

# NUESTRO AMOR COTIDIANO

## Capítulo 4.1 de Amoris Laetitia

CVX-Galilea (Madrid, España)  
[cvxgalilea@gmail.com](mailto:cvxgalilea@gmail.com)  
<http://www.panyrosas.es/>  
Twitter @Panyrosasmadrid

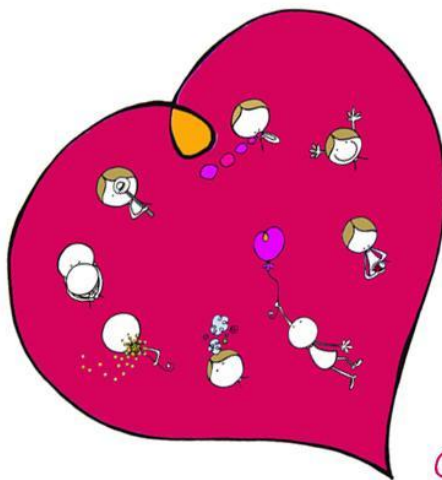


### 1. INTRODUCCIÓN

Para ayudar a la reflexión personal y grupal, este tema selecciona frases de la primera parte del capítulo 4 de la Exhortación Apostólica Amoris Laetitia, que va desgranando la sabiduría del Himno del Amor escrito por San Pablo en Corintios 13.

### 2. ORACIÓN

“En el así llamado himno de la caridad escrito por san Pablo, vemos algunas características del amor verdadero:



Gestos  
de Amor

«El amor es paciente,  
es servicial;  
el amor no tiene envidia,  
no hace alarde,  
no es arrogante,  
no obra con dureza,  
no busca su propio interés,  
no se irrita,  
no lleva cuentas del mal,  
no se alegra de la injusticia,  
sino que goza con la verdad.  
Todo lo disculpa,  
todo lo cree,  
todo lo espera,  
todo lo soporta» (1 Co 13,4-7).

Esto se vive y se cultiva en medio de la vida que comparten todos los días los esposos, entre sí y con sus hijos. Por eso es valioso detenerse a precisar el sentido de las expresiones de este texto, para intentar una aplicación a la existencia concreta de cada familia.” (no.90)

### 3. MATERIA

#### 3.1. Paciencia

- “Tener paciencia no es dejar que nos maltraten continuamente, o tolerar agresiones físicas, o permitir que nos traten como objetos.” (no.92)

- “El problema es cuando exigimos que las relaciones sean celestiales o que las personas sean perfectas, o cuando nos colocamos en el centro y esperamos que sólo se cumpla la propia voluntad. Entonces todo nos impacienta, todo nos lleva a reaccionar con agresividad.” (no.92)
- “Si no cultivamos la paciencia, siempre tendremos excusas para responder con ira, y finalmente nos convertiremos en personas que no saben convivir, antisociales, incapaces de postergar los impulsos, y la familia se volverá un campo de batalla.” (no.92)
- “Por eso, la Palabra de Dios nos exhorta: «Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda la maldad» (Ef 4,31).” (no.92)
- “Esta paciencia se afianza cuando reconozco que el otro también tiene derecho a vivir en esta tierra junto a mí, así como es. No importa si es un estorbo para mí, si altera mis planes, si me molesta con su modo de ser o con sus ideas, si no es todo lo que yo esperaba.” (no.92)
- “El amor tiene siempre un sentido de profunda compasión que lleva a aceptar al otro como parte de este mundo, también cuando actúa de un modo diferente a lo que yo desearía.” (no.92)

### 3.2. Servicialidad

- “El amor no es sólo un sentimiento, sino que se debe entender en el sentido que tiene el verbo «amar» en hebreo: es «hacer el bien». Como decía san Ignacio de Loyola, «el amor se debe poner más en las obras que en las palabras»” (no.94)
- “La servicialidad “nos permite experimentar la felicidad de dar, la nobleza y la grandeza de donarse sobreabundantemente, sin medir, sin reclamar pagos, por el solo gusto de dar y de servir.” (no.94)

### 3.3. Sanar la envidia

- “En el amor no hay lugar para sentir malestar por el bien de otro (cf. Hch 7,9; 17,5). La envidia es una tristeza por el bien ajeno” (no.95)
- “El verdadero amor valora los logros ajenos, no los siente como una amenaza, y se libera del sabor amargo de la envidia. Acepta que cada uno tiene dones diferentes y distintos caminos en la vida.” (no.95)
- “El amor nos lleva a una sentida valoración de cada ser humano, reconociendo su derecho a la felicidad.” (no.96)

### 3.4. Sin alardes ni agrandarse

- “Quien ama, no sólo evita hablar demasiado de sí mismo, sino que además, porque está centrado en los demás, sabe ubicarse en su lugar sin pretender ser el centro.” (no.97)
- “Algunos se creen grandes porque saben más que los demás, y se dedican a exigirles y a controlarlos, cuando en realidad lo que nos hace grandes es el amor que comprende, cuida, protege al débil.” (no.97)
- “Es importante que los cristianos vivan esto en su modo de tratar a los familiares poco formados en la fe, frágiles o menos firmes en sus convicciones. A veces ocurre lo contrario: los supuestamente más adelantados dentro de su familia, se vuelven arrogantes e insoportables.” (no.98)
- “En la vida familiar no puede reinar la lógica del dominio de unos sobre otros, o la competición para ver quién es más inteligente o poderoso, porque esa lógica acaba con el amor.” (no.98)

### 3.5. Amabilidad

- “Amar también es volverse amable” (no.99)
- “Cada día, «entrar en la vida del otro, incluso cuando forma parte de nuestra vida, pide la delicadeza de una actitud no invasora, que renueve la confianza y el respeto” (no.99)
- “El amor, cuando es más íntimo y profundo, tanto más exige el respeto de la libertad y la capacidad de esperar que el otro abra la puerta de su corazón»” (no.99)

- “Para disponerse a un verdadero encuentro con el otro, se requiere una mirada amable puesta en él. Esto no es posible cuando reina un pesimismo que destaca defectos y errores ajenos, quizás para compensar los propios complejos.” (no.100)
- “Una mirada amable permite que no nos detengamos tanto en sus límites, y así podamos tolerarlo y unirnos en un proyecto común, aunque seamos diferentes.” (no.100)
- “El que ama es capaz de decir palabras de aliento, que reconfortan, que fortalecen, que consuelan, que estimulan.” (no.100)

### 3.6. Desprendimiento

- “El amor puede ir más allá de la justicia y desbordarse gratis, «sin esperar nada a cambio» (Lc 6,35), hasta llegar al amor más grande, que es «dar la vida» por los demás (Jn 15,13).” (no.102)

### 3.7. Sin violencia interior

- Hay “una irritación no manifiesta que nos coloca a la defensiva ante los otros, como si fueran enemigos molestos que hay que evitar. Alimentar esa agresividad íntima no sirve para nada. Sólo nos enferma y termina aislándonos.” (no.103)
- “Una cosa es sentir la fuerza de la agresividad que brota y otra es consentirla, dejar que se convierta en una actitud permanente: «Si os indignáis, no llegareis a pecar; que la puesta del sol no os sorprenda en vuestro enojo» (Ef 4,26).” (no.104)
- “Nunca hay que terminar el día sin hacer las paces en la familia. Y, «¿cómo debo hacer las paces? ¿Ponerme de rodillas? ¡No! Sólo un pequeño gesto, algo pequeño, y vuelve la armonía familiar. Basta una caricia, sin palabras. Pero nunca terminar el día en familia sin hacer las paces»” (no.104)
- “La reacción interior ante una molestia que nos causen los demás debería ser ante todo bendecir en el corazón, desear el bien del otro, pedir a Dios que lo libere y lo sane: «Responded con una bendición, porque para esto habéis sido llamados: para heredar una bendición» (1 P 3,9).” (no.104)
- “Si tenemos que luchar contra un mal, hagámoslo, pero siempre digamos «no» a la violencia interior.” (no.104)

### 3.8. Perdón

- “Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia y a veces hieren mortalmente la propia comunión: de aquí las múltiples y variadas formas de división en la vida familiar»” (no.106)
- “Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil.” (no.106)
- “Hoy sabemos que para poder perdonar necesitamos pasar por la experiencia liberadora de comprendernos y perdonarnos a nosotros mismos. Tantas veces nuestros errores, o la mirada crítica de las personas que amamos, nos han llevado a perder el cariño hacia nosotros mismos...” (no.107)
- “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.” (no.107)
- “Pero esto supone la experiencia de ser perdonados por Dios, justificados gratuitamente y no por nuestros méritos. Fuimos alcanzados por un amor previo a toda obra nuestra” (no.108)

### 3.9. Alegrarse con los demás

- “Si no alimentamos nuestra capacidad de gozar con el bien del otro... nos condenamos a vivir con poca alegría, ya que como ha dicho Jesús «hay más felicidad en dar que en recibir» (Hch 20,35).” 110)

- “La familia debe ser siempre el lugar donde alguien, que logra algo bueno en la vida, sabe que allí lo van a celebrar con él.” (no.110)

### 3.10. Disculpa todo

- “Detenerse a dañar la imagen del otro es un modo de reforzar la propia, de descargar los rencores y envidias sin importar el daño que causemos.” (no.112)
- “Por eso, la Palabra de Dios es tan dura con la lengua, diciendo que «es un mundo de iniquidad» que «contamina a toda la persona» (St 3,6)” (no.112)
- “El amor cuida la imagen de los demás, con una delicadeza que lleva a preservar incluso la buena fama de los enemigos.” (no.112)
- “Los esposos que se aman y se pertenecen, hablan bien el uno del otro, intentan mostrar el lado bueno del cónyuge más allá de sus debilidades y errores. En todo caso, guardan silencio para no dañar su imagen.” (no.113)
- “Tampoco es la ingenuidad de quien pretende no ver las dificultades y los puntos débiles del otro, sino la amplitud de miras de quien coloca esas debilidades y errores en su contexto. Recuerda que esos defectos son sólo una parte, no son la totalidad del ser del otro. El otro no es sólo eso que a mí me molesta. Es mucho más que eso.” (no.113)
- “Me ama como es y como puede, con sus límites, pero que su amor sea imperfecto no significa que sea falso o que no sea real. Es real, pero limitado y terreno.” (no.113)
- “El amor convive con la imperfección, la disculpa, y sabe guardar silencio ante los límites del ser amado.” (no.113)

### 3.11. Confía

- “La “confianza básica reconoce la luz encendida por Dios, que se esconde detrás de la oscuridad, o la brasa que todavía arde debajo de las cenizas.” (no.114)
- “El amor confía, deja en libertad, renuncia a controlarlo todo, a poseer, a dominar. Esa libertad, que hace posible espacios de autonomía, apertura al mundo y nuevas experiencias, permite que la relación se enriquezca y no se convierta en un círculo cerrado sin horizontes.” (no.114)
- “Una familia donde reina una básica y cariñosa confianza, y donde siempre se vuelve a confiar a pesar de todo, permite que brote la verdadera identidad de sus miembros” (no.115)

### 3.12. Espera

- “Siempre espera que sea posible una maduración, un sorpresivo brote de belleza, que las potencialidades más ocultas de su ser germinen algún día.” (no.116)

### 3.13. Soporta todo

- “No consiste sólo en tolerar algunas cosas molestas, sino en algo más amplio: una resistencia dinámica y constante, capaz de superar cualquier desafío. Es amor a pesar de todo, aun cuando todo el contexto invite a otra cosa.” (no.118)
- “En la vida familiar hace falta cultivar esa fuerza del amor, que permite luchar contra el mal que la amenaza.” (no.119)
- “A veces me admira, por ejemplo, la actitud de personas que han debido separarse de su cónyuge para protegerse de la violencia física y, sin embargo, por la caridad conyugal que sabe ir más allá de los sentimientos, han sido capaces de procurar su bien, aunque sea a través de otros, en momentos de enfermedad, de sufrimiento o de dificultad. Eso también es amor a pesar de todo.” (no.119)