



alza la mirada

## CATEQUESIS PARA ADOLESCENTES

Preparación para la Visita del  
Papa León XIV a España



# alza la mirada

(Jn 4,35)

## OBJETIVOS

Propiciar la reflexión de los adolescentes sobre el significado de alzar la mirada hacia la cruz.

**DURACIÓN:** 60 minutos.

**DESTINATARIOS:** Adolescentes 10-14 años.

## MATERIALES

Código QR del vídeo de la Sagrada Familia



Código QR ficha de la cruz



## ESTRUCTURA DE LA CATEQUESIS

### 1. EXPLICACIÓN DE LA VENIDA DEL PAPA

El Papa viene a España para animarnos a alzar de nuevo la mirada hacia Cristo, es su misión como sucesor de Pedro. Cada lugar que visita tiene un profundo significado; en su visita a Madrid celebrará una de las fiestas más importantes de la fe cristiana, la celebración de la Eucaristía, el *Corpus Christi*; en Barcelona nos invita a alzar la mirada hacia la cruz de Cristo, como hizo Gaudí cuando pensó en la construcción de la Basílica de la Sagrada familia, y, por último, en las Islas Canarias nos invita a poner la mirada en la cruz que viven los migrantes.

El Papa, como cabeza de la Iglesia Católica y sucesor de Pedro, nos hace el regalo de su presencia en nuestro país para reavivar nuestra fe y que pongamos nuestra mirada en la Cruz de Cristo.

### 2. ORACIÓN

*Hacemos un momento de silencio para ponernos en la presencia del Señor. Estemos dispuestos a escuchar la Palabra que el Señor nos va a dirigir en estos momentos.*

Juan 3, 13-17

“Como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así tiene que ser levantado el Hijo del hombre, para que todo el que crea tenga por Él vida eterna. Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga la vida eterna”.

**Señor Jesús, sabemos que nos acompañas, permítenos reconocerte presente en la cruz que se nos presenten, alzar la mirada y reconocerte presente en la Ella. Ilumina nuestra oscuridad con tu luz. En la Eucaristía queremos encontrarnos contigo con la certeza de que en ella te haces realmente presenten en el pan y en vino. Ayúdanos a saber que, cada vez que comulgamos, nos hacemos más semejante a ti y por ello debemos vivir como Tu lo hiciste, amando y sirviendo a todos, especialmente a los que más lo necesitan, entre ellos los migrantes. que nos ilumina en nuestro día a día. Como tú te entregaste por nosotros, ayúdanos a entregarnos por los demás. Amen**

### 3. INTRODUCCIÓN

Es hora de que nos preguntemos a dónde miramos en nuestro día a día; al móvil, redes sociales, a las personas, a nosotros mismos, a nuestra familia, si miramos al suelo o al cielo mientras caminamos, a nuestros problemas... *¿dónde miramos?*

A continuación, se abre una lluvia de ideas donde podrán los adolescentes contar sus experiencias,

A raíz de las respuestas, alentaremos a mirar más allá de lo que normalmente observamos, a buscar el sentido espiritual, a alzar la mirada, a buscar a Jesús y a reconocer su grandeza.

A continuación, visualizamos el vídeo de la Basílica de la Sagrada Familia



<https://www.youtube.com/watch?v=bdPs-xxFjNA&t=120s>

Antoni Gaudí (1852-1926) fue un arquitecto del siglo XIX-XX muy relevante en la historia del arte, además de un cristiano católico comprometido con la fe, plasmando a través de su arte ese testimonio que está presente entre nosotros en la obra de la Sagrada Familia, la cual centra la atención de esta catequesis.

Este video nos muestra el mensaje que Gaudí quería transmitir con su magnética obra; alzar la mirada a Dios. Quiso que todas las personas tuvieran una cruz luminosa hacia la que alzar la mirada en búsqueda de la verdad de Dios. A lo largo del video contemplamos, además, un camino de escaleras dificultoso, mostrando una comparación que para llegar a la gloria hay que cargar con la dificultad de la cruz. La vida nos presenta situaciones difíciles, pero si alzamos la mirada a Cristo, lo introducimos en nuestro corazón y dejamos que ilumine nuestra vida, todo será diferente.

#### 4. DESARROLLO

**“Alzad la mirada”** (Jn 4, 35). Tener puesta la mirada en Cristo debería ser el centro de la vida de todos los cristianos.

A veces, las circunstancias que nos rodean pueden hacer que apartemos nuestra mirada del verdadero centro, que es Cristo. Nuestro estilo de vida, en el que muchas veces nos falta tiempo para lo que es realmente importante, no nos hace detenernos, alzar la mirada, buscar al Señor y encontrar su luz que nos guía. *Pero, ¿por qué nos cuesta tanto mirar a la cruz?*

Desde la cruz, los problemas que tenemos se ven de otra forma; normalmente no queremos problemas, pero resulta que cuando los afrontamos, crecemos, nos humanizamos y nos hace únicos en nuestro modo de responder ante ellos. Los cristianos aprendemos de Jesús a abrazar la cruz sabiendo que Él siempre la transforma en cruz gloriosa; Él transforma lo que antes era una tortura en un faro luminoso que guía en la vida. Nos ha pasado muchas veces que cuando hemos superado una prueba, estamos ya en condiciones de ayudar a otros a superar las suyas. La experiencia de la cruz nos humaniza y nos hace sensibles a las cruces que viven los demás.

En el vídeo hemos podido comprobar que Gaudí diseñó una cruz que fuese siempre una guía, tanto de noche como de día. De día la cruz tendría que reflejar la luz del sol, que es signo de Cristo en nuestra vida. En la inmensidad de noche, la luz que saldría de ella atraería todas las miradas hacia Cristo, ayudando a mirar más allá, a pensar en la esperanza, en el amor incondicional y en el camino de la verdad.

La experiencia de vivir como Iglesia es la de saber que no estamos solos, sino que Cristo nos guía y acompaña en nuestros hermanos y hermanas de fe;

Gaudí nos muestra con su obra de arte que la cruz siempre prevalecerá. Él encontró en sus conocimientos una llamada, una vocación, para dar mayor gloria a Dios; en todas las dificultades que tuvo que afrontar aprendió a alzar la mirada, a abrazar la cruz y a encontrar su luz.

Ahora nosotros nos preguntamos: *¿cuál es el proyecto que Dios tiene para mí?, ¿nos hemos parado a pensar que somos herramientas de Dios?*

Después de unos momentos de reflexión, damos a nuestros adolescentes la siguiente cruz:



### **Alza la mirada, no estás solo.**

Cuando sientes que no encajas, cuando te comparas con otros, cuando parece que todos están mejor que tú... no estás solo. Jesús camina contigo también ahí: en tus inseguridades, en tus dudas, en los días buenos y en los que no quieres ni levantarte. No quita los problemas, pero está contigo en medio de ellos. Dios no te abandona.

### **Alza la mirada, confía.**

Duele cuando te ignoran, cuando un amigo falla, cuando en casa las cosas no van bien o cuando no te salen las cosas como esperabas. A veces buscas respuestas y no llegan. Pero no te rindas: vuelve a mirar hacia arriba. Tu vida vale mucho más que un mal momento. El dolor no es el final de tu historia.

### **Alza la mirada, síguelo.**

No es fácil hacer lo correcto. A veces te presionan para encajar, para hacer lo que hacen todos, aunque sepas que no está bien. Jesús eligió amar cuando era difícil, perdonar cuando dolía, hacer el bien aunque le costara. Seguirle hoy significa decir "no" a lo que te destruye y "sí" a lo que te hace mejor, aunque no sea lo más popular.

### **Alza la mirada, entrégate.**

Es fácil vivir solo para uno mismo: tus likes, tu imagen, lo que los demás piensen de ti. Pero eso no llena de verdad. La vida cambia cuando empiezas a pensar en otros, cuando ayudas, cuando escuchas, cuando te das. Ahí descubres quién eres de verdad. La fe no es para guardarla: es para vivirla y compartirla.

Después de estas reflexiones, los adolescentes se reunirán en pequeños grupos. A cada grupo se le entregará una cruz y, en la parte de atrás, escribirán situaciones reales que hoy afectan a su vida y a la sociedad, como el bullying, la presión social, el miedo al fracaso, la soledad, los problemas familiares, las enfermedades o las inseguridades.

A partir de ahí, trabajarán juntos respondiendo a esta pregunta: ¿cómo afrontaríamos estas situaciones si miráramos a Jesús en la cruz? Es decir, qué cambiaría en nuestra forma de actuar si decidiéramos seguirle, confiar en Él, entregarnos y vivir con la certeza de que no estamos solos.

La reflexión no debe quedarse en ideas generales, sino concretarse en la vida diaria: qué harían ante un caso de bullying, cómo reaccionarían ante la presión del grupo, cómo vivirían un momento de fracaso o de soledad. Se trata de que puedan identificar actitudes, decisiones y pequeños pasos reales que les ayuden a vivir de otra manera.

Una vez trabajado, cada grupo pondrá en común sus conclusiones.

## 5. ENVÍO

Todas las semanas tenemos la oportunidad de encontrarnos con Jesús en la Eucaristía. En esta ocasión además tenemos la suerte de poder celebrar con el mismo sucesor de Pedro, el Papa León XIV, la Eucaristía en nuestro país, sacramento de la unidad que Dios quiere para todos nosotros que somos sus hijos.

Todos, en comunión, quienes puedan ir, quienes lo vean en casa o en el salón de la parroquia, tendremos la oportunidad de vivir juntos este momento.

Para terminar nuestra catequesis no podemos olvidar que Dios tiene para todos nosotros una misión. Lo que él hace con nosotros, salir a nuestro encuentro para transformar nuestras cruces, lo debemos hacer nosotros también con los otros. El amor de Dios es aprendizaje para que después lo vivamos en el amor hacia nuestros hermanos.

Es momento de actuar. Por eso invitamos a nuestros adolescentes a comenzar cada día elevando la mirada a través de la oración; a no esconder las dificultades que enfrentan en su vida y, sobre todo, a comprometerse en transformar aquello que reconocen como incorrecto a su alrededor.

“La cruz es el símbolo del sacrificio, pero también es el árbol de la vida” Antoni Gaudí

Finalizamos nuestra catequesis rezando junto la oración por la visita del *papa* (*Invitamos a los adolescentes a hacerla todos los días para que la visita del Papa pueda producir los frutos que el Señor espera*)

## ORACIÓN POR LA VISITA

Dios, Padre bueno,  
que en tu Hijo Jesucristo nos llamas a alzar la mirada  
y a descubrir en la cruz la esperanza que no defrauda,

te pedimos por tu siervo, el papa León,  
a quien has puesto como pastor de tu Iglesia:  
acompañalo con la fuerza del Espíritu Santo  
en su visita a nuestra tierra,  
para que confirme a tus hijos en la fe,  
fortalezca la comunión de tu Iglesia  
y nos impulse a vivir con alegría el Evangelio.

Haz que, al celebrar la Eucaristía,  
fuente y culmen de la vida cristiana,  
seamos reunidos en la unidad  
y aprendamos a entregarnos como Cristo se entregó por nosotros.

Mueve nuestros corazones  
para que, atentos a la voz de tu Hijo,  
sepamos reconocerlo en los pobres y en los que sufren,  
especialmente en quienes llegan a nosotros buscando esperanza,  
y así seamos en medio del mundo  
artesanos de acogida, de paz y de fraternidad.

Te lo pedimos por Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor,  
que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo  
y es Dios por los siglos de los siglos.

**Amén.**