



# Busquen Primero el Reino

Padres de Familia Cooperando con Dios-

Compartiendo su Fe con sus Hijos/Hijas

Un Ministerio de las Hermanas, Siervas del Inmaculado Corazón de María

## CONSEJOS DEL PAPA FRANCISCO PARA LOS PADRES DE FAMILIA

SEGUNDA PARTE 5 de 6 "La Alegría del Amor" (Exhortación Apostólica),

### Capítulo 4: "El Amor en el Matrimonio"

En el Capítulo cuatro de la Exhortación contenida en la carta del Papa Francisco "La Alegría del Amor", El Papa Francisco nos enseña cómo es el amor en el matrimonio. Reflexiona sobre los diversos elementos que San Pablo incluyó en la "homilía del amor" que escribió a los Corintios (1 Corintios 13: 4-7). Para cada uno de los doce elementos de amor, el Papa Francisco escribió dos párrafos. Pero para lo relativo al "Perdón", el Papa escribió cuatro párrafos. ¡Eso debería decirnos algo! En este Año de la Misericordia, reflexionemos sobre la calidad del perdón que ofrecemos a otros.

#### EL AMOR PERDONA

El dolor en este ámbito puede provenir de variadas fuentes. En oportunidades nos sentimos excluidos, traicionados, engañados, ignorados, mal acusados, no validados, ignorados, despreciados, avergonzados, ridiculizados, despreciados, utilizados o intimidados. *"Si permitimos que el resentimiento, o amargura penetre en nuestras entrañas, otorgamos espacio a ese rencor que se anija en el corazón"* (105).

*"Lo opuesto al resentimiento es el perdón, un perdón que se fundamenta en una actitud positiva, que intenta comprender la debilidad ajena y la comprende"* (# 105). El perdón es una libertad proactiva para "soltar" la ofensa en vez de rumiar acerca de ella. Admitir que alguien le ofendió, nombrarlo por lo que es, no condenarlo, sino tomar la decisión de crecer más allá de él y liberar las emociones negativas asociadas al episodio con la persona son esenciales.

*"Nos debiese alertar cada vez que asignamos igual valía e importancia a todos los errores, corremos el riesgo de ser muy severos con las fallas de los demás"* (# 105). ¡Seamos sinceros! Generalmente cuando alguien nos hiere es porque a su vez el/ella experimenta sufrimiento muchas veces inadvertido por nosotros. Pregúntese: ¿Qué podría estar pasando en la vida del otro? Ore por esa persona.

#### Puntos Para Reflexionar:

- En los días que estamos tranquilos y en paz, reaccionamos de manera diferente a los estímulos que cuando lo hacemos cuando nos sentimos irritables. Incorpore para favorecer estados de tranquilidad buenas rutinas de sueño y hábitos nutricionales.
- Cada uno de nosotros tiene zonas sensibles que nos dejan vulnerables en situaciones que talvez no ofenderían a otras personas. Trabaje consigo mismo, cuando se sienta tentado a la ira. Nomine sus emociones, domestíquelas, aprenda a manejarlas.
- Invierta los roles, póngase en el lugar del e intente averiguar ¿Cuál será la razón que gatilla su comportamiento? En lugar de tomarlo personalmente, considere esa actitud como el trabajo del otro, no se lo asigne. Permita que esa intuición genere en Ud. compasión por el otro.

#### Preguntas de Reflexión:

1. ¿Cuándo le resulta fácil perdonar; ¿Cuándo le es más difícil?
2. ¿Cuándo, en qué instancias de su vida necesita de la gracia del perdón?
3. Lea La Alegría del Amor, # 105-108. ¿Qué idea contenida en ella lo interpela mejor?

## EL AMOR LOGRA OLVIDAR

Seguramente todos hemos oído la expresión: "Perdona y olvídalos" o "Puedo perdonar, pero nunca podré olvidar" De la primera expresión concluimos, sin lugar a dudas, que el perdón no se asocia a una especie de "lavado de cerebro", como elemento constitutivo del proceso de otorgar perdón a otro. La segunda expresión no reconoce la esencia del perdón que es lograr liberar el dolor de nuestras memorias paulatinamente.

Cuando nos refugiamos y alimentamos de nuestro dolor dejamos de sonreír y de reírnos. Dejamos de ver el mundo que nos rodea con optimismo, nos aislamos a nosotros mismos. Entramos en un mundo solitario de autocompasión. Aparecen pensamientos como: "Voy a tomar venganza" o "Te haré pagar", o "Lo lamentarás". Este tipo de pensamientos nos lastima emocional y psicológicamente, incluso físicamente. La ira afecta la salud.

La falta de perdón destruye la vida familiar. *"La verdad es que «la comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, «de una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón, a la reconciliación» (# 106). . . . «Hace falta orar con la propia historia, aceptarse a sí mismo, saber convivir con las propias limitaciones, e incluso perdonarse, para poder tener esa misma actitud con los demás» (# 107).*

### Puntos Para Reflexionar:

- Cuando el resentimiento se apodere de ti, recurrir a un mantra como: "Padre, perdónalos, ellos no saben lo que están haciendo" o "Padre, perdona mis ofensas como yo perdono las de él / ella" puede ayudar a transitar a una zona más iluminada.
- Otra idea que puede ayudar sería la utilización de un "Tazón de Oración" en el que ud. pueda depositar escrito en un papel el nombre de una/s persona/s que la haya/n herido o bien escribir alguna situación sobre la cual usted no tiene control y ponerla de esa forma ante los ojos de Dios. Deposítela/s en el tazón y pídale a Dios la gracia necesaria para "entregar y liberarse."
- Cada vez que piense en el que le propició una ofensa ore esta versión personalizada del "Padre Nuestro." (Ejemplo = Susana)

Padre de [Susana](#) que estás en el cielo. Santificado sea tu nombre en [Susana](#). Su reino vendrá en [Susana](#). Tu voluntad se hará en [Susana](#) en la tierra como en el cielo. Dale a [Susana](#) hoy su pan de cada día y perdona sus ofensas como ella perdona a los que le ofenden. Permite que [Susana](#) no caiga en tentación, protégela del mal. Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria. Amén".

### Preguntas de Reflexión:

1. ¿Qué le ayuda a ud. a liberar o "dejar ir" sus heridas?
2. ¿Cree que le podrá ayudar rezar la versión personalizada del Padre Nuestro descrita anteriormente?
3. Lee *La Alegría del Amor*, # 107. ¿Hay alguna zona dentro de ud. que necesite de perdón?