

Amor a fuego lento



LA RECETA DEL BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Objetivos:

- Hacer una breve catequesis de lo que debe ser cocinar a fuego lento nuestro matrimonio.
- Vivir el día a día de la Espiritualidad matrimonial dando testimonio.
- Motivar a dialogar a través de una sencilla receta.
- Sabernos acompañados por el sacerdote como testigo de Jesús y de nuestro amor en todas las etapas de nuestra vida.
- Compartir el amor sacramental con la comunidad, Iglesia.

Contenido:

- Breve vídeo motivador para tomar conciencia de que estamos hablando el día a día de un matrimonio cristiano en su familia.
- Documento de formación catequética en base al vídeo visto.
- Trabajo de reflexión personal del matrimonio.
- Puesta en común abierta.
- Finalizaríamos con el ágape de compartir y comerse el bizcocho en comunidad.
- Acabamos con la oración final de La Sagrada Familia de A.L.

Desarrollo:

1ª PARTE:

- Nos reunimos a ver el vídeo.

2ª PARTE

- Podemos trabajar cada receta, cada contenido catequético en varias sesiones.
- También se puede darlo en un todo, en una sesión, escogiendo una de las reflexiones e invitando a seguir trabajándolo en casa.

AMOR A FUEGO LENTO

Sugerencia:

Hemos escogido algunos números de la Exhortación Apostólica Amoris Laetitia, pero lo conveniente sería trabajarla entera, ya que el Papa nos desgrana la alegría del matrimonio cristiano.

Después de cada apartado leído en conciencia, invitamos a una reflexión para el matrimonio a la que hay que dedicar un tiempo de diálogo conyugal. Solo de ellos dos, in situ, con las preguntas que lo acompañan.

Después se invita a compartir al grupo para enriquecimiento de la comunidad.

El sacerdote, que también lo está trabajando, es testigo del amor del matrimonio y motiva a su crecimiento compartiendo el bien que le hace personalmente y que le ha hecho en su ministerio estar acompañado por matrimonios y familias cristianas.

Finalizamos la reunión compartiendo mesa y bizcocho.

Desarrollo:

1ª PARTE: EL VÍDEO

¿QUÉ, POR QUÉ Y PARA QUÉ?

Vamos a hacer una receta dulce, simple y cotidiana. Sin complicaciones.

Y vamos a ir repasando los ingredientes para hacer un símil con nuestro matrimonio y ver si necesitamos añadirle o insistir en algún ingrediente en nuestra vida.

¿Por qué un bizcocho y cómo comerlo?:

Porque el dulce está presente en todas las celebraciones, la vida hay que celebrarla cada día, nuestro matrimonio se vive y se celebra cada día, con familia, con amigos, con un brindis.

Porque el Amor es fiesta.

Sacramento es signo del amor de Dios, es la fiesta de la vida, la alegría del amor.

A continuación, tenemos los ingredientes. En el anexo de imprimibles, podéis encontrarlos también.



Amor a fuego lento



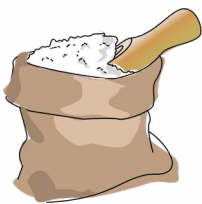
LA RECETA DEL BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes:



2 Huevos: simbolizan nuestro diálogo, que ha de estar presente siempre. Sin la suavidad de los huevos, la masa no liga, no se une. Está áspera, se rompe.

200 gr, azúcar: el amor de Dios que endulza nuestra vida. Nuestra oración diaria y en familia. Sin azúcar no hay sabor, no hay gusto. Si no estamos unidos a Dios, no hay consistencia de ser sacramento.



250 gr de Harina de fuerza: La masa, nosotros dos con nuestras vidas, nuestras diferentes personalidades que van a unirse para toda la vida formando un todo: el bizcocho.



250ml. de leche: Dios, que nos une, nos ayuda a unirnos haciendo de nuestro amor una masa blanda y moldeable. Dios siempre presente. En el sacramento del matrimonio somos tres, inseparables.



100 ml de aceite de oliva: nuestro proyecto, que hace que sea duradero, suave, para toda la vida. El proyecto de vida en común ha de ser bien dialogado y actualizarlo día a día, etapa tras etapa vital del matrimonio. Es suavidad, amalgama, aunque añadas más harina, siempre la absorbe, no se olvida del fin: la unidad de los esposos.

80 gr. de cacao en polvo: La ternura diaria, la afectividad de los esposos. Sin ternura, no hay buena relación ni crecimiento.



1 cucharada de Levadura: El Espíritu Santo que nos ayuda a hacer la voluntad de Dios, a discernir, a vivir en su presencia y a ser testimonio. Sin la levadura, que es el calor del amor, la masa no sube, no hay bizcocho, no hay Sacramento. Sería "OTRA COSA".

Una pizca de sal: la alegría que da color a la vida. La sal da sabor, la alegría ha de estar presente en un matrimonio y una familia cristiana todos los días.



Pepitas de chocolate: son las chispas, vivir la Espiritualidad matrimonial en el día a día: Los besos, los abrazos, las sorpresas que nos damos, las celebraciones juntos y en familia, una oración especial en familia, una Eucaristía que nos une vivida con intensidad, nuestra entrega íntima... vivir la cotidianidad en la presencia de Dios.

1 vaso de agua caliente y el fuego: La comunidad, la Iglesia: el sacramento del matrimonio es fermento y testimonio para la Iglesia. Con esa agua adquiere limpieza, unidad, fluidez. El fuego en el que se cocina es el amor de Dios que recibimos siempre y constantemente, la comunidad nos enriquece y la enriquecemos, ahí crecemos como matrimonio y como familia. El sacerdote, como testigo. El plato ha de ser compartido, no quedarse solo en uno mismo.



Desarrollo:

2ª PARTE: CONTENIDO PARA TRABAJAR

Si se hace en una sola sesión, tras ver el vídeo o leer el documento de la receta, que cada uno puede tener en la mano, se reflexiona sobre la siguiente pregunta:

- ¿Qué ingrediente creo que podríamos añadir un poco más a nuestro matrimonio en el momento actual y por qué?
- ¿Qué voy a hacer para que esto suceda?

Tras el momento de reflexión, abrimos un compartir en el que cada uno expone lo que más le ha hecho reflexionar de esta dinámica, en qué va a aportar más... Siempre acompañados con el sacerdote, que comparte la importancia de estar acompañado por matrimonios.

Distintos apartados para trabajar a tener en cuenta tras la visualización del video

Si se prefiere escoger uno de los apartados para profundizar más o hacerlo en varias sesiones.

Hemos separado cada tema en un página diferente, para que podáis imprimir por separado en el caso de hacerlo en varias sesiones. En el anexo de imprimibles, podéis encontrarlos también.



1 Diálogo:

136. El diálogo es una forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar. Pero supone un largo y esforzado aprendizaje. El modo de preguntar, la forma de responder, el tono utilizado, el momento y muchos factores más, pueden condicionar la comunicación.

137. Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. En lugar de comenzar a dar opiniones o consejos, hay que asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. Esto implica hacer un silencio interior para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente: despojarse de toda prisa, dejar a un lado las propias necesidades y urgencias, hacer espacio.

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Qué importancia tiene para mí el diálogo entre los dos?

¿Te doy tu espacio para poder expresarte y atenderte como te mereces?

¿Qué debo mejorar para que nuestro diálogo sea más fructífero?



2 Oración:

318. La oración en familia es un medio privilegiado para expresar y fortalecer esta fe pascual. Se pueden encontrar unos minutos cada día para estar unidos ante el Señor vivo, decirle las cosas que preocupan, rogar por las necesidades familiares, orar por alguno que esté pasando un momento difícil, pedirle ayuda para amar, darle gracias por la vida y por las cosas buenas, pedirle a La Virgen que proteja con su manto de madre. Con palabras sencillas, ese momento de oración puede hacer muchísimo bien a la familia. Las diversas expresiones de la piedad popular son un tesoro de espiritualidad para muchas familias.

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Procuro hacer oración contigo cada día?

Si no lo hago, ¿qué debo mejorar para que ello se dé?



3 *Espiritualidad matrimonial:*

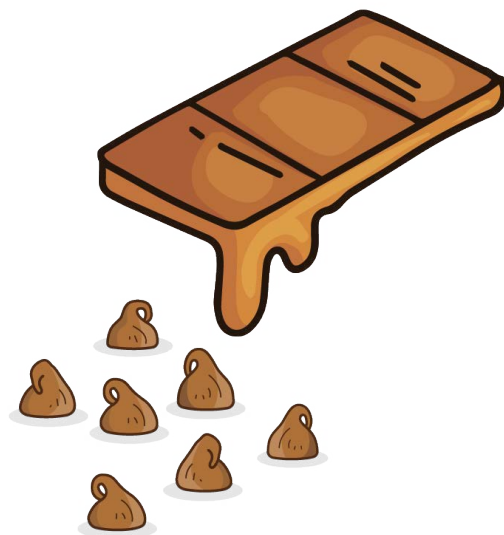
315. La presencia del Señor habita en la familia real y concreta, con todos sus sufrimientos, luchas, alegrías e intentos cotidianos. Cuando se vive en familia, allí es difícil fingir y mentir, no podemos mostrar una máscara. Si el amor anima esa autenticidad, el Señor reina allí con su gozo y su paz. La espiritualidad del amor familiar está hecha de miles de gestos reales y concretos. En esa variedad de dones y de encuentros que maduran la comunión, Dios tiene su morada. Esa entrega asocia «a la vez lo humano y lo divino», porque está llena del amor de Dios. En definitiva, la espiritualidad matrimonial es una espiritualidad del vínculo habitado por el amor divino.

122..., no conviene confundir planos diferentes: no hay que arrojar sobre dos personas limitadas el tremendo peso de tener que reproducir de manera perfecta la unión que existe entre Cristo y su Iglesia, porque el matrimonio como signo implica «un proceso dinámico, que avanza gradualmente con la progresiva integración de los dones de Dios».

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Soy consciente de la presencia de Dios en nuestro matrimonio?

¿Qué me gustaría ofrecer de nuestra relación y hacerlo más presente?



4 Proyecto de vida renovado a diario

163. No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida. En cambio, sí podemos tener un proyecto común estable, comprometernos a amarnos y a vivir unidos hasta que la muerte nos separe, y vivir siempre una rica intimidad. El amor que nos prometemos supera toda emoción, sentimiento o estado de ánimo, aunque pueda incluirlos.

319. En el matrimonio se vive también el sentido de pertenecer por completo sólo a una persona. Los esposos asumen el desafío y el anhelo de envejecer y desgastarse juntos y así reflejan la fidelidad de Dios. Esta firme decisión, que marca un estilo de vida, es una «exigencia interior del pacto de amor conyugal», porque «quien no se decide a querer para siempre, es difícil que pueda amar de veras un solo día». Pero esto no tendría sentido espiritual si se tratara sólo de una ley vivida con resignación. Es una pertenencia del corazón, allí donde sólo Dios ve (cf. Mt 5,28). Cada mañana, al levantarse, se vuelve a tomar ante Dios esta decisión de fidelidad, pase lo que pase a lo largo de la jornada. Y cada uno, cuando va a dormir, espera levantarse para continuar esta aventura, confiando en la ayuda del Señor.

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Acostumbro de vez en cuando a visualizar nuestro proyecto de matrimonio? ¿Dialogamos sobre ello?

Si este se hubiera modificado, ¿ha supuesto algún problema en nuestra relación? ¿Cómo lo hemos resuelto?



5 *Espíritu Santo:*

322. « Vosotros sois nuestra carta, escrita en nuestros corazones [...] no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo » (2 Co 3,2-3).

323. Es una honda experiencia espiritual contemplar a cada ser querido con los ojos de Dios y reconocer a Cristo en él.

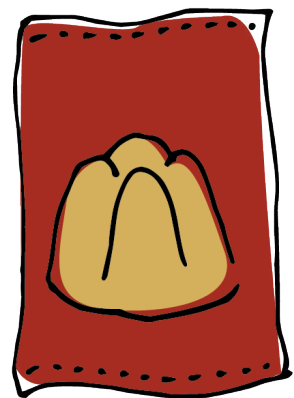
324. Bajo el impulso del Espíritu, el núcleo familiar no sólo acoge la vida generándola en su propio seno, sino que se abre, sale de sí para derramar su bien en otros, para cuidarlos y buscar su felicidad. Esta apertura se expresa particularmente en la hospitalidad...

20. Hay un punto donde el amor de la pareja alcanza su mayor liberación y se convierte en un espacio de sana autonomía: cuando cada uno descubre que el otro no es suyo, sino que tiene un dueño mucho más importante, su único Señor.

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿De qué manera el Espíritu Santo ha venido acompañándonos en nuestro matrimonio?

¿Contemplo a mi pareja con los ojos de Dios? ¿Me había puesto a pensar en ello?



6 *Alegría. chispas. unidad:*

110. Cuando una persona que ama puede hacer un bien a otro, o cuando ve que al otro le va bien en la vida, lo vive con alegría, y de ese modo da gloria a Dios, porque « Dios ama al que da con alegría » (2 Co 9,7). Nuestro Señor aprecia de manera especial a quien se alegra con la felicidad del otro. Si no alimentamos nuestra capacidad de gozar con el bien del otro y, sobre todo, nos concentramos en

126. En el matrimonio conviene cuidar la alegría del amor. Cuando la búsqueda del placer es obsesiva, nos encierra en una sola cosa y nos incapacita para encontrar otro tipo de satisfacciones. La alegría, en cambio, amplía la capacidad de gozar y nos permite encontrar gusto en realidades variadas, aun en las etapas de la vida donde el placer se apaga. Por eso decía santo Tomás que se usa la palabra «alegría» para referirse a la dilatación de la amplitud del corazón. La alegría matrimonial, que puede vivirse aun en medio del dolor, implica aceptar que el matrimonio es una necesaria combinación de gozos y de esfuerzos, de tensiones y de descanso, de sufrimientos y de liberaciones, de satisfacciones y de búsquedas, de molestias y de placeres, siempre en el camino de la amistad, que mueve a los esposos a cuidarse: «se prestan mutuamente ayuda y servicio»

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Soy chispa de alegría para ti o espero que seas tú quien me da alegría?

¿Cómo soy detallista contigo?

¿Hay alegría en nuestra familia?

¿Cómo podemos ser portadores de alegría?



7 En comunidad :

318. El camino comunitario de oración alcanza su culminación participando juntos de la Eucaristía, especialmente en medio del reposo dominical. Jesús llama a la puerta de la familia para compartir con ella la cena eucarística (cf. Ap 3,20)

86. «Con íntimo gozo y profunda consolación, la Iglesia mira a las familias que permanecen fieles a las enseñanzas del Evangelio, agradeciéndoles el testimonio que dan y alentándolas. Gracias a ellas, en efecto, se hace creíble la belleza del matrimonio indisoluble y fiel para siempre. En la familia, “que se podría llamar iglesia doméstica” (Lumen gentium, 11), madura la primera experiencia eclesial de la comunión entre personas, en la que se refleja, por gracia, el misterio de la Santa Trinidad. “Aquí se aprende la paciencia y el gozo del trabajo, el amor fraterno, el perdón generoso, incluso reiterado, y sobre todo el culto divino por medio de la oración y la ofrenda de la propia vida” (Catecismo de la Iglesia Católica, 1657)».

87. La Iglesia es familia de familias, constantemente enriquecida por la vida de todas las iglesias domésticas. Por lo tanto, «en virtud del sacramento del matrimonio cada familia se convierte, a todos los efectos, en un bien para la Iglesia. En esta perspectiva, ciertamente también será un don valioso, para el hoy de la Iglesia, considerar la reciprocidad entre familia e Iglesia: la Iglesia es un bien para la familia, la familia es un bien para la Iglesia. Custodiar este don sacramental del Señor corresponde no sólo a la familia individualmente sino a toda la comunidad cristiana».

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Qué significa para mí vivir juntos la Eucaristía?

¿Vamos en familia a la celebración de la Eucaristía?

¿Participamos en la parroquia?

Si no, ¿me gustaría involucrarme más en ella? ¿Cómo?



8 Hijos:

16. La Biblia considera también a la familia como la sede de la catequesis de los hijos...Por lo tanto, la familia es el lugar donde los padres se convierten en los primeros maestros de la fe para sus hijos. Es una tarea artesanal, de persona a persona: «Cuando el día de mañana tu hijo te pregunte [...] le responderás...» (Ex 13,14). Así, las distintas generaciones entonarán su canto al Señor, «los jóvenes y también las doncellas, los viejos junto con los niños» (Sal 148,12).

17. Los padres tienen el deber de cumplir con seriedad su misión educadora, como enseñan a menudo los sabios bíblicos (cf. Pr 3,11-12; 6,20-22; 13,1; 29,17).

18. El Evangelio nos recuerda también que los hijos no son una propiedad de la familia, sino que tienen por delante su propio camino de vida. Si es verdad que Jesús se presenta como modelo de obediencia a sus padres terrenos, sometiéndose a ellos (cf. Lc 2,51), también es cierto que él muestra que la elección de vida del hijo y su misma vocación cristiana pueden exigir una separación para cumplir con su propia entrega al Reino de Dios (cf. Mt 10,34-37; Lc 9,59-62).

PREGUNTAS PARA TRABAJAR EN PAREJA:

¿Ayudamos y acompañamos a nuestros hijos a vivir la trascendencia?

¿Qué debo hacer para mejorar nuestro ser familia amorosa y acogedora?

¿Dialogamos juntos en familia?



Oración a la Sagrada Familia



Jesús, María y José
en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a vosotros, confiados, nos dirigimos.

Santa Familia de Nazaret,
haz también de nuestras familias
lugar de comunión y cenáculo de oración,
auténticas escuelas del Evangelio
y pequeñas iglesias domésticas.

Santa Familia de Nazaret,
que nunca más haya en las familias episodios
de violencia, de cerrazón y división;
que quien haya sido herido o escandalizado
sea pronto consolado y curado.

Santa Familia de Nazaret,
haz tomar conciencia a todos
del carácter sagrado e inviolable de la familia,
de su belleza en el proyecto de Dios.

Jesús, María y José,
escuchad, acoged nuestra súplica. Amén.

Material preparado por Carlos y Chelo,
delegados de familia de la diócesis de Valencia,
para la Semana del Matrimonio 2024.

