

PROPUESTA PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL, EN PAREJA O EN FAMILIA

En el mini encuentro de este mes, los invitamos a reflexionar acerca de nuestro modo de mirarnos como esposos y de mirar a nuestros hijos... Comencemos este momento con alguna oración serena y confiada que nos ponga en clima de reflexión.



PRIMER MOMENTO

Comencemos la reflexión de hoy escuchando la canción “Miradas”, de Axel. (<https://www.youtube.com/watch?v=AJpra2dhsz0>) – Link de YouTube, sólo audio.

A partir de la letra de la canción...

- ¿Qué palabra o frase me impacta especialmente?
 - ¿Me siento mirado/a con atención, comprensión y respeto por mi cónyuge?
- ¿Tengo yo esa mirada hacia él? ¿Cómo me siento cuando experimento no ser mirado/a?

SEGUNDO MOMENTO *(Para iluminar nuestra reflexión leamos estas palabras del papa Francisco...)*

“La experiencia estética del amor se expresa en esa mirada que contempla al otro como un fin en sí mismo, aunque esté enfermo, viejo o privado de atractivos sensibles. La mirada que valora tiene una enorme importancia, y retacearla suele hacer daño. ¡Cuántas cosas hacen a veces los cónyuges y los hijos para ser mirados y tenidos en cuenta! Muchas heridas y crisis se originan cuando dejamos de contemplarnos. Eso es lo que expresan algunas quejas y reclamos que se escuchan en las familias: «Mi esposo no me mira, para él parece que soy invisible». «Por favor, mírame cuando te hablo». «Mi esposa ya no me mira, ahora sólo tiene ojos para sus hijos». «En mi casa yo no le importo a nadie, y ni siquiera me ven, como si no existiera». El amor abre los ojos y permite ver, más allá de todo, cuánto vale un ser humano. La alegría de ese amor contemplativo tiene que ser cultivada” (Amoris Laetitia, 128-129).

Sabemos que la vida cotidiana nos lleva a poner nuestra atención en muchas actividades, intereses y compromisos. Esto puede fragmentarnos y debilitar el cuidado atento de quienes amamos. También puede agitarlos o estresarlos y así tener una mirada cargada de exigencias, reclamos o reproches hacia los demás de la familia. Comentemos el texto leído refiriéndonos a nuestra propia experiencia:

- ¿Qué creo que quiere decir Francisco cuando habla de una “mirada que contempla al otro como un fin en sí mismo”?
- ¿Tengo esa mirada contemplativa hacia mi cónyuge y mis hijos? ¿O a veces mi modo de mirarlos está contaminado por emociones negativas o intereses egocéntricos? ¿Recuerdo situaciones vividas así?

TERCER MOMENTO - Cierre

Culminemos nuestra reflexión expresando cómo deseo ser mirado/a. Formulemos una frase del tipo: “ME GUSTARÍA SER MIRADO CON ...” (podemos escribirla si estamos solos).

Al finalizar pongamos nuestra vida amorosa en manos del Padre del Cielo que nos mira como hijos y nos ama.

