeres —de todas edades, razas y culturas— que se han encontrado con Dios, él es el supremo y más amoroso Tú de todos los tiempos.

Blas Pascal afirma: «Existen tres clases de personas:

- aquellos que buscan a Dios, lo encuentran, y se ponen a su servicio;
- los que le buscan pero no le encuentran;
- y aquellos que ni les preocupa buscarlo, ni encontrarlo.

Los primeros son justos y felices. Los segundos están desorientados e infelices. Y los terceros son infelices y locos».

**¿Qué clase de personas somos nosotros dos, individualmente, y como pareja?**



## BUSCAR A DIOS JUNTOS

¡HEMOS PERDIDO A DIOS!

HACE YA UN SIGLO,  
EL FILOSOFO ALEMAN NIETZSCHE,  
EN SU LIBRO «ZARATHUSTRA» GRITO:

«¡DIOS HA MUERTO!»

EL 16 DE ABRIL DE 1966,

EL PSICOLOGO AMERICANO ERIC FROMM,  
EN SU CONFERENCIA A LA ASOCIACION AMERICANA  
DE ORTOPSIQUIATRIA,

CELEBRADA EN SAN FRANCISCO, DIJO:  
«HACE TIEMPO QUE TEOLOGOS Y FILOSOFOS  
ESTAN DE ACUERDO EN AFIRMAR  
QUE 'DIOS HA MUERTO'.

PERO NOSOTROS, HOY, PODEMOS COMPROBAR  
QUE QUIEN EN REALIDAD HA MUERTO ES 'EL HOMBRE',  
QUE SE HA CONVERTIDO EN 'COSA'  
—UN PRODUCTOR, UN CONSUMIDOR,  
UN IDOLATRA, O COSA SIMILAR—».

EN OTRAS PALABRAS,

DIOS ESTA VIVO,

PORQUE EL, SIENDO LA FUENTE MISMA DE LA VIDA,  
NO PUEDE MORIR.

LO QUE HA SUCEDIDO ES QUE NOSOTROS  
HEMOS PERDIDO A DIOS EN EL ATEISMO  
DE NUESTROS CORAZONES.

ESTO ES,

AUNQUE AFIRMAMOS QUE CREEMOS EN EL,  
EN LA PRACTICA LE NEGAMOS.

VIVIMOS COMO SI EL NO EXISTIERA.

PREOCUPADOS POR «TENER» Y «HACER»,  
HEMOS PERDIDO «NUESTRO SER»  
ES DECIR, NUESTRA IDENTIDAD.

Y, CONSECUENTEMENTE,

HEMOS PERDIDO A DIOS, NUESTRO CREADOR.

SI ESTE ES NUESTRO CASO CONCRETO,

¿QUE DEBEMOS HACER?

PODEMOS HACER COMO AQUELLOS DOS INDIVIDUOS,  
QUE PERDIDOS EN UNA SELVA,  
Y BUSCANDO EL CAMINO DE SALIDA,  
SE ENCONTRARON.

Y VIENDO QUE TENIAN UN MISMO PROBLEMA,  
DECIDIERON BUSCAR JUNTOS LA SALIDA.

NATURALMENTE LA ENCONTRARON.  
EN LA SELVA DE NUESTRO MUNDO,  
TENEMOS, LOS DOS, UNA NECESIDAD COMUN:  
ENCONTRAR EL CAMINO  
DE LA VERDAD, DE LA JUSTICIA,  
DEL AMOR Y DE LA PAZ.  
TAMBIEN TENEMOS EN COMUN,  
LA NECESIDAD DE ENCONTRAR  
LA FUENTE INAGOTABLE DE LA FELICIDAD,  
QUE ES DIOS, Y SOLO DIOS.  
ENTONCES,  
¿POR QUE NO BUSCAR JUNTOS?

EN LAS PAGINAS SIGUIENTES,  
SE OFRECEN SUGERENCIAS PRACTICAS  
PARA CAMINAR JUNTOS EN UNA MISMA DIRECCION:  
¡DIOS!

## TOBIAS Y SARA

Siempre que una pareja de novios camina en una misma dirección, bajo la guía de Dios, encuentra salida a todas sus necesidades y problemas. Esto es, precisamente, lo que les sucedió a Sara y a Tobías. ¿Conocéis su apasionante historia? La podéis encontrar en vuestra Biblia. Aunque la narración bíblica es muy antigua, el mensaje que contiene puede ser estímulo, reto y ejemplo para todas las parejas de novios de nuestro tiempo. Si deseáis conocer esa narración en su originalidad, ahí van las citas concretas de los pasajes «clave»:

- *La desgracia de Sara*: Libro de Tobías, 3, 7-10
- *La oración de Sara*: Libro de Tobías 3, 11-15
- *Consejos de Tobit a su hijo Tobías*: Libro de Tobías 4, 1-21
- *El guía desconocido*: Libro de Tobías 5, 1-23
- *El viaje*: Libro de Tobías 6, 1-19
- *La boda*: Libro de Tobías 7, 1-17
- *La noche de bodas*: Libro de Tobías 8, 1-9
- *Al día siguiente*: Libro de Tobías 8, 9-21
- *La vuelta a casa*: Libro de Tobías 10, 1-14

Espiritualidad prematrimonial. Esa es la «llave secreta» que Tobías y Sara poseían, y de la que la mayor parte de las parejas de nuestro tiempo carecen. De hecho, una pareja sin espiritualidad —sin armonía consigo mismo, con el compañero o compañera, con todos los demás, y sobre todo, sin armonía con Dios— no puede sobrevivir. Una pareja de novios sin comunicación y relación con Dios es como un cuerpo sin espíritu, muere. Esto es lo que le sucedió a la primera pareja de la historia humana, como nos lo revelan las primeras páginas de la Biblia. Y ésta es, precisamente, la triste pero real situación de la mayoría de parejas de nuestros días. Pretenden ser felices, lo intentan, pero no lo consiguen. Hasta que un día descubren que para ser una pareja feliz, no basta ser dos —«tú y yo»— es necesario ser tres —«Dios, tú y yo»—.

¿Cómo llegar a descubrirlo?



## COMO BUSCAR A DIOS JUNTOS

¿Cómo descubrir la «llave secreta» de la espiritualidad prematrimonial y, consecuentemente, llegar a ser una comunidad de tres, con Dios al frente? Cada pareja tiene la capacidad para crear su manera específica de caminar juntos con el Señor. A continuación van unas cuantas sugerencias, a modo de inspiración y estímulo.

1. *Teniendo personalmente comunicación y relación con Dios.*
2. *Escuchándose mutuamente* con la mente, y sobre todo, con el corazón.
3. *Reconciliándose el uno con el otro* siempre que haga falta.
4. *Orando y cantando a Dios juntos.*
5. *Aceptándose el uno al otro*, tal como cada uno es en realidad.
6. *Animándose mutuamente a realizarse personalmente y a mejorar.*
7. *Ayudándose a tener disciplina y control de sí mismos.*
8. *Revisando la relación personal con los miembros de la propia familia.*
9. *Siendo abiertos el uno al otro, y a los más pobres y necesitados.*
10. *Descubriendo el plan de Dios acerca del matrimonio y de la familia:*
  - *Participando* en cursos y encuentros para parejas de novios.
  - *Compartiendo con otras parejas*, tanto de novios como de casados.
  - *Leyendo y comentando* libros relacionados con el noviazgo.
  - *Escuchando la palabra de Dios*, individualmente y los dos juntos.
  - *Profundizando juntos las palabras de Jesús de Nazaret:* «Yo soy el camino, la verdad y la vida».
  - *Teniendo un guía espiritual para los dos* —sacerdote, o matrimonio—.
  - *Haciendo cosas juntos* para ayudar a los más pobres y necesitados.
  - *Formando una comunidad de parejas de novios* para el apoyo mutuo.
11. *Practicando un retiro espiritual juntos*, previo a la boda.
12. *Preparando juntos, con paciencia, todo lo referente a la boda.*

**Escribid la historia de nuestra relación con Dios como pareja.**



## ORAR COMO PAREJA

ORAR JUNTOS,  
ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS MAS PROFUNDAS  
QUE TODA PAREJA DE NOVIOS PUEDE TENER.  
EN EFECTO, CUANDO SE LLEGA A PERCIBIR

LAS PROFUNDIDADES DEL OTRO  
EN LA INTIMIDAD DE LA ORACION,  
ES CUANDO SE LLEGA A EXPERIMENTAR  
LA PRESENCIA DE DIOS  
DE UN MODO MUY ESPECIAL.

UNA ORACION DE ESTE CALIBRE  
ENVUELVE A LAS DOS PERSONAS  
EN UNA ATMOSFERA DE INTIMIDAD.  
ES LA ORACION DE UN CORAZON  
HABLANDO A OTRO CORAZON.

A PROPOSITO DE ESTO,  
SAN GREGORIO MAGNO

LLEGA A AFIRMAR QUE «LA AMISTAD,  
ES LA UNION DE DOS ALMAS Y DE DOS CORAZONES».  
ENTONCES, ¿POR QUE LA MAYORIA DE PAREJAS

NO CONSIGUEN SER AMIGOS,  
NI SIQUIERA CUANDO ESTAN CASADOS?

¿COMO SE EXPLICA EL HECHO  
DE QUE TANTOS MATRIMONIOS

LLEGUEN A JUNTAR SUS CUERPOS,  
PERO NO LOGREN UNIR SUS ALMAS,

Y, CONSECUENTEMENTE, SE SIENTAN INSATISFECHOS,  
VACIOS Y FRUSTRADOS?

ESTO SUCEDE

—NOS DICEN MATRIMONIOS

QUE HAN PASADO POR ESTA DOLOROSA EXPERIENCIA—

CUANDO EL MATRIMONIO SE CONVIERTE  
EN UN CIRCULO CERRADO DE EGOISMO Y ORGULLO.

PARA ROMPER ESE CIRCULO VICIOSO  
SE NECESITA UN VERDADERO MILAGRO.

¿QUIEN PUEDE HACER ESTE MILAGRO?

EL UNICO QUE PUEDE Y HACE TODOS LOS MILAGROS:

¡DIOS!

Y ¿COMO LOGRAR DE DIOS

LA GRACIA INMERECEIDA DE UN MILAGRO?

JESUS DE NAZARET, EL HIJO DE DIOS VIVO,

RESPONDE CLARAMENTE:

«OS ASEGURO QUE,  
SI DOS DE VOSOTROS SE PONEN DE ACUERDO  
EN LA TIERRA PARA PEDIR CUALQUIER COSA,  
LA OBTENDRAN DE MI PADRE CELESTIAL.  
PORQUE DONDE ESTAN DOS O TRES  
REUNIDOS EN MI NOMBRE,  
ALLI ESTOY YO EN MEDIO DE ELLOS»

(Mt 18, 19-20).

POR LO TANTO,  
CUANDO EXPERIMENTEIS LAS CONSECUENCIAS  
DE VUESTRO EGOISMO Y ORGULLO  
—TRISTEZA, CONFUSION, INSATISFACCION,  
VACIO O SOLEDAD—

SEGUID EL CONSEJO DE JESUS DE NAZARET:

¡ORAD JUNTOS!

¿COMO APRENDER A HACERLO?  
SIMPLEMENTE CONTINUAD LEYENDO,  
REFLEXIONANDO Y COMPARTIENDO.

## ORAR

Crear es orar. Así como el río busca el mar, la fe conduce a la oración. La comida alimenta nuestro cuerpo, la fe nuestra oración. Cuando se cree de verdad, se ora. Pero la oración es un don de Dios. El es el único que puede abrir nuestra mente, tocar nuestro corazón, y atraernos a él. San Pablo lo describe así: «El Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza, pues nosotros no sabemos orar como es debido, y es el mismo Espíritu el que intercede por nosotros con gemidos inefables». (Rom 8, 26-27).

### *La oración*

La oración no es un instrumento mágico que nosotros tenemos para lograr que Dios cambie su mente y su voluntad, sino su don, por el que él puede cambiar nuestra mente, nuestro corazón y nuestra voluntad. La actitud clave para orar no es centrar la atención en nuestros intereses, sino permanecer sencillamente en la presencia de Dios, con humildad de corazón confianza y fe viva. Como los niños se relacionan con sus padres.

La oración es un deseo íntimo de encontrarse con Dios, de unirse a él con amor, para encontrar en él paz, gozo y felicidad. Es una reunión íntima de un ser limitado con el que es ilimitado. Es una conversación de un pobre con el Dios misericordioso.

La oración es elevación de la propia mente y corazón hacia el misterio de Dios. Es la respuesta de cada uno a la Palabra de Dios, que constantemente resuena en nuestro interior, invitándonos a la unidad, a la paz y el amor. Todo aquel que gratuitamente recibe un impacto interior, profundo y duradero, debe atribuirlo al misterio de la oración. La oración tiene la capacidad de realizar cosas insospechables. Su potencia y su poder es grandioso. Es la llave que abre la puerta de la santidad.

La mejor manera de convencerse de todas las maravillas de la oración es orando. Oremos, y llegaremos a la conclusión de que sin oración no hay espiritualidad. La oración es el puente entre dos playas muy distantes entre sí: los cielos y la tierra, el tiempo y la eternidad.

### *Cómo aprender a orar*

- *Arrodillándote*, juntando tus manos, y diciéndole a Dios, muy despacito: «Padre nuestro, que estás en el cielo...».
- *Cerrando tus ojos*, poniéndote en su presencia y escuchando en silencio.

- *Conversando con Dios* humilde y pacientemente.
- *Orando más con tu corazón que con tus labios.* Es decir, deseando sinceramente comunicarte con Dios. Con confianza, con amor, con esperanza.
- *Dedicando diariamente unos minutos* a escuchar su palabra de tu Biblia.

**¿Cómo es mi oración personal?**

## COMO PAREJA

La relación personal con Dios es esencial e irremplazable; pero para los novios —que aspiran a la unidad en su matrimonio— no basta. La razón más profunda de esta afirmación nos la da Jesús de Nazaret: «¿No habéis leído que el Creador, desde el principio, los hizo varón y hembra, y que dijo: 'Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer, y serán los dos unos sólo'?» (Mt 19, 4-5).

En mi ministerio con los matrimonios, he observado que la mayor parte de casados que oran lo hacen individualmente, pero muy pocos como matrimonio. Lo mismo sucede con las parejas de novios.

¿Por qué son pocas las parejas que oran como tales? Hay varias razones, tales como la mentalidad individualista que muchas parejas tienen acerca de Dios y de la espiritualidad; el considerar la relación con Dios algo privado y personal —para algunos, un «tabú»—. A veces, la dificultad viene del hecho de que los novios pertenecen a diferentes religiones.

Pero ¿cómo comunicarse y relacionarse con Dios como pareja?

### *Tres posibles pasos*

Son graduales: no se puede dar el siguiente paso si antes no se ha experimentado el anterior. El incondicional punto de partida de cada uno de los pasos es la comunicación y relación individual con Dios. Sin esta experiencia personal, la oración en común es superficial.

1. *Compartir el mismo pasaje bíblico*, leyéndolo juntos; guardando unos minutos de silencio e intercambiando el uno con el otro las ideas, los sentimientos y los propósitos suscitados por la lectura conjunta. Escuchando siempre al otro con mucho respeto y atención. Con el corazón.

2. *Poner en común vivencias personales de oración*, tales como luces, necesidades espirituales, dones, dificultades, ideales, metas, tentaciones...

3. *Practicando la corrección mutua y fraterna*, dialogando en la presencia de Dios acerca de los compromisos personales de cada uno, para estimularse y animarse mutuamente a vivir de acuerdo con la voluntad de Dios.

### *Ejemplo práctico*

- *Sentarse juntos* y, en silencio, ponerse los dos en la presencia de Dios.
- *Escuchar juntos* un pasaje de la Biblia. Uno lee en alto y muy despacio.

- *Una pausa.* Para que la palabra de Dios penetre en los corazones.
- *Comunicarse* lo que cada uno cree que Dios le está diciendo. Su mensaje.
- *Otra pausa.* Meditar lo que cada uno ha escuchado del otro.
- *Hablar espontáneamente y en alto con Dios,* o recitar una oración juntos.

**¿Qué nos proponemos, en concreto, para acostumbrarnos a orar como pareja?**

## ESCUCHAR Y COMPARTIR LA PALABRA DE DIOS

DIOS

NO ES «ALGO» QUE SE PUEDE COMPRAR  
SINO «ALGUIEN»  
QUE LLAMA A LA PUERTE DEL CORAZON Y HABLA.  
LOS TEOLOGOS,  
COMENTANDO LAS SAGRADAS ESCRITURAS,  
NOS ENSEÑAN QUE DIOS NOS HABLA  
DE MUCHOS MODOS Y MANERAS:  
EN LA CREACION —SU OBRA—,  
EN LO INTIMO DE NUESTRA CONCIENCIA —SU VOZ—,  
A TRAVES DE LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA  
—SU VOLUNTAD—,  
POR MEDIO DE NUESTROS SUFRIMIENTOS  
—SU AMOR MISERICORDIOSO—,  
DESDE LAS NECESIDADES DE NUESTROS PROJIMOS  
—SU LLAMADA—,  
EN CADA PAGINA DE LA BIBLIA  
—SU PALABRA VIVA E INSPIRADA—.

LA BIBLIA ES LA CLAVE PARA ENTENDER  
LO QUE DIOS NOS DICE DE OTRAS MANERAS.  
BIBLIA SIGNIFICA «LIBROS».  
ES UNA INSPIRADA COLECCION  
DE LIBROS MUY ANTIGUOS QUE TRATAN DE DIOS,  
Y CUYO AUTOR ES EL MISMO DIOS.

LA BIBLIA  
ES EL LIBRO MAS VENDIDO  
Y MAS PROFUSAMENTE DISTRIBUIDO  
DE TODOS LOS TIEMPOS.  
LA «SOCIEDAD AMERICANA DE LA BIBLIA»  
ESTIMA QUE DESDE SU FUNDACION, EN 1850,  
SE HAN DISTRIBUIDO  
MAS DE 3.000.000.000 DE BIBLIAS  
POR TODO EL MUNDO.

LA BIBLIA ES LA PALABRA VIVA DE DIOS.  
ES COMO UN GRAN ESPEJO,  
EN DONDE TODOS Y CADA UNO DE NOSOTROS  
PODEMOS VERNOS TAL CUAL SOMOS EN REALIDAD  
—NUESTRO PASADO, NUESTRO PRESENTE  
Y NUESTRO FUTURO—.  
EN LA BIBLIA, PODEMOS ENCONTRAR

LA MEJOR FOTOGRAFIA DE NOSOTROS MISMOS.  
DE HECHO,  
LOS MEJORES HOMBRES Y MUJERES DE LA HISTORIA  
HAN ENCONTRADO Y EXPERIMENTADO  
A DIOS EN SUS VIDAS  
A PARTIR DE UNA ESCUCHA ATENTA Y HUMILDE  
DE LA PALABRA DE DIOS,  
CONTENIDA EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS.  
¿CUAL ES VUESTRA RELACION CON LA BIBLIA?

## ESCUCHAR

Es una triste realidad. Millones de personas tienen la Biblia, pero no la leen, porque dicen: «No la entiendo». Ciertamente, leer la Biblia no es cosa fácil. No podemos leer la Biblia como otro libro cualquiera. No basta saber leer. Hay que saber escuchar porque la Biblia es la palabra viva de Dios. Por esa razón, leemos en el libro de Apocalipsis, el último libro de la Biblia:

- \* «Yo soy el alfa y el omega —dice el Señor— el que es, el que era y el que está a punto de llegar, el todopoderoso» (Ap 1, 8).
- \* «Mira que estoy llamando a la puerta. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3, 2).

### *Sugerencias para escuchar la palabra de Dios*

1. La escucha de la palabra de Dios se parece a lo que hacemos cuando viene a visitarnos alguien a nuestra casa. Le invitamos a entrar y sentarse; luego, le escuchamos. Esta puede ser nuestra actitud al leer la Biblia, y escuchar la palabra de Dios.

2. Podemos leer con nuestros ojos —o con las puntas de nuestros dedos si somos ciegos— pero al mismo tiempo, tenemos que saber leer con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestra alma.

3. Conviene también reservarse un tiempo, cualitativamente bueno, para realizar la lectura Bíblica.

4. Antes de abrir la Biblia, ponerse humilde y confiadamente en la presencia de Dios. Sólo él puede purificar y abrir nuestro espíritu.

5. Leer con muchísimo respeto, atención, confianza y amor.

6. Después de la lectura de un pasaje bíblico, preguntarse con sinceridad: «¿Cuál es el mensaje de Dios en este pasaje bíblico?»; «¿Qué es lo que Dios me está diciendo a mí»? El nunca habla por hablar, como nosotros.

7. A la hora de comprar una Biblia, elegir una buena edición. Una de las mejores es «La Biblia», traducida al castellano bajo la dirección de La Casa de la Biblia, rica en introducciones y notas. Otra es «La Biblia latinoamericana» —con notas y comentarios marginales sencillos, que ayudan mucho a la mejor comprensión de los textos—. Y otra es «La Biblia de Jerusalén» —con abundantes referencias marginales a textos paralelos—.

8. Y, ¿qué hacer cuando uno, después de una lectura atenta, no entiende nada, o apenas nada? Entonces, siguiendo el sabio consejo

de los santos, no debemos desanimarnos. Hay que seguir leyendo y escuchando. La palabra de Dios en la Biblia es como un misterioso e inagotable tesoro. Nunca lleguemos a creer que hemos agotado el tesoro de la palabra de Dios.

**¿Cómo comprometernos a leer y escuchar la palabra de Dios?**

## MANERAS DE COMPARTIR

Si no queréis limitaros a una lectura y escucha personal de la palabra de Dios, sino que deseáis compartir vuestras vivencias y experiencias personales, podéis escoger alguno de los siguientes modos.

### *Encontrarse*

1. *Citarse en un lugar tranquilo.* Sentarse cómodamente. Darse el signo de la paz. Ponerse en la presencia de Dios. Escoger un pasaje bíblico, por ejemplo, «La parábola del sembrador» (Lc 8, 4-15).

2. *Abrir la Biblia en silencio.* Leer, y escuchar en el propio corazón. Subrayar alguna palabra si se desea (10 minutos).

3. *Apuntar en el cuaderno de oración* las propias reflexiones, sentimientos, pequeños descubrimientos, luces, y en particular, las respuestas personales a preguntas como: «¿Qué es lo que más me ha impactado en este pasaje bíblico?» o «¿Qué es lo que me está diciendo el Señor?» (10 minutos).

4. *Intercambiar* todo lo que cada uno desee compartir con el otro. Es uno de los mejores regalos que podemos hacer a la persona que amamos (de 10 a 20 minutos).

5. *Dar gracias a Dios* en alto y de una manera espontánea.

### *Escribirse*

1. *Por teléfono, escoger un pasaje bíblico* —puede ser alguno extraído de la liturgia del domingo, o fiesta más próxima—.

2. *También por teléfono, concretar una fecha* para la lectura y escucha personal de la palabra de Dios.

3. *Escribir el uno al otro una carta de amor.* La principal finalidad y contenido de esta carta será el compartir pensamientos, sentimientos, vivencias y experiencias a partir de la escucha personal de la palabra de Dios.

4. *Enviar puntualmente una carta de amor.*

5. *Orar diariamente el uno por el otro,* pidiendo a Dios la gracia de la fidelidad a la palabra de Dios, tanto individualmente como por pareja.

*Practicar retiros espirituales*

1. Individualmente, preferentemente en internado con otros novios o novias.
2. Los dos, con otras parejas de novios y novias.
3. Juntos, con otras personas de la comunidad diocesana o parroquial.

**¿Cuál es mi personaje, pasaje o sentencia favorita de la Biblia?**

## DESCUBRIR EL PLAN DE DIOS ACERCA DEL MATRIMONIO

OS HABEIS PREGUNTADO EN SERIO

¿QUE ES EL MATRIMONIO?

¿CUAL ES SU QUINTAESENCIA?

¿CUAL SU FINALIDAD?

¿VALE LA PENA CASARSE?

¿POR QUE?

¿ES EL MATRIMONIO

UNA INSTITUCION PURAMENTE NATURAL Y HUMANA  
BASADA EN CIRCUNSTANCIAS CASUALES  
—PSICOLOGICAS, SOCIOLOGICA O ECONOMICAS—  
O ES UNA INSTITUCION SAGRADA Y DIVINA?

EN EL MATRIMONIO, MARIDO Y MUJER  
¿SON ABSOLUTAMENTE INDEPENDIENTES  
Y AUTOSUFICIENTES,

O ESTAN SOLIDAMENTE ENRAIZADOS EN DIOS,  
Y DEPENDIENDO DE EL,  
COMO DE SU CREADOR?

¿EXISTE UN PROYECTO DIVINO  
ACERCA DEL MATRIMONIO Y DE LA FAMILIA?

¿CUAL ES EN CONCRETO LA VISION DE DIOS  
ACERCA DEL MATRIMONIO Y DE LA FAMILIA?

¿ES IMPORTANTE QUE MARIDO Y MUJER  
VIVAN DE ACUERDO CON EL PLAN Y VISION DE DIOS?

¿QUE ES LO QUE DIOS QUIERE:  
QUE LOS MATRIMONIOS SEAN FELICES O INFELICES?

¿ES POSIBLE LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO  
SIN DIOS?

¿HAY EN LA BIBLIA  
ORIENTACIONES CLARAS  
PARA LOS MATRIMONIOS QUE QUIERAN  
VIVIR EN PAZ Y SER FELICES?

PARA ENCONTRAR RESPUESTAS  
A CADA UNA DE ESTAS, O SEMEJANTES, PREGUNTAS,  
HAY QUE PROCURAR LEER  
CON LA MENTE, CON EL CORAZON, Y CON TODA EL ALMA  
LOS TRES PRIMEROS CAPITULOS  
DE LA SAGRADA BIBLIA.

¡VAMOS A INTENTARLO!



## LA FASCINANTE REVELACION BIBLICA

Según los expertos, al principio de la Biblia, hay dos narraciones *paralelas y complementarias de la creación*. Juntas constituyen la fascinante revelación de Dios sobre el matrimonio y la familia. ¡Veámoslo!

### *Primera narración (Gén 1, 1-2, 4a)*

— «Al principio creó Dios el cielo y la tierra» (Dios es el Creador).

— «Entonces dijo Dios: 'Hagamos a los hombres a nuestra imagen, según nuestra semejanza, para que dominen sobre los peces del mar, las aves del cielo, los ganados, las bestias salvajes y los reptiles de la tierra'». El matrimonio es la culminación de la obra creativa de Dios.

— «Y creó Dios a los hombres a su imagen: a imagen de Dios los creó: varón y hembra los creó». El matrimonio está llamado a ser imagen viva de Dios.

— «Y los bendijo Dios diciéndoles: 'Creced y multiplicaos, llenad la tierra y sometedla'». Ser familia debe ser la razón íntima de todo matrimonio.

### *Segunda narración (Gén 2, 4b-25)*

— «El Señor Dios pensó: No es bueno que el hombre esté solo; voy a proporcionarle una ayuda adecuada... Entonces Dios hizo caer al hombre en un letargo, y mientras dormía le sacó una costilla... Después, de la costilla que había sacado al hombre, el Señor Dios formó una mujer y se la presentó al hombre». El matrimonio es una comunidad de vida y amor.

— «Entonces el hombre exclamó: 'Ahora sí; esto es hueso de mis huesos y carne de mi carne; por eso se llamará varona, porque del varón ha sido sacada'. Por esta razón deja el hombre a su padre y a su madre y se une a su mujer. Y los dos se hacen uno solo». El matrimonio es un misterio de comunidad y de unidad.

¡ALTO!

Si desde el principio el matrimonio es tan feliz, ¿cómo se explican tantos matrimonios infelices —infelicidad, ruptura, separación, divorcio, desintegración familiar y comunitaria— a través de la historia hasta hoy? ¿qué sucedió «en el principio»?

Para encontrar la respuesta justa a esta trascendental pregunta, hay que leer despacio el tercer capítulo del Génesis. La primera pareja de

la historia, apenas creada y bendecida, siente la tentación de independizarse de Dios —creyendo que así será más feliz— y le desobedece. Al final de este tercer capítulo y en los siguientes, contemplamos las tremendas consecuencias de esta primera rebelión contra Dios en la pareja, en su familia y en la humanidad.

**Después de leer y reflexionar sobre las primeras páginas de la Biblia, ¿cuál nos parece es la clave secreta de la felicidad, en el matrimonio y en la familia?**

## DISCERNIMIENTO DE LA LLAMADA DE DIOS

Todos venimos a este mundo con una llamada de Dios. Responder fielmente a esta llamada es lo que da sentido a nuestras vidas.

Hoy, muchas parejas de novios se casan, y pronto fracasan en su matrimonio por no descubrir que Dios les ama y les llama a ser felices, precisamente en y a través de una vida matrimonial según su amoroso plan.

Por lo tanto, si de veras queréis tener un matrimonio feliz, tenéis que escuchar dentro de vosotros la amorosa llamada de Dios, y descubrir qué es lo que él quiere de vuestro matrimonio y de vuestra familia.

¿Estáis convencidos de que Dios os está llamando a ser felices en y a través de vuestro futuro matrimonio vivido según su plan? ¿cómo llegar a este convencimiento? Ojalá, las siguientes consideraciones os ayuden.

1. Los teólogos nos dicen que Dios, ordinariamente, no suele llamarnos directamente, sino indirectamente, es decir, a través de «señales».

2. Las señales suelen estar relacionadas con nuestro modo de ser y con los eventos de nuestra vida personal.

3. Estas señales pueden ayudarnos a discernir la voluntad de Dios.

4. La interpretación de las señales nunca deben ir en contra del sentido y revelación de las sagradas Escrituras.

5. Los diez mandamientos y los consejos evangélicos son una excelente referencia para discernir la voluntad de Dios.

6. La práctica de las virtudes —sinceridad, obediencia, castidad, justicia, prudencia, moderación, fortaleza— es voluntad de Dios.

7. Una importante fuente de discernimiento de la voluntad de Dios —especialmente entre los católicos— es el magisterio de la Iglesia.

8. Otra fuente ordinaria de discernimiento de la voluntad de Dios es el consejo de los padres y familiares de cada uno.

9. El consejo de un buen guía espiritual —sacerdote, matrimonio o experto— puede ser un medio muy conveniente de discernimiento de la propia vocación matrimonial.

10. Otro medio práctico de discernimiento vocacional es participar, los dos juntos, en eventos especiales para parejas de novios, tales como Conferencias de Caná, cursillos o retiros prematrimoniales, encuentros para novios en fines de semana.

- \* ¿Cuáles son las señales claras de nuestra vocación matrimonial?
- \* ¿Qué es lo que nos hace pensar que Dios quiere que tú y yo nos casemos el uno con el otro?

## GUSTAR EL AMOR DE DIOS

LA «BUENA NOTICIA»,  
LA NOTICIA MAS GRANDIOSA  
DE TODA LA HISTORIA HUMANA,  
ES LA QUE NOS REVELA SAN JUAN  
EN SU PRIMERA CARTA A LOS CRISTIANOS:

«QUERIDOS MIOS,  
AMEMONOS LOS UNOS A LOS OTROS  
PORQUE EL AMOR PROCEDE DE DIOS.  
TODO EL QUE AMA  
HA NACIDO DE DIOS Y CONOCE A DIOS.  
QUIEN NO AMA NO CONOCE A DIOS,  
PORQUE

DIOS ES AMOR.

DIOS NOS HA MANIFESTADO EL AMOR QUE NOS TIENE  
ENVIANDO AL MUNDO A SU HIJO UNICO,  
PARA QUE VIVAMOS POR EL.

EL AMOR NO CONSISTE  
EN QUE NOSOTROS HAYAMOS AMADO A DIOS,  
SINO EN QUE EL NOS AMO A NOSOTROS,  
Y ENVIO A SU HIJO  
PARA LIBRARNOS DE NUESTROS PECADOS.

QUERIDOS MIOS,  
SI DIOS NOS HA AMADO ASI,  
TAMBIEN NOSOTROS  
DEBEMOS AMARNOS UNOS A OTROS.  
NADIE HA VISTO JAMAS A DIOS;  
SI NOSOTROS  
NOS AMAMOS LOS UNOS A LOS OTROS,

DIOS  
PERMANECE EN NOSOTROS,  
Y SU AMOR  
HA LLEGADO EN NOSOTROS A SU PERFECCION»

(1 Jn 4, 7-12).

«SI ALGUNO DICE: 'YO AMO A DIOS',  
Y ODA A SU HERMANO,  
ES UN MENTIROSO;  
PUES QUIEN NO AMA A SU HERMANO A QUIEN VE,  
NO PUEDE AMAR A DIOS A QUIEN NO VE».

Y NOSOTROS  
HEMOS RECIBIDO DE EL  
ESTE MANDATO:  
QUE EL QUE AMA A DIOS  
AME TAMBIEN A SU HERMANO»

(1 Jn 4, 20-21).



## EXPERIENCIA DEL AMOR DE DIOS TEST

Podría ser muy provechoso y estimulante, que los dos, después de leer la página anterior, en silencio y muy despacio, reflexionaseis acerca de cada una de las siguientes preguntas, escribierais en vuestro cuaderno de notas, y finalmente, compartierais el uno con el otro.

1. ¿Qué es lo que más me ha impactado de la primera Carta de san Juan?
2. ¿Qué experiencia personal tenemos del amor de Dios?
3. ¿Cómo entendemos la expresión bíblica: «El amor procede de Dios»?
4. ¿Cuál es nuestra reacción a la revelación bíblica: «Dios es amor»?
5. Nuestro amor, ¿procede de Dios? Señales positivas y negativas.
6. ¿Cuáles son las señales positivas de nuestro amor mutuo?
7. ¿Cuál es nuestro comentario personal a las siguientes palabras: «Si nosotros nos amamos los unos a los otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su perfección» (1 Jn 4, 12)?
8. ¿Qué podemos o debemos hacer para mejorar nuestro amor de novios?
9. ¿Cuáles son nuestros sentimientos personales al leer: «Dios nos ha manifestado el amor que nos tiene enviando al mundo a su Hijo único para que vivamos por él» (1 Jn 4, 9)?
10. ¿Está Dios presente en nuestro noviazgo? Señales positivas y negativas.
11. ¿Cómo podemos aplicar a nuestras vidas las siguientes palabras: «Si alguno dice: Yo amo a Dios, y odia a su hermano, es un mentiroso; pues quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve» (1 Jn 4, 20)?
12. ¿Cómo podemos aplicarnos las siguientes palabras: «El que ama a Dios ame también a su hermano» (1 Jn 4, 21)?



## SIENDO TESTIGOS DEL AMOR DE DIOS

Hoy, mucha gente vive y muere sin creer en Dios, ni tampoco en el amor. Desafortunadamente muchos de ellos —hombres y mujeres, niños, jóvenes y ancianos— no han tenido nunca una sola experiencia de verdadero amor en sus vidas. Son las víctimas del egoísmo, de la violencia, de las guerras, del abuso y de las injusticias.

Todos aquellos que ya desde muy niños carecen del amor de un padre y de una madre, de unos hermanos, o de las personas con las que conviven, encuentran luego muchas más dificultades para creer en Dios. Para que éstas personas puedan creer en Dios, necesitarán que alguien que esté cerca, dé testimonio de Dios, amándole incondicionalmente.

Amor incondicional, es decir, amor sin condiciones, ni límites. Es el don permanente de la aceptación de la persona de cada uno, tal cual es en realidad. Esta es, precisamente, la manera como Dios nos ama, y como él quiere que nos amemos los unos a los otros, si realmente creemos en él.

Un amor incondicional es la única prueba que necesitan todos aquellos que no creen en Dios. A continuación se sugieren algunas de las posibles «señales» del amor incondicional que todos podemos dar.

### *En nuestras familias*

Aceptando a cada miembro de la propia familia tal cual es.  
Confiando siempre en todos y en cada uno.  
Estando abiertos a darse a todos y a recibir de todos sin excepción.

### *El uno con el otro*

Siendo siempre respetuosos, sinceros y honestos el uno con el otro.  
Perdonándose el uno al otro siempre que haga falta.  
Ayudándose mutuamente en todo momento.

### *En todas partes*

Siendo solidarios con todos, especialmente con los más pobres y débiles.  
Sirviendo siempre a todos lo mejor posible.  
Siendo voz de los que no tienen voz.

¿Cómo podemos, tú y yo, ser testigos del amor de Dios: en nuestras familias, el uno con el otro, y en todas partes?



## SER SIEMPRE TRES

MUCHOS SE PREGUNTAN:  
«DIOS ¿ESTA A MI LADO?».  
PARA ENCONTRAR LA RESPUESTA JUSTA  
A ESTA CUESTION VITAL  
ES NECESARIO PLANTEARSE ESTA PREGUNTA:  
«¿ESTOY YO AL LADO DE DIOS?».  
SI NECESITAMOS MAS LUZ  
ACERCA DE ESTAS TRASCENDENTALES PREGUNTAS,  
ABRAMOS LA SAGRADA BIBLIA  
Y LEAMOS DESPACIO EL SALMO 46:

### EL SEÑOR ESTA CON NOSOTROS.

«DIOS ES NUESTRO REFUGIO Y FORTALEZA  
NUESTRO AUXILIO PERMANENTE EN LA DESGRACIA.  
POR ESO NO TEMEMOS, AUNQUE TIEMBLE LA TIERRA  
Y LOS MONTES SE DESPLOMEN EN EL MAR;  
AUNQUE SUS AGUAS BRAMEN Y SE AGITEN  
Y LOS MONTES SACUDIDOS RETIEMBLÉN.  
EL SEÑOR TODOPODEROSO ESTA CON NOSOTROS,  
NUESTRO BALUARTE ES EL DIOS DE JACOB.  
LOS CANALES DE UN RIO ALEGAN LA CIUDAD DE DIOS,  
SACROSANTA MORADA DEL ALTISIMO.  
DIOS ESTA EN MEDIO DE ELLA,  
NO PUEDE SUCUMBIR;  
DIOS LA SOCORRE AL DESPUNTAR LA AURORA.  
BRAMAN LAS NACIONES,  
SE CONMUEVEN LOS REINOS:  
ALZA EL SU VOZ, Y LA TIERRA SE DERRITE.  
EL SEÑOR TODOPODEROSO ESTA CON NOSOTROS,  
NUESTRO BALUARTE ES EL DIOS DE JACOB.  
VENID A VER LAS OBRAS DEL SEÑOR,  
LOS PRODIGIOS QUE HACE EN LA TIERRA;  
ACABA CON LAS GUERRAS  
HASTA LOS CONFINES DE LA TIERRA;  
ROMPE LOS ARCOS, QUIEBRA LAS LANZAS,  
QUEMA LOS ESCUDOS.  
¡RENDIOS,  
RECONOCED QUE YO SOY DIOS,

ENCUMBRADO SOBRE LOS PUEBLOS,  
ENCUMBRADO SOBRE LA TIERRA!  
EL SEÑOR TODOPODEROSO ESTA CON NOSOTROS,  
NUESTRO BALUARTE ES EL DIOS DE JACOB».

Sinceramente, tú y yo ¿estamos con Dios o contra Dios?

## JESUS DE NAZARET

¿Quién es Dios? ¿dónde está? La gran revelación se haya en las Sagradas escrituras. Escuchemos la palabra de Dios con el corazón:

*La gran profecía:* «El Señor mismo os dará una señal: Mirad, la joven está en cinta y da luz a un hijo, a quien pone el nombre de Enmanuel —que en hebreo significa: ‘Dios está con nosotros’—» (Is 7, 14).

*El gran anuncio:* «No temas, María, pues Dios te ha concedido su favor. Concebirás y darás a luz un hijo, al que pondrás por nombre Jesús. El será grande, será llamado Hijo del Altísimo...» (Lc 1, 31-33).

*El gran testimonio:* «Al principio ya existía la Palabra. La Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios... Y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros; y hemos visto su gloria, la gloria propia del Hijo único del Padre, lleno de gracia y de verdad» (Jn 1, 1-14). «Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna» (Jn 3, 16).

Y, ¿quién es ese «Enmanuel» —«Dios con nosotros»? ¿quién es ese Jesús «Hijo del Altísimo»? ¿quién es la palabra de Dios que «se hizo carne»? ¿quién es ese «Hijo único del Padre»? Sigamos escuchando.

*La gran revelación:* «Jesús, lleno de la fuerza del Espíritu llegó a Nazaret, donde se había criado. Según su costumbre, entró en la sinagoga un sábado y se levantó para hacer la lectura. Le entregaron el libro del profeta Isaías y, al desenrollarlo, encontró el pasaje donde está escrito:

‘El Espíritu del Señor está sobre mí porque me ha ungido para anunciar la buena noticia a los pobres; me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y a dar vista a los ciegos, la libertad a los oprimidos, y a proclamar un año de gracia del Señor’.

Después enrolló el libro, se lo dio al ayudante y se sentó. Todos los que estaban en la sinagoga tenían sus ojos clavados en él. Y comenzó a decirles: ‘Hoy se ha cumplido ante vosotros esta profecía’» (Lc 4, 14-21).

*La gran pregunta:* «Jesús preguntó a sus discípulos: ‘¿Quién dice la gente que es el hijo del hombre?’. Ellos le contestaron: ‘Unos que Juan el Bautista; otros que Elías; otros que Jeremías o uno de los profetas’. Y Jesús les preguntó: ‘Y vosotros, ¿quién decís que soy yo?’. Simón Pedro respondió: ‘Tú eres el Mesías, el Hijo de Dios vivo’. Jesús le dijo: ‘Dichoso tú, Simón, hijo de Juan, porque eso no te lo ha revelado ningún mortal, sino mi Padre que está en los cielos’» (Mt 16, 13-17).

*La gran automanifestación:* Jesús de Nazaret, afirma de sí mismo:

- «Yo soy la luz del mundo» (Jn 9, 5).
- «Yo soy el pan de vida» (Jn 6, 35).
- «Yo soy el camino, la verdad y la vida» (Jn 14, 6).
- «Yo soy la vid, vosotros los sarmientos» (Jn 15, 5).
- «Yo soy el alfa y la omega; el que es, el que era y el que está a punto de llegar, el todopoderoso» (Ap 1, 8).

**¿Qué lugar ocupa Jesús de Nazaret en nuestras vidas?**

## COMO LLEGAR A SER UNA PAREJA DE TRES

¿Cómo romper el círculo de «la soledad de dos en compañía»? A continuación se sugieren algunos medios avalados por la palabra de Dios.

### *Escuchar juntos la palabra de Dios, abriéndose a su poder*

«Anímate, pues, y cambia de conducta. Mira que estoy llamando a la puerta. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3, 19-22).

### *Actualizar su presencia en la pareja*

«Yo estoy con vosotros todos los días hasta el final del mundo» (Mc 28, 20).

### *Reunirse en el nombre de Jesús de Nazaret*

«Os aseguro que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra para pedir cualquier cosa, la obtendrán de mi Padre celestial. Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos» (Mt 18, 19-20).

### *Compartir con los más pobres y necesitados*

«Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me alojasteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y fuisteis a verme. Entonces responderán los justos: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos; sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero y te alojamos, o desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte? Y el rey les responderá: Os aseguro que cuando lo hicisteis con uno de estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis» (Mt 25, 31-46).

### *Invitarle, como lo hicieron los dos discípulos de Emaús*

«Mientras hablaban y se hacían preguntas, Jesús en persona se acercó y se puso a caminar con ellos. Pero sus ojos estaban ofuscados y no eran capaces de reconocerlo...

Al llegar a la aldea adonde iban, Jesús hizo además de seguir adelante. Pero ellos le insistieron diciendo: Quédate con nosotros porque es tarde y está anocheciendo. Y entró para quedarse con ellos. Cuando estaba sentado a la mesa con ellos, tomó el pan, lo bendijo, lo partió y, se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y reconocieron que era Jesús» (Lc 24, 1-35).

**¿Cómo podemos evitar encerrarnos en un círculo de dos, y llegar a ser una espiral de tres, con el Señor?**

## CASARSE «EN EL SEÑOR»

YA ENTRE LOS PRIMEROS CRISTIANOS  
EL MATRIMONIO SE CONSIDERABA SAGRADO,  
PERO HASTA EL CONCILIO DE FLORENCIA (1438)  
LAS AUTORIDADES DE LA IGLESIA  
NO LO DECLARAN SACRAMENTO.  
DESDE ENTONCES, Y A TRAVES DE LOS SIGLOS,  
LA SACRAMENTALIDAD DEL MATRIMONIO  
ES VALORADA Y REAFIRMADA  
EN TODOS LOS CONCILIOS DE LA IGLESIA,  
ESPECIALMENTE EN EL VATICANO II.  
HOY, LA MAYORIA DE TEOLOGOS  
ILUMINADOS POR LAS SAGRADAS ESCRITURAS,  
RECONOCEN QUE EL MATRIMONIO ENTRE CRISTIANOS  
ES «UN MISTERIO DE FE», O SACRAMENTO.  
¿QUE ES UN SACRAMENTO?  
LOS TEOLOGOS CATOLICOS  
DESCRIBEN LOS SACRAMENTOS COMO «SIGNOS»,  
HECHOS SAGRADOS POR CRISTO,  
QUE MANIFIESTAN SU PRESENCIA EN EL MUNDO,  
Y NOS AYUDAN A UNIRNOS CON DIOS.  
Y, ¿QUE ES EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO?  
LOS MISMOS TEOLOGOS,  
COMENTANDO A SAN PABLO,  
NOS DICEN QUE EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO  
ES UNA ALIANZA,  
O SEA, UN COMPROMISO SOLEMNE,  
INCONDICIONAL E INDISOLUBLE  
DE UN HOMBRE Y UNA MUJER BAUTIZADOS,  
QUE SE ENTREGAN EL UNO AL OTRO «EN EL SEÑOR».  
ES DECIR, EN NOMBRE DEL SEÑOR JESUS  
Y UNIDOS INTIMAMENTE  
A EL,  
UN CRISTIANO Y UNA CRISTIANA  
SE ENTREGAN EL UNO AL OTRO  
TOTAL Y DEFINITIVAMENTE,  
CONVIERTIENDOSE ASI EN TESTIMONIOS VISIBLES  
DE LA ALIANZA DE DIOS CON SU PUEBLO  
Y DEL AMOR DE CRISTO Y SU IGLESIA,  
EN UNA SOCIEDAD  
NECESITADA DE FIDELIDAD,  
AMOR Y UNIDAD.  
EL MATRIMONIO SACRAMENTAL

SE DIFERENCIA ESENCIALMENTE  
DEL MATRIMONIO CIVIL,  
QUE ES UN CONTRATO CONDICIONAL Y TEMPORAL  
ENTRE UN HOMBRE Y UNA MUJER,  
ORIGINADO POR LA LEY CIVIL,  
Y QUE FACILMENTE PUEDE SER CANCELADO.  
EL AMOR INCONDICIONAL E INDISOLUBLE  
ENTRE MARIDO Y MUJER,  
SELLADO POR EL SEÑOR JESUS,  
ES LO QUE DIFERENCIA ESENCIALMENTE  
EL MATRIMONIO SACRAMENTO DEL MATRIMONIO CIVIL.  
POR TANTO,  
ASI COMO DIOS NO SE CANSA NUNCA DE AMARNOS  
—AUN CUANDO LE SEAMOS INFIELES,  
LE RECHACAMOS O LE NEGUEMOS—  
ASI TAMBIEN LOS MATRIMONIOS CRISTIANOS,  
A PESAR DE TODAS LAS PRUEBAS  
Y DIFICULTADES DE LA VIDA,  
DEBEN ESTAR DISPUESTOS A AMARSE Y AYUDARSE  
HASTA QUE DIOS LES LLAME.  
CUANDO LOS ESPOSOS SE QUIEREN  
EL UNO AL OTRO «EN EL SEÑOR»,  
NO HAY OBSTACULO QUE NO PUEDA SER SUPERADO.

## EL SACRAMENTO DE LA ESPERANZA

La esperanza es uno de los valores que los humanos, hoy, necesitamos más. ¿Qué os parece? ¿el matrimonio vivido «en el Señor» —es decir, de acuerdo con el plan de Dios y el mandamiento de Jesús sobre el amor mutuo— es hoy, de hecho, un «signo» claro y profético de esperanza para nuestra sociedad? Si vuestra respuesta es no, por favor, seguid leyendo, reflexionando, y también compartiendo el uno con el otro, el siguiente fragmento de la exhortación apostólica de Juan Pablo II, *Sobre la familia*.

### *Jesucristo y el sacramento del matrimonio*

«La comunión entre Dios y los hombres halla su cumplimiento definitivo en Cristo Jesús, el esposo que ama y se da como salvador de la humanidad, uniéndola a sí como su cuerpo. El revela la verdad original del matrimonio, la verdad del ‘principio’, y liberando al hombre de la dureza de corazón, lo hace capaz de realizarse plenamente.

Esta revelación alcanza su plenitud definitiva en el don de amor que el Verbo de Dios hace a la humanidad asumiendo la naturaleza humana, y en el sacrificio que Jesucristo hace de sí mismo en la cruz por su esposa, la Iglesia. En este sacrificio se desvela enteramente el designio que Dios ha impreso en la humanidad del hombre y de la mujer desde su creación; el matrimonio de los bautizados se convierte así en el símbolo real de la nueva y eterna alianza, sancionada con la sangre de Cristo.

El Espíritu que infunde el Señor renueva el corazón y hace al hombre y a la mujer capaces de amarse como Cristo nos amó. El amor conyugal alcanza de este modo la plenitud a la que está ordenado interiormente, la caridad conyugal, que es el modo propio y específico con que los esposos participan y están llamados a vivir la misma caridad de Cristo, que se dona sobre la cruz. En una página justamente famosa, Tertuliano, escritor cristiano del siglo II, ha expresado acertadamente la grandeza y la belleza de esta vida conyugal en Cristo:

‘¿Cómo lograré exponer la felicidad de ese matrimonio que la Iglesia favorece, que la ofrenda eucarística refuerza, que la bendición sella, que los ángeles anuncian y que el Padre ratifica? ¡Qué yugo el de los dos fieles unidos en una sola esperanza, en un solo propósito, en una sola observancia, en una sola servidumbre! Ambos son hermanos y los dos sirven juntos; no hay división ni en la carne ni en el espíritu. Al contrario, son verdaderamente dos en una sola carne, y donde la carne es única, único es el espíritu’ (Tertuliano, *Ad Uxorem*, II, VIII, 6-8).

En virtud de la sacramentalidad, los esposos quedan vinculados uno a otro de la manera más profunda indisoluble. Su recíproca pertenencia es representación real, mediante el signo sacramental, de la misma relación de Cristo con la Iglesia. Los esposos son, por tanto, el recuerdo permanente, para la Iglesia, de lo que acaeció en la cruz; son el uno para el otro y para los hijos, testigos de la salvación, de la que el sacramento les hace partícipes» (Juan Pablo II, *Sobre la Familia*, n.º 13).

**¿Vuestro futuro matrimonio será un signo de esperanza? ¿por qué?**

## LLAMADOS POR DIOS AL MATRIMONIO

El matrimonio cristiano, a la luz de la teología, antes que una opción, es una gracia o don de Dios. En otras palabras, el matrimonio cristiano es una vocación no porque un hombre y una mujer se atraigan mutuamente —todos sentimos esta atracción— sino porque Dios los llama y los escoge, el uno para el otro, según su misterioso plan de salvación. Como leemos en Ef 1, 3-6: «Bendito sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo, que desde lo alto del cielo nos ha bendecido por medio de Cristo con toda clase de bienes espirituales. El nos eligió en Cristo antes de la creación del mundo, para que fuéramos su pueblo y nos mantuviéramos sin mancha en su presencia».

Por lo tanto, el noviazgo cristiano es un período muy importante de tiempo, que debe vivirse como una gracia o don de Dios. Es un tiempo de conciencia vocacional y de discernimiento de la voluntad de Dios. Para ayudaros en esta trascendente tarea, se os propone una lista de preguntas que podéis contestar, primero, individualmente y por escrito, y luego, compartir entre los dos.

- \* *Tú y yo ¿nos sentimos llamados por Dios a la vida matrimonial?* Señales y síntomas —positivos o negativos— en cada uno de nosotros.
- \* *¿Nos aceptamos el uno al otro tal cual somos en realidad?* Lo que no acabamos de aceptar el uno del otro.
- \* *¿Nos llama Dios a casarnos el uno con el otro?* Hechos evidentes en los que fundamentamos nuestra afirmación o negación.
- \* *¿Sentimos la llamada de Dios hacia la unidad dentro de la variedad?* Hacer una lista de lo que nos divide, nos une y nos complementa.
- \* *¿Vemos el matrimonio como la llamada de Dios a procrear y educar?* Dificultades que encontramos para la realización de nuestra misión.
- \* *¿Estamos decididos a vivir nuestro matrimonio según la ley de Dios?* Razones sólidas en las que apoyamos nuestra afirmación o negación.
- \* *¿Vivimos nuestro noviazgo en amistad y comunión con Dios?* Principales obstáculos, dificultades y fallas.
- \* *¿De qué medios disponemos para vivir nuestro noviazgo en gracia de Dios?* Hacer una lista de las personas o cosas que más nos ayudan.
- \* *¿Oramos individualmente? ¿y como pareja?* Razones por las que lo hacemos o lo dejamos de hacer.
- \* *¿Frecuentamos los sacramentos de la reconciliación y de la eucaristía?* Lista de las principales dificultades que cada uno tiene.
- \* *¿Los dos, estamos preparados y dispuestos para casarnos «en el Señor»?* Razones por las que creemos que lo estamos o que no lo estamos.



## PREPARARNOS EN SERIO

AUNQUE ES VERDAD AQUELLO DE  
«LA BODA ES PARA UN DIA  
Y EL MATRIMONIO PARA TODA LA VIDA»,  
NO ES MENOS VERDAD  
QUE LA BODA ES EL PUNTO DE PARTIDA  
PARA LA VIDA MATRIMONIAL.  
POR LO TANTO,  
ES MUY IMPORTANTE  
LA PREPARACION PARA ESTE TRASCENDENTAL DIA.  
HOY, PARA MUCHAS PAREJAS  
DE NOVIO CRISTIANOS,  
EL «DIA DE LA BODA» SE REDUCE  
A UNA CEREMONIA EN LA IGLESIA,  
EN CONTRASTE CON LA CEREMONIA  
CELEBRADA PREVIAMENTE EN EL REGISTRO CIVIL.  
EN LA MENTE DE MUCHOS, UNA BODA EN LA IGLESIA  
ES MAS UN ACONTECIMIENTO SOCIAL  
QUE UNA PROFESION DE FE DE LA PAREJA  
EN EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO.  
ESTA TRISTE SITUACION,  
TAN CORRIENTE EN NUESTROS DIAS,  
ES UN VERDADERO RETO  
PARA AQUELLAS PAREJAS CRISTIANAS  
QUE ARDIENTEMENTE ANHELAN  
CASARSE «EN EL SEÑOR»,  
YA SEA QUE LA BODA SE CELEBRE EN UNA CASA,  
CON LA PRESENCIA DEL SACERDOTE  
—COMO HACIAN LOS PRIMEROS CRISTIANOS—  
O SE CELEBRE EN UN TEMPLO  
CON LA PARTICIPACION DE LA COMUNIDAD  
PRESIDIDA POR EL SACERDOTE,  
REPRESENTANTE DE LA IGLESIA,  
COMO HOY SE HACE EN TODO EL MUNDO.  
ENTRE LOS PRIMEROS CRISTIANOS,  
EL MATRIMONIO SE ENTENDIA EN RELACION  
CON LA SALVACION Y EL RESTABLECIMIENTO  
DE TODAS LAS COSAS «EN CRISTO».  
SU FE ESTABA PROFUNDAMENTE FUNDAMENTADA  
EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS.  
EN EFECTO, SAN PABLO,  
EN SU CARTA A LOS CRISTIANOS DE EFESO,  
CONTEMPLA EL MATRIMONIO

ENTRE LOS DISCIPULOS DE CRISTO,  
NO SOLO COMO UNA INSTITUCION,  
SINO COMO UN «SIGNO» MUY SIGNIFICATIVO  
DE LA RELACION ENTRE JESUCRISTO Y SU IGLESIA:

«POR ESO DEJARA EL HOMBRE  
A SU PADRE Y A SU MADRE  
PARA UNIRSE A SU MUJER,  
Y LLEGARAN A SER LOS DOS UNO SOLO.

GRAN MISTERIO ESTE,  
QUE YO RELACIONO CON LA UNION  
DE CRISTO Y DE LA IGLESIA»

(Ef 5, 31).

EN OTRAS PALABRAS,  
EL MATRIMONIO DE JESUCRISTO CON LA IGLESIA  
ES EL SUPREMO MODELO  
PARA LOS MATRIMONIOS CRISTIANOS.  
POR TANTO, SIEMPRE QUE UN HOMBRE Y UNA MUJER  
SE COMPROMETEN,

EN LA PRESENCIA DE JESUCRISTO Y SU IGLESIA,  
A VIVIR EL UNO PARA EL OTRO,

EL ESPIRITU DE JESUS SE DERRAMA  
EN SUS MENTES Y EN SUS CORAZONES,  
REALIZANDOSE ASI

EL VATICINIO DEL PROFETA EZEQUIEL:

«OS DARE UN CORAZON NUEVO  
Y OS INFUNDIRE UN ESPIRITU NUEVO.  
OS ARRANCARE EL CORAZON DE PIEDRA,  
Y OS DARE UN CORAZON DE CARNE.

INFUNDIRE MI ESPIRITU EN VOSOTROS  
Y HARE QUE VIVAIS SEGUN MIS MANDAMIENTOS»

(Ez 36, 26-27).

SI, EL DIA DE VUESTRA BODA  
ES UNO DE LOS MAS IMPORTANTES DE VUESTRA VIDA.  
¡NO PUEDE IMPROVISARSE!

## TESTIMONIO EJEMPLAR

Para la recepción del sacramento del orden, los candidatos al sacerdocio de Cristo precisan de varios años de seria preparación. ¿Puede improvisarse la celebración del sacramento del matrimonio? A continuación, el testimonio de una pareja cristiana de nuestro tiempo.

«Juan y yo nos conocimos antes de ser novios. Ya entonces nos estimulábamos mutuamente a crecer en nuestra relación personal con Dios, y a descubrir su voluntad en la oración diaria. Después de un tiempo de salir juntos, empezamos a sentir mutua atracción y deseos de profundizar en nuestro amor. Cuando comprobamos que nuestro amor mutuo era verdadero, y que éste era el plan de Dios para nosotros, decidimos casarnos. Planeando nuestra boda, fue creciendo en nosotros la necesidad de la guía y perspectiva del Señor. Nos dimos cuenta de que nuestros familiares, amigos, y hasta los medios de comunicación, nos animaban a hacer de la preparación de nuestra boda un tiempo fuertemente emocional, centrado en nosotros mismos.

A medida que se aproximaba la anhelada fecha, nos sentíamos más empujados a hacer de nuestra boda y de nuestro hogar algo perfecto e ideal. Pero el Señor nos ayudó a ver que éste era un tiempo de intensa preparación espiritual, que no teníamos que caer en la fácil tentación de preocuparnos excesivamente por hacer las cosas sólo con la mira de agradar y de quedar bien con todos, que teníamos que ajustarnos fielmente a su amoroso plan. Y, por su gracia, fuimos capaces de dirigir toda nuestra atención, y todas nuestras energías, hacia las verdaderas prioridades y responsabilidades que teníamos en aquel tiempo, sin dejamos abrumar por los planes preparatorios de la boda.

Nosotros solemos orar mucho antes de tomar decisiones. De esta manera, el Señor nos hizo ver que todos aquellos detalles que nos parecían tan importantes, no lo iban a ser, en realidad, unos meses después. Entonces comprendimos clarísimamente que Jesús tenía que ser el centro de nuestra boda, no nosotros. Para ser fieles a esta visión que Dios nos dio a los dos, determinamos simplificar todos los preparativos para así centrar nuestra atención y dedicación a los participantes de nuestra futura boda: nuestras familias y a nuestros amigos. Por ejemplo, una amiga mía me prestó su bonito traje de boda, y los vestidos de las damas de honor fueron alquilados. La cena del día del ensayo de la ceremonia de nuestra boda fue una comida sencilla, en el ambiente tranquilo de nuestro futuro hogar.

Nuestros amigos, para ayudarnos a mantener nuestra atención en Dios, planearon un tiempo de oración como parte de la fiesta de «nuestra despedida de solteros». Los cantos de la boda fueron también dirigidos a Dios, no a sus criaturas. Eramos conscientes de que vivir

cristianamente la vida matrimonial en el mundo de hoy iba a ser un gran reto para nosotros. El sacerdote que nos ayudó a prepararnos insistió mucho en que nosotros, no él, íbamos a ser los ministros del sacramento de nuestro matrimonio. Esto nos hizo sentirnos muy escogidos por Dios pero también muy responsables. Nuestra boda fue preciosa. Todos participamos activamente. El Señor fue entonces, y sigue siendo ahora, el primero, y el centro de nuestro hogar».

**¿Algún comentario?**

## PLANEANDO VUESTRA CEREMONIA MATRIMONIAL

Toda boda cristiana es, a la vez, un evento social y religioso. Como hemos visto en el testimonio anterior, la pareja de novios corre siempre el peligro de dejarse llevar de las presiones sociales en lo que respecta a gastos, regalos, invitaciones, recepción, organista, flores, etc., en detrimento de la preparación espiritual y religiosa. Desde el tiempo de san Pablo hasta nuestros días, el matrimonio «en el Señor» ha sido, y sigue siendo en la Iglesia, una celebración muy significativa. Veamos enseguida los elementos clave de la rica ceremonia matrimonial.

1. *La comunidad cristiana.* El matrimonio cristiano es una celebración de fe, en la que los cristianos se reúnen para glorificar a Dios, proclamar y escuchar su palabra, y disponerse luego a responderle en la vida.

2. *El sacerdote.* Es el testigo oficial de la Iglesia que asiste a los esposos y bendice su unión matrimonial en nombre de Dios.

3. *Los novios.* Son los verdaderos ministros del sacramento del matrimonio. Ellos, durante la liturgia nupcial, realizan su alianza matrimonial a través de sus votos. Su mutuo consentimiento es el signo visible y eficaz del sacramento de su matrimonio. Por el hecho de estar bautizados en Cristo, los novios, a través de su libre consentimiento, votos y promesas, participan de la alianza matrimonial que Jesucristo, a través de su muerte en la cruz, ha hecho con su Iglesia.

4. *Liturgia matrimonial.* Toda boda —ya sea dentro o fuera de la misa— se celebra siempre en un marco litúrgico. A continuación, los momentos clave de la celebración matrimonial dentro de la misa:

- *Procesión de entrada y oración de apertura.* Los novios y sus acompañantes se reúnen alrededor del altar con el sacerdote para empezar la misa.
- *Lectura y proclamación de la palabra de Dios.* Las lecturas bíblicas —previamente seleccionadas por los novios y el sacerdote— se proclaman. Después del evangelio, el sacerdote predica su homilía.
- *Rito nupcial.* Terminada la homilía, los novios, asistidos por el sacerdote, intercambian sus votos y promesas de amor incondicional.
- *Bendición e intercambio de anillos.* Son símbolo de amor eterno y fiel.
- *Oración y ofrecimientos.* Que los novios pueden poner por escrito.
- *Liturgia eucarística.* Compuesta por tradicionales acciones de gracias, alabanzas, y consagración del pan y el vino, que por las palabras sacramentales del sacerdote, se convierten en cuerpo y sangre del Señor.

- *Bendición nupcial*. Los novios pueden elegir su fórmula favorita.
- *El Padrenuestro y el saludo de paz*. Experiencia de toda la comunidad.
- *Sagrada comunión*. Si ambos son católicos y se han reconciliado antes.
- *Bendición y canto final*.

¿Qué es lo más importante de la ceremonia como tal?

## HACIA UN HOGAR CRISTIANO EN PERSPECTIVA

A PARTIR DEL DIA DE VUESTRA BODA,  
ESTAREIS LLAMADOS A SER,  
SIEMPRE Y EN TODAS PARTES,  
«SIGNO» DEL AMOR DE CRISTO.  
ESTA ES PRECISAMENTE  
LA FINALIDAD DEL MATRIMONIO CRISTIANO.

POR LO TANTO,  
VUESTRA OBRA MAESTRA SERA  
CONTRUIR UN HOGAR CRISTIANO.  
PERO,  
SIN EL PODER MISERICORDIOSO DEL SEÑOR,  
VUESTRO ANHELO SE CONVERTIRA  
EN UN SUEÑO IMPOSIBLE.

RECORDEMOS AQUI  
LAS PROFETICAS PALABRAS DEL SALMO 127:  
«SI EL SEÑOR NO CONSTRUYE LA CASA,  
EN VANO SE AFANAN LOS ALBAÑILES».

MIRAD ALREDEDOR Y COMPROBAREIS  
QUE LA ANTIGUA PROFECIA BIBLICA  
ES HOY UNA CRUDA E IMPRESIONANTE REALIDAD.  
POR CONSIGUIENTE,

ES MUY IMPORTANTE QUE YA DESDE AHORA  
OS PONGAIS A PENSAR MUY EN SERIO  
CUALES DEBEN SER LOS SOLIDOS FUNDAMENTOS  
DE VUESTRO FUTURO HOGAR,  
Y TAMBIEN

CUALES SON LOS PRIMEROS PASOS  
PARA CONSEGUIR QUE VUESTRA FUTURA FAMILIA  
SEA ENTRAÑABLE, UNIDA Y ABIERTA.

COMO DICE UN ANTIGUO PROVERBIO:  
«UNA CASA SE LEVANTA CON LADRILLOS,  
PERO EL HOGAR SE CONSTRUYE CON AMOR».

CONSECUENTEMENTE,  
EL AMOR DE LA PAREJA  
—UNIDA Y ABIERTA—  
SERÁ LA MEJOR GARANTIA  
DE UN HOGAR GENUINAMENTE CRISTIANO.  
Y APENAS TENGAIS UN HIJO,  
—FRUTO DE VUESTRO AMOR Y DE VUESTRA UNIDAD—

VUESTRO MATRIMONIO SE CONVERTIRA  
EN UNA FAMILIA,  
COMO LA LARVA SE CONVIERTE EN MARIPOSA  
CUANDO ROMPE EL CASCARON.

PERO...  
¿COMO ES UN HOGAR CRISTIANO?

## LLAMADOS A SER UNA FAMILIA

Leyendo despacio las primeras páginas de la Biblia, llegaréis a comprender que Dios no os llama a ser un círculo matrimonial cerrado, sino una espiral abierta a la vida, o sea, una familia.

Solamente así llegaréis a ser imagen de Dios, que no es un círculo cerrado de amor sino una comunidad abierta de vida y amor.

Escuchad, con el corazón abierto, la palabra de Dios: «Y creó Dios a los hombres a su imagen; a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó. Y los bendijo diciéndoles: Creced y multiplicaos, llena la tierra y sometedla» (Gén 1, 26-28).

Si profundizáis en la palabra de Dios y en vuestra propia vida familiar, descubriréis que estáis llamados a ser una comunidad de personas, es decir, una comunidad de vida y amor.

\* *Llamados a ser comunidad de personas.* Estáis desafiados por la sociedad y llamados por Dios a ser personas libres y responsables, y a relacionaros como hijos e hijas de Dios, en una sociedad individualista, materialista y secular.

*Test:*

- En mi familia, ¿me siento persona libre y responsable?
- ¿Trato a todos con respeto y amor?
- ¿Me comporto con mis padres y hermanos como un hijo, o una hija de Dios?

\* *Llamados a ser comunidad de vida.* Estáis creados y llamados por Dios para participar de su poder creador, en una sociedad que desprecia y destruye la vida.

*Test:*

- ¿Qué criterios tenemos acerca de la procreación de los hijos?
- ¿Qué pensamos del aborto y de la anticoncepción?
- ¿En qué estamos de acuerdo y en qué no estamos de acuerdo?

\* *Llamados a ser comunidad de amor.* Estáis llamados y escogidos por Dios para participar de su amor, no sólo engendrando vuestros futuros hijos con generosidad y amor, sino también educándolos para el amor, en una sociedad dominada por el egoísmo.

*Test:*

- ¿Cómo es mi comunicación con cada uno de los miembros de mi familia?
- ¿En qué tengo que mejorar?
- ¿Cómo podemos ayudarnos a mejorar nuestras relaciones familiares?



## LLAMADOS A SER UNA FAMILIA CRISTIANA

Dios, no solamente os llama a ser una familia, sino que él os ha elegido para que seáis una familia cristiana. ¿Cómo son las genuinas familias cristianas? Como su mismo nombre indica, son aquellas familias en donde Cristo vive y actúa a través del cumplimiento de su mandamiento nuevo: «Amaos los unos a los otros, como yo os he amado» (Jn 15, 12).

¿Cómo traducir en términos prácticos el mandamiento de Jesús, que debe ser vivido y testimoniado por las familias que quieren ser cristianas?

San Pablo, en su carta a los cristianos de Colosas, nos dice: «Sois elegidos de Dios, pueblo suyo y objeto de su amor; revestíos, de sentimientos de compasión, de bondad, de humildad, de mansedumbre y de paciencia. Soportaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga motivos de queja contra otro. Del mismo modo que el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros. Y por encima de todo, revestíos del amor que es el vínculo de la perfección. Que la paz de Cristo reine en vuestros corazones; a ella os ha llamado Dios para formar un solo cuerpo. Sed agradecidos.

Que la palabra de Cristo habite en vosotros con toda su riqueza; enseñaos y exhortaos unos a otros con toda sabiduría, y cantad a Dios con un corazón agradecido salmos, himnos y cánticos inspirados. Y todo cuanto hagáis y digáis hacedlo en nombre de Jesús, el Señor, dando gracias a Dios Padre por medio de él» (Col 3, 12-17).

Juan Pablo II, en su exhortación apostólica *Sobre la familia*, escribe:

«La comunión conyugal constituye el fundamento sobre el cual se va edificando la más amplia comunión de la familia, de los padres y de los hijos, de los hermanos y de las hermanas entre sí. El amor que anima las relaciones interpersonales de los diversos miembros de la familia constituye la fuerza interior que plasma y vivifica la comunión y la comunidad familiar. La familia cristiana está llamada además a hacer la experiencia de una nueva y original comunión, que confirma y perfecciona la natural y humana. El Espíritu santo, infundido en la celebración de los sacramentos, es la raíz viva y el alimento inagotable de la comunión sobrenatural.

La comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón y a la reconciliación. Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia, y a veces hieren mortalmente la propia comunión; de aquí las múltiples formas de división en la vida familiar. Pero, al mismo

tiempo, cada familia está llamada por el Dios de la paz a hacer la experiencia gozosa y renovadora de la «reconciliación, esto es, de la comunión reconstruida, de la unidad nuevamente encontrada» (Juan Pablo II, *Sobre la familia*, n.º 21).

El futuro del mundo y de la Iglesia pasa a través de la familia» (Juan Pablo II, *Sobre la familia*, n.º 75).

**¿Qué mensajes hemos descubierto para nuestra futura familia?**

## EPILOGO

SI SOIS UNA PAREJA DE NOVIOS...  
OS INVITO A MIRAROS CARA A CARA,  
ENTRELAZAR VUESTRAS MANOS,  
CERRAR LOS OJOS,

Y

PENSAR JUNTOS:

«DENTRO DE NOSOTROS DOS  
DUERME UN PUEBLO DE GENTES NUEVAS.  
NUESTROS FUTUROS HIJOS E HIJAS  
SERAN FELICES O INFELICES  
SEGUN SEA NUESTRO AMOR  
DE HOY, DE MAÑANA Y DE PASADO MAÑANA.  
¡PONGAMONOS CONFIADAMENTE  
EN MANOS DE DIOS

—EL ES NUESTRO CREADOR Y NUESTRO SALVADOR—  
Y CONFIANDO EL UNO EN EL OTRO,  
CAMINEMOS JUNTOS HASTA EL ALTAR!».

SI SOIS UN MATRIMONIO...

OS INVITO A DEDICAR

PARTE DE VUESTRO TIEMPO LIBRE  
A CHARLAR CON PAREJAS DE NOVIOS  
DE VUESTRO BARRIO O PARROQUIA.  
ELLOS Y ELLAS NECESITAN

EL TESTIMONIO VIVO

DE VUESTRO AMOR MATRIMONIAL Y CONYUGAL.

SI ERES UNA PERSONA CONSAGRADA A DIOS...

—LAICO, LAICA, RELIGIOSO, RELIGIOSA  
O UN SACERDOTE—,

TE INVITO A QUE SINCERAMENTE TE PREGUNTES

QUE PUEDES, O ACASO, DEBES HACER  
PARA AYUDAR A LAS PAREJAS DE NOVIOS  
A DESCUBRIR SU VOCACION MATRIMONIAL  
Y SU GRAN MISION FAMILIAR.

SI HACEMOS ESTO

Y TRABAJAMOS UNIDOS

POR UN MUNDO DIFERENTE Y MEJOR,

NUESTROS NOMBRES  
APARECERAN ESCRITOS

EN EL CIELO... |



## BIBLIOGRAFIA

Se os sugieren algunos libros en línea con este manual-guía para parejas de novios. Ojalá os ayuden y os sirvan para vuestra lectura y reflexión, y también para vuestro compartir.

### 1. *Noviazgo hoy*

- J. Leclercq, *Matrimonio natural y matrimonio cristiano*, Herder (Barcelona). Para comprender las inmensas posibilidades de toda pareja humana.
- J. Leclercq, *El matrimonio cristiano*, Rialp (Madrid). Claridad, solidez y profundidad de doctrina.
- U. Sánchez, *Guía para novios y casados*, Ediciones Paulinas (Caracas). Breves respuestas a los grandes interrogantes de los novios.
- Varios, *La comunidad de vida y amor*, Edicep (Valencia). Un itinerario de preparación al matrimonio.
- E. Fromm, *El arte de amar*, Paidós. (Buenos Aires). Original, profundo e inspirador.
- L. F. Buscaglia, *Vivir, amar y aprender*, Plaza y Janés (Barcelona). Vivencias motivadoras de tres claves de la vida humana.
- P. E. Charbonneau, *Noviazgo y felicidad*, Herder (Barcelona). Cómo enfocar rectamente las relaciones prematrimoniales.

### 2. *Autoencuentro*

- J. de S. Lucas Hernández, *El hombre, ¿quién es?*, Atenas (Madrid). Para encararse con un mismo como ser humano concreto.
- J. L. Martín Descalzo, *Razones para vivir*, Atenas (Madrid). Encontrar el «sentido de la vida», el gran don de Dios.
- D. Lostado, *La alegría de ser tú mismo*, Atenas (Madrid). Para conseguir estabilidad y equilibrio en la propia vida.
- K. Wojtyka, *Persona y acción*, BAC (Madrid). Líneas fundamentales sobre la persona y la experiencia moral.
- R. Guardini, *La aceptación de sí mismo*, Cristiandad (Madrid). Cómo debemos aceptarnos o enfrentarnos con nosotros mismos.
- P. Chauchard, *La educación de la voluntad*, Herder (Barcelona). Para la gran tarea de la autorrealización personal.
- G. Artaud, *Conocerse a sí mismo*, Herder (Barcelona). Punto de partida para el conocimiento de los demás.
- H. Staudinger-W. Behler, *Preguntas básicas de la reflexión humana*, Herder (Barcelona). Para encontrar las respuestas dentro de uno mismo.

### 3. *Encontrarnos*

- O. Pecharromán, *Calidad humana del amor*, Atenas (Madrid). Esencia, sentido y formas del amor. Su historia. Su actualidad.
- J. L. Martín Descalzo, *Razones para el amor*, Atenas (Madrid). A la caída de la tarde seremos juzgados sobre el amor y por el amor.
- Juan Pablo II, *Sexualidad y amor*, PPC (Madrid). Catequesis del Papa sobre la teología del cuerpo.
- T. Goffi, *Ética sexual cristiana*, Atenas (Madrid). Exigencias de la vida sexual bajo un prisma cristiano.
- M. Grenouillouse, *Saber escuchar*, Mensajero (Bilbao). La clave de la comunicación y del amor entre dos personas.
- A. Hortelano, *La comunicación interpersonal de la pareja*, PPC (Madrid). La gran tarea a realizar durante el noviazgo.
- M. Escrivá, *Amor en un mundo en crisis*, Rellcer (Valencia). La crisis de amor en el mundo de hoy, no es otra que crisis de Dios.

### 4. *Trascendernos*

- S. Vergés, *Dimensión trascendente de la persona*, Herder (Barcelona). Necesidad de ir más allá de nuestros cortos horizontes.
- U. Sánchez, *La opción del Cristiano II*, Atenas (Madrid). La persona, el sexo, el matrimonio y la familia.
- M. Quoist, *Oraciones para rezar por la calle*, Sígueme (Salamanca). ¡59 ediciones!
- L. Evely, *Una religión para nuestro tiempo*, Sígueme (Salamanca). ¡22 ediciones!
- J. Arias, *El Dios en quien no creo*, Sígueme (Salamanca). ¡20 ediciones!
- V. E. Frankl, *La presencia ignorada de Dios*, Herder (Barcelona). En el inconsciente de cada ser humano hay una presencia de Dios.
- R. Voillaume, *En el corazón de las masas*, Herder (Barcelona). Sugerencias para la búsqueda y encuentro de Dios en la propia vida.

Estamos llegando a una conclusión universalmente aceptada: no hay paz fuera —en las calles, en la sociedad— porque no hay paz dentro —en nuestras casas, en nuestro corazón—. La mayoría de los expertos en la familia opinan que la falta de preparación para la vida matrimonial y familiar es el denominador común de tantas personas infelices en nuestros días.

Toda pareja de novios que pretenda tomarse en serio su noviazgo tiene que ser capaz de tener bellos sueños, pero al mismo tiempo, tiene que ser realista y proponerse metas y objetivos concretos para superarse y mejorar en su relación mutua y con su entorno.

«Este libro ha sido escrito para ayudaros a encontraros con vosotros mismos, con Dios y con las personas que os rodean».

ISBN: 84-301-1245-6



9 788430 112456