

Un encuentro con la esperanza

Espacio para el fortalecimiento interior
a través de la oración y la reflexión personal.

*Una iniciativa de
Fundación Centro Gumilla*



Presentación

Un Encuentro con la Esperanza nació en medio de una situación de incertidumbre y desánimo generalizado, provocada por la cuarentena que vivimos. En vista de ese panorama, la Fundación Centro Gumilla decidió ofrecer a su personal un espacio para el fortalecimiento interior, que les lleve a una cercanía profunda con Dios para puedan vivir abiertos a la esperanza y tengan herramientas espirituales para manejar el impacto emocional generado por la pandemia del coronavirus.

Hoy más que nunca necesitamos sentir que no estamos solos y que Dios corre por nuestras venas y se hace eco de nuestras alegrías, tristezas y esperanzas. Desde la FCG esperamos que esta experiencia de oración y reflexión sea fundante en nuestra vida para que nos renueve el corazón y nos haga ser transmisores de su mensaje de Esperanza en este momento.

La iniciativa comenzó como un espacio virtual, a través de Whatsapp, una vez a la semana. La calidad del material y la necesidad de tener espacios de encuentros íntimos con Dios, nos motivaron a elaborar una guía que facilite la réplica del ejercicio.

Esperamos que este material sea de provecho para abrir nuestro corazón a la esperanza y sobre todo, que logremos fortalecer una relación profunda con Papá Dios.

Un abrazo fraterno,

P. Manuel Zapata, s.j.

Director General de la Fundación Centro Gumilla

Recomendaciones para compartir con el grupo antes de comenzar la oración.



Recomendaciones para el momento de la oración

Un encuentro con la esperanza
Espacio para el fortalecimiento interior a través de la oración y la reflexión personal.

- 1 Antes de comenzar, busque un lugar tranquilo y cómodo y dispóngase a encontrarse con Dios y los hermanos.
- 2 Si le ayuda ponga música de fondo (instrumental, religiosa o clásica) con volumen bajo.
- 3 Prepare un altar para la oración (mesa con mantel [preferiblemente blanco], imagen de Cristo, de la Virgen o un Crucifijo y una vela encendida).
- 4 Siga la oración al ritmo que vayamos compartiendo en el chat.
- 5 Luego del ejercicio, les enviaremos una guía que les permita compartir la experiencia con familiares, amigos o facilitadores de la FCG.

Nota:
Estas son recomendaciones para seguir en la medida de las posibilidades de cada uno, lo más importante es la disposición personal.

Introducción

Me dispongo a un momento de oración y reflexión:

- Escojo un lugar tranquilo y agradable para encontrarme con el Señor.
- Si lo deseo, preparo una mesa con mantel blanco, una imagen sagrada o una cruz y una vela
- Coloco un fondo musical suave.

Tomo una posición cómoda. Respiro profundamente una y otra vez. Inhalo y luego exhalo. Y en cada respiración reconozco la vida que entra a mi cuerpo y me fortalece. Es una gracia poder respirar. Me quedo un minuto profundizando en la respiración.

Me dispongo a encontrarme con el Señor. Relajo mi cuerpo y abro mi corazón. Luego pronuncio suavemente y despacio esta petición:

“Señor, aquí estoy. Ilumina mi alma para que pueda acoger tu Palabra”.

Pronuncio la petición una y otra vez hasta que inunde todo mi interior.

Meditar y orar

Vamos a aprovechar unos minutos para meditar sobre la experiencia que nos va dejando la pandemia. Escuchemos, en primer lugar, con mucha atención, el relato del misterio de Dios que se revela a Elías en el monte Horeb:

Elías en el Horeb (1 Re 19,9.11-13b)

(Después de la sentencia de Jezabel de asesinar a Elías por haber degollado a los profetas de Baal, Elías huye para salvar su vida. En la huida Dios se le manifiesta en una cueva)

9 Elías entró en una cueva donde pasó la noche. Entonces le llegó la palabra del Señor diciéndole:

—¿Qué te trae aquí Elías?

10 Respondió:

—Me consume el celo por el Señor, Dios Todopoderoso, porque los israelitas han abandonado tu alianza, han derribado tus altares y asesinado a tus profetas; sólo quedo yo, y me buscan para matarme.

11 El ángel dijo:

—Sal y quédate en la montaña, delante del Señor. ¡El Señor va a pasar!

Entonces el Señor pasó y un viento fortísimo conmovió la montaña y partió las rocas delante del Señor; pero el Señor no estaba en el viento. Detrás del viento, un terremoto; pero el Señor no estaba en el terremoto. 12 Detrás del terremoto, un fuego; pero el Señor no estaba en el fuego. Detrás del fuego, un susurro de brisa suave. 13 Cuando Elías lo oyó, se cubrió el rostro con el manto, salió y se detuvo a la puerta de la cueva.

**(Momento de silencio y relectura del texto.
Suena música de fondo)**

El texto del primer libro de Reyes nos pone ante la experiencia dramática de la persecución y la muerte inminente. Ante esto, el profeta experimenta **vulnerabilidad**. Nosotros estamos también en una situación que nos desborda porque no la podemos controlar. Por ello, es importante tomar conciencia de nuestra vulnerabilidad. Como el profeta Elías, nos sentimos frágiles ante lo que pueda suceder. Esto ha cambiado todos nuestros planes, rutinas y proyectos. Estamos ante una situación muy delicada que requiere de nosotros poder valorarnos como personas frágiles que necesitan cuidarse y cuidar a otros. Muchos todavía no entienden la gravedad de la pandemia. El sentido de la vulnerabilidad, la fragilidad nos debe llevar como a Elías a protegernos y a buscar a Dios.

Me tomo unos minutos para preguntarme:

- ¿Cómo vivo la experiencia de la vulnerabilidad?
- ¿Experimentarme frágil me lleva a cuidarme y cuidar a otros?
- ¿Qué estoy haciendo para no exponerme al contagio del virus?

(Rato de silencio)

La experiencia de Elías es precisamente aprender **a obedecer** a Dios. El termino obedecer viene del latín ob audire, que significa escuchar atentamente. Esta situación nos pide escuchar atentamente la llamada del Señor en medio de la realidad. Pero para escuchar hay que ser humildes, hay que poner el centro en Dios y no en nosotros mismos. Como Elías, estamos llamados a descubrir la presencia de Dios no en lo estruendoso y fuerte, sino en lo frágil, suave y pequeño que puede estarme mostrando la situación.

Me tomo un tiempo para reflexionar:

- ¿Vivo este momento con humildad?
- ¿Intento escuchar a Dios en lo profundo, en las cosas pequeñas y sencillas?
- ¿A qué me está llamando el Señor en este momento?
- ¿Estoy tomando las medidas necesarias para protegernos de un eventual contagio?

(Rato de silencio)

Ahora bien, para no sentirnos abrumados, ¿qué conviene hacer durante este tiempo?

Es importante orden interno. Sin orden interno no podrá venir el orden externo. Para el orden interno conviene tener espacios personales de interiorización (a través de la oración, la lectura de textos que nos alimenten el alma), tiempos de cercanía (fortalecer la relación familiar a través de la conversación, la llamada a los que están más lejos, solidaridad con las personas más necesitadas de mi alrededor), atender cuestiones pendientes (hacer reparaciones en la casa, etc.), apertura a la novedad (aprender nuevos oficios, idiomas, realizar cursos, etc.). Como dice San Agustín "Cuidemos el orden, para que el orden cuide de nosotros".

Nos preguntamos:

- ¿Estamos dejándonos abrumar por la situación?
- ¿O estamos teniendo tiempos significativos de interiorización personal y con la familia?
- ¿Qué tenemos que hacer para ordenarnos internamente y encontrar un centro ordenador de nuestra vida? ¿Qué cuestiones requieren de orden en mi entorno habitacional?

(Rato de Silencio).

C.S. Lewis nos invita a que, en situaciones complejas, de crisis extremas, como esta que vivimos, no sucumbamos a la angustia, al miedo, al desvivir... sino que, por el contrario, dejemos que esta situación nos encuentre haciendo cosas sensibles y humanas: rezando, trabajando, enseñando, leyendo, escuchando música, bañando a los niños, ocupándonos de los demás... Cumpliendo con nuestros deberes y normas, pero siempre confiados en que no estamos solos, que lo que nos ocurre es siempre por algo bueno (aunque no lo entendamos), y que Dios siempre vela por nosotros. Vivamos nuestra cotidianidad con este espíritu.

Reflexionamos un momento:

¿Cómo podemos vivir nuestra cotidianidad para humanizarnos y no sucumbir al terror de la pandemia?

(Rato de silencio)

Peticiones

En este momento elevemos nuestras oraciones al Señor en forma de petición, acción de gracias, alabanzas, etc. dejando que surjan espontáneamente de nuestro corazón.

Pueden participar libremente los que deseen.

Oración de cierre

En tus manos ponemos nuestras vidas, Señor, especialmente la de tantas personas que en esta situación están más indefensas. Te pedimos serenidad y paz para manejar las informaciones que recibimos con moderación y capacidad de discernimiento. Fortalece nuestro espíritu, da ánimo a los familiares de las personas contagiadas con COVID 19 y protege a los funcionarios de salud que hacen un trabajo encomiable en este momento. Te lo pedimos a ti, que vives y reinas unido al Espíritu Santo, y eres Dios por los siglos de los siglos.

Amén.

Bendición

Qué el señor nos bendiga, junto a nuestras familias, en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

¡Podemos ir en paz!

Tómate unos minutos para examinarte interiormente y anota en cuaderno tu experiencia.

- ¿Qué sentimientos he experimentado durante la oración? Ponle nombre a cada sentimiento.
- ¿Qué ideas vinieron a mi mente con más fuerza?
- ¿A qué me está llamando el Señor?
- ¿Qué medios puedo poner para secundar el llamado de Dios?

Pueden participar libremente los que deseen.

Un encuentro con la esperanza

Espacio para el fortalecimiento interior
a través de la oración y la reflexión personal.

*Una iniciativa de
Fundación Centro Gumilla*



Redacción y recopilación: P. Manuel Zapata, s.j. - Director general
Juan Sanvador Pérez Coordinador general

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones