



## El Retiro En Casa Para La Semana Nacional Del Matrimonio De 2026

### ***Hombre Y Mujer Los Creó: Juntos Con Propósito***

*By: Stephanie Calis*

#### **PRELUDIO**

En siete días creó el Señor. ¿Están listos para pasar los próximos siete días convirtiéndose en una nueva creación?

“*A imagen suya lo[s] creó; hombre y mujer los creó*”.<sup>1</sup> ¿Alguna vez han considerado cómo la creación y el primer matrimonio entre el hombre y la mujer ofrecen un modelo para su propio matrimonio, incluso miles de generaciones después?

Desde luego, la perfección del amor que Adán y Eva experimentaron en el jardín no fue permanente, y el pecado entró en la creación. Sin embargo, el amor misericordioso de Dios es eterno. Ese es el punto central de este retiro de una semana: una mirada más cercana al significado y propósito del matrimonio y la presencia constante del Señor.

Cada día, reflexionarán sobre la naturaleza de sus roles como cónyuges y sobre los dones y el propósito de su llamado al matrimonio, con textos destacados de *Amoris Laetitia* (La alegría del amor) del Papa Francisco. Reserven un tiempo y un lugar para leer juntos como cónyuges las reflexiones diarias de este retiro, seguidas de preguntas para el diálogo, un paso de acción y una oración destinada a llevarlos de regreso a Aquel con quien todo comenzó.

---

<sup>1</sup> Génesis 1, 27.

Reconozco que en mi propia vida ocupada y muchas veces distraída, es vergonzosamente fácil perder de vista las cosas que *digo* que son prioridades, es decir, mi vida espiritual, mi matrimonio y mi familia. Aunque valoro estas cosas en mi interior, mis acciones no siempre se alinean con la frecuencia que tengo en mente: me pongo a ver el teléfono; trato los asuntos importantes como interrupciones a lo que tengo ganas de hacer; caigo en el error de tomar por garantizada mi relación con mi esposo. Si ustedes pueden identificarse con esto, mi esperanza para ustedes esta semana es que puedan enfocarse de nuevo y cambiar su postura y disposición hacia el Señor, quien se regocija en nuestra confianza en Él y desea producir frutos abundantes de cada matrimonio cristiano. Estaré aquí a su lado y, lo que es más importante, Él también estará.

¿Listos?

#### PRIMER DÍA: HOMBRE Y MUJER LOS CREÓ

Al comenzar esta semana de reflexión, consideren las dos partes del título de este retiro.

Primero, consideremos al Señor como Creador: “Hombre y mujer los creó”.<sup>2</sup> Dios creó al primer hombre y a la primera mujer específicamente el uno para el otro, invitándolos a una perfección de amor que se daba y recibía en total libertad, sin vergüenza, ni lujuria, ni pecado. Incluso después de la caída, su amorosa misericordia obró la redención del pecado: la Cruz y la Resurrección abren para todos nosotros las puertas del cielo, el regreso al paraíso en el banquete de bodas eterno.

En segundo lugar, consideren el *porqué* de su matrimonio: el tema de este retiro es “Juntos con propósito”. Recordando las clases de formación en la fe que ustedes recibieron durante su niñez puede hacerles recordar que el matrimonio cristiano está “ordenado por su misma índole natural al bien de los cónyuges y a la generación y educación de la prole”.<sup>3</sup>

¿Cómo se manifiesta en su vida cotidiana esta identidad de su creación y este propósito de su matrimonio? ¿A qué los llama específicamente el Padre con su vocación?

Me encanta contemplar su mano providencial cuando recuerdo que, igual que en el Génesis, el Señor nos creó a mi esposo y a mí exactamente como somos y quiso que cada uno de nosotros encontrara en el otro un amado idóneo. Somos herederos de la misión confiada a todos los esposos cristianos y viviremos esta misión del modo único que sólo podemos nosotros.

Mientras lean esto, piensen en una pareja cuyo matrimonio admiran y por qué. ¿Hay algún elemento en particular que parezca hacer que su matrimonio “funcione bien”? Lo más probable es que al menos un aspecto del éxito de su matrimonio tenga que ver con un sentido de equilibrio

---

<sup>2</sup> Génesis 1, 27.

<sup>3</sup> Catecismo de la Iglesia Católica 1601.

y complementariedad, es decir, que cada cónyuge extraiga las mejores cualidades del otro y exhiba fortalezas individuales que los respalden a ambos como pareja. “Si se reconocen con claridad los puntos débiles del otro, es necesario que haya una confianza realista en la posibilidad de ayudarle a desarrollar lo mejor de su persona para contrarrestar el peso de sus fragilidades, con un firme interés en promoverlo como ser humano”.<sup>4</sup>

Honestamente, me fastidia cuando pienso en mis propias debilidades. Pero reconozco que ¡el fastidio no es la respuesta más saludable! *Sí debo* pensar en mis debilidades para poder trabajar en superarlas. Estas reflexiones implican un reconocimiento de mi disposición natural, pero sin resignarme a áreas en las que tengo dificultades o a pensar que mis malos hábitos son “simplemente como soy”. Las gracias del matrimonio sacramental son reales, no sólo figurativas, y pueden ofrecerles fortaleza y determinación para crecer y mejorar.

Mientras lucho por este crecimiento, estoy agradecida por las formas en que mi esposo y yo equilibraremos varios aspectos de las personalidades de cada uno. Él es decisivo y rápido para actuar, por ejemplo, mientras que yo tiendo a pensar y procesar más lentamente antes de reaccionar. Esta diferencia en nuestras personalidades ha afectado todo, desde cuando debemos comenzar a preparar la cena cada noche hasta aprender a cuidar a nuestros hijos recién nacidos. Sin su sentido de urgencia para complementar mi sentido de calma, soy consciente de que podríamos desviarnos demasiado hacia la impulsividad o la indolencia en lugar de una forma más equilibrada de satisfacer las necesidades de nuestra familia.

Hoy, profundicen en los detalles específicos de quiénes son ustedes. Piensen... ¡y piensen profundamente! -- sobre el hecho impresionante de que Dios los ha llamado el uno al otro. ¿Qué cualidades particulares posee cada uno de ustedes que equilibran al otro? ¿En qué aspectos son ustedes iguales y en qué aspectos les ha dado Dios un compañero idóneo que tiene las fortalezas y habilidades que cada uno no tendría solo? En Su bondad, Él los equipa como cónyuges para una manera distintiva de vivir sus votos matrimoniales.

*Para el diálogo:*

¿En quién pensaron cuando leyeron el pasaje anterior sobre una pareja cuyo matrimonio admiran? ¿Qué les gustaría emular en su propio matrimonio?

*Para la acción:*

Tómense unos minutos para enumerar entre 5 y 10 cualidades por las que están agradecidos el uno en el otro. ¡La gratitud y el aprecio son poderosos! Escríbanlas, comparten sus listas y digan “gracias por ser \_\_\_\_” uno al otro en voz alta.

---

<sup>4</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §210.

*Oración:*

Padre Celestial, te damos gracias por crear a cada uno de nosotros como las personas que somos y por llamarnos al matrimonio. Al comenzar esta semana de retiro, que podamos estar continuamente conscientes de tu providencia en nuestras vidas y de las formas en que nos complementamos como esposo y esposa. Espíritu Santo, abre nuestros ojos y oídos a tus movimientos y al propósito de nuestro matrimonio, dispuestos a dejar que nuestros corazones sean conmovidos, traspasados y renovados.

## SEGUNDO DÍA: EL ALIVIO DE NUESTRA SOLEDAD

Ayer, reflexionaron sobre la naturaleza específica de quiénes son como cónyuges el uno para el otro, viviendo un llamado sagrado al amor y creciendo en conciencia de las formas en que se complementan como esposo y esposa. Hoy, consideren cómo ese sentido de conciencia es aún más profundo, porque en el matrimonio no están solos. Es una garantía de que el amor terrenal y divino responde a nuestra soledad más profunda, tal como lo quiso el Creador.

*Por fin.* “Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne”.<sup>5</sup>

Piensen en los primeros días de su relación. ¿Hubo un momento de reconocimiento en el que pensaron: *este(a) podría ser mi esposo(a)*? Claridad, admiración, certeza. Tal vez se sintieron como si hubiera caído un rayo, o tal vez fue una inclinación más silenciosa de que esa persona podría convertirse en su esposo o esposa.

Ya sea que hayan estado casados dos años o dos décadas, espero que recordar ese momento traiga consigo un sentimiento de alegría y gratitud. Recordar nuestra propia experiencia puede iluminar un poco lo que sintió Adán en el jardín la primera vez que vio a su esposa, Eva: una sensación de que no había existido antes ni después nadie tan adecuado, de una manera admirablemente específica.

Cada vez que veo la escena en la película de Disney y Pixar *Wall-E* (*Batallón de limpieza*) empiezo a llorar, cuando nuestro héroe robot, solo en una desolada imaginación del futuro del planeta Tierra, ve por primera vez un robot como él. Apropiadamente, su nombre es Eva. La música aumenta y Wall-E se detiene, atraído por su presencia. Ya no es el único de su especie; hay otro. Más adelante en la película, Wall-E y Eva se enamoran y traen un pequeño brote de una planta, el primer ser vivo en décadas, a la Tierra: el comienzo de una nueva vida.

---

<sup>5</sup> Génesis 2, 23.

¿Han experimentado esta sensación de semejanza entre ustedes, un sentimiento de descubrimiento y reconocimiento?

Toda vocación, por designio de Dios, afirma que la persona humana nunca estuvo destinada a estar sola - nunca alejada de su amor paternal y nunca sin otros que nos acompañen en nuestra peregrinación terrena. La película, por supuesto, hace eco del Génesis. El Papa Francisco escribe que el primer encuentro de Adán con Eva “sana la soledad” y da origen a una nueva vida.<sup>6</sup> “La expresión original hebrea nos remite a una relación directa, casi ‘frontal’ —los ojos en los ojos— en un diálogo también tácito, porque en el amor los silencios suelen ser más elocuentes que las palabras”.<sup>7</sup>

La soledad es silenciosa a su manera. Cuando no están físicamente juntos o en el pasado cuando estaban solteros, tal vez han sentido una inquietud, como si hubiera partes de ustedes que permanecieran silenciadas o no compartidas. Hay una belleza en la idea de que incluso en la comunión –lo opuesto a la soledad– el silencio y la tranquilidad todavía existen, esta vez con el peso de una comprensión pacífica y mutua. En nuestra relación con Cristo, el Esposo, y con nuestros cónyuges, estamos llamados al diálogo tanto silencioso como verbal. En presencia del silencio sagrado, puede arraigarse un sentimiento de fascinación hacia el amado y una cercanía más profunda. Es una cercanía para la que fuimos creados.

*Para el diálogo:*

Hoy, consideren sus primeras experiencias el uno del otro. ¿Hubo un momento específico en el que experimentaron una sensación *por fin* de certeza en su llamado a casarse? ¿Cómo y cuándo sintieron que Dios los impulsaba a acercarse el uno al otro?

*Para la acción:*

Las palabras del Papa Francisco sobre la “elocuencia” del silencio recuerdan el estudio de 1997 en el que los participantes fueron emparejados con un desconocido y se les dio una serie de 36 preguntas para plantear y responder, y que culminaron en cuatro minutos de contacto visual en silencio.<sup>8</sup> Muchas de las parejas reportaron sentimientos de confianza, cercanía y comprensión al concluir el tiempo. ¡Pruébenlo ustedes! Configuren un reloj con una alarma y mírense fijamente durante cuatro minutos (no pasa nada si parece una tontería, ¡déjense sorprender!). Compartan su experiencia una vez que se acabe el tiempo.

---

<sup>6</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §13.

<sup>7</sup> Ibíd. §12.

<sup>8</sup> Cf. New York Times. “36 Questions: How to Fall in Love.” [36questionsinlove.com](http://36questionsinlove.com).

Para un reto adicional, intenten este ejercicio de oración, con Aquel cuyo amor es incesante: la próxima vez que lleguen temprano a la Misa, miren hacia el altar o el tabernáculo como un ancla y permanezcan quietos y en silencio ante el Señor durante cuatro minutos. Si sus pensamientos vuelan, reconózcanlos y déjenlos pasar por su mente, luego regresen su mirada a su ancla. ¿Se siente diferente la oración cuando simplemente están escuchando y recibiendo, en lugar de hablar con Dios? ¿Qué quiere revelarles?

*Oración:*

Señor, sabemos que en tu presencia nunca estamos solos. Gracias por tu amor siempre presente. Concédenos que nos acerquemos más como esposos, en la conversación y en el silencio, mientras te damos gloria y nos acercamos más a tu amor.

## TERCER DÍA: COMPARTIR Y AMISTAD PARA TODA LA VIDA

Los primeros dos días de este retiro enfatizaron la naturaleza irrepetible y singular de ustedes como cónyuges: cómo cada uno fue creado para complementar al otro, y cómo el descubrimiento de uno tan adecuado para el otro responde a un profundo anhelo humano. Ese alivio de la soledad en el matrimonio refleja una realidad aún mayor: Dios, el Creador, ama a cada persona incesantemente y satisface cada anhelo de nuestro corazón.

Hoy, con gratitud y una conciencia más profunda de las formas en que se equilibran como cónyuges, se deleitan el uno al otro y se complementan extrayendo lo mejor el uno del otro, consideren que pensadores desde Santo Tomás Aquino hasta Aristóteles y San Agustín han expresado la idea de que el amor romántico es una de las mayores formas de amistad.<sup>9</sup>

Mi esperanza al leer esto es que ustedes como cónyuges se quieran y disfruten uno del otro y se consideren entre sus amigos máspreciados. Cuando recuerdo haber conocido a mi esposo, sonréí al recordar la sensación de poder hablar con él sin parar; estaba infinitamente curiosa acerca de sus ideas, gustos e historias. Hablaba libremente y hermosamente sobre su fe. Nos reímos con más facilidad en comparación de con cualquier otra persona y nos llenábamos de un sentimiento mutuo de fascinación y asombro a medida que crecíamos en amistad. El hecho de que nos sintiéramos tan atraídos tanto emocional como físicamente el uno por el otro, que pudiéramos encontrar esa contraparte en otra persona, fue un verdadero regalo.

¿Qué sucedió con ustedes? Hoy, tómense un tiempo para enfocarse en algunos aspectos decisivos de su propia amistad matrimonial y cómo pueden nutrirlos. Para empezar a pensar, consideren las cualidades que más valoran en un amigo: tal vez la lealtad, la responsabilidad, un gran sentido del humor o una habilidad especial para hacer los planes mejores y más aventureros. ¿Estas cualidades se superponen con alguno de los rasgos que más admiran el uno en el otro?

Es valioso identificar los aspectos únicos de la amistad que comparten ustedes, porque cuando pueden nombrar los rasgos y hábitos que dan significado a su relación, tienen una base concreta a la cual regresar a través de las décadas. Recordar su amistad y reorientar su energía hacia ella es un esfuerzo valioso que permite que su amor crezca continuamente. Durante las temporadas ocupadas de la vida o en momentos en que las demandas diarias del trabajo y la familia comienzan a sentirse monótonas, pueden decir: “volvamos nuestra atención a [un aspecto de su amistad]”.

¿Qué pasa si su amistad se siente tensa en este momento, debido a las circunstancias, el estrés o la apatía? Confíenlo al Señor y pídanle al Espíritu Santo la firmeza de dar un solo paso para volver a su fundamento. Por ejemplo, si una parte importante de su amistad consiste en reírse

<sup>9</sup> Cf, Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §123.

juntos, uno de ustedes podría enviarle al cónyuge un video que sabe que lo hará reír a carcajadas hoy o podrían elegir un programa en la televisión para ver esta noche. Si un modo particular de oración (adoración, alabanzas, el Rosario, leer las Escrituras) fue fundamental para conocerse, comprométanse a orar juntos antes del final del día. Al final de cuentas, las acciones que elegimos cada día conforman toda una vida: ¿qué quieren que digan sus acciones y qué frutos esperan que den? Con la ayuda de la gracia y el apoyo de la familiaridad y el afecto, su matrimonio puede llegar a encarnar “todas las características de una buena amistad: búsqueda del bien del otro, reciprocidad, intimidad, ternura, estabilidad, y una semejanza entre los amigos que se va construyendo con la vida compartida”.<sup>10</sup>

*Para el diálogo:*

¿Qué cualidades les atrajeron inicialmente el uno del otro? ¿Qué experiencias y acontecimientos han cambiado la naturaleza de su amistad a lo largo del tiempo que han estado juntos?

*Para la acción:*

¡Háganse prioridad el uno al otro y su amistad! Planifiquen una cita en pareja. Quizás sea algo nostálgico recordando experiencias divertidas o actividades que les encantaron en el pasado, o tal vez sea una nueva actividad que han querido intentar.

*Oración:*

Padre, oramos en acción de gracias el uno por el otro. Concédenos las gracias de la honestidad, la intimidad y la claridad, para que podamos crecer en la santa amistad y la entrega de nosotros mismos. Despierta en nosotros un renovado deleite mutuo, confiando en que nuestro buen humor y alegría te deleitan *a ti*, en tu bondad.

---

<sup>10</sup> Ibíd.

## CUARTO DÍA: UNA COMUNIDAD DE VIDA Y AMOR

Han pasado los últimos días analizando de cerca su matrimonio, contemplando el regalo que es el uno para el otro y lo que cada uno de ustedes aporta a su amistad y matrimonio. Hoy examinarán la naturaleza de su matrimonio y de su familia como comunidad, y cómo esa comunidad funciona dentro de su hogar y dentro del mundo.

El Concilio Vaticano II escribió extensamente sobre el papel de la Iglesia en el mundo moderno y llamó al matrimonio “la comunidad de vida y de amor”.<sup>11</sup> El Papa Francisco señaló que este documento coloca “el amor en el centro de la familia” y enseña que “el ‘verdadero amor entre marido y mujer’ implica la entrega mutua, incluye e integra la dimensión sexual y la afectividad, conformemente al designio divino”.<sup>12</sup>

Para apreciar esta descripción de la naturaleza del matrimonio, consideren por qué y cómo funciona cualquier comunidad. Una comunidad existe para satisfacer las necesidades biológicas y emocionales de las personas humanas en cuanto a seguridad, orden social, apoyo, pertenencia y relaciones. Como miembros de una comunidad, experimentamos un sentido de propósito y responsabilidad hacia los demás fuera de nosotros mismos. La comunidad funciona con éxito cuando sus miembros respetan sus códigos sociales, tanto los expresados como los implícitos, pero especialmente cuando sus miembros actúan en libertad, es decir, utilizando su libre albedrío para elegir lo que es bueno.

Dediquen hoy algún tiempo a reflexionar: ¿cuál es el papel de cada individuo en la comunidad de su matrimonio y vida familiar (por ejemplo, esposo, esposa, padre, hijo)? Consideren la singularidad de cada persona y cómo cada uno cumple su rol de una manera que no puede duplicarse. Si bien algunos de estos roles pueden ser prácticos, en el sentido de ingresos o protección, piensen también en las fortalezas y capacidades de ustedes como cónyuges y de los hijos si tienen. Tal vez uno de ustedes es un ancla espiritual; uno de ustedes aporta una sensación de alegría y amenidad; uno de ustedes ofrece sensibilidad y entendimiento. El Señor concede estos dones para que puedan santificarse el uno al otro y, al hacerlo, dar testimonio de la bondad de Dios en el mundo.

Al contemplar la comunidad más inmediata dentro de su matrimonio, consideren la comunidad más amplia en la que forman parte en el trabajo, la iglesia, la escuela, los amigos y la familia extensa. En todas las formas en que son miembros de la comunidad, pregúntense cómo están viviendo el propósito del matrimonio como un emblema de “vida y amor”. En concreto, ¿cuáles son sus valores más elevados? ¿Sus hábitos y acciones reflejan estos valores en su vida personal y pública comunitaria?

---

<sup>11</sup> Concilio Vaticano II, *Gaudium et Spes*, Constitución pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual, §48.

<sup>12</sup> Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, §67.

Si su fe es un valor primordial, por ejemplo, evalúen las formas en que sus decisiones reflejan (o no) ese valor. Cuando me doy cuenta de que en el desayuno me brinco y no me interesa repasar las lecturas diarias de la Misa en mi bandeja de entrada, porque prefiero enfocarme en el siempre tentador desplazamiento de Instagram, sé que necesito amarme de valor para evaluar mis decisiones de nuevo. ¿Qué pasa con los valores del tiempo compartido como cónyuges o de los objetivos financieros a largo plazo?

Se necesita esfuerzo e integridad para alinear sus acciones con sus valores. Cada vez que lo hacen –individualmente, como pareja o como familia– ponen el amor, la entrega y el bien de sus comunidades en el centro de su matrimonio.

*Para el diálogo:*

Para cada miembro de la comunidad personal de su matrimonio (cada cónyuge, cada hijo si tienen), haga una lista de sus dones y necesidades. ¿Cómo pueden encarnar el amor de Dios a cada persona de una manera que sea personalmente significativa para él o ella?

*Para la acción:*

Identifiquen entre 3 y 4 valores más importantes en su vida juntos, luego elijan un valor que les gustaría poner más en primer plano, no solo en palabras sino en acciones. ¿Qué prácticas específicas emplearán para vivir el hecho de que este valor es una prioridad para ustedes?

*Oración:*

Te damos gracias, Señor, por las comunidades en las que participa nuestro matrimonio. Sobre todo, te damos gracias por nuestra identidad como hijo e hija tuyos, bautizados en tu familia humana. Habla a nuestros corazones hoy con palabras de misión y propósito, invitándonos a convertirnos más plenamente en quienes tú nos creaste para ser y a encarnar tu amor para todos aquellos que encontramos.

## QUINTO DÍA: CRISTO PERMANECE CON USTEDES

¿Qué han sentido a medida que avanza esta semana de retiro? Para mí, los períodos de reflexión a menudo resultan en un montón de nuevas metas y propósitos. Si están experimentando algo similar al examinar su matrimonio y su vida espiritual esta semana, ¡qué bien! Sin embargo, no pierdan de vista lo que da significado a esas metas, es decir, el bien y el propósito de su matrimonio.

Como esposos, están juntos con un propósito: santificarse el uno al otro y producir la gloria de Dios en esta vida, para que puedan conducirse mutuamente al banquete celestial en la eternidad. Sólo es posible a través de Él y de la realidad de su matrimonio como sacramento. El Papa Francisco destaca que “El sacramento no es una ‘cosa’ o una ‘fuerza’, porque en realidad Cristo mismo... ‘sale al encuentro de los esposos cristianos. Permanece con ellos, les da la fuerza de seguirle tomando su cruz, de levantarse después de sus caídas, de perdonarse mutuamente, de llevar unos las cargas de los otros’”.<sup>13</sup>

Francisco nos recuerda que en el matrimonio nos transformamos; no de una manera figurativa que suena bonita, sino de verdad. La gracia sacramental es real. Jesús, el Verbo hecho carne, es real. Junto a Él, las palabras de los votos de ustedes, toman cuerpo cuando dos se convierten en uno. Él está allí, en los momentos en que sentimos Su presencia e incluso en los momentos en que no.

Muchas veces, cuando me propongo formar nuevos hábitos en mi matrimonio o alcanzar ciertas metas, la meta parece algo así: *simplemente necesito [orar más, expresar mis necesidades, asumir más responsabilidades domésticas, lo que sea]. Voy a empezar a \_\_\_\_\_.* Yo, yo, yo.

Es muy fácil para mí perder de vista la realidad de que la vida del matrimonio no se trata en absoluto de *mí*, sino de *nosotros*: yo, mi esposo y el Señor. ¿Qué pasaría si, en lugar de expresar *necesito hacer \_\_\_\_\_*, reformulamos nuestra frase al Señor, *ayúdame a \_\_\_\_\_ o a ayúdanos a \_\_\_\_\_?*

En los ritmos de la vida cotidiana, es cierto que soy responsable de mis hábitos y elecciones, y que hay necesidades prácticas para las cuales ustedes como cónyuges deben apoyarse el uno en el otro. Sin embargo, en el gran panorama divino de todo, la confianza última está en Él. Es cierto y es tranquilizador, pero de alguna manera... ¿da miedo?

Si alguna vez han sentido ansiedad al llevar sus esperanzas y preocupaciones cotidianas a Dios, no están solos. He descubierto que la gratitud es la respuesta más poderosa a mis preocupaciones. En concreto, dedico tiempo a contemplar los momentos específicos de mi vida

<sup>13</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §73.

en los que veo la fidelidad y la provisión de Dios y oro en agradecimiento por todo lo que Él me ha dado: el verano de mi primer corazón roto cuando oré por primera vez por mi futuro esposo; el mismo verano en el que mi ahora esposo sobrevivió nadar en el mar durante el comienzo de un huracán. El viaje por carretera cuando dos de nuestras llantas explotaron, pero en un momento cuando no había carros cerca de nosotros y en una parte de la carretera sin árboles. El momento y el lugar de la compra de nuestra primera casa al lado de viejos amigos que desde entonces se han convertido en parte de la familia. Los regalos de mi esposo y mis hijos, tal como son.

En los grandes momentos dramáticos, aunque los asuntos cotidianos más sencillos merecen igualmente mi agradecimiento y atención, es imposible negar la mano amorosa del Señor: en mi vida y en la de ustedes, Él ha sido fiel y bueno.<sup>14</sup> Hoy, confíenle sus esperanzas y metas con confianza, sabiendo que Él nunca está ausente.

*Para el diálogo:*

Intenten hacer el ejercicio de gratitud de la reflexión de hoy. Individualmente, y luego juntos, siéntense a orar y piensen en situaciones en las que ven claramente la bondad y la providencia de Dios en sus vidas. Puede ser útil pensar en incrementos de cinco años y repasar cronológicamente sus experiencias. Compartan y hablen sobre las palabras o ideas que surgen en su oración. Juntos, agradezcan al Señor por lo que Él ha hecho en sus vidas y en su relación.

*Para la acción:*

Hoy, lean las palabras del Papa Francisco sobre cómo Cristo permanece con ustedes en su matrimonio, para fortalecerlos y ofrecerles un ejemplo constante de amor. Al considerar Su presencia amorosa, recuerden las palabras que profesaron al entrar en el sacramento del matrimonio: juntos, lean el Rito del Matrimonio católico y reciten sus votos el uno al otro.<sup>15</sup>

*Oración:*

Señor, venimos ante ti buscando la confianza total: para que podamos conocer la verdad de tu bondad y sabiduría, incluso cuando nos sentimos inseguros. En momentos de ansiedad, que encontremos paz en tu presencia, confiados en tu providencia y agradecidos por todo lo que nos has dado.

---

<sup>14</sup> Fielding, Ben, Cash, Ed, et. al. “Goodness of God.” *Victory*. Bethel Music 2019.

<sup>15</sup> El texto para la celebración del Rito del Matrimonio en la Iglesia, se encuentra [aquí de manera bilingüe en los números 58-77](#).

## SEXTO DÍA: RESURRECCIÓN

Una disponibilidad de sacrificarse, incluso hasta la muerte, por alguien a quien ama, y conocer su valor sin límites y vivir en libertad. Éste es el amor de Jesús en la Cruz.

Con razón la cruz es un símbolo de la vida cristiana. Pienso en la frecuencia con la que escucho frases de aliento en la vida espiritual como “hay que morir a uno mismo” y “hay que cargar la cruz”, y son buenas. Nos recuerdan que el amor al otro –y en el matrimonio, un amor específico hacia el cónyuge y los hijos que se tengan– nos llama a salir de la comodidad y a la entrega de nosotros mismos.

En el primer párrafo sobre “El amor en el matrimonio” en *Amoris Laetitia*, el Papa Francisco escribe que “no podremos alentar un camino de fidelidad y de entrega recíproca si no estimulamos el crecimiento, la consolidación y la profundización del amor conyugal y familiar”.<sup>16</sup> ¿Por qué es esta la declaración inicial?

“El crecimiento, la consolidación y la profundización” del amor al que se refiere sólo puede provenir de la práctica. Es decir, crecemos y profundizamos nuestro amor cuando los cónyuges y los miembros de la familia *eligen* el camino de la fidelidad y la entrega de sí mismos. El Papa nos muestra el camino para santificarnos unos a otros, teniendo como modelo el amor sacrificial de Cristo.

Es un llamado noble que vale la pena seguir. En su compromiso de sacrificarse y entregarse, recuerden tener presente lo que viene después del sufrimiento de Jesús. Las cruces y cargas pesadas en la vida son inevitables. ¿Qué pasaría si mientras las llevamos nos tomamos el tiempo de recordar lo que sigue?

La cruz no es el final de la historia. La Resurrección, es decir la vida nueva en Cristo, viene después, y no tiene fin porque resuena en la eternidad. En su matrimonio terrenal, consideren las oportunidades diarias que tienen a su disposición para la resurrección: ¿Cómo se abrirán a la misericordia y a la gracia, devolviendo la vida a su relación después de los fracasos y los errores? ¿Cómo ofrecerán perdón, con palabras y acciones?

Las investigaciones sugieren que la calidad de las relaciones está estrechamente vinculada a la calidad de la reparación después de un conflicto, más que a la mera frecuencia de conflictos. Ya sea entre cónyuges, hermanos o padres e hijos, las palabras y las acciones que realizan para sanar los desafíos importan.<sup>17</sup> Morirse a sí mismos en su vida matrimonial y familiar es hermoso, y

<sup>16</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §89.

<sup>17</sup> Cf. Benson, Kyle. “Repair is the Secret Weapon of Emotionally Connected Couples.” The Gottman Institute, June 26, 2024, <https://www.gottman.com/blog/repair-secret-weapon-emotionally-connected-couples/>.

también lo es la resurrección de ustedes mismos, que solo es posible a través de la gracia. ¿Están listos y dispuestos a *resucitarse* al llamado para el que han sido creados y equipados?

Todo esto fluye no sólo de la confianza en ustedes mismos, sino del Señor, fuente de toda bondad y de vida nueva.

*Para el diálogo:*

El Papa Francisco habla sobre cómo el crecimiento, la consolidación y la profundización del amor en el matrimonio facilitan la fidelidad y la entrega de sí mismos. ¿En qué áreas de su matrimonio o vida familiar desean crecer (espiritual, emocional, física)? Identifiquen 2 o 3 pasos concretos que pueden tomar como pareja hacia este crecimiento y oren pidiéndole al Señor que los sostenga y provea para ustedes en sus esfuerzos.

*Para la acción:*

Programen un día para ir a confesarse esta semana. Las palabras de absolución en el sacramento traen una paz como ninguna otra, sin importar cuánto tiempo haya pasado, y permiten que la gracia de Dios fluya abundantemente en cada área de su relación como cónyuges.

*Oración:*

Jesús, tú sufriste y moriste por amor a nosotros, el cielo tocó la tierra en tu Encarnación y en tu grito desde la Cruz. En tu resurrección abriste las puertas del cielo, para que viviéramos siempre en el amor del Padre. Resucita lo que está muerto en nosotros, transformando nuestras debilidades en gloria y atrayéndonos más profundamente al amor al que nos has llamado en nuestro matrimonio.

## SÉPTIMO DÍA: CONCLUSIÓN

Hoy concluimos una semana dedicada a examinar el estado actual de su matrimonio y sus esperanzas para el futuro. Quiero compartir lo que me motiva a seguir comprometida con el crecimiento cuando me siento tentada a volver a caer en mis hábitos más perezosos e inferiores.

Por supuesto, es imposible mantener el nivel de determinación y optimismo que surge de un período de reflexión y establecimiento de metas en su matrimonio; pero con gracia y una perspectiva ajustada de su vida, es posible establecer una base de firmeza a la que pueda regresar una y otra vez.

Los fotógrafos utilizan teleobjetivos de largo alcance para resaltar sujetos a distancia. Es posible que hayan experimentado imágenes compuestas así si su fotógrafo se paró al comienzo del pasillo en su Misa de bodas, posicionándose para capturar perfectamente la emoción de la procesión y sus votos mientras les daba espacio físico para el culto y recibir los sacramentos.

La diferencia entre una fotografía de cerca y una de lejos persiste mucho más allá del día de su boda. Cuando me encuentro queriendo distraerme con mi teléfono por la noche, en lugar de reconectarme con mi esposo después de un día ocupado atendiendo las necesidades de los demás, reconozco mi deseo a corto plazo. Éstas son las fotos de cerca en el álbum de mi vida terrenal. Sin embargo, he trabajado para asegurarme de no perder de vista mis deseos a largo plazo: aquellos que no serían fotografiados de cerca, sino desde la distancia. ¿Qué mostrarán esas imágenes de largo alcance? ¿Me gustará lo que vea?

El Papa Francisco llamó a nuestros deseos del siglo XXI de gratificación inmediata y entretenimiento una “cultura de lo provisorio”, y lo veo en mis hábitos.<sup>18</sup> El matrimonio es lo opuesto a lo provisorio: es para el resto de la vida. Cuando miro el panorama general de mi matrimonio, ¿quiero ver que con más frecuencia elijo el aislamiento y el volverme hacia adentro, optando por distracciones que no me satisfacen profundamente? ¿O quiero ver que elegí la interacción cara a cara y una unidad más profunda? ¿Quiero literalmente pasar mi vida frente a las pantallas, medio dormida, o quiero que mi esposo sea prioridad junto con mi familia de una manera que esté completamente viva?

Para ser claros, ¡la inclinación a relajarse no es mala! Para mí, se trata de reconocer cuándo mis inclinaciones me llevan hacia formas de ocio más superficiales y temporales y tomar la decisión consciente de limitar esas formas, buscando la relación en lugar del egocentrismo. Me siento motivada cuando considero las implicaciones a largo plazo de mis decisiones: si el propósito último del matrimonio es crecer en unidad y santificarnos el uno al otro para que podamos

---

<sup>18</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §39.

llevarnos mutuamente al banquete celestial, quiero que mis acciones me ayuden a satisfacer ese propósito, no a huir de él.

Hablen hoy sobre los apegos que tengan y que los alejan del propósito final de su llamado al matrimonio. ¿Qué cambios podrían hacer, a partir de hoy, que les ayudarán a sentir al final de sus vidas que han trabajado para cumplir todo lo que esperaban?

Que ustedes y su matrimonio sean abundantemente bendecidos.

*Para el diálogo:*

¿Qué es lo que más recordarán de esta semana de retiro? ¿Hubo temas o conversaciones que les sorprendieron? Hablen sobre los frutos de sus reflexiones, especialmente aquellos inesperados.

*Para la acción:*

Al considerar el tema del matrimonio “Juntos con propósito”, expresen el propósito del sacramento del matrimonio con sus propias palabras. Que sea un principio que dirija su relación en el futuro.

Estas palabras, extraídas de escritos sagrados de todos los siglos, son un punto de partida iluminador:

*Dichoso el que teme al Señor y sigue sus caminos: comerá del fruto de su trabajo, será dichoso, le irá bien. Su mujer, como vid fecunda, en medio de su casa; sus hijos, como renuevos de olivo, alrededor de su mesa... Que el Señor te bendiga desde Sión, que veas la prosperidad de Jerusalén todos los días de tu vida.<sup>19</sup>*

*Ahora, Señor, si yo tomo por esposa a esta hermana mía, no es por satisfacer mis pasiones, sino por un fin honesto. Compadécete, Señor, de ella y de mí y haz que los dos juntos vivamos felices hasta la vejez.<sup>20</sup>*

*El espacio vital de una familia se podía transformar en iglesia doméstica, en sede de la Eucaristía, de la presencia de Cristo sentado a la misma mesa.<sup>21</sup>*

---

<sup>19</sup> Salmo 127, 2-6.

<sup>20</sup> Tobías 8, 7.

<sup>21</sup> Papa Francisco, *Amoris laetitia* (La alegría del amor), Exhortación Apostólica, 2016, §15.

*El amor consiste en el compromiso de la libertad: es un don de sí mismo, y “darse” significa precisamente “limitar su libertad en provecho de otro”.*<sup>22</sup>

*Oración:*

Señor, al finalizar esta semana, te damos gracias por nuestra creación como hombre y mujer, unidos en matrimonio para santificarnos mutuamente y darte gloria. Te alabamos por nuestra vida matrimonial. Que se cumplan tus propósitos en nuestra familia, en nuestras comunidades y en la Iglesia en el mundo; y que podamos caminar cada paso de nuestras vidas en la amistad y la entrega de nosotros mismos, hacia tu banquete de bodas celestial.



**United States  
Conference of  
Catholic Bishops**

---

<sup>22</sup> Wojtyla, Karol. *Amor y responsabilidad*. Madrid: Editorial Razón y Fe, 1978, p, 67, consultado el 29 de noviembre de 2025 en <https://fwdioc.org/love-and-responsibility-cardenal-karol-wojtyla-spanish.pdf>.