

# 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.

## Seguirte más y mejor

### Motivación

Compañeros de la gran familia Gumilla: tras días, semanas y meses de “Un Encuentro con la Esperanza”, nuestra mirada sobre este espacio no es la misma que cuando iniciamos. Seguramente este Encuentro empezó a ser significativo para nosotros, como un momento para recoger la semana, para encontrarse con Dios y compartir con los compañeros y compañeras de misión.

Hemos venido haciendo un camino interior, hemos tenido tiempo para reflexionar sobre muchos aspectos, sobre nosotros mismos, personas concretas, valores humano-cristianos, nuestras familias, vida espiritual, fe... Y eso de alguna manera nos ha removido, nos ha sacado de terrenos conocidos e incluso nos puede haber hecho cuestionar las presencias y seguridades de nuestra vida.

Al encontrarnos con la Esperanza, hemos hecho un camino y todo camino nos va llevando a terrenos y paisajes nuevos, también en la propia vida. Pues nada habría peor que quedarse atascado en un punto de la historia personal o colectiva, sin evolucionar ni crecer, pensando que ya está todo hecho y que lo que a uno le queda es limitarse a «estar».

Hoy queremos encontrarnos con ese Dios que nos acompaña en nuestra vida y celebrar su caminar y presencia entre nosotros. Por eso, para este encuentro vamos a hacer un examen ignaciano, ya que este es una buena herramienta para buscar y hallar a Dios en todas las cosas, es decir, para ser "contemplativos en la acción", para revisar cada día con Él, para descubrir dónde y cómo se ha hecho presente, y cómo me invita a seguirle más y mejor en lo concreto de mi vida. También vamos a contemplar la Vida que nos trae el Niño Dios a través de su nacimiento, ver nuestro futuro desde su propia mirada y experimentar que en nuestra pequeñez, fragilidad y temores Él se encarna para traernos desde ahí la salvación.

## Relajación

Ponte delante de Dios que te ama y te da la bienvenida, que te ilumina y te guía. Abraza al Dios que mora en ti, al Dios que continuamente está 'trabajando' en nosotros.

Toma una postura cómoda, respira pausada y lentamente, siente como tu cuerpo se oxigena... Relaja tu cuerpo y deja que se aligeren tus hombros, tu espalda, tus brazos y manos, tus piernas y pies. Deja que todo tu cuerpo se disponga para vivir este encuentro.

## Petición

Pídele a Dios la gracia de mirar sus acciones, pensamientos y motivos con honestidad y comprensión: "Señor, que pueda descubrir dónde y cómo te has hecho presente en mi vida, para así poder seguirte más y mejor". "Dame la gracia, Señor, de alegrarme y gozarme intensamente con tu nacimiento en medio de nuestro mundo herido".

## Iluminación bíblica

Lectura del santo evangelio según San Mateo (11,28-30):

En aquel tiempo, Jesús tomó la palabra y dijo:  
«Venid a mi todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré.  
Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas.  
Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera».

Palabra del Señor

## **Meditación**

A la luz del evangelio te invito:

- Camina de regreso a través de este año, con corazón manso y humilde. Revisa, busca con atención todas las formas en que Dios se te ha revelado. Ten en cuenta no sólo lo que hiciste o dejaste de hacer, o todo lo que te ha pasado, sino también todo lo que has sentido dentro de ti mismo y como experimentaste la presencia de Dios.

¿Dónde sentiste alegría o paz? ¿Y dónde te encuentras inestable, o sientes tristeza, temor o ansiedad? ¿Dónde estaba o no estaba Dios en esto?

-Recuerda los regalos que Dios te ha dado a lo largo de este año: lo agradable y lo difícil, el gesto generoso, la palabra de aliento, el trabajo bien hecho, la familia, los amigos y todos los que te han ayudado a crecer.

-Pide la gracia del perdón de Dios que, con su gran amor y respeto, remueve la esperanza y alegría en tu corazón.

-Mira hacia el mañana y, con Dios, planea concretamente cómo vas a vivirlo y como te gustaría que este caminara contigo.

Escoge o dibuja un símbolo que muestre el significado de la presencia de Dios en este año. Si deseas puedes compartirlo.

## **Contemplación**

Después de este examen en clave ignaciana, disponte a contemplar la venida de Jesús, su nacimiento en Nazareth, lugar hermoso, gracioso y sencillo. ¿Cuáles son esos Nazareth dónde nace Jesús hoy?

Imagina el lugar donde nace Jesús en total pobreza, pero rodeado del cariño profundo de sus padres, de la luz de Dios y la compañía de toda la creación: animales, estrellas, ángeles, pasto seco, tierra, olores, etc. Esta unidad total es una invitación a tener conciencia de la total unidad e interdependencia de todo lo creado.

Mira también la legión de ángeles que se aparece a los pastores y escucha el anuncio que les hace: “Hoy en la ciudad de David ha nacido un Salvador, el Mesías y Señor”. ¿Qué me dice esa imagen? ¿Qué me evocan esas palabras? ¿Cómo quedo después de hacerme presente en este acontecimiento?

Percibo la llegada de los pastores y sus asombro y alegría profundos al ver al niño. Él ha venido especialmente para ser alegría y esperanza para los descartados, los que no tienen nada, los humildes. Acojo este momento con gran emoción, sintiéndome con uno de los pastores presentes.

Contemplo al niño en su pequeñez, fragilidad, hermosura, sus ojitos viendo todo lo que ocurre alrededor. Lo tomo en mis brazos, lo beso y hablo con él. Le pido que sea mi tesoro. Veo a José y a María y los abrazo y me contento con ellos. Y me quedo un rato contemplando todo y preguntándome, ¿cómo respondo ante tanta belleza? Dejo que surja en mí un gesto de gratitud o de alabanza, una canción, un poema, un verso o una evocación.

Finalmente, hago mi coloquio con el niño y le ofrezco mi persona, mis talentos al servicio de un mundo y una Venezuela de paz y esperanza.

Termino cantando niño lindo.

## Oración final

Cerramos nuestro encuentro con el Himno “Hoy nace el sol divinal” de las Vísperas correspondientes a la solemnidad de la Natividad del Señor.

Hoy nace el sol divinal  
de la Virgen sin mancilla;  
hoy el eterno se humilla  
y se hace hombre mortal.

Hoy la reina celestial  
pare al rey del firmamento,  
sin recibir detrimento  
su pureza virginal.

Adórote, Verbo eterno,  
Hijo del muy alto Padre,  
nacido de pobre madre  
en la yema del invierno.

Gracias te doy, Niño tierno,  
pues con tu divinidad  
juntaste mi humanidad,  
por líbrarme del infierno.

Amén.



# 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 y Manuel Zapata, s.j.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla