



ALZAD LA MIRADA

Encuentro 1:

La esperanza comienza por la mirada

Objetivo:

El propósito es aprender a mirar la realidad con los ojos del Evangelio para que la fe se convierta en una fuente viva de esperanza

Esto implica tres acciones concretas:

- **Vivir una "mística de ojos abiertos":** Descubrir la presencia de Dios en lo cotidiano y en la dignidad de cada persona, en lugar de evadirse de la historia.
- **Superar las barreras digitales y la prisa:** Dejar de lado el móvil y el cansancio para ofrecer una presencia real y atenta a los demás.
- **Fortalecer los vínculos familiares:** Aprender a mirar al cónyuge y a los hijos tal como son, evitando tanto la distracción como el control excesivo, para que el hogar sea un reflejo del amor de Dios



Encuentro 1

La esperanza comienza por la mirada:

¡Alzad la Mirada!

La esperanza nace de aprender a mirar la realidad cotidiana con los ojos del corazón y del Evangelio.

1 Ojos abiertos, pero mirada ausente.

Estar físicamente presentes no sirve si nuestra atención está secuestrada por las pantallas o las prisas.

2 La realidad es superior a la idea.

Debemos dejar de "gestionar" a nuestra familia para empezar a encontrarnos con su realidad concreta y original.

3 Vive una mística de ojos abiertos.

Encuentra a Dios en lo cotidiano: en un dibujo, en una cena o en el rostro de quien tienes al lado.

4 Ni mirada ausente, ni mirada controladora.

El equilibrio es la pedagogía de la confianza: aceptar al otro como es y no como "debería ser".

5 Regala "tiempo valioso" de calidad.

Basta con 15 minutos de escucha total y sin prisas para que el otro se sienta realmente visto.

© Gemini Notebook

Aprender a mirar la realidad

1. Oración inicial

Madre, al comenzar este nuevo curso queremos darte gracias por todo lo vivido durante este verano. Gracias por los momentos de descanso, por el tiempo compartido en familia, por los encuentros que nos han llenado de alegría y también por las dificultades que nos han ayudado a crecer.

Te damos gracias de un modo especial por la visita del Santo Padre a España. Sus palabras han despertado en nosotros el deseo de volver a mirar nuestra vida y nuestra realidad con esperanza. También hemos compartido las alegrías que han unido a nuestro país, como los éxitos deportivos, y



hemos sufrido ante el dolor de tantas personas afectadas por los incendios y otras situaciones de sufrimiento. Todo ello forma parte de la realidad que hoy queremos poner en tus manos.

Madre, enséñanos a mirar como tú. Tú supiste descubrir la presencia de Dios en los acontecimientos grandes y pequeños de cada día. Danos una mirada capaz de reconocer la dignidad de cada persona, de acoger con esperanza los desafíos de nuestro tiempo y de descubrir lo que Dios nos quiere decir en nuestra vida cotidiana.

Ayúdanos a mirarnos con más amor, a mirar de verdad a nuestro cónyuge, a nuestros hijos y a quienes has puesto a nuestro lado. Que este camino que hoy comenzamos renueve nuestro corazón y haga de nuestras familias un lugar donde crezcan la fe, la esperanza y el amor. Amén.

Para este primer encuentro proponemos, de manera especial, la **4.ª estrofa del Cántico del Instrumento, Hacia el Padre**

2. Cuento de apertura — "Mirar de reojo"

Pablo salía del trabajo cada tarde con la cabeza todavía llena de correos. En el metro, sacaba el móvil casi por reflejo, antes incluso de sentarse, y ya no lo soltaba hasta su parada. Recordaba, sin saber muy bien por qué, que su padre le había contado una vez que, de joven, en ese mismo trayecto, se entretenía mirando a la gente: adivinaba oficios, inventaba historias, cruzaba miradas con desconocidos que a veces sonreían. A Pablo eso le sonaba a otra época. Ahora el vagón entero miraba hacia abajo, hacia una pantalla, en un silencio compartido que no era silencio, sino ausencia.

En casa le esperaba Elena, tan cansada como él, y su hija Martina, de siete años, que llevaba toda la tarde queriendo enseñarles un dibujo. "Ahora no, cielo, que estoy con esto", le había dicho Elena dos veces, sin levantar la vista del teléfono. Pablo, nada más cenar, ya estaba pensando en la serie que llevaban semanas viendo: cuatro, cinco capítulos seguidos, hasta que el sueño los vencía en el sofá. No era descanso, exactamente. Era una manera de no tener que sentir el cansancio.



Esa noche, sin embargo, Martina no se dio por vencida. Se plantó delante del televisor, justo antes de que Pablo pulsara "reproducir", con el dibujo en alto.

—Papá, mira. Es la familia, pero te he dibujado con los ojos abiertos.

Pablo se rió, un poco incómodo.

—¿Y por qué con los ojos abiertos, cariño? Siempre los tengo abiertos.

—No —dijo ella, muy seria, como si llevara tiempo pensándolo—. Los tienes abiertos, pero no me miras. Miras el teléfono. Por eso te he dibujado así, para que te acuerdes.

Se hizo un silencio distinto al del metro: uno lleno, no vacío. Elena, desde la cocina, se quedó quieta. Pablo miró el dibujo: unos ojos enormes, desproporcionados, mirando de frente. Y debajo, con la letra torcida de sus siete años, una frase que debía de haber copiado de algún cuento: "para verte de verdad".

Esa noche no vieron ningún capítulo. Pablo se sentó en el suelo, junto a Martina, y le pidió que le contara el dibujo entero, cada detalle, sin prisa. No fue mucho tiempo —quince minutos, quizás veinte—, pero cuando la acostó, ella le dijo algo que se le quedó grabado:

—Hoy sí me has mirado, papá.



3. Contenido

A. Un patrimonio que sigue dando esperanza

En su primer discurso en España, el Papa León XIV expresó su admiración por nuestro país, al que describió como una nación de «riqueza multifacética», cuya historia, cultura y modo de comprender a la persona han sido profundamente modelados por la fe cristiana. Sin embargo, su mirada no se dirige al pasado con nostalgia. Más bien nos invita a preguntarnos si ese patrimonio espiritual sigue siendo hoy una fuente viva capaz de orientar nuestras decisiones personales, familiares y sociales.

También nosotros podemos hacernos esta pregunta al comenzar este itinerario: ¿Cómo pueden nuestra tradición cristiana y nuestra fe personal convertirse hoy en una verdadera fuente de esperanza y no quedarse solo en el recuerdo de un pasado que admiramos?

El Papa nos invita a descubrir que la respuesta no pasa por repetir fórmulas ni por conservar únicamente unas tradiciones, sino por aprender de nuevo a mirar la realidad con los ojos del Evangelio. Solo una fe que ilumina la vida concreta puede seguir transformando la cultura.

Pero, ¿cómo se aprende a mirar así? ¿Qué significa mirar la realidad con los ojos del Evangelio? El Papa responde a estas preguntas desde una convicción sencilla y profundamente cristiana: antes de querer cambiar la realidad, debemos dejarnos interpelar por ella. Sólo quien aprende a mirar de verdad puede amar, comprender y transformar el mundo que tiene delante.



B. Aprender a mirar la realidad

Pablo: Tenía una "idea" de su hija —sabía que estaba allí, la quería y la daba por supuesta—, pero llevaba semanas sin encontrarse de verdad con su realidad concreta.

En el Palacio Real de Madrid, en su primer discurso ante las autoridades españolas, León XIV recordó unas palabras del Papa Francisco que van directas al corazón de este tema: **«La realidad es superior a la idea»** (*Evangelií gaudium*, 231). Con ello advirtió del riesgo de vivir instalados en las ideas, en las palabras o en las imágenes, sin dejarnos tocar por la realidad concreta de las personas. Eso es exactamente lo que le pasaba a Pablo: tenía una "idea" de su hija —sabía que estaba allí, la quería y la daba por supuesta—, pero llevaba semanas sin encontrarse de verdad con su realidad concreta.

"La realidad simplemente es, la idea se elabora. Entre las dos se debe instaurar un diálogo constante, evitando que la idea termine separándose de la realidad. Es peligroso vivir en el reino de la sola palabra, de la imagen, del sofisma" — y concluía: "la realidad es superior a la idea".

Evangelií gaudium, 231, citado por León XIV, Discurso a las Autoridades, la Sociedad Civil y el Cuerpo Diplomático, Palacio Real de Madrid, sábado 6 de junio de 2026.

Para explicar en qué consiste esa mirada más honda, el Papa recurrió a dos místicos españoles, Teresa de Ávila y Juan de la Cruz, y describió su espiritualidad como:

"Una mística con los ojos abiertos, es decir, no ajena a la historia, sino que, por el contrario, lleva a la raíz de las cuestiones, al corazón de la realidad."

León XIV, Discurso, Palacio Real de Madrid, 6 de junio de 2026.

No es una mirada que huye de lo cotidiano, sino una que encuentra a Dios precisamente ahí: en un dibujo, en una cena, en un rostro que llevamos días sin mirar de verdad. Por eso concluyó que nuestra época "clama en lo más profundo" por "un nuevo conocimiento de la persona humana y de su dignidad inviolable, por la civilización del amor" (cf. *Magnífica humanitas*, 186). Esa civilización del amor, como descubrió Pablo, no empieza con grandes gestos: empieza con la mirada de cada noche.



C. ¿Qué nos impide hoy mirar así?

No hace falta ir muy lejos para encontrar la respuesta: la prisa, la saturación de actividades, la conexión constante que nos mantiene disponibles para todo menos para quien tenemos delante. El filósofo Byung-Chul Han ha descrito bien esta época como una "sociedad del cansancio", en la que ya no nos falta tanto tiempo libre como silencio interior: llegamos agotados, y en vez de descansar de verdad, buscamos un estímulo más fácil que la presencia —una pantalla, un capítulo tras otro— que nos distrae del cansancio sin curarlo. El resultado es una mirada que ya no sale hacia el otro, sino que gira sobre sí misma: repasamos nuestras propias preocupaciones, nuestro propio cansancio, nuestras propias notificaciones, y esa mirada hacia dentro —no la interioridad serena que custodia, sino el repliegue ansioso— nos incapacita para mirar realmente a quien tenemos al lado.

El móvil, además, se ha convertido en una barrera física de la mirada. Lo que antes era un vagón de metro lleno de miradas que se cruzaban —como recordaba el padre de Pablo— es hoy, con frecuencia, un vagón de cabezas inclinadas hacia una pantalla, unas junto a otras sin verse. Y ese mismo gesto, repetido en casa, es el que Martina supo nombrar con una claridad que a los adultos a veces nos cuesta: "tienes los ojos abiertos, pero no me miras".

D. La mirada a nuestros propios hijos: ni por defecto ni por exceso

Hay una mirada que nos toca de un modo especial como matrimonios: la que dirigimos a nuestros propios hijos. Y ahí es fácil caer en dos extremos igual de dañinos. Por defecto: la mirada ausente, distraída, que está físicamente presente pero no ve de verdad quién es el hijo hoy, qué le preocupa, en qué ha cambiado esta semana —la mirada de Pablo antes del dibujo de Martina. Por exceso: la mirada controladora y ansiosa, que sobreprotege, compara o exige, y que tampoco ve al hijo real, sino al hijo idealizado o temido que los padres han construido en su cabeza.



La pedagogía de la confianza que nos ha dejado el Padre Kentenich apunta directamente a este equilibrio.

Invita a:

"Conoce a tu hijo: escúchalo con interés. [...] Acéptalo como es y no como 'debería ser'. [...] Evita compararlo con sus amigos, primos o hermanos. [...] No sobreprotejas, no sobreexijas."

Material recopilado de preparación a la Militancia "Pedagogía de Confianza", Capítulo I

Es una mirada que observa mucho, pero sabe pasar por alto lo que no es esencial; que no suelta las riendas, pero tampoco las aprieta hasta ahogar. En el fondo, es la misma actitud que el Papa pedía para toda persona —ver primero su dignidad, no lo que produce o rinde— aplicada a lo más cercano: nuestros propios hijos, a quienes a veces "gestionamos" (horarios, deberes, actividades) más de lo que verdaderamente miramos.

E. Caminos para aprender a mirar: la propuesta del Padre José Kentenich

El Padre José Kentenich nos ofrece un camino muy concreto para aprender esta mirada de la que nos habla el Papa. Nos recuerda que el amor no crece principalmente gracias a las grandes ideas, sino a través de una presencia real, de un tiempo compartido y de una atención capaz de descubrir la originalidad de cada persona. Solo cuando nos detenemos y miramos de verdad, dejamos de ver al otro como una imagen o una expectativa para encontrarnos con la persona concreta que Dios ha puesto a nuestro lado.



Por eso insiste en la importancia de dedicar un **«tiempo valioso»** a quienes amamos. No se trata de añadir una

actividad más a la agenda, sino de proteger espacios de encuentro en los que el otro pueda sentirse escuchado, acogido y valorado. Ese tiempo compartido nos educa para salir de nosotros mismos y nos ayuda a descubrir que cada persona es un pensamiento original de Dios, digno de ser amado por sí mismo y no por lo que hace o consigue.

Esta forma de mirar tiene también una profunda dimensión espiritual. El P. José Kentenich recuerda que los padres están llamados a ser un reflejo del amor de Dios para sus hijos. Sin sustituir nunca a Dios, pueden transparentar algo de su ternura, de su fidelidad y de su cercanía. Cuando un hijo experimenta un amor estable, cálido y gratuito, encuentra un camino privilegiado para descubrir el rostro del Padre del cielo. Por eso afirmaba que **«tiempos plenos de paternidad son tiempos plenos de Dios»**.

"Permítele descubrir y amar a Dios en ti mismo."

Material recopilado de preparación a la Militancia, "Pedagogía de Confianza", Capítulo I.

En el fondo, la propuesta del Padre Kentenich coincide con la del Papa León XIV. Ambos nos invitan a recuperar una **«mística con los ojos abiertos»**, capaz de descubrir a Dios en la realidad cotidiana y de reconocer la dignidad de cada persona. La cultura del encuentro no comienza con grandes proyectos, sino con una mirada que sabe detenerse, escuchar, agradecer y amar. Es ahí, en la sencillez de la vida diaria, donde empieza a construirse una nueva cultura.



4. tiempo de diálogo e intercambio

- El Papa nos pregunta si nuestra tradición cristiana sigue siendo hoy una fuente de esperanza. Mirando nuestra realidad, ¿qué signos descubrimos que la fe sigue dando vida a nuestra cultura, a nuestras familias y a nuestra sociedad? ¿Qué desafíos percibimos?
- Al hacer memoria de este verano, ¿qué descubrimos sobre nuestra manera de mirar a nuestro cónyuge y a nuestros hijos? ¿Ha sido una mirada atenta y cercana o, con frecuencia, una mirada distraída y superficial?
- Pensando en nuestros hijos concretos: ¿hacia qué extremo tendemos más, la mirada ausente (por defecto) o la mirada controladora (por exceso)? ¿Qué nos dice eso de cómo los miramos hoy?
- ¿Qué nos "roba" hoy la mirada en casa —el móvil, el cansancio, las series, la agenda— y qué podríamos hacer para recuperar, como Pablo, minutos de mirada real?

5. Propósito para vivir durante el mes

Después del diálogo, elegid juntos un propósito concreto que os ayude a vivir durante este mes la actitud de **aprender a mirar la realidad**. Procurad que sea sencillo, realista y que pueda ayudaros a crecer como matrimonio y como familia.



Anexo para profundizar

Encuentro 1 · Aprender a mirar la realidad

Este anexo recoge algunos textos y explicaciones para quienes deseen profundizar en los fundamentos de este encuentro.

La realidad es superior a la idea

Fuente: León XIV, Discurso a las Autoridades de España, Palacio Real de Madrid, 6 de junio de 2026.

*En este encuentro el Papa León XIV invitó a afrontar los desafíos de nuestro tiempo desde la verdad y el diálogo, superando las simplificaciones y las polarizaciones que tanto empobrecen la convivencia. Estas palabras desarrollan y amplían el principio de que «**la realidad es superior a la idea**», presentado en el contenido de este encuentro.*

«Invito a todos, por amor a la verdad, a abandonar las narrativas divisivas y polarizantes de vuestra realidad social y de su historia, para pasar de las simplificaciones estériles a la apreciación fecunda de la complejidad. [...] Apreciar la complejidad y estudiarla, aprender a no negarla y a vivirla como una bendición, huir de esos enfoques identitarios que parecen aclararlo todo, pero que pueblan el mundo de fantasmas y enemigos: he aquí la tarea de quien tiene una gran historia a sus espaldas. Las nuevas tecnologías se han convertido en un entorno artificial en el que nuestras opciones fundamentales se ponen a prueba: en su interior, los prejuicios se exacerban, el pensamiento crítico se debilita, los intereses prepotentes siembran pulsiones de muerte. Por otra parte, el bien puede resistir y comunicarse.»

Este texto nos invita a profundizar en cuatro aspectos especialmente relevantes:

- **Pasar de las simplificaciones a la complejidad.** *La realidad de las personas y de las familias nunca puede reducirse a etiquetas o respuestas fáciles. Amar exige aprender a comprender antes que juzgar.*
- **Reconocer al otro como un rostro y no como un enemigo.** *Las ideologías tienden a dividir; el encuentro comienza cuando somos capaces de mirar a la persona concreta con su historia, sus heridas y su dignidad.*



- **Vivir con espíritu crítico en la cultura digital.** *El Papa nos recuerda que las nuevas tecnologías pueden favorecer los prejuicios y la polarización si dejamos de buscar la verdad y el encuentro con los demás.*
- **Confiar en la fuerza del bien.** *Aun en medio de las dificultades, el Santo Padre concluye con un mensaje de esperanza: el bien puede resistir, comunicarse y transformar la realidad cuando encuentra personas dispuestas a vivirlo.*

Entrar en el propio corazón para aprender a mirar

En el mismo discurso, el Papa recurre a la imagen del **castillo interior** de Santa Teresa de Ávila para recordar que una mirada verdaderamente humana comienza por un camino de interioridad. Sólo quien entra en su propio corazón puede abrirse de verdad a los demás y contemplar la realidad con mayor amplitud.

«Avanzando de habitación en habitación hacia el lugar más íntimo —es decir, cada uno hacia su propio corazón, santuario de la verdad—, el espacio se amplía, la mente se abre, las contradicciones se resuelven, las tensiones se disuelven, los demás encuentran su lugar, el universo se convierte en hogar. No se trata de una huida intimista, sino de una apertura radical.»

Fuente: P. José Kentenich, *¿Cuál es mi filosofía de la educación?*, 1961, n. 3.5.2.

El principio de León XIV que afirma que «la realidad es superior a la idea» encuentra su aplicación pedagógica en el pensamiento de Kentenich a través de la ley de transmisión y traspaso orgánico. Esta ley establece que la "idea" abstracta de un Dios amoroso solo se vuelve "realidad" para el hombre cuando se encarna en vínculos humanos concretos, superando así el peligro de las "simplificaciones estériles" o las "ideologías prefabricadas".

El Padre Kentenich explica que, la transmisión orgánica implica que el ser humano "transmite" a sus semejantes —que actúan como "transparentes" o imágenes de Dios— el



amor y el respeto que en última instancia se deben al Creador. Por su parte, el traspaso orgánico es la tarea del educador de no retener ese afecto para sí de forma egoísta, sino de «hacer llegar hasta Dios ese amor... que los suyos les entregan», llevando a la persona en su corazón hasta el corazón del Padre.

Esta visión pone en alto valor a la persona, pues exige que el educador se convierta en un "rostro fiable" y en un "genio del amor". Solo a través de una paternidad real y encarnada se evita que la fe sea una mera idea teórica, permitiendo que el educando experimente en la "realidad" del vínculo humano lo que después podrá profesar como "idea" de la bondad divina.

«La sabiduría paternal... se preocupa cuidadosamente de tratar [el amor filial] según la ley de la transmisión y traspaso orgánico. Desde el punto de vista pedagógico, el traspaso hacia el mundo sobrenatural se realiza... por medio de indicaciones que provienen tanto del ser como de las palabras del educador».

El P. Kentenich sobre el respeto al educando

En su curso a educadores de 1931, el Padre Kentenich explica por qué el respeto es, hoy, más urgente aún que el afecto:

"Debo tener respeto: ante cada persona; ante cada destino humano; ante cada originalidad y facultad de la persona. [...] El enemigo mortal del verdadero respeto es el cliché (el molde). [...] Donde rige el cliché, matamos la originalidad."

P. José Kentenich, *Ethos und Ideal in der Erziehung*, charlas 10ª y 11ª, curso a educadores, 28-31 de mayo de 1931 (Schoenstatt-Verlag, 1972); citado en Material recopilado GM7, Pedagogía de Confianza.

Y sobre la fe en lo bueno del otro, a pesar de los desengaños:

"No debe existir nada que me quite la fe en lo bueno que hay en el hombre. [...] Hay que dejar que se cometan tonterías. No hay que malgastar la última autoridad." P. José Kentenich, *Ethos und Ideal in der Erziehung*, ibíd.