

Alzad la mirada

Itinerario de Adviento
para adolescentes

Alzar la mirada



Vivimos muchas veces con la mirada hacia abajo. Miramos la pantalla del móvil, las redes sociales, los mensajes, los videojuegos... Miramos lo que tenemos delante, lo que nos preocupa, lo que nos agobia o aquello que nos gustaría cambiar. Y, sin darnos cuenta, podemos acostumbrarnos a no levantar la mirada y a quedarnos encerrados en nuestro pequeño mundo.

A veces también bajamos la mirada porque no sabemos muy bien hacia dónde mirar. Hay momentos en los que aparecen dudas, miedos, preocupaciones o situaciones que nos hacen preguntarnos qué sentido tiene todo, hacia dónde vamos o dónde podemos encontrar respuestas. Y entonces parece más fácil mirar hacia otro lado.

Pero **Adviento es una invitación a levantar la mirada**.

Es tiempo de parar un poco, de mirar más allá de nosotros mismos y de descubrir que hay una esperanza que viene a nuestro encuentro. Es tiempo de preparar el corazón para recibir a Jesús, que vuelve a nacer en medio de nuestra realidad, de nuestras alegrías y también de nuestras dificultades.

Durante estas semanas queremos aprender a **alzar la mirada**, dejar por un momento las pantallas y todo aquello que ocupa nuestra cabeza y nuestro corazón, para descubrir que no estamos solos. Queremos mirar hacia Jesús y reconocer en Él una luz que nos acompaña, una esperanza que no defrauda y una presencia que nos invita a caminar de una manera nueva.

Cada semana tendremos un pequeño gesto que nos ayudará a hacer este camino. Serán gestos sencillos, pero que quieren recordarnos algo importante: **preparar la Navidad no consiste solamente en esperar que llegue un día señalado, sino en preparar nuestro corazón para encontrarnos con Jesús.**

Semana a semana iremos levantando un poco más la mirada, dejando espacio a la esperanza y descubriendo que, cuando somos capaces de mirar más allá de nosotros mismos, podemos encontrar nuevas razones para confiar, para agradecer, para amar y para seguir adelante.

Porque Él viene. Y quizá, si levantamos la mirada, descubramos que **la esperanza ya está comenzando a nacer en nosotros.**

1ª Semana

Alza la mirada... hacia la Esperanza

Alza la mirada... hacia la Esperanza a salir esta primera semana del desanimo, para no estar en "piloto automático" un poco al margen de la realidad. Esta semana es una invitación a despertar y estar atentos.

VER:

Comenzamos el Ver con la canción:
"**Espíritu Santo" de Athenas**

Dejar de mirar el suelo (móviles, videojuegos) y levantar la cabeza porque Dios promete algo nuevo y grande para sus vidas vamos a aprovechar el momento, vamos a abrir nuestros sentidos y dejarnos inundar con el impulso del Espíritu Santo

JUZGAR:

Mc. 13. 33-37

Estar vigilantes, estad atentos, vigilad: pues no sabéis cuándo es el momento. Es igual que un hombre que se fue de viaje, y dejó su casa y dio a cada uno de sus criados su tarea, encargando al portero que velara. Velad entonces, pues no sabéis cuándo vendrá el señor de la casa, si al atardecer, o a medianoche, o al canto del gallo, o al amanecer: no sea que venga inesperadamente y os encuentre dormidos. Lo que os digo a vosotros, lo digo a todos: ¡Velad!

¿Cómo has recibido el mensaje de Jesús?

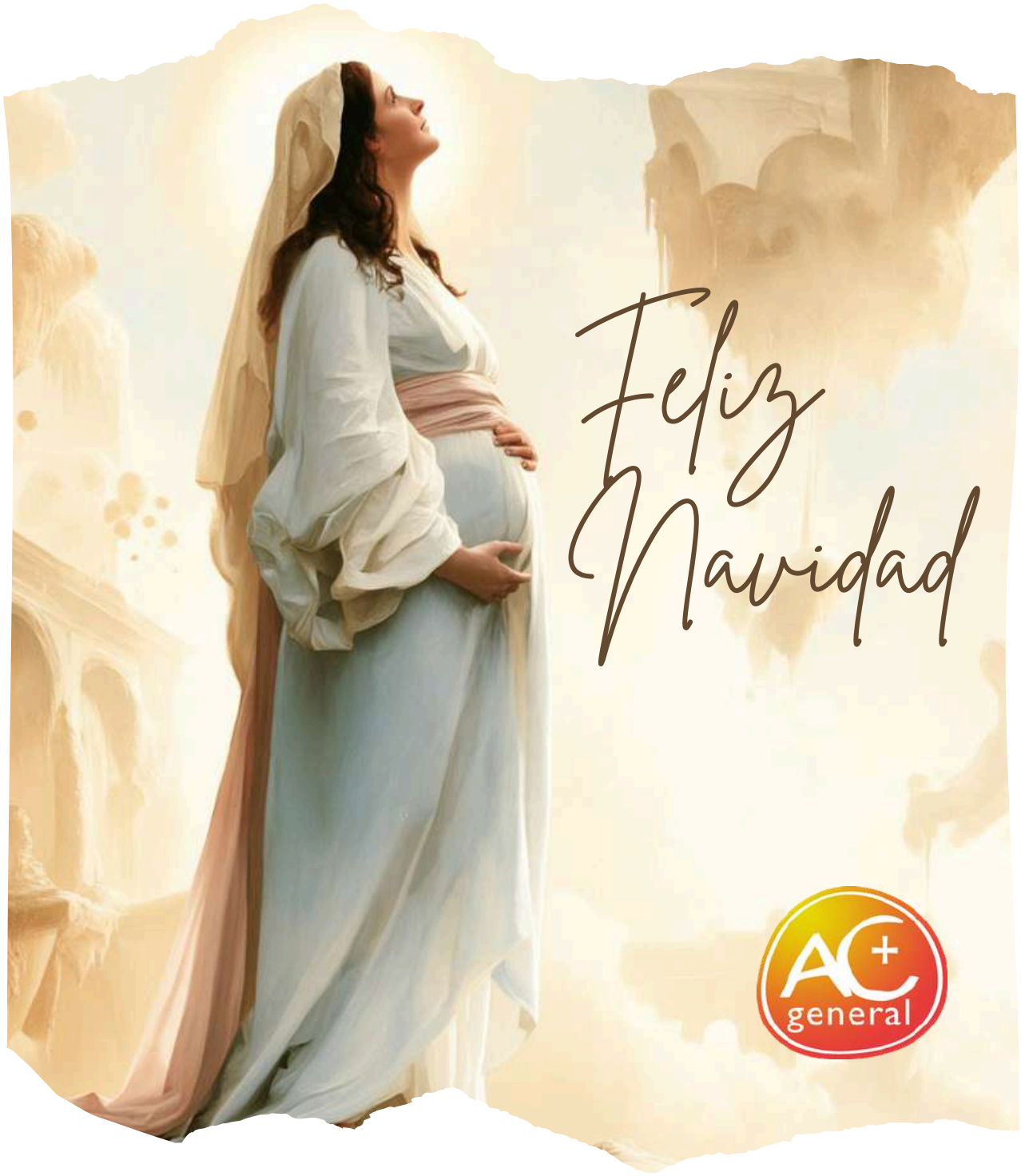
ACTUAR:

Para poder alzar la mirada durante este tiempo de espera, les vamos a proponer apagar los móviles un rato cada día. No significa que no puedan usarlo, sino que elijan un momento del día para dejarlos a un lado. Cuando apaguen el móvil que aprovechen para mirar a los ojos a las personas que te hablan, tener un rato de lectura bíblica descubrir quién te necesita hoy en casa, dar las gracias en silencio, dar un abrazo o un gesto de cariño.

¿Sientes que todo lo que tienes alrededor necesita que lo cuides con amor?

Alzar la mirada nos ayuda a estar atentos al mayor regalo que está en el amor de las personas que nos rodean. Recuerda que estás encendiendo una luz en tu corazón para esperar a Jesús.

¿Compartirás el gesto con tus amigos y familia?



Acción Católica General
C/ Alfonso XI 4, 5º - 28014 – Madrid
Tfno.: 915 311 323
www.accioncatolicageneral.es

accioncatolicageneral

ACGevangelizar