

Parón del mes #Julio

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.

El mes pasado el Papa León XIV visitó España. Y a los jóvenes les repitió, de mil maneras, la misma invitación: **alza la mirada**.

No te quedes mirando el suelo. No te quedes mirando solo el móvil. No te quedes mirando solo tus agobios. Hay un mundo, hay gente, hay un Dios esperando a que levantes los ojos.

Alzar la mirada no es huir de tu vida. Es mirarla más hondo y descubrir que estás hecho para algo más grande.

Hoy vamos a hablar de eso. Antes de hablar con Él, párate un momento y mírate por dentro.

Para darle vueltas

Alzar la mirada no se nota en lo que dices. Se nota en **hacia dónde miras**

1. Cuando oigo «alza la mirada», pienso en:

- ☐ Levantar la vista del móvil
- ☐ Dejar de mirarme solo a mí mismo/a
- ☐ Algo que suena bien... pero me cuesta vivir
- ☐ Mirar a Jesús en medio de mis circunstancias
- ☐ Soñar con algo más grande que mi rutina
- ☐ Fijarme en quien tengo al lado y me necesita
- ☐ El himno del viaje del Papa :)

2. Ordénalo (del 1 al 5) según lo que más te baja la mirada:

- El móvil y las pantallas
- Mis agobios y preocupaciones
- La comodidad de mi rutina
- El ruido constante (música, redes, planes...)
- Vivir pendiente del qué dirán y de las apariencias

3. Completa con sinceridad:

Últimamente paso demasiado tiempo mirando...

Donde de verdad tengo puesta la mirada es en...

Si alzara más la mirada, probablemente...

4. Señala lo que más te pasa (aunque no te guste reconocerlo):

- ☐ Reviso el móvil sin darme cuenta, todo el rato
- ☐ Me cuesta estar en silencio sin llenarlo de ruido
- ☐ Vivo bastante encerrado/a en mi mundo y mi grupo
- ☐ Comparto cosas más por llamar la atención que por autenticidad
- ☐ Veo las necesidades de los demás... pero miro para otro lado
- ☐ Me cuesta creer que Dios sueñe algo grande conmigo
- ☐ Otra cosa:

5. Pregunta extra:

Si hoy alzaras la mirada de verdad... ¿qué crees que verías que ahora mismo no estás viendo?

Para hablar con Dios

Alzar la mirada no es ir de valiente ni tenerlo todo claro. Es dejar que Dios te saque de una vida pequeña.

Aquí tienes algunas frases adaptadas que el Papa León XIV ha dirigido a los jóvenes en España este mes de junio, para hablar con Dios sobre dónde tienes puesta la mirada.

1. **“Alza la mirada: no te quedes mirando solo el suelo o tu móvil; hay un mundo esperando a que participes en la cosecha del bien.” (León XIV)**

Vivimos mucho con la cabeza agachada: mirando la pantalla, mirando nuestros problemas, mirando hacia dentro. Y se nos olvida que hay vida ahí fuera, gente a la que querer y cosas grandes que hacer.

Jesús, enséñame a levantar los ojos. ¿Hacia dónde estoy mirando hoy?

2. **“El silencio es tu superpoder: para escuchar la voz de Dios entre tanto ruido y notificaciones, necesitas momentos de silencio de verdad.” (León XIV)**

Llenamos cada hueco de ruido: música, videos, notificaciones, planes. Y luego nos extraña no oír a Dios. Pero Él no grita: susurra. Y al susurro solo se le oye en el silencio.

Señor, dame el valor de apagar el ruido un rato. ¿Cuándo fue la última vez que estuve de verdad en silencio contigo?

3. **“Busca la verdad, no el click. En las redes hay muchas mentiras; solo la verdad permanece cuando las modas pasan.” (León XIV)**

A veces compartimos, decimos o hacemos cosas más para gustar que porque sean verdad. Buscamos el “me gusta” antes que lo que vale de verdad. Y lo que se construye sobre la apariencia, se cae.

Jesús, que no viva pendiente del click, sino de la verdad. ¿Lo que comparto ayuda a la verdad... o solo busca llamar la atención?

4. “Sé humano, no un avatar. No vivas de apariencias; busca ser una persona auténtica, de carne y hueso.” (León XIV)

Es fácil construirse un personaje: la versión editada y filtrada que queda bien. Pero Dios no te ha llamado a ser un avatar. Te ha llamado a ser tú, de verdad, también con tus límites.

Señor, líbrame de vivir de apariencias. ¿Cuántas veces al día actúo solo para “parecer” algo delante de los demás?

5. “No seas un cristiano de sofá: la fe no es una devoción privada, es algo que te mueve a ayudar a los demás.” (León XIV)

La fe que se queda en mi cabeza, en mi cuarto o en mi móvil, se apaga. La fe alza la mirada y mira al de al lado. Quien ama no se queda sentado: se levanta y sale.

Jesús, sácame del sofá. ¿A quién tengo cerca, ahora mismo, que necesita un poco de mí y al que estoy mirando de lejos?

6. “Tú puedes ser santo: si otros jóvenes normales pudieron, ¿por qué tú no? Y tú puedes cambiar la historia; no creas que eres demasiado joven o insignificante.” (León XIV)

Muchas veces nos miramos en pequeño: “yo no valgo para eso”, “yo no soy de los que...”. Y Dios nos mira en grande. No te ha hecho para sobrevivir entretenido, sino para algo grande.

Señor, dame una mirada grande sobre mi propia vida. ¿En qué me estoy conformando con menos de lo que Tú sueñas para mí?

7. “La fe no te quita nada: Jesucristo no viene a limitarte, sino a darte todo lo que te hace falta para ser feliz.” (León XIV)

A veces miramos a Dios con sospecha, como si seguirle fuera perder: perder libertad, planes, diversión. Pero Él no viene a quitar. Viene a llenar esa sed que ninguna otra cosa termina de saciar.

Jesús, ¿qué creo que “perdería” si te siguiera más en serio? ¿Y si fuera justo al revés?

8. “No tengas miedo de tu vocación: Dios puede llamarte a servir de formas increíbles; no cierres esa puerta por miedo. ¿Qué crees que Dios sueña para ti?” (León XIV)

Alzar la mirada también es atreverse a preguntar en serio: “Dios, ¿qué quieres de mí?”. Y no cerrar puertas por miedo antes de tiempo. El miedo encoge la vida; la confianza la abre.

Señor, no quiero vivir con la puerta cerrada por miedo. Habla hoy con Él, sin máscaras, sobre lo que sueña para ti.

9. “¡No tengáis miedo! Cuando dejas entrar a Jesús, tu vida nunca pierde, siempre gana. Levántate y camina: no te pide que lo tengas todo resuelto, sino que des el siguiente paso.” (León XIV)

No hace falta tenerlo todo claro para empezar. Solo hace falta dar el siguiente paso, de la mano de María, que «se levantó y partió sin demora».

Madre, enséñame a alzar la mirada y a ponerme en marcha. Que no me falte valentía para dar hoy el siguiente paso.

7 Preguntas para ver si vives con la mirada baja

1. «Alza la mirada.» ¿Hacia dónde miras la mayor parte del día: al suelo, al móvil, a tus agobios... o también a Jesús?
2. «El silencio es tu superpoder.» ¿Cuándo fue la última vez que estuviste en silencio de verdad, sin llenarlo de ruido?
3. «Busca la verdad, no el click.» ¿Lo que compartes y muestras ayuda a la verdad... o solo busca llamar la atención?
4. «Sé humano, no un avatar.» ¿Vives de apariencias o te atreves a ser tú de verdad, también con tus límites?
5. «No seas un cristiano de sofá.» ¿Tu fe te mueve a salir hacia los demás... o te la guardas para ti?
6. «No tengas miedo de tu vocación.» ¿Estás cerrando alguna puerta por miedo antes de preguntarte qué sueña Dios para ti?
7. «Levántate y camina.» ¿Cuál es el siguiente paso concreto que Jesús te está pidiendo hoy?