

# Parón del mes #Febrero

Un rato para parar y pensar.

Para estar a solas con Jesús.

Para mirar la vida con un poco más de verdad.

Antes de empezar, intenta cuidar este rato: deja el móvil fuera, coge una libreta o estas hojas, y ponte de verdad delante de Dios.

## ¿Quiénes han dejado huella en ti?

¿Te ha pasado alguna vez que ves a alguien y piensas: "Esta persona es auténtica, lo que dice y lo que hace van de la mano"? Esa coherencia es algo que todos admiramos, pero que no siempre es fácil vivir.

Si piensas en las personas que han dejado huella en tu vida, seguramente recuerdes a alguien que te ha marcado con su ejemplo. Puede haber sido un amigo, un profesor, un familiar... Pero si miras más allá, verás que la persona que más ha transformado tu vida es Jesús. Aun sin darnos cuenta, su vida y su amor han cambiado la Historia y la nuestra también. Y eso es precisamente lo que celebramos en la Cuaresma: que **su entrega nos da una vida nueva**.

Este retiro es un buen momento para descubrirlo o redescubrirlo.

***"Si miramos hacia atrás tenemos personas que fueron un rayo de luz para la vida: padres, abuelos, amigos, sacerdotes, religiosas, catequistas, monitores, maestros; ellos son como las raíces de nuestra alegría. Ahora hacemos un segundo de silencio y cada uno piensa en aquellos que nos dieron algo en la vida, que son como las raíces de la alegría. ¿Encontraron? ¿encontraron rostros?"***

**(Papa Francisco)**

Piensa en 2 personas que hayan influido en tu vida.

¿Qué es lo que más valoras en esas personas que admiras?

- ☐ Su manera de ser: son las mismas en todas partes
- ☐ Su valentía para hacer lo correcto
- ☐ Que se las ve centradas: saben lo que quieren y qué les guía
- ☐ Su alegría y esperanza
- ☐ Su capacidad de ayudar a los demás y preocupación por todos
- ☐ El modo cómo explican sus valores
- ☐ Que saben reconocer cuando se equivocan

¿Por qué te marcaron?

---

---

---

---

---

¿Qué sensación te genera cuando ves a alguien que es coherente?

---

---

---

---

---

## No seguimos una idea, sino a una Persona

***“No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva”***

Todos admiramos a una persona coherente, pero no siempre es fácil serlo. A veces por vergüenza, a veces por pereza, comodidad...

O simplemente porque no sabemos bien a qué - o a quién - ser fiel.

Los 12 apóstoles compartían todo con Jesús, pasaban mucho tiempo con Él. Y un día les preguntó: “Vosotros, ¿Quién decís que soy yo?”

Y en este retiro, te pregunta lo mismo a ti: “¿Quién dices que soy?” No en general... sino para ti. ¿Porqué es importante Dios para ti? ¿Qué ha hecho por ti? Esta es una de las preguntas más importantes en tu vida, así que dedícale un rato.

---

---

---

---

---

---

---

Un modo de conocer más a Jesús, y ver cómo te quiere, es mirar lo que hizo y hace por ti. Esto es lo que intentamos hacer en la Cuaresma, cuando nos paramos a mirar la entrega de Dios la Cruz. Jesús no está en la Cruz por todos, en general... está en la Cruz por cada uno - ¡por ti! Aquí tienes algunas reflexiones de San Josemaría que quizás te ayuden a profundizar un poco en esto.

***“Amo tanto a Cristo en la Cruz, que cada crucifijo es como un reproche cariñoso de mi Dios: ...Yo sufriendo, y tú... cobarde. Yo amándote, y tú olvidándome. Yo pidiéndote, y tú... negándome”***

¿Cómo te habla esta frase en este momento de tu vida? ¿Sueles ser generoso con Jesús?

---

---

---

---

---

***“Ese desaliento, ¿por qué? ¿Por tus miserias? ¿Por tus derrotas, a veces continuas? ¿Por un bache grande, grande, que no esperabas?  
Sé sencillo. Abre el corazón.***

***Mira que todavía nada se ha perdido. Aún puedes seguir adelante, y con más amor, con más cariño, con más fortaleza.***

***Refúgiate en la filiación divina: Dios es tu Padre amantísimo. Esta es tu seguridad, el fondeadero donde echar el ancla, pase lo que pase en la superficie de este mar de la vida. Y encontrarás alegría, reciedumbre, optimismo, ¡victoria! ”***

¿Cuándo / con qué te sueles sentir más frustrado? Cuando te sientes derrotada, ¿a quién acudes primero: a Dios, a otras personas, o intentas resolverlo solo? "Refúgiate en la filiación divina." ¿Qué significa para ti que Dios sea tu Padre?

---

---

---

---

---

---

¿Qué situaciones/hábitos/personas te llevan a apartarte de Dios?

---

---

---

---

---

***“Acercarse un poco más a Dios quiere decir estar dispuesto a una nueva conversión, a una nueva rectificación, a escuchar atentamente sus inspiraciones.”***

¿En qué aspecto de tu vida crees que Dios te está pidiendo una conversión? ¿Qué pequeño paso concreto puedes dar hoy? (en el estudio, en la relación con los demás, en la oración)

---

---

---

---

---

## Una vida que deja huella

Si sigues de cerca a Jesús, Él querrá **contar contigo** para llevarlo a los demás. Para que cada persona pueda descubrir, cómo tú, que es importante y querida por Dios. Esto que quizás ahora lo sabes, no es tan conocido por todos. Cómo dice el Papa Francisco:

***“No nos cansemos de dar testimonio de la novedad de Jesús, de la novedad que es Jesús. La fe no es una hermosa exposición de cosas del pasado -esto sería un museo-, sino un evento siempre actual, el encuentro con Cristo que tiene lugar en nuestra vida, aquí y ahora”.***

¿Vives la fe como algo heredado del pasado - de tu familia, de tu cultura - o como un encuentro real con Jesús hoy? ¿Cómo puedes hacer presente a Jesús en tu vida cotidiana?

---

---

---

---

---

***“La fe se transmite, pero por atracción, es decir, por testimonio”.***

¿Qué tipo de testimonio estás dando a los demás con tu vida? ¿Cómo puedes ser un reflejo del amor de Dios en tu entorno? (marca lo que crees que ya estás haciendo o lo que te quieres proponer para este mes)

- ☐ Defender mi posición en conversaciones sobre la Iglesia/sobre Dios
- ☐ Salir de situaciones que sé que van contra mis valores  
(conversaciones, series, modos de estar)
- ☐ Buscar medios para formarme más y saber dar razones de aquello en que creo (charlas, círculos, libros, conversaciones con el sacerdote)
- ☐ Rezar en serio por las personas que Dios puso en mi camino (las personas de la uni, del colegio, mi familia, mis amigos, etc.)
- ☐ Estar alegre, porque sé que Dios me mira y me cuida siempre
- ☐ Vivir los sacramentos (comunión, confesión) para recibir la ayuda de Dios para seguirle
- ☐ Estar pendiente de los demás, porque sé que la marca de un cristiano es el “mirad cómo se aman”

Haz una lista de personas e intenciones por las cuáles puedes rezar más.  
Esta Cuaresma, cuando algo te cueste, puedes ofrecerlo por ellas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8 Preguntas para saber si estás caminando con Jesús junto a la Cruz

Un buen modo de acercarte a Dios en esta Cuaresma es recibiendo su perdón y su amor en la confesión. Estas preguntas pueden ayudar a prepararte:

1. **“Tengo sed”** → Jesús tiene sed de ti. ¿Cómo lo tratas en tu día a día? ¿Buscas momentos en el día para saludarle, hablarle y contarle tus cosas?
2. **“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”** → ¿Sabes pedir perdón cuando te equivocas con los demás? ¿Cuánto tardas en perdonar?
3. **“Verónica limpió la faz de Jesús”** → ¿Estás pendiente de los demás, de sus cosas, de lo que puedan necesitar? ¿Sueles “perder tu tiempo” con los otros, o pones en primer lugar tus cosas?
4. **“Jesús cayó por tercera vez”** → ¿En qué has caído últimamente? (pereza, egoísmo, impureza, superficialidad, mentiras...) ¿Qué hábitos tienes que te apartan de Dios?
5. **“Simón de Cirene ayudó a Jesús a llevar la Cruz”** → ¿Tiendes a quejarte cuando algo te cuesta? ¿Sueles ofrecer algún sacrificio en tu día a día, o tiendes a buscar siempre tu comodidad? ¿Sabes ofrecer a los demás lo mejor - la mejor comida, el mejor sofá, la mejor ropa?
6. **“Mujer, ahí tienes a tu hijo”** → ¿Estás disponible para todos o sólo para tus amigos?
7. **“Señor, acuérdate de mí cuando estés en tu Reino”** → ¿Pides ayuda a Dios para acercarte a Él, o te apoyas solo en tus fuerzas? ¿Rezas por los demás?
8. **“Todo está cumplido”** → ¿Has sido fiel a tus compromisos con Dios y con los demás? ¿En qué ocupas / pierdes tu tiempo?