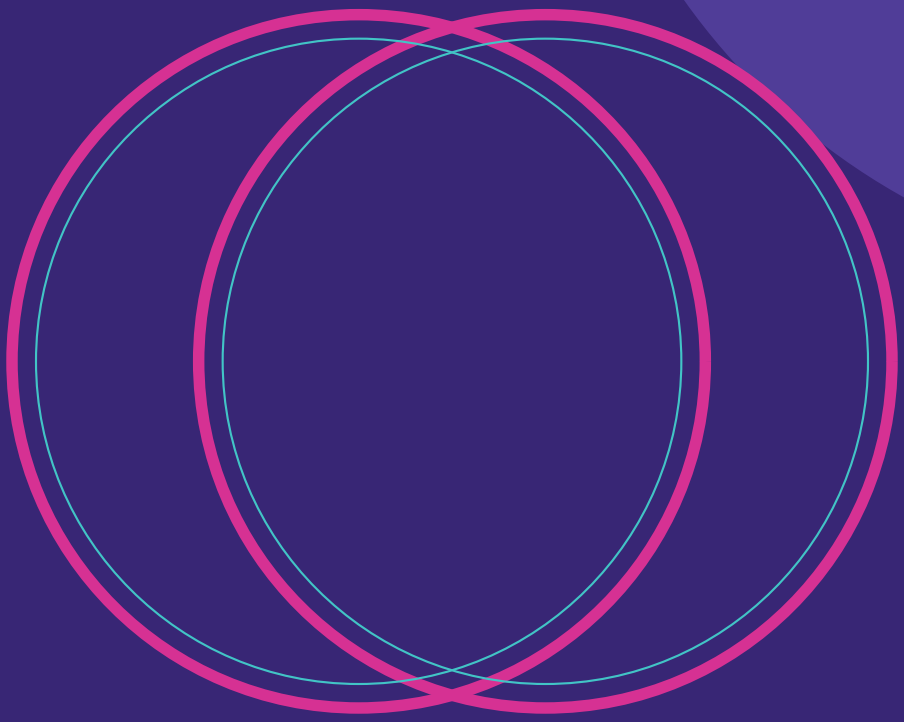
DEVOCIONAL PARA MATRIMONIOS

Una relación de oro



7 DÍAS PARA FORTALECER EL AMOR,
LA CONEXIÓN Y LA UNIDAD MATRIMONIAL

Unión **Adventista** Panameña

ANTES DE COMENZAR

Más que permanecer juntos, aprender a amarnos

Hay matrimonios que celebran diez, veinticinco o cincuenta años de casados. Son logros que merecen reconocimiento. Sin embargo, existe una diferencia entre celebrar muchos años de matrimonio y celebrar muchos años de una relación verdaderamente feliz.

Es posible compartir una casa, una cuenta bancaria, una familia y hasta una cama, pero haber perdido la conexión emocional que un día nos unió.

El matrimonio no fue diseñado por Dios solamente para que dos personas permanezcan juntas, sino para que crezcan juntas en amor, intimidad, respeto y unidad.

En Colosenses 3:14, el apóstol Pablo describe el amor como el vínculo perfecto. Pero ese vínculo necesita ser cuidado. Así como ciertos mecanismos requieren mantenimiento para continuar funcionando, nuestras relaciones necesitan atención, ternura, comprensión y la presencia del Espíritu Santo.

Durante los próximos siete días descubriremos principios bíblicos que pueden ayudarnos a construir una relación que no solamente resista el paso del tiempo, sino que se vuelva más hermosa con los años.

Cada día encontrarán una lectura bíblica, una reflexión, preguntas para conversar, un desafío práctico y una oración que pueden realizar juntos.

Con cariño,
Johann y Zuky De Dier
Directores de Familia
Unión Adventista Panameña

EL RECORRIDO

Siete días, una decisión: seguir eligiéndonos

Cada día combina la Palabra de Dios con una conversación significativa y una acción sencilla. Lean juntos, escúchense sin interrumpir y hagan espacio para la oración.

1. Una boda de oro o una relación de oro
2. Cuando el corazón se endurece
3. Un amor diferente al del mundo
4. La belleza que transforma el matrimonio
5. Palabras que acercan, no que alejan
6. Nunca dejes de conocer a tu pareja
7. El honor: el secreto de una relación de oro

DÍA 01 / REFLEXIÓN

01

¿UNA BODA DE ORO O UNA RELACIÓN DE ORO?

LECTURA BÍBLICA Colosenses 3:12-14

> *La calidad de un matrimonio no se mide solamente por los años que permanecemos juntos, sino también por el amor que cultivamos durante esos años.*

Imagina una pareja celebrando sus bodas de oro. Cincuenta años de matrimonio, fotografías que cuentan décadas de historia, hijos, nietos y muchos recuerdos compartidos.

Sin duda, es un acontecimiento digno de celebrar.

Pero ¿qué ocurriría si detrás de aquellas fotografías hubiera dos personas que dejaron de conversar, de reír juntas, de expresar cariño y de interesarse genuinamente la una por la otra?

Habrían acumulado años de matrimonio, pero no necesariamente años de una relación saludable.

En Colosenses 3:14, Pablo afirma que el amor es el vínculo perfecto. La palabra vínculo nos ayuda a comprender que el amor mantiene unidas nuestras vidas, pero también nos recuerda que aquello que nos une necesita atención.

Muchas parejas invierten tiempo y recursos en su vivienda, sus hijos, su carrera profesional y sus proyectos económicos. Todas son responsabilidades importantes. Sin embargo, a veces descuidamos precisamente la relación sobre la cual se sostiene gran parte de nuestra vida familiar.

El amor matrimonial no se mantiene vivo simplemente porque un día pronunciamos nuestros votos. Necesita renovarse mediante pequeños actos cotidianos de cariño, comprensión, perdón y compromiso.

Cristo no nos ama por costumbre. Su amor es constante, atento y lleno de gracia. Y ese mismo amor puede transformar la manera en que nos relacionamos con nuestro cónyuge.

No esperen a cumplir cincuenta años para celebrar una relación de oro. Comiencen a construirla hoy.

DÍA 01 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. Si evaluáramos nuestro matrimonio por su calidad y no por su duración, ¿cómo describiríamos nuestra relación actualmente?

2. ¿Qué hemos dejado de hacer que antes fortalecía nuestra conexión?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Recuperemos un recuerdo

Dediquen quince minutos a recordar tres momentos felices de su relación. Conversen sobre lo que hacía especiales aquellos días y elijan una experiencia que puedan repetir durante esta semana.

03 OREMOS JUNTOS

Señor, gracias por la persona con quien compartimos nuestra vida. Perdónanos por las ocasiones en que hemos permitido que las responsabilidades nos hagan descuidar nuestro amor. Enséñanos a construir una relación que no solamente dure muchos años, sino que refleje tu bondad y tu presencia. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 02 / REFLEXIÓN

02

CUANDO EL CORAZÓN SE ENDURECE

LECTURA BÍBLICA Mateo 19:3-8 · Ezequiel 36:26

> *El matrimonio comienza a deteriorarse cuando dejamos que nuestro corazón se endurezca hacia la persona que amamos.*

¿Recuerdas cómo tratabas a tu pareja durante el noviazgo?

Probablemente buscabas oportunidades para conversar, compartir tiempo, sorprenderla y demostrarle afecto. Sus opiniones eran importantes para ti y te interesaba conocer cómo se sentía.

Pero, con el paso del tiempo, algunas cosas pueden cambiar.

Las palabras cariñosas comienzan a desaparecer. Los pequeños detalles se vuelven menos frecuentes. Las conversaciones se concentran únicamente en las responsabilidades del hogar. Y, cuando surgen diferencias, es más fácil defender nuestro orgullo que intentar comprender a la otra persona.

En Mateo 19, Jesús explica que la dureza del corazón había llevado a las personas a apartarse del propósito original de Dios para el matrimonio.

La dureza del corazón puede manifestarse de diferentes maneras: indiferencia, resentimiento, orgullo, falta de perdón o incapacidad para reconocer nuestros errores.

Sin embargo, Jesús recuerda algo extraordinario: «al principio no fue así» (Mateo 19:8).

En otras palabras, la frialdad, la indiferencia y el resentimiento no representan el ideal de Dios para nuestras relaciones.

La buena noticia es que Dios puede transformar nuestro corazón. En Ezequiel 36:26 promete quitar el corazón de piedra y darnos uno nuevo.

Quizás no podamos cambiar inmediatamente las circunstancias de nuestro matrimonio, pero podemos permitir que el Espíritu Santo comience transformando nuestra manera de responder a ellas.

Cuando Dios ablanda nuestro corazón, aprendemos a escuchar en lugar de atacar, a perdonar en lugar de acumular resentimiento y a buscar la reconciliación en lugar de alimentar la distancia.

DÍA 02 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿Hay alguna actitud, herida o resentimiento que esté endureciendo nuestro corazón?
2. ¿Qué gesto de ternura o consideración necesitas recibir de mí con mayor frecuencia?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Un corazón más tierno

Cada uno identifique una actitud personal que necesite cambiar. Compártanla sin señalar los defectos de la otra persona y expresen una acción concreta que realizarán para mejorar.

03 OREMOS JUNTOS

Padre celestial, reconocemos que a veces nuestro orgullo y nuestras heridas nos alejan. Quita de nosotros la dureza del corazón y llénanos de tu Espíritu Santo. Ayúdanos a tratar a nuestra pareja con la misma paciencia, misericordia y ternura que tú nos muestras cada día. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 03 / REFLEXIÓN

03

UN AMOR DIFERENTE AL DEL MUNDO

LECTURA BÍBLICA 1 Pedro 3:1-7 · Romanos 12:2

> *Dios nos llama a construir matrimonios que reflejen los principios de su reino y no simplemente las costumbres de nuestra sociedad.*

Cuando el apóstol Pedro escribió su primera carta, las relaciones matrimoniales estaban profundamente influenciadas por las costumbres del mundo grecorromano.

Las estructuras sociales otorgaban al hombre una posición dominante, mientras que muchas mujeres tenían escasa autonomía y reconocimiento.

En medio de aquella sociedad, Pedro dirigió enseñanzas específicas tanto a esposas como a esposos, destacando cualidades como la mansedumbre, la comprensión y el honor.

Sus palabras invitaban a los creyentes a vivir de una manera diferente a las expectativas culturales de su tiempo.

Hoy también enfrentamos presiones culturales que pueden afectar nuestros matrimonios.

Vivimos en una sociedad que con frecuencia nos invita a colocar nuestros deseos individuales por encima del bienestar de la relación. En ocasiones, se nos enseña que reconocer un error es señal de debilidad, que pedir perdón significa perder una discusión o que debemos responder con mayor dureza cuando nuestra pareja nos hiere.

Pero Jesús nos presenta un camino diferente.

Él nos enseña que la verdadera grandeza se expresa mediante el servicio, que el perdón es una manifestación de gracia y que el amor no busca solamente su propio beneficio.

En Romanos 12:2, Pablo nos invita a no conformarnos a los patrones de este mundo, sino a permitir que Dios transforme nuestra manera de pensar.

Esto también se aplica al matrimonio.

Nuestro hogar no tiene que reflejar las luchas de poder, el egoísmo o la indiferencia que observamos a nuestro alrededor. Por la gracia de Cristo, puede convertirse en un lugar donde se practican el respeto, la comprensión, la generosidad y el amor.

Un matrimonio cristiano no es perfecto, pero debe estar dispuesto a dejarse transformar continuamente por Jesús.

DÍA 03 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿Qué ideas de nuestra cultura han influido positiva o negativamente en nuestra manera de relacionarnos?

2. ¿En qué aspectos necesitamos parecernos más a Jesús dentro de nuestro matrimonio?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Amar como Jesús

Realiza una acción de servicio por tu pareja sin esperar reconocimiento ni algo a cambio. Puede ser asumir una responsabilidad, facilitarle un momento de descanso o ayudarle con algo que le preocupa.

03 OREMOS JUNTOS

Jesús, queremos que nuestro hogar refleje tu carácter. Ayúdanos a no dejarnos llevar por el orgullo, el egoísmo ni las presiones de nuestra cultura. Enséñanos a servirnos mutuamente y a construir una relación donde tu amor sea visible cada día. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 04 / REFLEXIÓN

04

LA BELLEZA QUE TRANSFORMA EL MATRIMONIO

LECTURA BÍBLICA 1 Pedro 3:3-4 · 1 Samuel 16:7

> *La belleza de nuestro carácter influye profundamente en la belleza de nuestra relación.*

Cuando nos enamoramos, la atracción física suele desempeñar un papel importante.

Nos gusta cómo sonríe nuestra pareja, su manera de vestir, sus gestos y aquellas características que la hacen especial.

Sin embargo, después de algunos años descubrimos que una relación saludable necesita mucho más que atracción física.

En 1 Pedro 3:3-4, el apóstol dirige una enseñanza especial a las esposas, invitándolas a cultivar una belleza que no dependa solamente de su apariencia exterior.

Pedro destaca el valor de un espíritu afable y apacible, una belleza interior que nace de un carácter transformado por Dios.

Esto no significa que cuidar nuestra apariencia sea incorrecto, ni que una mujer deba callar sus necesidades, ocultar sus emociones o aceptar malos tratos.

La mansedumbre no es debilidad. Es la capacidad de actuar con firmeza y dignidad sin recurrir a la agresividad.

Aunque Pedro dirige estas palabras a las esposas, el llamado a desarrollar un carácter semejante al de Cristo es necesario para ambos cónyuges.

Porque, al final, ¿de qué sirve tener una apariencia admirable si nuestras palabras hieren constantemente a la persona que prometimos amar?

La verdadera belleza se manifiesta cuando somos pacientes en medio de las diferencias, cuando tratamos con respeto a nuestra pareja y cuando elegimos la bondad incluso en momentos difíciles.

En 1 Samuel 16:7, Dios recuerda que mientras las personas suelen fijarse en las apariencias, él mira el corazón.

Y cuando Dios transforma nuestro corazón, también transforma el ambiente de nuestro hogar.

DÍA 04 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿Qué cualidades del carácter de mi pareja admiro más?
2. ¿Qué aspecto de mi carácter necesito desarrollar para contribuir a una relación más hermosa?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Reconocer la belleza interior

Expresa a tu pareja tres cualidades de su carácter que admires profundamente. No menciones características físicas, sino virtudes, actitudes y valores que hacen que te sientas agradecido de compartir tu vida con ella.

03 OREMOS JUNTOS

Señor, ayúdanos a comprender que la verdadera belleza nace de un corazón transformado por ti. Desarrolla en nosotros paciencia, bondad, humildad y mansedumbre. Que nuestra manera de tratarnos haga de nuestro hogar un lugar cada día más hermoso. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 05 / REFLEXIÓN

05

PALABRAS QUE ACERCAN, NO QUE ALEJAN

LECTURA BÍBLICA Proverbios 15:1 · Santiago 1:19

> *No solamente importa lo que necesitamos comunicar, sino también la manera en que lo comunicamos.*

Imagina que uno de los dos siente que últimamente pasan muy poco tiempo juntos.

Después de varios días acumulando frustración, finalmente expresa:

«¡Tú nunca tienes tiempo para mí! ¡Siempre tienes algo más importante que hacer!».

Es probable que esas palabras provoquen una respuesta defensiva.

Ahora imagina que esa misma necesidad se expresa de otra manera:

«Extraño mucho los momentos que compartíamos juntos. Últimamente me he sentido distante de ti y me gustaría que buscáramos más tiempo para nosotros».

Ambas expresiones comunican una necesidad semejante, pero pueden producir resultados muy diferentes.

Proverbios 15:1 nos enseña que una respuesta suave puede disminuir la ira, mientras que las palabras ásperas aumentan el conflicto.

En el matrimonio, nuestras palabras tienen un poder extraordinario. Pueden levantar puentes de conexión o construir muros de resentimiento.

La mansedumbre y la serenidad que Pedro destaca en 1 Pedro 3:4 pueden transformar profundamente nuestra comunicación.

Ser amable no significa evitar conversaciones difíciles. Tampoco significa permitir comportamientos dañinos o guardar silencio para mantener una apariencia de paz.

Significa aprender a expresar nuestras necesidades, preocupaciones y desacuerdos sin atacar la dignidad de la otra persona.

Santiago 1:19 nos invita a escuchar con prontitud, hablar con cuidado y controlar nuestras reacciones de ira.

Cuando permitimos que Jesús transforme nuestra comunicación, dejamos de ver cada desacuerdo como una batalla que debemos ganar y comenzamos a verlo como una oportunidad para comprendernos mejor.

Porque en un matrimonio saludable, el propósito no es derrotar a nuestra pareja, sino enfrentar juntos aquello que amenaza nuestra unidad.

DÍA 05 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿Qué palabras o maneras de comunicarnos suelen generar distancia entre nosotros?
2. ¿Qué podríamos hacer para que las conversaciones difíciles sean más seguras y constructivas?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Cambiar una acusación por una petición

Piensa en una queja que hayas expresado recientemente. Reformúlala utilizando esta estructura: «Cuando sucede _____, me siento _____, porque necesito _____. Me gustaría que pudiéramos _____». Compartan sus necesidades y escúchense sin interrumpirse.

03 OREMOS JUNTOS

Padre amado, perdónanos por las ocasiones en que nuestras palabras han causado dolor. Danos sabiduría para escuchar, paciencia para comprender y humildad para reconocer nuestros errores. Que nuestras conversaciones estén llenas de verdad, respeto y amor. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 06 / REFLEXIÓN

06

NUNCA DEJES DE CONOCER A TU PAREJA

LECTURA BÍBLICA 1 Pedro 3:7 · Filipenses 2:4

> *Amar sabiamente significa esforzarnos por conocer a nuestra pareja y utilizar ese conocimiento para hacerle bien.*

Cuando comenzamos una relación sentimental, generalmente sentimos una profunda curiosidad por la otra persona.

Queremos descubrir sus gustos, sus sueños, sus temores, sus recuerdos y hasta sus comidas favoritas.

Hacemos preguntas, escuchamos historias y prestamos atención a pequeños detalles.

Pero algo curioso puede suceder después del matrimonio: dejamos de investigar.

Pensamos que, porque llevamos muchos años juntos, ya lo sabemos todo acerca de nuestra pareja.

Sin embargo, las personas cambian.

Nuestros gustos, intereses, preocupaciones y necesidades emocionales pueden transformarse con el paso de los años.

Tal vez aquel restaurante que tanto le gustaba a tu pareja ya no sea su favorito. Quizás ahora necesite más palabras de afirmación, más tiempo de calidad o una expresión de cariño diferente.

En 1 Pedro 3:7, el apóstol dirige a los esposos una exhortación a convivir con sus esposas sabiamente, mostrando comprensión.

No basta con compartir una vivienda. Se necesita conocer a la persona con quien compartimos nuestra vida.

La sabiduría matrimonial no consiste solamente en saber qué le gusta a nuestra pareja, sino en utilizar ese conocimiento para hacerla sentir amada, valorada y comprendida.

Y aunque Pedro dirige esta exhortación particularmente a los esposos, conocer y comprender al otro es una responsabilidad que enriquece a ambos.

Filipenses 2:4 nos invita a prestar atención no solamente a nuestros propios intereses, sino también a los de los demás.

Cuando dejamos de dar por sentado que conocemos a nuestra pareja, volvemos a descubrir a la persona de quien un día nos enamoramos.

El matrimonio debe ser una aventura permanente de descubrimiento.

DÍA 06 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿Qué ha cambiado en tus gustos, sueños o necesidades durante los últimos años que quizás yo todavía no comprendo?

2. ¿Qué podría hacer esta semana para que te sientas más amado o amada?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Una nueva entrevista

Dediquen veinte minutos a hacerse estas tres preguntas: ¿Qué es lo que más te preocupa actualmente? ¿Qué te está haciendo feliz en esta etapa de nuestra vida? ¿Qué acción concreta de mi parte te ayudaría a sentirte más amado o amada? Escuchen con atención y comprométanse a poner en práctica al menos una de las respuestas recibidas.

03 OREMOS JUNTOS

Señor, gracias porque nos has permitido compartir nuestra historia. Perdónanos por las ocasiones en que hemos dejado de interesarnos genuinamente en el mundo interior de nuestra pareja. Danos sabiduría para comprendernos mejor y demostrar nuestro amor de maneras que realmente respondan a nuestras necesidades. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

DÍA 07 / REFLEXIÓN

07

EL HONOR: EL SECRETO DE UNA RELACIÓN DE ORO

LECTURA BÍBLICA 1 Pedro 3:7 · Juan 13:34-35

> *Cuando reconocemos el valor de nuestra pareja, ese valor comienza a reflejarse en la manera en que la tratamos.*

Piensa en algo que consideras extremadamente valioso.

Puede ser una fotografía familiar, un objeto que recibiste de alguien especial o un recuerdo que conserva un profundo significado emocional.

Probablemente lo cuides con atención, evites que se deteriore y procures mantenerlo en buenas condiciones.

¿Por qué?

Porque reconoces su valor.

En 1 Pedro 3:7, el apóstol exhorta a los esposos a dar honor a sus esposas. Además, les recuerda que ellas son coherederas de la gracia de la vida.

Esta enseñanza es profundamente significativa.

Pedro recuerda que la esposa no es una persona de menor valor espiritual, sino alguien que comparte con su esposo la herencia de la gracia divina. El honor debe expresarse mediante un trato digno, considerado y respetuoso.

Cuando valoramos algo, nuestras acciones lo demuestran.

Lo mismo sucede en el matrimonio.

Si verdaderamente valoramos a nuestra pareja, procuraremos dedicarle tiempo, escuchar sus preocupaciones, reconocer sus esfuerzos, respetar sus sentimientos y proteger la confianza que existe entre nosotros.

El honor no puede reducirse a palabras bonitas durante una celebración de aniversario.

El verdadero honor se demuestra en lo cotidiano, especialmente cuando estamos cansados, cuando existen diferencias o cuando nuestra pareja atraviesa momentos difíciles.

Jesús nos dejó el mayor ejemplo de amor. En Juan 13:34-35, nos llamó a amarnos unos a otros siguiendo el modelo de su propio amor.

Y ese amor se caracteriza por la entrega, el servicio, la humildad y la gracia.

Una relación de oro no es aquella donde nunca existen dificultades. Es aquella donde dos personas, sostenidas por la gracia de Dios, continúan eligiendo amarse, respetarse y honrarse a pesar de los desafíos.

No sabemos cuántos años de matrimonio nos permitirá vivir Dios. Pero sí podemos decidir qué clase de relación queremos construir con el tiempo que tenemos.

DÍA 07 / PARA VIVIRLO

Del texto a la acción

01 PARA CONVERSAR JUNTOS

1. ¿De qué maneras te hago sentir verdaderamente valorado o valorada?
2. ¿Qué compromiso concreto podemos asumir para fortalecer nuestro matrimonio durante los próximos meses?

02 EL DESAFÍO DE HOY

Renovar nuestro compromiso

Tomen unos minutos para mirarse a los ojos y expresar tres compromisos que desean asumir para el bienestar de su matrimonio. Después, oren juntos colocando su relación en las manos de Dios.

03 OREMOS JUNTOS

Padre celestial, gracias por estos siete días de reflexión. Reconocemos que nuestro matrimonio es un regalo que merece cuidado y dedicación. Ayúdanos a honrarnos mutuamente, a conocernos cada día mejor y a reflejar en nuestra relación el amor de Jesucristo. Que nuestro hogar sea un lugar de gracia, alegría, respeto y esperanza. En el nombre de Jesús. Amén.

NUESTROS APRENDIZAJES

EL SIGUIENTE PASO

Nuestro pacto para una relación de oro

Después de estos siete días, hemos comprendido que un matrimonio hermoso no se construye por casualidad. Requiere intencionalidad, humildad y una decisión constante de amar.

Hoy, delante de Dios, queremos comprometernos a:

1. Priorizar nuestra relación, dedicando tiempo de calidad para fortalecer nuestra conexión.
2. Cuidar nuestro corazón, evitando que el orgullo, el resentimiento y la indiferencia destruyan nuestro amor.
3. Reflejar el carácter de Cristo, cultivando la bondad, la paciencia y la mansedumbre.
4. Comunicarnos con respeto, expresando nuestras necesidades sin herirnos.
5. Seguir conociéndonos, reconociendo que ambos continuamos creciendo y cambiando.
6. Honrarnos mutuamente, demostrando con nuestras palabras y acciones cuánto nos valoramos.
7. Buscar juntos la presencia de Dios, permitiendo que su Espíritu Santo renueve nuestro amor.

Nuestra decisión: No queremos simplemente acumular años de matrimonio. Queremos construir, por la gracia de Dios, una relación de oro.

NUESTRO COMPROMISO CONTINÚA

Una relación de oro

se construye cada día

«Y sobre todas estas cosas vestíos de amor,
que es el vínculo perfecto».

COLOSENSES 3:14

Nuestro matrimonio merece tiempo, gracia y atención.
Hoy elegimos seguir creciendo juntos, con Cristo en el centro.

FIRMA

FIRMA

Ministerio de la Familia
Unión Adventista Panameña