

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.

Tiempo oportuno

**«Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo: Su tiempo el nacer y su tiempo el morir; su tiempo el plantar y su tiempo el arrancar lo plantado, su tiempo el matar y su tiempo el sanar»
(Qo 3,1-5).**

Preparación

Compañeros, el tiempo bello ha llegado y en él, las oportunidades. A veces porque las hemos buscado intencionadamente y otras veces porque llegarán de forma inesperada. Oportunidades en las relaciones, en lo laboral, en las experiencias que uno tiene...

Ahora que iniciamos la Navidad podemos comprender que la misma palabra –oportunidad - evoca posibilidades. Sugiere algo que se puede llegar a conseguir, y que a su vez es deseable.

El camino que comenzamos esta Navidad es una oportunidad. De salir de casa, de descansar, de abrirse al misterio. De convivir y compartir tus tradiciones. De conocerte un poco más. De pensar en tu vida, valorar lo que tienes y, si es necesario, reencauzar lo que falta o lo que está descentrado. En este tiempo, lo importante es dejar que se renueven las cosas, desinstalándose de lo habitual, dejando que la luz ilumine todos los rincones de la propia vida y dejando que nazca la esperanza en cada uno de nosotros.

Relajación

Para este encuentro ponte delante del Dios que nace en nuestra vida, el Dios de Jesús. Toma una postura cómoda, respira pausada y lentamente, siente cómo tu cuerpo se oxigena... Relájate y deja que se aligeren tus hombros, tu espalda, tus piernas y pies, tus muslos. Deja que todo tu cuerpo se disponga para vivir el encuentro. Tómate unos minutos para este ejercicio.

Petición

Realiza la petición de la oración, pide al Señor aquello que está en lo más profundo de tu corazón:

Repite:

“Señor ayúdame a permanecer vigilante y despierto ante tu presencia”

Iluminación bíblica

Lectura del Evangelio según San Marcos 13,33-37

Estén preparados y vigilando, porque no saben cuándo llegará ese momento. Cuando un hombre va al extranjero y deja su casa, entrega responsabilidades a sus sirvientes, cada cual recibe su tarea, y al portero le exige que esté vigilante. Lo mismo ustedes: estén vigilantes, porque no saben cuándo regresará el dueño de casa, si al atardecer, a medianoche, al canto del gallo o de madrugada; no sea que llegue de repente y los encuentre dormidos. Lo que les digo a ustedes se lo digo a todos: Estén vigilantes.

Palabra del Señor

Meditación

Compañeros las palabras de Jesús están dirigidas a todos: «Permanecer Vigilantes». Por eso, hoy mismo debemos tomar una decisión. Ya que muchas veces nos hemos distraído ante las dificultades, perdiendo la esperanza y el deseo de seguir caminando día a día llenos de vida.

Debemos establecer un modo de proceder vigilante, y de discernimiento. Así lo primero que tenemos que hacer, es despertar y abrir los ojos. Hacernos conscientes de cómo estamos y a dónde queremos ir. Conviene preguntarnos: ¿Qué es lo que hemos descuidado hasta ahora?, ¿Qué es lo que tenemos que cambiar, a qué tenemos que dedicar más atención y más tiempo? ¿Cuál es la actitud que debo tener para dejar que Dios nazca en mi vida? ¿Cómo vigilar ante la llegada de Dios?

Coloquio

Tómate un momento para presentarle al Señor lo que has experimentado como llamada o invitación más fuerte durante la oración. Termina el coloquio rezando un Padrenuestro.

Oración final

Cerramos nuestro encuentro leyendo esta oración:

Sembrar

Alza la mano y siembra,
con un gesto impaciente,
en el surco, en el viento,
en la arena, en el mar...

Sembrar, sembrar, sembrar,
infatigablemente:
En mujer, surco o sueño,
sembrar, sembrar, sembrar...

Yérgete ante la vida
con la fe de tu siembra;
siembra el amor

Hay que sembrar un árbol,
un ansia, un sueño, un hijo.
Porque la vida es eso:
Sembrar, sembrar, sembrar

José Ángel Buesa

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 Frank Hernández

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla