



La cocina



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LOS LAICOS, FAMILIA Y VIDA
Subcomisión Episcopal para
la Familia y Defensa de la Vida



La cocina alimento compartido

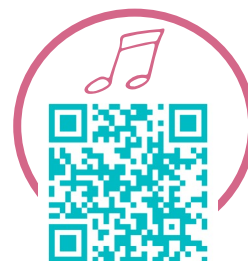
La multiplicación
de los panes
(Jn 6, 1-15)



Abre la puerta

[MATRIMONIO GUÍA] Nos encomendamos al Espíritu Santo. Abrimos la Biblia por el c. 6 de S. Juan y rezamos la siguiente oración mientras suena de fondo la canción "Jesús Eucaristía"

*Ven, Espíritu Santo,
llena los corazones de tus fieles
y enciende en ellos el fuego de tu amor.
Envía, Señor, tu Espíritu.
Que renueve la faz de la Tierra.*



Oremos:

*Oh, Dios, que llenaste los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo;
concédenos que, guiados por el mismo Espíritu,
sintamos con rectitud y gocemos siempre de tu consuelo.
Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.*

Entramos en la cocina

[MATRIMONIO GUÍA] La cocina quizá no sea la parte más bonita de la casa, aunque cada vez son más amplias, luminosas, con colores divertidos... como intentando dar un poco de "vidilla" a una tarea que para algunos puede ser tediosa: cocinar. Es cierto que hay gente a la que le relaja cocinar, pero hacerlo todos los días, sin tregua, para toda la familia e intentando ser original... En fin, que también tiene su penitencia. Horas y horas preparando alimentos. La necesidad se impone. Sin alimento no podemos vivir, pero tampoco vale cualquier tipo de comida.

Nuestro objetivo

Ser un hogar que alimenta el cuerpo y el espíritu, que confía en Dios, se da en su pobreza y recibe el pan de vida.



Dinámica: El GPS familiar (I)

[El matrimonio guía prepara los materiales y explica los objetivos de la dinámica]¹

Objetivo. Ya tenemos nuestro escudo familiar. Ahora vamos a situarnos con respecto a unas coordenadas. ¿Dónde estamos? ¿Cuál es nuestra ubicación dentro de la familia? No todos tenemos el mismo punto de partida, ni la misma ubicación. El objetivo final de esta dinámica es obtener una imagen de nuestra ubicación como matrimonio. Más adelante podréis hacerla con el resto de la familia. Cada uno de vosotros es una antena que recibe la señal del GPS que le ayuda a describir su ubicación.



Materiales:

- Un gráfico de la brújula por pareja.
- Fichas o cualquier objeto que sirva para colocar la respuesta en el gráfico.
- Listado de preguntas (pueden adaptarse según las circunstancias) para el matrimonio-guía

(Anexo)

El GPS viene representado por una brújula con ocho posiciones, marcadas del 1 al 8. Cada una de estas ubicaciones tiene, a su vez, dos posiciones: una cercana al núcleo de la brújula y otra en la parte exterior de la misma, como dualidades (tener-ser; yo-nosotros; etc.).

DINÁMICA 1: GPS individual.

Cada persona tendrá ocho fichas que colocará en cada uno de los ocho ejes de la brújula, según se encuentre más próximo a la zona interna o externa. Por ejemplo, en el primer eje (yo-nosotros), ¿me mueve más hacer las cosas porque me gustan, para estar yo bien, o pienso en toda la familia?

[Damos 10 minutos para que, de manera **individual**, respondan a las preguntas y se posicionen en la brújula. Les entregamos una copia de la brújula y ocho fichas. Después de las meditaciones continuaremos con la dinámica].

¹ Idea tomada de "Familia Artena", materiales de la Diócesis de Bilbao.

La Palabra ilumina nuestro hogar — — — — —

[El narrador lee en voz alta el pasaje de **La multiplicación de los panes** (Jn 6, 1-15)]

[MATRIMONIO GUÍA]

Ahora os pedimos que deis un paso más: **del alimento corporal al espiritual**. Somos cuerpo y alma. Sin su oportuna dieta, abundante y equilibrada, rápidamente generaríamos una anemia de caballo. Pues bien, el mundo actual practica un ayuno continuo de alimento espiritual. El resultado puede ser doble: la muerte espiritual por inanición o la anemia por una alimentación irregular.

Sin embargo, la cocina no es solo para alimentarme yo. También es para dar de comer a otros, tal y como hemos visto en el evangelio. Los apóstoles comen, pero también distribuyen a otros los panes que Jesús multiplica. Meditemos sobre ello...

[El matrimonio guía da paso al matrimonio narrador, que se ha preparado este encuentro. Los esposos pueden alternarse en las meditaciones]

Meditación 1: Cuando las solas fuerzas humanas ya no bastan

[MATRIMONIO NARRADOR] No hay experiencia más humana que la de sentirse superado por las circunstancias. Seguro que a lo largo del tiempo nuestro matrimonio se ha enfrentado con desafíos y circunstancias tan difíciles que nos hacían perder la esperanza. En la escena del evangelio que hemos leído, vemos a los apóstoles abrumados porque no saben de dónde van a sacar comida para miles de hombres.

Ante los retos, solo podemos responder de dos maneras: **o con cálculos humanos o confiando en Dios**. Por desgracia, Felipe escoge lo primero y comienza a echar cuentas... El verbo "calcular" es contrario a "confiar". Es más, es lo opuesto a "creer", a tener fe. Cuando el cálculo da paso a la confianza, abrimos las puertas al milagro. Así sucedió en el desierto, cuando el pueblo de Israel salió de Egipto y moría de hambre y sed por el camino. Cuando se les agotaron las provisiones, Dios envió su pan del cielo, el maná (Ex 16). De igual modo, cuando ya ninguna solución humana es posible, Dios actúa multiplicando los panes.

[MATRIMONIO GUÍA] DIÁLOGO CONYUGAL

- ¿Os habéis rendido ya y pedís el milagro o aún os empeñáis en obtener a gran precio lo que Dios desea enviaros gratis desde el cielo?
- ¿Qué situaciones os han provocado mayor desaliento? ¿Habéis sentido la mano de Dios a lo largo de ese proceso? ¿Qué lección habéis aprendido para el futuro?

Meditación 2: Cuando solo tienes cinco panes y dos peces

[MATRIMONIO NARRADOR] ¡Qué complicados somos! Constantemente estamos pensando qué le podemos ofrecer a Dios, cuando resulta que todo es mucho más fácil. Dios desea que le ofrezcamos lo que tenemos, ni más ni menos. Así actúa el niño del evangelio, que se acerca a los apóstoles a darles sus poquitos panes. Ciertamente no era mucho, pero para el niño representaba todo lo que él tenía. Esto nos hace reflexionar acerca de dos cosas: a) no nos tenemos que asustar de nuestra **pobreza**, y b) no nos tenemos que agobiar por dar muchas cosas o cumplir nuestras expectativas. No se trata de dar cosas sino de **darme**. Entregarse uno mismo. Cuando nos autodonamos, a pesar de nuestra pobreza, Dios realiza obras grandes.

[MATRIMONIO GUÍA] DIÁLOGO CONYUGAL

- ¿Vivimos culpándonos de no entregarnos más a Dios?
- ¿Hemos aprendido ya que el Señor, más que nuestras obras, quiere nuestro amor?
- ¿Qué hay dentro de nosotros que aún nos estamos reservando, qué esfera personal aún no hemos entregado a Dios ni al cónyuge?
- ¿Qué espina tenemos aún clavada y nos cuesta compartir?

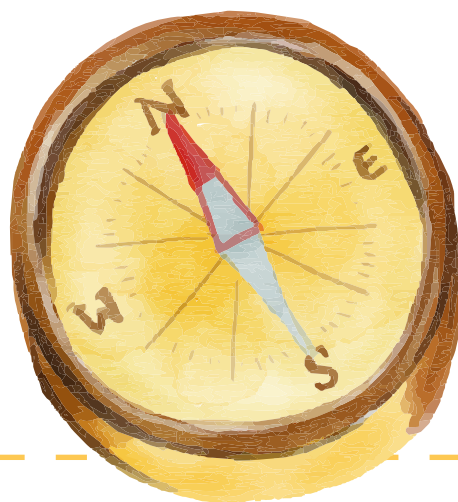
Meditación 3: Cristo es el pan de la vida

[MATRIMONIO NARRADOR] Hasta ahora, hemos discurrido acerca del alimento que damos a los otros, del que preparamos en nuestra cocina, pero no se nos olvide que también nosotros necesitamos comer. En el capítulo 6 del evangelio de san Juan, Jesús se presenta como “el pan de vida”. Sin embargo, para poder saciarnos de Él, ¡antes es indispensable tener hambre! ¿Hemos probado alguna vez a rezar con esta sencilla frase: “Tengo hambre de ti”? Meditémosla despacio, dejando que cada palabra nos vaya calando, saboreándola al máximo.

Repitamos la misma operación con otra frase: “Yo soy el pan de vida. El que viene no tendrá hambre, y el que cree en mí no tendrá sed jamás” (Jn 6, 35). Cuando vivimos en unión con Cristo nos sentimos llenos, completos, saciados. Pero no solo esto, además, tenemos vida sobrenatural. Nuestro mundo se preocupa por todos los ámbitos de la vida natural (dieta, gimnasio, descanso adecuado, vacaciones...); sin embargo, olvida la importancia de la vida sobrenatural. El Señor no solo sacia la sed, también colma de vida: “Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre” (Jn 6, 51).

[MATRIMONIO GUÍA] DIÁLOGO CONYUGAL

- A nivel espiritual, ¿de qué me alimento?
- Si no te resulta sencillo dar una respuesta, pregúntate: ¿en dónde descanso cuando estoy agobiado? ¿He aprendido que la Eucaristía y mis ratitos delante del Sagrario son un oasis espiritual donde puedo ir a descargar todos mis agobios?



Dinámica: "El GPS familiar" (II)

DINÁMICA 2: GPS conyugal.

Procedemos del mismo modo que en la dinámica 1, pero acordando ahora la respuesta en pareja. Si hubiera divergencias en relación a alguna de las fichas, esta se coloca a medio camino entre los dos puntos. El objetivo es dialogar para ver las posiciones de cada uno y llegar a un consenso sobre dónde queremos poner la posición en cada uno de los ocho ejes como matrimonio.

[Damos 10 minutos para que, de manera conyugal, respondan a las preguntas y se posicionen en la brújula].

DINÁMICA 3: GPS comunitario.

Comentamos en grupo lo que nos ha sugerido la experiencia.

Un rato con Dios

[MATRIMONIO GUÍA] La oración de hoy es brevísima, pero eficaz y explosiva. Disuelve cualquier preocupación. En momentos duros, de ansiedad, repetidla despacio. Siempre os dará una paz enorme. Ayuda a ponerlo todo en manos de Dios, imitando la ofrenda de aquel niño que tan solo ofrecía cinco panes.

[Poned la música del principio ("Jesús Eucaristía") y rezadla tres veces, todos juntos, despacio...]

**Señor, en tus manos lo pongo todo:
mi presente, mi pasado y mi futuro;
lo pequeño y lo grande,
lo mucho y lo poco,
lo temporal y lo eterno.**



Sugerencias para los próximos días

[Se les puede pasar en una hoja las propuestas para que dialoguen y reflexionen entre sesiones]

Cinecena con los Braddock

Cinderella Man (R. Howard, 2005)

Esta película está basada en hechos reales. Los Braddock, una familia católica irlandesa, lo pierden todo y viven en la miseria tras la Gran Depresión de 1929. El padre, famoso boxeador, termina buscando trabajo en el puerto para alimentar, escasamente, a su mujer y a sus tres hijos. Todas sus carencias, en lo profesional y en lo existencial, las suplió a base de sacrificio, movido por el amor hacia su familia. En su pobreza, educa a sus hijos en el compartir. En su debilidad, saca fuerzas de donde no hay para llevar un poco de leche a casa. Con él siempre está Mae, su esposa, como su sustento en las dificultades y estímulo para superar sus limitaciones. A pesar de todo, los Braddock demuestran ser un hogar que alimenta el cuerpo y el espíritu, que confía en Dios, que se da en su pobreza, y recibe el pan de vida.

[Si queréis hacer cinefórum sobre esta película, visitad la App MatrimONio]



Amor con los cinco sentidos



Ya que la cocina es una habitación donde gozamos con todos los sentidos, os proponemos un taller de manualidades. Con él celebraréis el amor vivido juntos, reconoceréis lo que os une y lo compartiréis.



instrucciones



imprimibles

Recursos para alinear vuestras citas **matrimonioes+** **matrimonioesmas.org**

1. Descargaos la **Guía para Matrimonio con hijos Forever Dater**, con las que descubriréis el aliño perfecto para tener citas solo con la misma persona: *Cocinar una buena cita; *Cómo elaborar paso a paso una buena conversación; *Aliños para generar una buena charla.
2. Visionad los video consejos de MATRIMONIO-ES-MÁS: **Amor a fuego lento**.



Una vitamina "¡Contigo pan y... fiesta!"

Buscadla en la App



Nos ayudará a compartir un tiempo de comida juntos, a dar gracias a Dios por la vida que nos regala y a vivir juntos una Eucaristía, tomando conciencia de que Dios es nuestro alimento.

En salida Visitad y colaborad en un comedor social que haya en vuestra ciudad. Compartiréis la experiencia con el protagonista de la película del sexto tema.

Un avance Escuchad unos días antes de la próxima reunión el vídeo anticipatorio de lo que vamos a tratar. Para ello, entrad en la aplicación MatrimONio y buscad retiro en casa de 2023, "Día tercero: **el salón**".

