

“Jesús, pues, levantó los ojos...”

1. **Leer** – Lea los versos despacio y con devoción, varias veces. Escriba cualquier palabra o frase que haya resonado más en su mente y corazón:

2. **Meditar** – Ahora, comience a reflexionar sobre los versos leídos y pregúntele a Dios qué quiere decirle a través del pasaje bíblico. **¿Señor, que me estás diciendo con esto?**

3. **Reza** – Responde desde tu corazón a lo que Dios te ha estado hablando. **¿Qué es lo que quieres decirme?** Escribe tu oración al Señor o anota lo que sientas te ha hablado.

4. **Contempla** – Quédate en silencio y disfruta de Su Paz y Su Presencia. **¿Cómo esta Dios llamándote a actuar en respuesta a lo que te ha mostrado y enseñado?**

Fast.
Free.
Faithful.
Linktoliturgy.com



linktoliturgy.com

¡Conexión Directa!

¿Qué dice el Evangelio según Juan 6:1-15 - pg. 1

¿Qué dice la Iglesia del pasado y el presente? - pg. 2-3

¿Qué te dice Dios a través de este pasaje? - pg. 4

Lectura del Evangelio – Juan 6:1-15 – Misal Romano

En aquel tiempo, Jesús se fue a la otra orilla del mar de Galilea o lago de Tiberíades. Lo seguía mucha gente, porque habían visto las señales milagrosas que hacía curando a los enfermos. Jesús subió al monte y se sentó allí con sus discípulos. Estaba cerca la Pascua, festividad de los judíos. Viendo Jesús que mucha gente lo seguía, le dijo a Felipe: “¿Cómo compraremos pan para que coman éstos?” Le hizo esta pregunta para ponerlo a prueba, pues él bien sabía lo que iba a hacer. Felipe le respondió: “Ni doscientos denarios de pan bastarían para que a cada uno le tocara un pedazo de pan”. Otro de sus discípulos, Andrés, el hermano de Simón Pedro, le dijo: “Aquí hay un muchacho que trae cinco panes de cebada y dos pescados. Pero, ¿qué es eso para tanta gente?” Jesús le respondió: “Díganle a la gente que se siente”. En aquel lugar había mucha hierba. Todos, pues, se sentaron ahí; y tan sólo los hombres eran unos cinco mil. Enseguida tomó Jesús los panes, y después de dar gracias a Dios, se los fue repartiendo a los que se habían sentado a comer. Igualmente les fue dando de los pescados todo lo que quisieron. Después de que todos se saciaron, dijo a sus discípulos: “Recojan los pedazos sobrantes, para que no se desperdicien”. Los recogieron y con los pedazos que sobraron de los cinco panes llenaron doce canastos. Entonces la gente, al ver el signo que Jesús había hecho, decía: “Éste es, en verdad, el profeta que habría de venir al mundo”. Pero Jesús, sabiendo que iban a llevárselo para proclamarlo rey, se retiró de nuevo a la montaña, él solo.

Lectura Espiritual – *Del Castillo Interior por Santa Teresa de Ávila*
¡Oh Señor mío!, Tu ayuda es absolutamente necesaria para mí, sin ti no puedo hacer nada. Por tu misericordia no consentas que mi alma sea engañada para dejar lo comenzado. Dale luz para que vea cómo está en esto todo su bien. Hazme entender que mi fe en Ti debe elevarse por encima de mi miseria, y que nunca debo estar alarmada si me siento débil y temerosa. Tengo que hacer previsión por la carne, recordando lo que dijiste, oh Jesús, en Tu oración en el huerto: “La carne es débil...” Si Tu dijiste que Tu carne divina y sin pecado era débil, ¿cómo puedo esperar que la mía sea tan fuerte que no sienta miedo? Oh Señor, no quiero estar preocupada por mis miedos ni desanimada en mi debilidad. Por el contrario, deseo confiar en Tu misericordia, y no tener confianza alguna en mis propias fuerzas, convencida de que mi debilidad proviene de la dependencia en mí misma.

La Escuela de Oración – *“Jesús, pues, levantó los ojos...”*

“El evangelista dice:.. *Cuando hubo levantado sus ojos* para que podamos saber que Él no volvía sus ojos hacia acá y hacia allá, sino sentado recordando y dando su atención a sus discípulos” “Jesús subió a la montaña, y allí se sentó con sus discípulos” ¿Qué dice este

“Jesús, pues, levantó los ojos...”

versículo del Evangelio de San Juan acerca de la oración? Dice tres cosas: Uno, debemos ir “hacia arriba”. Esto no quiere decir que tenemos que ir, literalmente, a una montaña, pero tenemos que elevar nuestro corazón y mente. El Catecismo dice que la oración es “la elevación de la mente y el corazón hacia Dios en alabanza de su gloria; una petición hecha a Dios por algún bien deseado, o en acción de gracias por un bien recibido, o intercesión por otros ante Dios. Otras dos veces nuestro Señor llevó a Pedro, a Santiago y a Juan con Él. Una de ellas fue la Transfiguración del Señor, donde Jesús dio a conocer su belleza, la otra en el Getsemaní, donde fueron testigos de la tenacidad de Jesús en la oración mientras deseaba profundamente la comunión con su Padre. A San Juan, el discípulo amado, se le dio una revelación y llamado a “subir aquí”, donde fue testigo de la majestuosidad impresionante del trono de Dios. A través de la oración, el cristiano experimenta una comunión con Dios por medio de Cristo en la Iglesia”. Santa Teresa de Lisieux dice: “Para mí, la oración es un impulso del corazón: es una simple mirada vuelta hacia el cielo, es un grito de reconocimiento y de amor abrazando tanto el juicio como la alegría”. La oración es una invitación a conocer a Dios en el lugar secreto, donde habita su gloria.

Dos, debemos “sentarnos”. Nuestros corazones y mentes deben ir “hacia arriba”, como se indica en el primer paso, pero debemos de sentarnos. Esto quiere decir que dejemos de mover, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente ocupada y que pongamos a un lado todos cuidados terrenales. En la Divina Liturgia de San Juan Crisóstomo la gente reza: “Pongamos a un lado las preocupaciones de esta vida para que podamos recibir al Rey de todos”. Esta oración de la Liturgia Divina resume cómo hay que “sentarse” con el fin de “levantar” nuestros corazones y mentes. Porque, ¿cómo podemos elevar nuestros corazones y mentes si están abrumados por las cargas pesadas de “las preocupaciones de la vida”? Debemos sentarnos como lo hizo María cuando ella, “se sentó al lado del Señor a sus pies escuchándolo hablar”, mientras que su hermana Martha permanecía ocupada con “las preocupaciones de la vida”. Muchas veces en la oración nos obsesionamos aún más con “las preocupaciones de la vida” al presentarle una letanía de peticiones a Jesús, pidiéndole que “cuide” de nuestras “preocupaciones”. Si realmente vamos a dejar nuestras “preocupaciones” en su “cuidado” debemos dejarlas ir, sentarnos, escucharlo y confiar. Debemos disminuir, Él debe crecer. Al tomar el asiento inferior de la humildad nos abrimos a la gran gracia de Dios. Dios se opone los soberbios pero da gracia a los humildes. La humildad es la moneda del cielo que abre para nosotros el tesoro espiritual del Señor. Los santos son grandes ejemplos de esto a lo largo de la historia al entregar sus vidas para que Él pueda resucitarlos a la gloria.

Tres, Jesús estaba con sus discípulos. Tenemos que recordar que Jesús está con nosotros. Él habita en nosotros por la Vida Divina que hemos recibido. Él mora con nosotros “Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”. Él está con nosotros físicamente en la Eucaristía. Jesús se enfoca en nosotros en la oración y atentamente comunicándose con nosotros. En este Evangelio, vemos que Jesús era tan atento con sus discípulos que tenía que “levantar los ojos” para ver que “una gran multitud se acercaba a él”. Jesús no se distrae cuando estamos en oración con Él. Más bien, Él nos mira atentamente y nos escucha. ¿Cómo nos distraemos en la oración, y cómo podemos permanecer atentos a

linktoliturgy.com

Jesús? El Padre Robert Barron en la serie *catolicismo* dice que nuestra mente es como un mono. Así como un mono se mece de rama en rama, nuestra mente en la oración tiende a pasar de un pensamiento a otro. Oraciones repetitivas como el Rosario o la oración de Jesús (Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador) tienden a calmar la “mente de mono”. La tranquilidad de los cantos y oraciones en la misa y los salmos, y antifonas en la Liturgia de las Horas también calman la “mente de mono” permitiéndonos escuchar atentamente y contemplar a Nuestro Señor. Jesús y los discípulos estaban sentados, pero no estaban inactivos. La oración no es “un descanso” de la vida; es la fuente misma de la vida. Estamos en reposo en la oración, pero de hecho mucho trabajo se está haciendo. “Porque Él no se sentaba ociosamente con sus discípulos sino conversando estudiosamente con ellos; manteniendo su atención sobre sí mismo. Entonces levantando sus ojos vio las multitudes viniendo hacia Él. ¿En nombre de quién le pregunta a Felipe? Porque sabía quien de entre los discípulos de su reunión necesitaba mas la instrucción. Tal era Felipe, quien dijera después: Señor, muéstranos al Padre, y eso nos basta. (Juan 14,8) Y Él primero los instruye. Porque si Él simplemente hubiera obrado el milagro, el signo no habría parecido tan sorprendente. Así que ahora Él los hace proclaman su falta de comida, para que pudieran ver más claramente y percibir la grandeza del milagro”. La oración es como la escuela, de hecho, el Beato Juan Pablo II declaró: “...nuestras comunidades cristianas tienen que llegar a ser auténticas ‘escuelas’ de oración...” El Catecismo declara que, “Los grupos de oración, ciertamente ‘escuelas de oración’, son hoy en día uno de los signos y una de las fuerzas impulsoras de la renovación de la oración en la Iglesia, siempre que beban de los auténticos manantiales de la oración cristiana. La preocupación por la comunión eclesial es una señal de la verdadera oración en la Iglesia”. **¿Cómo la oración es como una escuela?** Los pasos en esta lección responden a esta pregunta. Debemos “subir”. Esto significa que tenemos el deseo de aprender, que nuestros corazones y mentes están en el lugar correcto. Los mejores maestros son los que motivan e incitan dentro del estudiante un deseo de aprender. ¿Queremos “subir” con Cristo, como el Beato Pier Giorgio diría, “¡Verso l'alto!” ...A las alturas? Una vez que tengamos el deseo de aprender, debemos entrar en el salón de clases “sentándonos”. El aula no tiene que ser un lugar físico, pero debemos estar dispuestos a entrar al salón de clases donde el maestro enseña. **¿De qué sirve tener el mejor maestro del mundo, enseñando en una clase vacía?** El maestro estaría solamente enseñándose a sí mismo. ¿Dónde está el salón de clases en el que Jesús enseña? El mayor salón de clases es la Iglesia, la liturgia. ¿Entramos en la liturgia y aprendemos del gran Maestro, Jesucristo? Nuestra vida es también un salón de clases, el cual Jesús llama a seguirlo y estar atento a lo que Él nos está enseñando durante los diferentes tiempos y experiencias en nuestras vidas. La oración es también como una escuela en la que aprendemos con los demás. Jesús se sentó “con sus discípulos”. Hay otros que están aprendiendo, al igual que estamos aprendiendo nosotros. Estos otros discípulos nos pueden ayudar y nosotros podemos ayudarles a medida que aprendemos del Gran Maestro juntos. La oración es como la escuela, en que tendemos a distraernos con otros, a veces distraemos a los demás, e incluso a veces somos disciplinados debido a nuestra desobediencia. La escuela de oración, como cualquier escuela, nos ayuda a eliminar la distracción y ser obedientes a la misión de la escuela.