



Hora Santa #4

20 MINUTOS: Lee nuevamente los votos que hiciste el día de tu boda.

Yo, (nombre), te tomo a ti, (nombre), como mi legítima esposa/esposo, para tenerte y sostenerte, desde este día en adelante, en lo bueno y en lo malo, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad, para amarte y cuidarte hasta que la muerte nos separe.

¿Qué significa cada frase para ti?

¿Cómo te ha ido en cada área?

30 MINUTOS: Lee lentamente Juan 2:2,12. ¿Hay áreas en tu matrimonio que “No tienen vino”? Pídele a María que interceda por milagros y luego escucha sus instrucciones: “Hagan lo que Él les diga”. ¿Qué cosas ordinarias te está pidiendo Jesús que hagas para que “llenen de agua estas tinajas” y prepararte para recibir más alegría?

10 MINUTOS: Encuentra 10 cosas específicas por las que agradecer a Dios en tu cónyuge y pídele que ayude a tu cónyuge en 10 situaciones específicas que pueda enfrentar esta semana.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos dice que “la adoración es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador. Exalta la grandeza del Señor que nos ha hecho y la omnipotente del Salvador que nos libra del mal. La adoración es homenaje del espíritu al “Rey de Gloria”, y el silencio respetuoso en presencia del Dios”. “siempre mayor”. La adoración al Dios tres veces santo y soberano, nos llena de humildad y da seguridad a nuestras súplicas”. (CCC 2628)

Ven tal como eres Diversas formas de Oración

JUNTOS: Cuando sea posible asistir con tu esposo a la adoración eucarística.

EQUIPO: asistir juntos a la adoración eucarística puede ser un desafío cuando se tienen niños pequeños en casa. Una estrategia efectiva es alternar la asistencia: usted asiste una semana y su cónyuge la siguiente.

PERSONAL: Si no es posible compartir una hora de adoración eucarística con tu cónyuge, debes saber que tus oraciones por tu matrimonio son profundamente valiosas. Jesús anhela acercarse a ti a través de tu vocación, incluso en momentos en que tu matrimonio se siente difícil o pesado.



4 HORAS SANTAS PARA TU MATRIMONIO



**DIÓCESE DE PALM BEACH
OFICINA DE MATRIMONIO, VIDA FAMILIAR,
FORMACIÓN EN LA FE Y MINISTERIO JUVENIL**

www.diocesepb.org

¿Qué es la adoración?

La adoración eucarística es un tiempo que se pasa con Jesús Sacramentado, mientras que la Hora Santa es un período de oración de una hora durante la adoración. Puedes participar en la adoración eucarística en cualquier momento o inscribirte a una hora específica en tu parroquia local.

Hora Santa #1

15 MINUTOS: Examina tu conciencia usando 1 Corintios 13:4,7. Coloca tu nombre en lugar de la palabra "amor". Da gracias a Dios por tus éxitos de esta semana y pide perdón por lo que hayas fallado.

15 MINUTOS: Usa tu rosario para agradecer a Dios por rasgos específicos del carácter de tu cónyuge o por bendiciones dentro de tu matrimonio.

¡Esfuézate por encontrar algo (por pequeño que sea) para cada cuenta!

15 MINUTOS: Escribe algunas cosas de gratitud en tu oración, pequeñas notas para dejarlas a tu cónyuge esta semana.

15 MINUTOS: Reza la Coronilla de la Divina Misericordia por tu cónyuge, pidiendo a Dios que inunde tu matrimonio con su misericordia.

Hora Santa #2

5 MINUTOS: Examina tu conciencia. ¿Qué tan bien has amado a tu cónyuge esta semana? ¿En qué puedes mejorar?

20 MINUTOS: Reza un Rosario por tu cónyuge. Puedes ofrecer cada decena por una intención diferente, como: 1. Su trabajo diario, 2. Su crecimiento en la virtud, 3. Gratitud por su amor, 4. Sanación de cualquier herida, 5. Que esté convencido(a) de tu amor.

20 MINUTOS: Lee lentamente un pasaje de uno de los Evangelios, prestando atención a cualquier palabra o frase que te llame la atención. Vuelve a leer y reflexiona sobre el pasaje a la luz de la oración: "Dios, muéstrame cómo amar mejor a mi cónyuge".

10 MINUTOS: Ora por todas las situaciones específicas que tu cónyuge enfrentará esta semana.

5 MINUTOS: ¿Qué es una cosa que puedes hacer esta semana para convencer a tu cónyuge de tu amor? Decide hacerlo.



"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. En efecto, en la teología paulina, el amor conyugal 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".

EXHORTACIÓN APOSTÓLICA POSTSINODAL SACRAMENTUM CARITATIS
DEL SANTO PADRE BENEDICTO XVI

Hora Santa #3

10 MINUTOS: Escribe una lista de las cualidades de tu cónyuge por las que estás agradecido(a).

10 MINUTOS: ¿Cuáles son las alegrías de tu cónyuge en este momento? Da gracias a Dios por ellas.

10 MINUTOS: ¿Cuáles son las luchas y dificultades de tu cónyuge? Pide a Dios que le ayude.

10 MINUTOS: Pregunta a Dios: "¿Cómo puedo ser un aliento para mi cónyuge en sus dificultades?" Escucha su respuesta.

10 MINUTOS: ¿En qué áreas tu cónyuge puede necesitar sanación? Piensa en las heridas que ha soportado por tu causa, por su familia de origen, amigos, compañeros de trabajo, etc. Pide a Dios que ayude a tu cónyuge (¡y a ti!) a perdonar y a sanar.

10 MINUTOS: Tómame un tiempo para interceder por las situaciones que están cerca del corazón de tu cónyuge.