

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 facilitara 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.

Las tentaciones de Jesús

Momento previo a la oración

Preparo mi mente y disposición. Me hago consciente de que es con Dios mismo con quien voy a tener un encuentro.

Ubico el lugar, donde tendré mi oración. Que sea un espacio acogedor, que facilite la concentración y la contemplación. Preferiblemente un espacio silencioso.

Introducción

- Relajo mi mente, haciendo respiraciones pausadas y lentas.
- Relajo mi cuerpo, dejo que se aligeren mis hombros, mis espaldas, mis piernas y mis pies.
- Se puede colocar una música instrumental de fondo que contribuya con la relajación.
- Afino mis sentidos: oídos, vista, tacto, etc. y dejo que todo mi cuerpo se disponga para vivir el encuentro.

Comtemplar

- Dedico unos minutos para contemplar todo lo que me rodea: sonidos externos, sonidos internos; la diversidad de imágenes que me presenta mi entorno.
- Agradezco a Dios, por regalarme un día más de vida, me da la oportunidad de existir. Una vez más caigo en la cuenta de que la vida es un milagro cotidiano, que Dios me entrega gratuitamente.

- Reviso mi actualidad, mi presente tal y como está con sus alegrías y tristezas, con mis luchas internas y propósitos alcanzados. Los identifico y ofrezco todos en oración.
- Escucho atento la letra de la canción: Grandeza- Pedro Sojo.

Petición

Señor dame la gracia de revisar mi vida con sinceridad y profundidad y así poder identificar mis zonas oscuras y engañosas; aquellas áreas de mi vida que son productoras de tentaciones e invitaciones turbias.

Leamos atentos

Mateo 4, 1-11 Las Tentaciones de Jesús.

1.El Espíritu condujo a Jesús al desierto para que fuera tentado por el diablo, 2.y después de estar sin comer cuarenta días y cuarenta noches, al final sintió hambre. 3.Entonces se le acercó el tentador y le dijo: «Si eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en pan.» 4. Pero Jesús le respondió: «Dice la Escritura: El hombre no vive solamente de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.» 5. Después el diablo lo llevó a la Ciudad Santa y lo puso en la parte más alta de la muralla del Templo. 6. Y le dijo: «Si eres Hijo de Dios, tírate de aquí, pues la Escritura dice: Dios dará órdenes a sus ángeles y te llevarán en sus manos para que tus pies no tropiecen en piedra alguna.» 7. Jesús replicó: «Dice también la Escritura: No tentarás al Señor tu Dios.» 8. A continuación lo llevó el diablo a un monte muy

alto y le mostró todas las naciones del mundo con todas sus grandezas y maravillas. 9. Y le dijo: «Te daré todo esto si te arrodillas y me adoras.» 10. Jesús le dijo: «Aléjate, Satanás, porque dice la Escritura: Adorarás al Señor tu Dios, y a Él solo servirás.» 11. Entonces lo dejó el diablo y se acercaron los ángeles a servirle.

**Palabra del Señor.
Gloria a Ti, Señor Jesús.**

Releemos despacio

- Repetimos la lectura, de manera pausada.
- Intento quedarme con lo esencial del mensaje que logro captar según mi realidad personal actual.
- Puedo quedarme en aquello que me llame más a atención o simplemente hago las meditaciones que se proponen a continuación.

Medito acerca de mis tentaciones:

1) “Ordena que estas piedras se conviertan en pan... El hombre no vive solamente de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”

- La tentación de absolutizar las cosas materiales y dejarme deslumbrar por ellas.
- La instrumentalización que hago de otras personas limitando su dignidad y libertad.
- La tarea de sudar el pan de cada día convertida en esclavitud por un tener y tener compulsivo que elimina todo espacio existencial para otro tipo de fuentes de vida.

- ¿Cuántas veces he sentido que valgo como persona solo en la medida en que produzco bienes materiales?
- Mis caprichos convertidos en necesidad imperiosa.
- ¿Hasta qué punto mi preocupación por obtener el pan material me arrebatara mis posibilidades para alimentarme del pan espiritual que todo lo sacia?

2) “Si eres Hijo de Dios, tírate de aquí... No tentarás al Señor tu Dios.”

- La tentación de querer manipular a Dios, de traerlo a donde yo quiero, de ir con él solo hasta donde me conviene.
- En vez de acompañarle siguiendo su voluntad, le busco para presentarle mis agendas y programas ya preestablecidos y cerrados para que él se adapte a ellos y venga a auxiliarme.
- Mi inseguridad y resistencia de dejarme conducir por él; mi afán por controlarlo todo y no dejarme conducir e inspirar por su palabra.

3) “Te daré todo esto si te arrodillas y me adoras... Adorarás al Señor tu Dios, y a Él solo servirás”.

- La tentación de fabricarnos ídolos basados en nuestros intereses personales con los que removemos a Dios del lugar primordial en nuestras vidas.
- ¿Cuáles son esos ídolos que yo permito que rivalicen con Dios... como se llaman, cómo son?
- ¿Cómo es mi vida cuando dejo que otros ídolos distintos de Dios se apoderen de mi existencia e itinerario?

Defino un compromiso concreto que deseo realizar en este día:

- Hacerme consciente de mis propias tentaciones, clarificarlas y presentarlas al Señor.
- Pedir al Señor que guíe mis pasos, mis acciones y mis palabras; que Él tenga el primer puesto en mi vida.

Escucho la canción: LA GLORIA ES PARA ÉL - Jorge Luís Chacín / Linda Briceño / Daniel Landaeta.

Peticiones

- Por todos aquellos que se han desdibujado en su paisaje interior al dejarse conducir por falsos ídolos.
- Para que Dios nos llene de su fortaleza para resistir a las tentaciones que el mal espíritu nos va presentado.
- Por todas las familias venezolanas que sufren el deterioro de los servicios básicos.
- Por aquellos que tienen serias dificultades económicas para sobrellevar la cuarentena.
- Por todos nuestros amigos y hermanos que se encuentran en otros países construyendo nuevos proyectos de vida.

Coloquio.

Oración de la serenidad

Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas cosas que, si puedo, Y la sabiduría para reconocer la diferencia.

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*



Oración preparada por:
Pedro Bravo, s.j.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones