

# La Oración Conyugal



**EQUIPO RESPONSABLE INTERNACIONAL**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
<b>I. ¿De dónde procede la oración conyugal?</b>	4
1 - La Biblia	4
2 - El Padre Caffarel	4
3 - San Juan Pablo II	6
<b>II. ¿Por qué la oración conyugal?</b>	7
1 - Porque el matrimonio es comunidad cristiana	7
2 - Porque es matrimonio cristiano	7
3 - Para iluminar la vida de la pareja	7
4 - Para introducir el deber de sentarse	8
5 - Para interceder	8
6 - Para pedir perdón	8
7 - Para adorar	8
8 - Para dar gracias	9
9 - La oración familiar	9
<b>III. ¿Cómo hacer la oración conyugal?</b>	10
1 - Citarse	10
2 - Regularidad y perseverancia	10
3 - Instalación, preparación	11
4 - Ante todo, perdonarse	11
5 - Introducir la oración	11
6 - Escuchar juntos a Cristo	12
7 - Formas de oración	12
8 - Las intenciones compartidas	13
9 - Ejemplo concreto de oración	13
10 - La oración familiar	14
<b>IV. Dificultades en la oración conyugal</b>	15
1- La falta de voluntad	15
2- La falta de tiempo	15
3- Los obstáculos materiales	15
4- El hecho de ser dos	16
5 - La deriva de la oración	16
6 - «Las 5 mejores excusas» para no hacer oración	17
7 - Caminos para superar las dificultades	17
<b>V. Los frutos de la oración conyugal</b>	18
1 - Encontrar a Cristo e integrarlo en nuestras vidas	18
2 - Encontrar el rostro del Señor en nuestro cónyuge	18
3 - Estar en paz, con la alegría y la benevolencia de la familia	19
4 - Abrirse a los demás, a la Iglesia	19
5 - Superar mejor las pruebas	19
6 - Magnificar nuestro sacramento del matrimonio	20
Conclusión	21
Palabras clave	22

# INTRODUCCIÓN

La **espiritualidad conyugal** propuesta por el Padre Caffarel es la identidad del Movimiento de los Equipos de Nuestra Señora. Es innovadora, basándose en los puntos concretos de esfuerzo, en particular la sentada y la oración conyugal.

**La oración conyugal es una excelente oportunidad para acercarse uno al otro, y para acercarnos cada uno de nosotros, y los dos juntos, al Señor.** Permite una mejor comunión dentro de la pareja.

Este es un **tiempo propicio** para enriquecer nuestro día a día con un encuentro de amor a tres, con el Dios Trinitario.

La oración es **una gracia** que Dios da al matrimonio para vivir su fe, su amor mutuo y su compromiso recíproco. Ayuda a hacer las paces, cuando es necesario.

Jesucristo está presente de una manera particular cuando el hogar reza unido.

Otros tipos de oración, tales como la misa, la bendición de la mesa o el rosario, pueden ser formas de oración conyugal; pero ellas no pueden sustituirla.

# I. ¿De dónde procede la oración conyugal?

## 1 – La Biblia

Idea práctica: estos textos pueden servir de apoyo a la oración  
En la Sagrada Escritura está el origen de toda oración

En el Génesis, leemos: «**Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.**» (Génesis 1: 27). El hombre y la mujer están llamados a ser el reflejo de la imagen del Dios trinitario en su relación. Jesús nos llama a esta relación íntima con el padre, «**Te pido que todos ellos estén unidos; que como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, también ellos estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste.**» (Jn 17, 21). Por lo tanto, unido como Jesús está unido con el Padre, el matrimonio lleva su testimonio al mundo.

En el libro de Tobías, tenemos el ejemplo de amor fiel y de un matrimonio orando juntos «**Tobías se levantó de la cama y dijo a Sara: ‘Mi amor, levántate y hagamos oración para pedirle al Señor que tenga misericordia de nosotros y nos proteja.’ Ella se le-**

**vantó, y los dos comenzaron a orar así, pidiendo a Dios que los protegiera.**» (Tb 8: 4-5)

El Evangelio de Mateo dice: «**¿No habéis leído en la Escritura que Dios, al principio, ‘hombre y mujer los creó’? Y dijo: ‘Por eso, el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su esposa, y los dos serán como una sola persona. Así que ya no son dos, sino uno solo. Por lo tanto, no separe el hombre lo que Dios ha unido.**» (Mt 19, 4-6). Esta unidad de dos personas convirtiéndose en una sola carne, implica una unidad de corazón y de espíritu, alimentado y fortalecido por la oración.

En el Evangelio de Mateo, todavía podemos leer: «**Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos.**» (Mt 18, 20).

## 2 - El padre Caffarel

El padre Caffarel tuvo la intuición profética de dar mucha importancia a la oración conyugal. Otros movimientos

eclesiales animan a la oración en familia, pero rara vez a la oración específicamente entre los cónyuges:

«El matrimonio cristiano no es solo el don recíproco del hombre y de la mujer, sino que también es la entrega de los matrimonios a Cristo. Cristo está presente en la pareja.»

(Anneau d'Or 98)

*«Los esposos, marido y mujer, renuevan su fe en la alianza que Cristo, por su presencia, ha hecho con ellos. Toman conciencia de que Cristo está dispuesto a alabar al Padre por aquellos que se ponen a su servicio.» «Juntos escuchan a Cristo. Para escuchar a Cristo, pueden*

*comenzar sus oraciones por la lectura de la Biblia y luego meditarla. Y sólo después de haber escuchado y comprendido, pueden hablar con Dios, hablar con él de forma espontánea, expresar sus pensamientos y sentimientos con la sencillez de un niño.»*

*«Me gustaría ser capaz de comunicaros mi convicción de que un hogar de “buscadores de Dios” en nuestro mundo que no cree en Dios, que no cree en*

*el amor, es una «Teofanía», una manifestación de Dios, como lo fue para Moisés esa zarza del desierto que ardía y no se consumía.»*

En la Carta de los Equipos de Nuestra Señora 1947, escribí:

*«Orar juntos y con vuestros hijos una vez al día, en la medida de lo posible, porque la familia como tal debe adorar a Dios, y porque la oración en común tiene un gran poder.»*

*«Recitar cada día la oración de los Equipos de Nuestra Señora, en unión con todos los hogares del Movimiento.»*

**30 años después**, algunos puntos concretos de esfuerzo se perfeccionaron y desarrollaron.

Las oraciones personales, la conyugal y la familiar se presentan por separado en la vida matrimonial.

*«Dedicar todos los días un tiempo para un verdadero “cara a cara” con Dios (oración).»*

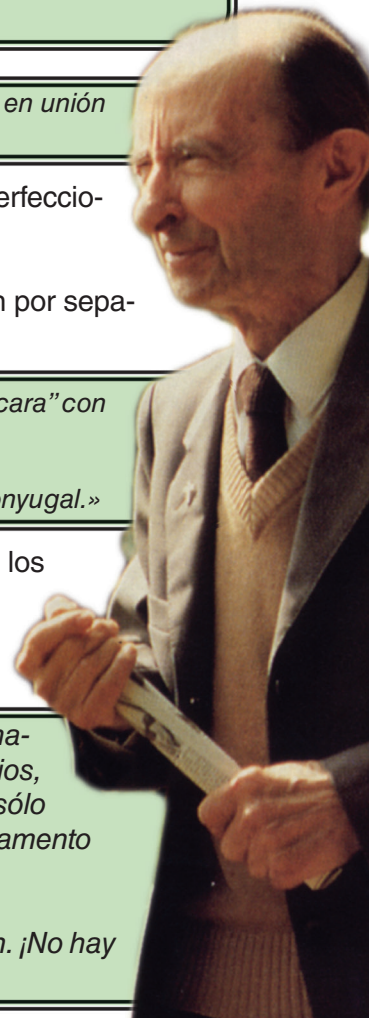
*«Encontrarse cada día juntos, marido y mujer, en una oración conyugal.»*

El rezo del Magníficat es una manera de estar en comunión con los miembros del equipo de todo el mundo.

En la “**Guía de los Equipos de Nuestra Señora**”, leemos:

*«Cristo está presente de una manera especial cuando el matrimonio reza junto. Los cónyuges renuevan no sólo su sí a Dios, sino que también alcanzan una profundidad de unión que sólo proviene de la unión de sus corazones y sus almas en el sacramento del matrimonio».*

*«Cuando oramos juntos, formamos una comunidad de oración. ¡No hay mejor base para nuestro matrimonio y nuestra familia!»*



Por último, los mismos matrimonios de los Equipos son los mejores testimonios de la importancia de la oración conyugal. Los miembros de los equipos han hecho

notar que la oración conyugal tenía una fuerte conexión con otros puntos concretos de esfuerzo.

*El P. Caffarel concluye: «Si todos los hogares cristianos estuvieran convencidos de la importancia de la oración conyugal, si en todos estos hogares la oración conyugal fuera vivida, habría en el mundo un prodigioso crecimiento de la alegría, del amor y de la gracia» (Anneau d'Or 98)*

**Testimonio:** «La oración conyugal se nutre de la oración personal de los esposos y de la palabra de Dios, ambas también pueden ser parte integrante de la oración conyugal, con ella se inicia el deber de sentarse y puede terminarse con la regla de vida. ¿Será el punto de esfuerzo central?»

### 3 - San Juan Pablo II

Juan Pablo II invitó a las parejas cristianas, con sus hijos, a rezar: «Caminar con Cristo: es Él quien os lleva a descubrir la nobleza del compromiso que habéis he-

cho. Es Él, Jesucristo, quien puede llevar a cabo a través de vosotros mucho más de lo que podéis imaginar».



## II. ¿Por qué la oración conyugal?

### 1 - Porque el matrimonio es comunidad cristiana

La oración conyugal hace vivir la **fraternidad** y la **comunión** en la Iglesia. Muestra de forma concreta que el **matrimonio es signo y símbolo del amor de Dios** por el hombre y de Cristo por la Iglesia. La oración conyugal culmina en la Eucaristía, que contiene y expresa todas las formas de oración.

La oración conyugal permite al matrimonio **unirse al Padre** en nombre de Jesús, a través del Espíritu Santo. Y nosotros, miembros de los ENS, en especial nos unimos a **María**, madre de Dios. «**Todos, con un solo corazón, eran asiduos a la oración con algunas de las mujeres y con María, la madre de Jesús, y con sus hermanos**» (Hechos 1:14).

### 2 - Porque es matrimonio cristiano

Rezando, el matrimonio reconoce que **depende de Dios**. Los cónyuges juntos buscan el rostro de Dios y se entregan a Él con **confianza**.

Los esposos cristianos admiten que el matrimonio y sus frutos solo son **posibles en Cristo**, y hacen de la oración un acto de inteligencia y humildad.

*La necesidad y la grandeza de la oración conyugal solo se explican en la perspectiva del matrimonio»*

*(Anneau d'Or 98)*

### 3 – Para iluminar la vida de la pareja

*«Vivid en oración y súplica; orad siempre en el Espíritu; y velad en ello con toda perseverancia» (Ef 6,18)*

Nos permite ver nuestra propia vida desde la perspectiva de Dios. Aporta la **luz para discernir la voluntad de Dios** en todas las circunstancias.

cada día y cada momento es uno de los **secretos del Reino** revelado a “los más pequeños” a los servidores de Cristo, a los pobres de las bienaventuranzas.

Para favorecer en nosotros una perfecta **intimidad** en todos los planos.

Orar juntos nos hace vivir el **don de la profecía**: el Señor puede hablar con uno de los cónyuges a través del otro, aunque esto no siempre sea visible.

Orar a partir de los acontecimientos de

## 4 - Para introducir el deber de sentarse

Concretamente permite **invitar** al **Señor** a que venga a compartir este momento fuerte de la vida de matrimonio que abre así su vida a la acción del Espíritu Santo, al Evangelio, a la voluntad de Dios.

Los cónyuges oran para **bendecir, alabar y dar gracias** al Señor por los dones que les confiere, comenzando por su propio amor.

## 5 – Para interceder

**La Virgen María** es la patrona de los ENS. Por eso le pedimos que nos ayude. Ella intercede por nosotros junto a su hijo Jesucristo.

**Pedir** juntos permite que la oración sea más fuerte: *«También os aseguro que si dos de vosotros se unen para pedir algo, mi Padre que está en el cielo se lo concederá.»* (Mt 18, 19).

La oración conyugal es también **interceder por los otros**. Se intercede por la familia, los amigos, los vecinos, por toda la Iglesia y la humanidad. *«Que cada uno busque no solamente su propio interés, sino también el de los demás».* (Filipenses 2, 4). Las primeras comunidades cristianas han vivido intensamente esta forma de compartir (Hechos 12, 5; 20, 36; 21, 5 ; 2 Co 9, 14).

## 6 – Para pedir perdón

El matrimonio reza junto por sus debilidades, por su tendencia al mal. Necesitamos el **perdón de Dios**, para ser lavados

del pecado para reconciliarnos entre nosotros y con los demás.

## 7 – Para adorar

*«Adorarás al Señor, tu Dios, y a él solo rendirás culto».* (Mt 4,10)

Por medio de la oración, celebramos la **grandeza de Dios** por encima cualquier otra petición.

**Dios es primero**, nosotros le expresamos nuestro amor con una oración de adoración que depende de Él, de su fidelidad y de su amor.

No se trata tanto de recibir como de **estar preparados** con una actitud sencilla de presencia, de silencio y de espera para ofrecernos nosotros mismos.



## 8 - Para dar gracias

«*Dar gracias a Dios en toda ocasión: esto es lo que Dios quiere de todos vosotros, en Cristo Jesús*» (1Te 5,18)

La acción de dar gracias es **reconocer** lo que Dios hace en nuestra vida de matrimonio, tanto en los buenos momentos como en los malos.

Alabemos a Dios por lo que nos **revela** a través de nuestra oración.

## 9 - La oración familiar

El P. Caffarel precisa: «*La oración conyugal se abre a la oración familiar*» (Anneau d'Or 98)

La oración conyugal tiene su **propio lugar** en la espiritualidad del matrimonio, pero no excluye las oraciones personales y familiares.

La familia cristiana es el primer lugar para la educación a la oración.

La oración conyugal y la oración familiar se dinamizan entre sí. Los padres dan ejemplo a los hijos orando.

La oración familiar permite el **crecimiento espiritual** de sus miembros y la consolidación de sus lazos familiares.



### III. ¿Cómo hacer la oración conyugal?

Cada matrimonio es un misterio y una realidad única, por lo que **no existe una regla rígida** para la oración conyugal. Lo que más importa no es la forma sino la voluntad de orar en pareja.

#### 1 - Citarse

Ponerse una **cita fija** en un momento del día (al levantarse, al acostarse...) con su cónyuge.

**Si esperamos a tener “tiempo libre”, nunca lo haremos.**



**Testimonio:** «... Cuando salimos por la noche, oramos antes de salir en previsión del cansancio a la vuelta...»

Cristo es el que nos enseña a orar. Es a nosotros a quienes corresponde pedirle ayuda con humildad para aprender a orar juntos.

#### 2 – Regularidad y perseverancia

La oración conyugal es una **liturgia** que requiere esfuerzos: la cita debe ser regular.

La oración conyugal se construye lentamente, por **etapas**, en el amor. Evoluciona en la vida de la pareja que a su vez evoluciona.

Para desarrollar una profunda unión con Dios, la perseverancia es muy importante. Aunque el comienzo es difícil, la perseverancia será una **fuentes de gracias**.

**Testimonio:** «... Oramos por la noche antes de ir a la cama recitando las Completas. Esto introduce nuestra oración conyugal en una tradición de la Iglesia, menos sujeta a fallos individuales. Sin embargo, nos falta un momento de silencio y oración... ».

### 3- Instalación, preparación

**Designar eventualmente un animador**, que puede cambiar según los días. Se puede preparar la oración por turnos (entrada, encuentro, envío) o el más entusiasta tomar la iniciativa: el otro seguirá, primero por amor y luego por convicción.

Hay que elegir el **lugar** adecuado. A veces, en la casa, otras veces en un jardín o en coche...

Debemos **ser conscientes de la presencia de Dios**, en un momento de silencio y un gesto que explicita su presencia: colocar ante nosotros una cruz, una imagen, una vela, hacer la señal de la cruz...



padre Caffarel nos explica la importancia de la **postura física** para una “buena oración.”

En el libro El cuerpo y la oración, el

### 4- Ante todo, perdonarse

El P. Caffarel nos ha dicho:

*«que a la hora de la oración cese toda discordia y que se restablezca la paz. Que renueven, marido y mujer, su fe en ese pacto que Cristo hizo con ellos»  
(Anneau d’Or 98)*

Comenzar haciendo las paces, diciendo en voz alta: «Cordero de Dios... » o «Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos ...» darse un beso de paz ...

**«Por lo tanto, si al presentar tu ofrenda en el altar, te acuerdas de que tu hermano tiene alguna queja contra ti, deja tu ofrenda ante el altar, ve a reconciliarte con tu hermano, y sólo entonces vuelve a presentar tu ofrenda.»** (Mateo 5: 23-24).

**Hay una conexión muy profunda entre el Deber de Sentarse y la oración conyugal.**

A veces la Sentada precederá a la oración conyugal, porque tendremos necesidad de perdonarnos para nuestros corazones en armonía, otras veces será la oración la que nos prepare para la Sentada.

### 5- Introducir la oración

Invitar al Espíritu Santo a que nos ayude, «Tú que estás presente en el fondo de mi corazón», rezaba el Padre Caffarel.

Invocar a la Madre de Dios para que interceda por nosotros.

Dar gracias a Dios por todos sus dones. Alabarle por sus maravillas.

La palabra del Señor es también Él mis-

mo. «**En el principio era el Verbo**» (Jn 1,1). Podemos empezar por escuchar a Cristo, leyendo un texto del Evangelio, hacer silencio, meditar juntos.

Esta introducción nos hace receptivos a lo que Dios quiere decir a los dos y cada uno de nosotros, en este momento preciso de nuestra vida.

## 6- Escuchar juntos a Cristo

La escucha de la Palabra de Dios es indispensable en toda oración y particularmente en la oración conyugal, como recomendaba el P. Caffarel. La lectura puede hacerse de diversas maneras: en silencio o en voz alta, lectura de uno o de los textos del día, lectura continuada de la Biblia, intercambio sobre el texto...

## 7- Formas de Oración

**Hay tantas formas de oración conyugal como de matrimonios:** un silencio juntos, la oración de los Equipos, un Padrenuestro, intenciones, un rosario, la lectura de la palabra, adoración, acción de gracias, una alabanza o una oración de intercesión por los demás, especialmente por nuestros hijos y por nuestro propio matrimonio ...

- \* **Alternar** las formas de orar de cada uno de los cónyuges: así cada uno se pone de acuerdo con el otro para que la oración conyugal sea el momento de una verdadera intimidad entre sí y de los dos con el Señor.
- \* Dar a cada uno el **tiempo necesario** para que él o ella se exprese ante Dios y ante el otro.
- \* Respetar los **momentos de silencio** para escuchar a Dios: orar juntos.
- \* Volver a decir cada día nuestro **Sí sacramental** del matrimonio.
- \* **Rezar a María:** La Virgen María es nuestra madre y conoce bien todos los deseos de nuestro corazón. Puede pedir a su Hijo por nosotros como hizo en las bodas de Caná.
- \* Oración de la **Liturgia de las Horas**, o incluso el rosario.
- \* Decir un “**mantra**”: repetición de una palabra o de una expresión (Jesucristo – paz – alegría - Ma-ra-na-tha). Esto puede alejar las distracciones.
- \* Dejar una gran libertad de expresión como hermano y hermana en Cristo.

**Testimonio:** «...Para nosotros, orar juntos se resume en decir cada noche el Padrenuestro, el Avemaría y el Magníficat. Hemos ensayado vanamente de agregar una oración o de hacer una oración en común...pero llegaremos a ello un día»

**Testimonio:** «... Al acostarnos solo decimos la oración de los Equipos. Pero cada mañana, leemos juntos los textos de la misa del día... »

**El testimonio de un viudo:** «... Desde la muerte de mi esposa, mis oraciones están en unión con ella. Es superfluo decir que han mejorado mucho. Al estar mi esposa cerca del Señor, mi oración y mi rezo conyugal se confunden... Le doy gracias por nuestros 6 hijos... Por último, presento al Señor, al mismo tiempo que a María y a mi esposa, todos mis problemas y dificultades pidiéndoles que me iluminen y que me ayuden.»

**Si uno está separado geográficamente**, orar al mismo tiempo o en momentos diferentes, en unión de oración. En este caso, podemos ayudarnos con los nuevos medios de comunicación (teléfono, Skype, aplicaciones,...).

## 8 - Las intenciones compartidas

Este es un momento esencial de la oración conyugal.

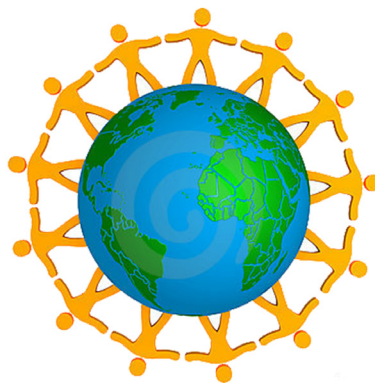
Hay que ofrecer todo al Señor, incluso lo que tenemos más íntimo, y estar preparados para escuchar con amor y serenidad todo lo que el cónyuge presente al Señor (y presente a nosotros).

Podemos llevar a esta oración nuestros proyectos, nuestros éxitos, nuestros fracasos, nuestros miedos, nuestras alegrías y esperanzas, tanto en lo personal, como en lo profesional, familiar, espiritual.

El matrimonio también debe salir de sí mismo y hacer suyas las preocupaciones de los miembros de su equipo, su sector y del movimiento, así como los de su pa-

roquia, la diócesis, la Iglesia y el Papa.

Como miembros de los equipos, no podemos olvidar una intención por el padre Caffarel.



## 9 - Ejemplo concreto de oración

**Para iniciarse** en la oración en común, el matrimonio puede decir el Magnificat turnándose al leer los versículos, luego que él lea el evangelio del día.

**Después de algún tiempo**, se puede añadir un Padrenuestro y las intenciones por su familia, sus hijos, su equipo, la Iglesia.

Puede ayudar que uno y otro cónyuge **se alternen en la animación** de la oración.

Luego se puede alabar a Dios con el Gloria al Padre.

Cuando la oración se hace regularmente, el matrimonio puede **enri-**

quecerla con la liturgia de las horas con el breviario, o con otras oraciones. Existen muchas publicaciones (“Mag-

nificat” o propuestas “on line”...) que pueden ayudarnos.

## 10 - La oración familiar

El matrimonio no se aísla en su espiritualidad. La vive y la transmite a los hijos. Les da testimonio de su fe y su amor a Cristo.

Como la oración conyugal, la oración en familia es una oración comunitaria. Hace tomar conciencia de la unidad espiritual de la familia, del amor que une a sus miembros y les une a Dios. «**La familia es la primera célula de la Iglesia**», decía San Juan Pablo II.

Reforzar la oración familiar según el tiempo litúrgico: Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua...

Involucrar a los niños de cualquier edad, adaptando la duración de la oración a su edad: cuanto más pequeños, más corta debe ser. **Si no podemos orar con los niños mayores, podemos orar por ellos.**

La Madre Teresa decía: «**Transmite la oración a tu familia, transmítela a tus hijos. Pues un pequeño que reza es un niño feliz. Una familia que reza es una familia unida.**»



## IV. Dificultades en la oración conyugal

### 1 - La falta de voluntad

En su libro En presencia de Dios, el Padre Caffarel escribe: «¿lo esencial de la oración? Es la **voluntad**. Querer orar es orar».

Lo que vale para la oración personal vale también para la oración conyugal. Para empezar, basta querer orar juntos. Para mantener, es necesario también per-

severar, saber ejercer su voluntad a lo largo del tiempo. Si uno de los dos no quiere o no quiere realmente, no va a funcionar.

El objetivo no es el rendimiento, sino poner al Señor en el corazón de nuestro matrimonio, con la confianza y la lealtad.

**Testimonio:** «eso no va siempre solo... No hay que esperar que todo sea perfecto en la vida para empezar a rezar juntos. Lo importante es la voluntad de unión espiritual de los esposos...»

### 2 - La falta de tiempo

**Testimonio:** «... El contenido de nuestra oración es aún bien pobre; es antes la de dos célibes casados que la de una pareja unida ante su Creador. Tenemos problemas para tomar diez minutos para ofrecerlos al Señor, y la ponemos al final del día. La malogramos...»

«**Tenéis tiempo para comer 3 veces al día, y no tenéis tiempo para orar cada día**», dijo el padre Caffarel, mientras que

la comida es sin duda esencial, ¡pero el alimento espiritual también lo es!

Esto puede ser la expresión de una **falta de disponibilidad de interior**.

### 3 - Los obstáculos materiales

- \* Preocupaciones materiales que son prioritarias
- \* Cambio de ritmo: vacaciones, invitados...
- \* Fatiga, rutina



## 4 - El hecho de ser dos

\*Alejamiento geográfico

\*Ritmos y disponibilidades diferentes

\*Temperamentos diferentes

\*Falta de apertura y de escucha hacia el Señor y hacia su cónyuge

**Testimonio:** «... La oración juntos es difícil porque nuestro modo de expresión es diferente. Tenemos un montón de problemas para acomodar su estilo telegráfico con mi epopeya...»

**Testimonio:** «... En nosotros, hay poca armonía espiritual: Mi esposa está lista para volar y yo soy una carga pesada...»

**Testimonio:** «... Sufría de ser único en exteriorizar mi fe y me desanimaba al no conseguir hacerla evolucionar. Soñaba pues con dejarlo cuando me pidió continuar expresándome en voz alta porque esto le ayudaba. Desde entonces, logra participar más. Es alentador...»

\*Aprensión de la mirada del otro, **mo-  
lestia, pudor:** ¿sería más fácil descubrir su cuerpo desnudo que su corazón y su alma?

\* **Impresión de “diferencia de nivel” en su relación con Dios** entre los cónyuges con educación y espiritualidad diferentes:

**Testimonio:** «Mi marido se había educado en los jesuitas, yo en las dominicas. Pensábamos que de hecho no podíamos tener una verdadera unidad espiritual. ¿Qué pasó entonces? ¡Hijos! Nos esforzamos en redescubrir a Dios y esta vez no un Dios dominico o un Dios jesuita, sino simplemente a Dios.»

El P. Caffarel nos ilumina este tema: «**Es-  
tas divergencias espirituales, nacidas  
de formaciones diferentes, hay que  
sobrepasarlas, sin tratar de nivelarlas.**  
Espiritualidades diferentes que se po-

**nen de acuerdo pueden hacer una ar-  
monía más rica que una identidad ab-  
soluta de enfoques espirituales entre  
los esposos»** (Anneau d'Or 98)

## 5 - La deriva de la oración

*Orar juntos para obtener primero beneficios para nuestro matrimonio.  
Nuestra oración es entonces para nosotros y no para Dios. Se trata de alabar a  
Dios juntos, de buscar juntos su voluntad para nuestro matrimonio.*

## 6 - «Las 5 mejores excusas » para no hacer oración

*El diablo las adora todas...*

- 1 – **«No tenemos tiempo. Los Equipos nos piden ya demasiado, el trabajo también, la familia...Lo haremos más tarde...»** y más tarde ¡es nunca! **Buscar otros horarios, otros sitios, otras formas de expresión. No desanimarse nunca.**
- 2 – **«Ya hacemos la oración familiar. Si hacemos además la oración conyugal, nos repetimos».** No se seleccionan los PCE, son complementarios.
- 3 – **«La oración es personal. No me siento dispuesto (a) a rezar con mi**
- cónyuge».** Es ensayando como uno se siente cómodo.
- 4 – **«Nunca estamos tranquilos»:** Depende de nosotros encontrar un lugar tranquilo para rezar juntos
- 5 – **«Es imposible encontrar un momento en que estemos los dos disponibles al mismo tiempo para rezar. A mi marido le gusta más por la mañana, y a mí por la tarde».** Reflexionemos juntos para dar prioridad a la oración.

## 7 - Caminos para superar las dificultades

- Dar prioridad a la oración para serle fiel. Nosotros hacemos lo que nos gusta y lo que es importante para nosotros.
- Coordinar nuestras agendas. Ayudarse mutuamente para ganar tiempo.
- Transformar nuestro tiempo perdido en tiempo de oración.
- Entre dos puede resultar una ventaja si se está atento a las diferencias de sensibilidad y a las prioridades del cónyuge, expresada especialmente a partir del Deber de Sentarse, para enriquecerse en ello.
- Cada matrimonio debe buscar entre los dos su propia solución a sus dificultades.

## V. Los frutos de la oración conyugal

No se reza para obtener frutos, sino para honrar a Dios. La oración es gratuita. Sin embargo, Cristo mismo dijo: «**Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura**». Mt 6,33.



### 1- Encontrar a Cristo e integrarlo en nuestras vidas

Ponernos bajo la mirada de Dios.

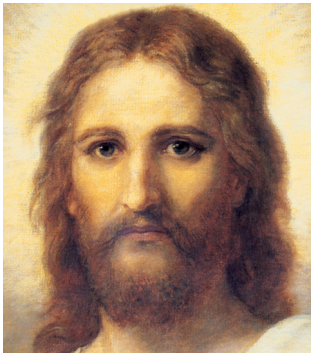
Nos obliga a comprometernos más.

Enriquecer nuestra propia espiritualidad y construir nuestra espiritualidad conyugal.

Saber lo que Dios espera de nosotros.

**Testimonio:** «*Pensábamos que primero era necesario saber orar solos antes de orar juntos los dos, puede que sea al contrario para algunos de nosotros*».

### 2 - Encontrar el rostro del Señor en nuestro cónyuge



No tengamos miedo de ser verídicos con nuestro cónyuge. Digamos nuestros miedos. Pidamos perdón...

Crear un “alma común”

Descubrir el alma y la espiritualidad de nuestro cónyuge. En efecto: «**el conocimiento verdadero y profundo de un ser es la primera condición de la estima y del verdadero amor**» (P. Caffarel, Anneau d’Or 6)

La oración conyugal permite ver en el cónyuge un hermano, una hermana, una persona unida a Dios, en un proyecto infinito que nos sobrepasa.

**Testimonio:** «...La oración conyugal es una de las bases de nuestra armonía conyugal. Nos ha permitido limar asperezas en los periodos difíciles en los que nos sentíamos obligados a rezar juntos. Es una gracia haber adoptado progresivamente y sin enfrentamientos la costumbre de encontrarnos cada día delante del Señor...»

### 3- Estar en paz, con la alegría y la benevolencia de la familia

La oración conyugal es una ocasión de perdonarse entre los esposos.

La oración conyugal hace felices a nuestros hijos. Un matrimonio feliz hace que los hijos sean felices.

Al rezar, los niños toman conciencia de que se reza por ellos. Aprenden a compartir las preocupaciones de los demás.

**Testimonio:** «... Es nuestro barómetro espiritual. Cada vez que la descuidamos, el tono espiritual del matrimonio baja. Cuando no estamos de acuerdo y tenemos el coraje y la humildad para orar juntos, todo se arregla (o al menos todo se calma) porque no podemos olvidar las palabras de Cristo: «Si tienes algo en contra de su hermano...» (Mt 5, 23) es más fácil de expresarse ante el Señor que uno con el otro directamente...»

### 4- Abrirse a los demás, a la Iglesia

Nuestro Dios es un Dios de relación. Orar es entrar en esta relación de amor.

Debido a que nuestro mundo tiene necesidad de la oración, especialmente

de la oración y de la irradiación de los matrimonios y de las familias. «**Su fecundidad espiritual toca a los que les rodean**» (Père Caffarel Anneau d'Or 98)

**Testimonio:** «... Nos aporta mucho: unión del hogar con Dios, unidad entre nosotros, conocimiento mutuo de uno con otro, gracias para nuestros hijos, para nuestros amigos...»

### 5- Superar mejor las pruebas

Ayudar al cónyuge en caso de gran dificultad.

Tomar buenas decisiones, en pareja, con el Señor.

Crear un camino de la curación del amor conyugal, cuando sabemos que hay una gran cantidad de parejas infelices...incluso en los equipos (divorcios).

Hacer que nuestra pareja sea fuerte y unida.

Tener la costumbre de hacer la oración conyugal con regularidad ayuda a hacerla en periodos difíciles.

¡Las pruebas deben ser oportunidades de progreso!

**Testimonio:** «... La oración hecha juntos nos ha acercado mucho. La sentía especialmente necesaria cuando estamos en desacuerdo, cuando tuvimos problemas de dinero o de los niños o que yo estaba enfermo. Su oración en voz alta era preciosa para mí: yo la hacía mía. Aceptaba con más valor los dolores y preocupaciones. Cuanto mayores eran nuestras dificultades, más eficaces eran nuestras oraciones. En cualquier caso así que aprendí a hablar a Dios y meditar...»

## 6- Magnificar nuestro sacramento del matrimonio

Fortalecer los lazos de amor entre marido y mujer, y entre los esposos y el Señor.

Introducir el Deber de Sentarse, la oración familiar.

Extraer del sacramento del matrimonio sus inagotables gracias.

Mejorar la comunicación sin juzgar, ser verídicos uno con el otro.

Reforzar la oración comunitaria y la oración personal.

**Testimonio:** «*Todo esto no son solo palabras. ¡Es la verdad! Pero hay que vivirlo para creerlo*».

# CONCLUSIÓN

El padre Caffarel escribió que la oración conyugal es un **factor de unidad espiritual y sencillamente de unidad entre los esposos**. Este es un gran estímulo para la vida cristiana personal. Es una **fuerza de fecundidad espiritual de la pareja**, que se irradia a su alrededor. Esta es **la clave del tesoro del sacramento del matrimonio**.

Ayuda a hacer las **paces**, cuando sea necesario.

La oración conyugal es esencial. Es el momento del encuentro con el Señor que siempre está ahí, que nos espera.


La oración es una **obra de Dios**, que nos ayudará a orar a Él más profundamente si dedicamos tiempo para reunirnos con Él todos los días.

La oración conyugal puede ser muy variada. **Seamos animados, y por lo tanto creativos**. Lo esencial es orar juntos, marido y mujer, todos los días, cualquiera que sea la forma.

No perdamos el tiempo en juzgar si hemos hecho una buena o mala oración, pues la peor es la que no hacemos.

**¿Puede parecer imposible la oración conyugal?  
¡Nada es imposible para Dios!**

## PALABRAS CLAVE



Regularidad, Progresión,  
Voluntad, Fidelidad,  
Confianza, Perseverancia  
Perdón, Espíritu Santo,  
Diálogo, Palabra, Comunión,  
Alegría, Amor