

# 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.

## Momento previo a la oración

(Música de fondo)

- Busca un lugar adecuado donde te sientas cómodo (a), imagina que preparas un lugar para encontrarte con Jesús.
- Decóralo con los signos pascales del bautismo (Color blanco, agua, luz, sal).
- Coloca música de fondo. Te recomiendo *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi.
- Arréglate con ropa cómoda pero como para una fiesta con alguien muy especial para ti.
- Prepara un lugar para Jesús.

## Introducción

Hoy me encuentro delante del Crucificado-Resucitado y dejo que su presencia y palabra ilumine mi vida para, como insiste San Ignacio, «sentir y gustar internamente». No se trata de ideas, de saber; se trata de experimentar, es decir, saborear la experiencia con el resucitado.

- Prepara tu corazón. Haz silencio. Respira profundo (inhalas y exhalas 3 veces de manera profunda) después, de manera suave y pausada centra tu atención en la respiración, como si (tú) fueses solo respiración. Si te distraes, no te tenses, vuelve con paciencia, a retomar.

- Después de unos 10 minutos de respiración, mentalmente repite, alargando cada silaba como un mantra:  
«maaaaa-raaaaaa-naaaa-taaaa»  
Haz este ejercicio por 10 minutos.
- Ahora toma conciencia y pregúntate.  
¿Dónde estoy? ¿Ante quien estoy? ¿Cómo estoy? ¿A qué vengo?  
No es un interrogatorio, es toma de conciencia, no respondas con la cabeza sino con el corazón. Deja fluir la respuesta desde tus entrañas.
- Ahora, repite mentalmente, la oración preparatoria, que recomienda Ignacio:  
«Señor, que todas mis intenciones, palabras y obras, sean encaminada a cumplir tú voluntad. Que no sea sordo a tu llamado sino presto y diligente a seguir tu voluntad».

## Reflexionar, meditar y orar en torno a la Palabra

(Música de fondo)

- Leo el texto de Lucas 24,1-12. Repito la lectura, de manera pausada, recreando con la imaginación cada imagen, «como si presente me hallara». Recreo cada momento. Sin apuro.

## Leemos con atención: Lucas 24,1-12

24 El primer día de la semana, muy de mañana, las mujeres fueron al sepulcro, llevando las especias aromáticas que habían preparado. 2 Encontraron que había sido quitada la piedra que cubría el sepulcro 3 y, al entrar, no hallaron el cuerpo del Señor Jesús. 4 Mientras se preguntaban qué habría pasado, se les presentaron dos hombres con ropas resplandecientes. 5 Asustadas, se postraron sobre su rostro, pero ellos les dijeron:

—¿Por qué buscan ustedes entre los muertos al que vive? 6 No está aquí; ¡ha resucitado! Recuerden lo que les dijo cuando todavía estaba con ustedes en Galilea: 7 “El Hijo del hombre tiene que ser entregado en manos de hombres pecadores, y ser crucificado, pero al tercer día resucitará”. 8 Entonces ellas se acordaron de las palabras de Jesús. 9 Al regresar del sepulcro, les contaron todas estas cosas a los once y a todos los demás. 10 Las mujeres eran María Magdalena, Juana, María la madre de Jacobo, y las demás que las acompañaban. 11 Pero a los discípulos el relato les pareció una tontería, así que no les creyeron. 12 Pedro, sin embargo, salió corriendo al sepulcro. Se asomó y vio solo las vendas de lino. Luego volvió a su casa, extrañado de lo que había sucedido.

**Palabra del Señor**

**Gloria a ti, Señor Jesús**

- Después de recrear y vivir la escena, hago memoria y me detengo en la imagen o palabra que ha quedado resonando en mi corazón. Sentir y gustar. No te apures.
- Ahora tomo esa imagen o esa palabra como si fuera una lámpara y voy iluminando mi vida... ¿Qué oscuridades quiere Jesús iluminar en mi? ¿Qué quiere tocar y sanar en mi? ¿Qué quiere liberar?
- Las mujeres están buscando. Su búsqueda apasionada está desenfocada. Reviso mis búsquedas ¿Han estado enfocadas o han estado dispersas y desenfocadas?
- Aquellos hombres de blanco con su pregunta despiertan y orientan a las mujeres «¿Por qué buscan entre los muertos al que está vivo?». ¿Qué significa hoy para mi esta pregunta de Dios en medio de este contexto de pandemia?». No me esfuerzo por responder, dejo que la respuesta fluya, que la pregunta suscite movimiento interior, moción.

## Agradecimiento

- Hago memoria del camino vivido en la oración.
- Tomo nota de las mociones, o movimientos interiores, cuya dirección es mi crecimiento como hijo y hermano. Qué luz arroja en mi vida este encuentro con Jesús (buen espíritu).

- Anoto también las tretas o resistencias del ego a la acción de Dios en mi (mal espíritu).

- Coloquios

Alabo a Cristo Resucitado por la gracia concedida (pongo un canto de alabanza); Doy gracias al padre y rezo o canto el Padre Nuestro; doy gracias al Espíritu Santo y escucho (Veni Creator Spiritus).

# 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 P. Alfredo Infante, s.j.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones