

¿Quieres que te acompañe?

Esta guía práctica está diseñada para adolescentes de 12 a 16 años que desean explorar el acompañamiento espiritual. Descubrirás qué es realmente el acompañamiento espiritual, su propósito, cómo prepararte para un encuentro, quién puede ser tu acompañante y cómo este proceso puede transformar tu vida de fe. Inspirado en jóvenes como Carlo Acutis, este documento te ayudará a dar tus primeros pasos en este bonito camino de crecimiento interior.

F por **Fernando Mañó Bixquert**

¿Qué es el acompañamiento espiritual y para qué sirve?

Una amistad espiritual

El acompañamiento espiritual es como cuando tienes una ruta larga por delante y alguien se ofrece a caminar contigo. No para decirte exactamente por dónde ir, sino para ayudarte a ver mejor el mapa, animarte cuando estés cansado y recordarte por qué empezaste este viaje.

En esencia, es una amistad especial que te ayuda a conocer mejor a Dios y a conocerte mejor a ti mismo. Y lo más importante: ¡tú decides por dónde quieres ir! Como decía Carlo Acutis, un joven como tú que ahora está en proceso de canonización:

"Todos nacemos como originales, pero muchos mueren como fotocopias." (Carlos Acutis)

¿Para qué te servirá?

- Entender mejor lo que sientes, lo que te pasa y lo que Dios puede estar susurrándote en el corazón.
- Tomar decisiones que te ayuden a crecer como persona y en tu fe.
- Aprender a rezar de forma personal y significativa... ¡y no dormirte en el intento!
- Tener a alguien que te escucha sin juzgarte y ora por ti regularmente.
- Descubrir tus dones y talentos para ponerlos al servicio de los demás.

No se trata de recibir clases de religión, sino de tener un espacio seguro donde puedas ser tú mismo/a, con tus dudas, tus alegrías y tus dificultades, y donde puedas descubrir que Dios camina contigo en todo momento.

El acompañamiento espiritual es especialmente valioso durante la adolescencia, una etapa llena de cambios y descubrimientos. Es como tener una brújula que te ayuda a orientarte en medio de tantas voces e influencias. No es una práctica nueva; desde los primeros cristianos, las personas han buscado guía espiritual para crecer en su relación con Dios.

Preparándote para el acompañamiento

Para aprovechar al máximo estos encuentros, es importante que llegues con una actitud abierta y que hayas reflexionado previamente sobre tu vida espiritual. Aquí tienes algunas herramientas que te ayudarán:

Tu diario espiritual

Una herramienta muy útil es llevar un pequeño diario donde puedas anotar tus reflexiones. No se trata de escribir todos los días, pero sí de recoger algunas ideas y sentimientos antes de tu encuentro con tu acompañante.

Actitud adecuada

Lo que se espera de ti no es perfección, sino sinceridad. Ven con el corazón abierto, sé honesto/a (recuerda que aquí no hay notas ni castigos), y no tengas miedo de expresar dudas o dificultades. ¡Tú eres el protagonista de este camino!

Tu acompañante

Puede ser un sacerdote o un laico con experiencia. No es tu profesor ni tu entrenador espiritual, sino alguien que escucha con el corazón, reza por ti y te ayuda a ver con los ojos de Dios.

Preguntas para tu diario espiritual

¿Cómo está mi corazón?

- Esta semana me he sentido:..
- Algo que me ha hecho feliz.
- Algo que me ha dolido o me ha dado rabia.

¿Y Dios, qué?

- ¿He hablado con Dios esta semana? ¿Cómo fue?
- ¿Me acuerdo de Él fuera de la misa o el cole?
- ¿Siento que Dios me habla de algún modo?

Mis relaciones

- ¿Cómo me he portado con mi familia y amigos?
- ¿He pedido perdón cuando la he liado?
- ¿He ayudado a alguien sin esperar nada a cambio?

Mis decisiones

- ¿Estoy haciendo algo que sé que me aleja de Dios?
- ¿Qué paso concreto quiero dar esta semana para acercarme más?

Como dijo el Papa Francisco:

"El acompañante no hace el trabajo por ti. Te ayuda a descubrir lo que ya está dentro de ti."

Esto significa que el verdadero trabajo lo harás tú, reflexionando sobre tu vida y abriendo tu corazón a Dios. Tu acompañante solo te ayudará a ver con mayor claridad lo que ya está sucediendo en tu interior.

Inspiración y retos para tu camino

El ejemplo de Carlo Acutis



Carlo era un chico como tú. Le encantaba el fútbol, los videojuegos, y tenía un gran sentido del humor. Pero también se tomaba en serio su amistad con Dios. Iba a misa cada día, ayudaba a los pobres y decía que "la Eucaristía es mi autopista al cielo".

Él tenía un acompañante espiritual con quien hablaba de sus luchas, sus ideas y su vida. Y eso le ayudó a convertirse en un verdadero "influencer del cielo", utilizando incluso sus conocimientos de informática para acercar a otros jóvenes a Dios.

Preguntas que puedes llevar

- ¿Por qué a veces me siento lejos de Dios?
- ¿Cómo puedo rezar sin aburrirme?
- ¿Qué hago si me cuesta perdonar?
- ¿Cómo saber si lo que siento es de Dios o solo mío?
- ¿Qué sentido tiene la misa?
- ¿Dios me quiere incluso cuando meto la pata?

No hay preguntas tontas o inadecuadas. Tu acompañante está ahí para ayudarte a explorar estas inquietudes con honestidad y confianza.

Mini-retos semanales para tu crecimiento



Oración

Rezar 3 minutos al día con música tranquila.



Perdón

Pedir perdón a alguien que hayas tratado mal.



Servicio

Hacer algo bueno sin que nadie lo sepa.



Palabra

Leer una frase del Evangelio antes de dormir.



Encuentro

Visitar a Jesús en el Sagrario aunque sea un minuto.

Y recuerda... Tú eres un tesoro. Dios te habla... también en medio del ruido. No estás solo/a. Cada paso hacia la verdad, el bien y el amor... es un paso hacia Dios. Y sí: ¡vale la pena el viaje!

El acompañamiento espiritual no es algo que "terminas" algún día. Es un camino continuo de crecimiento y descubrimiento. Habrá momentos de entusiasmo y otros de dificultad, días en que sentirás a Dios muy cerca y otros en que parecerá distante. Todo esto forma parte del viaje. Lo importante es no caminar solo/a, permitir que alguien con más experiencia te acompañe y recordar que Dios mismo camina contigo, incluso cuando no lo percibes.

Atrévete a dar este paso. No necesitas ser "muy religioso/a" o "saber mucho" para empezar. Solo necesitas un corazón abierto y deseos de crecer. ¿Te animas a esta aventura?