

4 HORAS SANTAS *para Su Matrimonio*

FAMILIAS PROCLAMANDO, CELEBRANDO, TESTIFICANDO Y SERVIENDO JUNTAS CON ALEGRÍA

MUCHAS MANERAS DE ORAR

JUNTOS: Cuando sea posible, asistan a la Adoración Eucarística junto con su cónyuge. Puedes preguntar por los horarios en la parroquia más cercana o escanear el código QR para encontrar la programación de Adoración Eucarística de otras parroquias que se ajuste a tu horario.

“POR TURNOS”: Si tienes niños pequeños en el hogar, asistir a la adoración con su cónyuge puede ser difícil o incluso imposible. Intente compartir una hora regular de adoración, alternando la asistencia entre usted y su cónyuge cada dos semanas.

POR SU CUENTA: Si no es posible compartir una hora de Adoración Eucarística con su cónyuge or por turnos, sepan que sus oraciones por su matrimonio (incluso cuando ora a solas) son profundamente valiosas. Jesús anhela acercarse a usted a través de su vocación, incluso en momentos en que su matrimonio se siente difícil o pesado.



“El consentimiento recíproco que marido y mujer se dan en Cristo, y que los constituye en comunidad de vida y amor, tiene también una dimensión eucarística. ...El amor esponsal es signo sacramental del amor de Cristo a su Iglesia, un amor que alcanza su punto culminante en la Cruz, expresión de sus « nupcias » con la humanidad y, al mismo tiempo, origen y centro de la Eucaristía. Por eso, la Iglesia manifiesta una cercanía espiritual particular a todos los que han fundado sus familias en el sacramento del Matrimonio.”

— Pope Benedict XVI, *Sacramentum Caritatis*

Horario de Misas y Adoración en las Parroquias



Regístrate para recibir Noticias y Eventos Familiares, comparte tu experiencia con este evento o solicita intenciones de oración.





4 HORAS SANTAS *para Su Matrimonio:*

FAMILIES JOYFULLY PROCLAIMING, CELEBRATING, WITNESSING, AND SERVING TOGETHER



HORA SANTA 1

10 MINUTOS CADA

Escriba una lista de cualidades de su esposo/a que usted agradece.

¿Cuáles son las alegrías de su esposo/a en la vida en este momento? Agradezca a Dios por esas.

¿Cuáles son las luchas y dificultades de su esposo/a? Pídale a Dios ayuda.

Pregunte a Dios, “¿Cómo puedo yo darle ánimo a mi esposo/a en sus dificultades? Escuche una respuesta.

¿Cuáles son algunas áreas de su esposo/a que necesiten sanar? Piense en heridas que su esposo/a ha padecido de usted, su familia de origen, amigos, personas con quienes trabaja, etc. Pídale ayuda a Dios para que su esposa/o (y usted!) perdone y sea sanada/o.

Tómese un tiempo para interceder por las situaciones que estén cerca del corazón de su esposo/a.



HORA SANTA 2

5 MINUTOS

Examine su consciencia. ¿Qué tan bien ha amado a su esposo/a esta semana? ¿Dónde puede mejorar?

20 MINUTOS

Rece el Rosario para su esposo/a. Puede ofrecer cada décima por una intención distinta tal como: 1. Su trabajo cotidiano, 2. Su crecimiento en virtud, 3. Gratitud por su amor, 4. Cura de cualquier herida, 5. Que él o ella se convenza de su amor.

20 MINUTOS

Lea lentamente un pasaje de uno de los Evangelios, prestando atención a cualquier palabra o frase que sobresalga. Relea y reflexione acerca del pasaje en luz de la oración, “Dios, ¡muéstrame cómo amar mejor a mi esposo/a!”

10 MINUTOS

Rece por todas las situaciones específicas que su esposo/a enfrente esta semana.

5 MINUTOS

¿Cuál es la cosa que usted puede hacer esta semana para convencer a su esposo/a de su amor? Resuelva hacerla.



HORA SANTA 3

15 MINUTOS CADA

Examine su conciencia usando 1Cor 13:4-7. Coloque su nombre reemplazando la palabra “amor”. Agradezca a Dios por su éxito esta semana, y pida perdón donde ha fracasado.

Utilice las cuentas del rosario para agradecer a Dios por su esposo/a. Anímese a encontrar algo (por más pequeño) para cada cuenta!

Escriba algunas de las cosas de su oración de gratitud en pequeñas notas para dejarle a su esposo/a esta semana.

Rece una Corona de la Misericordia Divina para su esposo/a, pidiendo a Dios que inunde su matrimonio con su misericordia!



HORA SANTA 4

20 MINUTOS

Lea por partes los votos que usted hizo el día de su boda:

Yo (nombre) te tomo a ti (nombre) como mi esposa/o fiel, para tomarte y abrazarte, desde este día en adelante, para bien, para mal, en la riqueza, la pobreza, en la enfermedad y en la salud, para amarte y apreciarte hasta que la muerte nos separe.

¿Qué significa cada frase para usted? ¿Cómo ha estado haciendo en cada área?

30 MINUTOS

Lea lentamente Juan 2:2-12 ¿Hay áreas de su matrimonio que se están “quedando sin vino”? Pídale a María que interceda con milagros, luego escuche sus instrucciones: “Has cualquier cosa que Él te diga.” ¿Qué cosas ordinarias te está pidiendo Jesús que hagas para “llenar los jarrones de agua”, y prepararte para recibir más alegría?

10 MINUTOS

Encuentre 10 cosas específicas para agradecerle a Dios por su esposo/a, y pídale que le ayude a su esposo/a con esas 10 situaciones que pueda encontrar.

➤ *Learn more at* dsj.org/family-life/