Cena de enamorados

Celebrando San Valentín

El arte de amar :

entre la profundidad

y la ligereza

El principio es simple:
en casa, los niños acostados, las tareas terminadas,
este documento impreso en recto y la mesa puesta
para una «cena con velas», cena de enamorados!

Una cena, 3 platos

=

Una ocasión para compartir

El arte de amar : entre la profundidad y la ligereza

¿Cómo podemos mantener el encanto en nuestra vida diaria?

El arte de amar implica un sano ir y venir entre los hábitos y las sorpresas. Os proponemos que este S. Valentín sea la ocasión para volver a visitar y reencontrar el encanto de nuestro amor en las pequeñas cosas cotidianas. Esta es una aspiración del Papa Francisco:

«A los matrimonios jóvenes también hay que estimularlos a crear una rutina propia, que brinda una sana sensación de estabilidad y de seguridad, y que se construye con una serie de rituales cotidianos compartidos. Es bueno darse siempre un beso por la mañana, ***bendecirse todas las noches****, esperar al otro y recibirlo cuando llega, tener alguna salida juntos, compartir tareas domésticas.*

Pero al mismo tiempo es bueno cortar la rutina con la fiesta, no perder la capacidad de celebrar en familia, de alegrarse y de festejar las experiencias lindas. Necesitan sorprenderse juntos por los dones de Dios y alimentar juntos el entusiasmo por vivir.»

Amoris Laetitia 226, exhortación del Pape Francisco, La alegría del amor, conmemorada especialmente este año.

En esta propuesta, la pastoral de la familia en los cantones de Vaud y de Ginebra, nos ofrecen la posibilidad de dialogar, jugar y saborear nuestro cotidiano de pareja.

Después de imprimir las páginas siguientes y repartírselas, daros el tiempo de dejaros llevar a lo largo de una buena cena: durante el aperitivo, la entrada, el plato principal y el postre. ¡Y si lo deseáis, un bono para el futuro!

Animation Saint Valentin 2022 conçue par :
Monique Touma Oveid (psychologue et conseillère conjugale) et Patrick Oveid
Monique Dorsaz (monique.dorsaz@cath-vd.ch) et) de la pastorale des familles de Vaud
Anne-Claire Rivollet et Marie Montavont (pastorale.familiale-ge@cath-ge.ch) de la pastorale des familles de Genève

EGLISE CATHOLIQUE DANS LE CANTON DE VAUD

EGLISE CATHOLIQUE ROMAINE GENÈVE FAMILLE

Ella

En el aperitivo

Etapa 1

Yo siento que me amas cuando...

- ✓ Cada uno tomar el tiempo para pensarlo
- ✓ Encontrar tres situaciones o momentos que son para vosotros « pruebas de amor » por parte de vuestra pareja.

Yo siento que me amas cuando ……

cuando ……

cuando ……

- ✓ Luego lo compartimos con nuestra pareja
- ✓ Elegir un gesto que muestre a vuestra pareja que le estáis agradecidos.

Cada uno elegirá una música que le guste.

¡Y porque no invitar a bailar al otro, antes del siguiente plato!

El

En el aperitivo

Etapa 1

Yo siento que me amas cuando...

- ✓ Cada uno tomar el tiempo para pensarlo.

- ✓ Encontrar tres, situaciones o momentos que son para vosotros «pruebas de amor» por parte de vuestra pareja.

Yo siento que me amas cuando ……

cuando……

cuando ……

- ✓ Después lo compartís con vuestra pareja

- ✓ Elegir un gesto que muestre a vuestra pareja que le estáis agradecidos.

Cada uno elegirá una música que le guste.

¡Y porque no invitar al otro a bailar, antes del siguiente plato!

Etapa 2
costumbres y sorpresas

Las costumbres son muy buenas para mantener la calidad de nuestra relación de pareja. Permiten crear "espacios protegidos" para encontrarse y disfrutar de la presencia del otro.

Esos momentos, esos instantes, esos gestos, esos detalles que se hacen regularmente, pueden parecer poco importantes frente a todo lo que uno debería hacer, pero sin embargo son esenciales: crean brechas en lo cotidiano que nos dan espacio como pareja.

Son momentos que interrumpen el estrés de la vida, actúan como "anclas" que ofrecen estabilidad y protección a nuestra relación y a nuestro amor. Cada pareja tiene sus costumbre o ritos.

- ✓ ¿Y nosotros, tenemos costumbres en nuestra pareja? ¿Ritos cotidianos? ¿Costumbres en nuestras fechas señaladas?

- ✓ Compartir espontáneamente sobre esto, después continuar vuestro intercambio con ayuda de la próxima página. Cada uno con la versión «ella » o « el ».

Ella

Costumbres que nos hacen bien

✓ Cada uno individualmente, descubrir en estas propuestas cuales de ellas os gustan más puntuarlas (de 0 a 5 estrellas).

.....Salir a celebrar un aniversario o suceso importante para vosotros.

.....Esperarse para irse a dormir.

.....Regalarse pequeños detalles (flores, etc.).

.....Besarse por la mañana antes de salir de casa

.....Tener un tiempo para encontrarse durante la jornada.

.....Darse la bendición antes de dormir.

.....Programar «islas para la pareja», momentos donde estáis «solo para vosotros».

.....Bendecir la comida o rezar juntos regularmente.

.....Ir a buscar al otro a su lugar de trabajo

.....Sentarse y mirarse a los ojos.

.....Encender una vela para decirse algo importante.

.....Reservar regularmente una noche, pausa al mediodía u otro momento.

.....Dejarse un pequeño mensaje sorpresa en un sitio inesperado.

.....Acompañar unos pasos al otro cuando se va.

.....Hacer una actividad común (deportiva, lúdica, artística, etc.)

.....Salir juntos, ir a bailar, salir a un restaurante, etc.

.....Cocinar algo juntos, barbacoa, ¡fresas al chocolate u otras!

.....Jugar a algún juego de mesa los dos.

✓ ¡Compartir vuestras elecciones 5 estrellas y compararlas!

✓ ¿Cuáles son los ritos que son importantes para vosotros como pareja y que os gustaría cuidar especialmente?

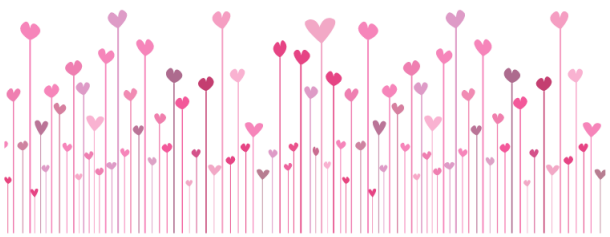
.....

.....

✓ ¿Cuál (cuales) nuevo(s) rito(s) os gustaría introducir?

.....

.....



Costumbres que nos hacen bien

✓ Cada uno individualmente, descubrir en estas propuestas cuales de ellas os gustan más puntuaras (de 0 a 5 estrellas).

……Salir a celebrar un aniversario o suceso importante para vosotros.

……Esperarse para irse a dormir.

……Regalarse pequeños detalles (flores, etc.).

…… Besarse por la mañana antes de salir de casa

……Tener un tiempo para encontrarse durante la jornada.

…… Darse la bendición antes de dormir.

……Programar «islas para la pareja», momentos donde estáis «solo para vosotros».

……Bendecir la comida o rezar juntos regularmente.

……Ir a buscar al otro a su lugar de trabajo

……Sentarse y mirarse a los ojos.

……Encender una vela para decirse algo importante.

……Reservar regularmente una noche, pausa al mediodía u otro momento.

……Dejarse un pequeño mensaje sorpresa en un sitio inesperado.

…… Acompañar unos pasos al otro cuando se va.

……Hacer una actividad común (deportiva, lúdica, artística, etc.)

……Salir juntos, ir a bailar, salir a un restaurante, etc.

…… Cocinar algo juntos, barbacoa, ¡fresas al chocolate u otras!

…… Jugar a algún juego de mesa los dos.

✓ ¡Compartir vuestras elecciones 5 estrellas y compararlas!

✓ ¿Cuáles son los ritos que son importantes para vosotros como pareja y que os gustaría cuidar especialmente?

……

……

✓ ¿Cuál (cuales) nuevo(s) rito(s) os gustaría introducir?

……

……

Plato principal

Etapa 3
Entre la 'profundidad' y la 'ligereza'

Toda relación amorosa comprende à la vez vivencias profundas y otras más ligeras. Durante esta noche, pudisteis mencionar aquellas que ritman vuetsra vida díaria y también aquellas que podían hacerla más bella.

✓ ¿Qué imagen os viene que pueda expresar la profundidad de lo que os une?

✓ ¿Qué imagen crees que expresaría mejor al otro esos momentos relajados, despreocupados, 'ligeros' en el seno de vuestro amor?

Después deciros algo bonito el uno al otro, o una declaración de amor, acompañarla si queréis de vuestras respectivas imágenes. 😊

Postre

Etapa 4
Una plegaria para terminar

Os proponemos, finalizar esta noche con unos minutos de oración en pareja. Hacerlo como vosotros queráis, con vuestras palabras, como estéis acostumbrados, o con el texto que os proponemos aquí, con la intención de estar en comunión con todas las parejas que están celebrando esta «cena de enamorados» en S. Valentín.

Señor,
Deseamos, ponernos en tu presencia, bajo tu mirada de amor.
…
Nosotros te bendecimos por estar con nosotros.
Tú has deseado nuestra vida.
Tú conoces plenamente a cada uno de nosotros.
Tú caminas a nuestro lado en nuestros días de alegría y en los días de tristeza y dificultad.

Te damos gracias por el amor profundo que nos tenemos, también por los instantes de tranquilidad, de dulzura, despreocupados que son fuente de alegría y felicidad.

Nosotros te confiamos a los que amamos,
A las personas cercanas
A todos los que tiene necesidad de ti. *(eventualmente decir los nombres)*
Que tu Espíritu les guie,
Que tu Espíritu nos acompañe y nos fortifique.
Permítenos vivir en tu Amor.
Amen

Para terminar, bendecirse mutuamente imponiéndose las manos, y haciendo la señal de la cruz sobre la frente del otro :

Que el Señor te bendiga y te guarde, que su rostro brille para ti,
Que el Señor te descubra su semblante, te llene de gracia y te aporte la paz

Attention : à imprimer en recto-verso

Ella

Tarjeta de bonificación
…de sorpresa en sorpresa

Si los ritos (costumbres) anclan la relación, las sorpresas permiten nutrirla, vivificarla, traer encanto, alegría, ligereza e impulso a la vida cotidiana.
Cada uno piense 3 pequeñas sorpresas que podría darle al otro.

Cada sorpresa la anotáis en un papel del color, decidís un color de papel diferente para cada uno de vosotros (o sobre el propuesto aquí abajo), luego lo plegáis en 4.

Meter las 6 cartas plegadas (las 3 de cada uno) en una caja pequeña, o saquito de sorpresas.

Según el plazo que elijáis (todas las semanas, cada quince días, todos los meses), uno de los dos va a sacar une de las cartas sorpresas que su pareja le ha escrito y se la da (sin leerla) para que pueda organizar la sorpresa en los días siguientes.

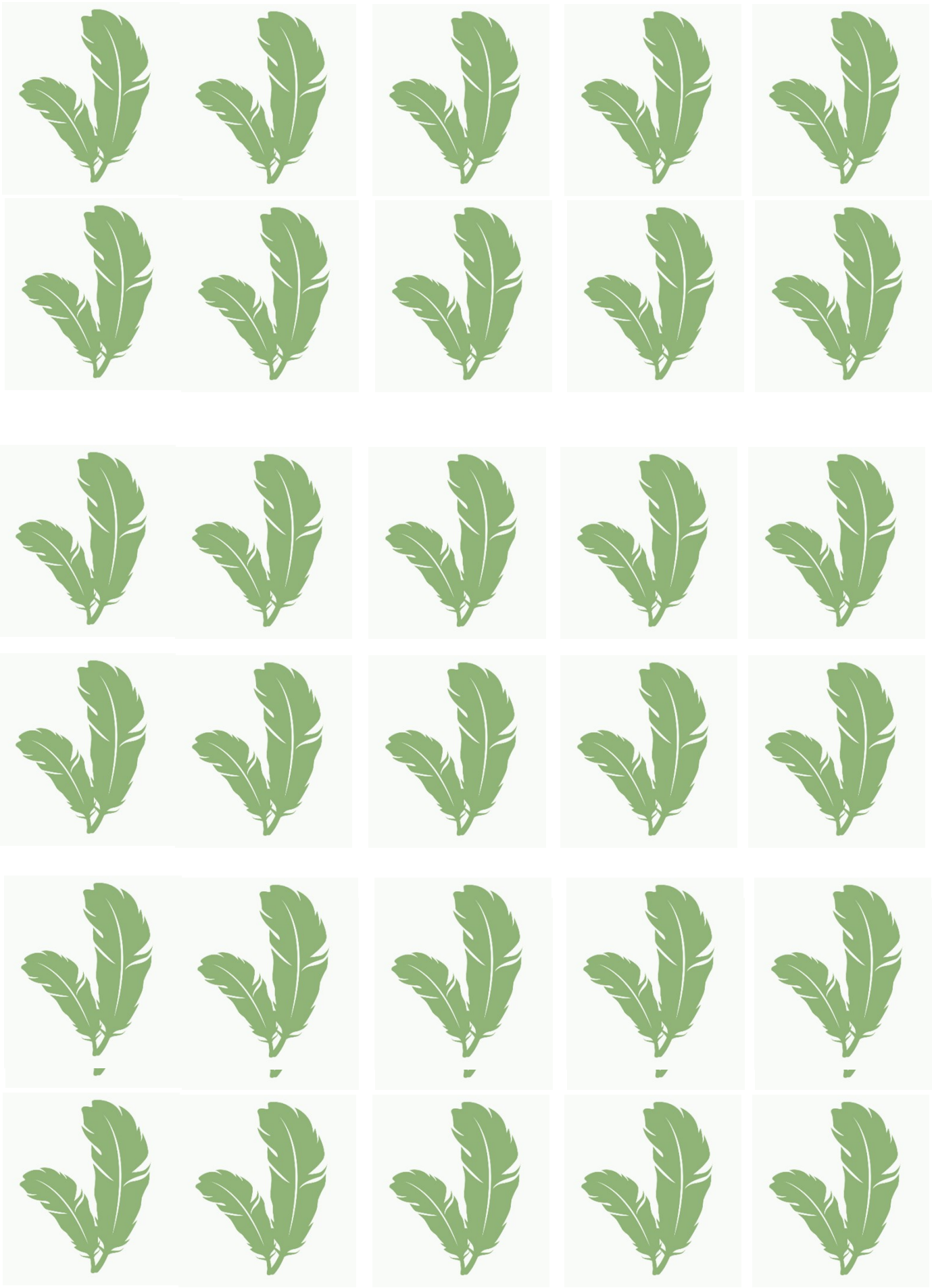
Decidir quién va a ser el primero que saque carta y luego será por turno.

Sorpresa por el :

Sorpresa por el :

Sorpresa por el :

Attention : à imprimer en recto-verso



Attention : à imprimer en recto-verso

El

Tarjeta de bonificación
…de sorpresa en sorpresa

Si los ritos (costumbres) anclan la relación, las sorpresas permiten nutrirla, vivificarla, traer encanto, alegría, ligereza e impulso a la vida cotidiana.
Cada uno piense 3 pequeñas sorpresas que podría darle al otro.

Cada sorpresa la anotáis en un papel del color, decidís un color de papel diferente para cada uno de vosotros (o sobre el propuesto aquí abajo), luego lo plegáis en 4.

Meter las 6 cartas plegadas (las 3 de cada uno) en una caja pequeña, o saquito de sorpresas.

Según el plazo que elijáis (todas las semanas, cada quince días, todos los meses), uno de los dos va a sacar une de las cartas sorpresas que su pareja le ha escrito y se la da (sin leerla) para que pueda organizar la sorpresa en los días siguientes.

Decidir quién va a ser el primero que saque carta y luego será por turno.

Sorpresa por ella :

Sorpresa por ella :

Sorpresa por ella :

Attention : à imprimer en recto-verso