

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.

Jesús, el centro de mi vida

Preparación:

Muchos creemos que al hacer una oración el gran problema es no poder concentrarnos, pero en una oración es más importante centrarse que concentrarse. El centrarse es una expresión del corazón, del afecto, de la emoción; mientras que el concentrarse es más una expresión de la mente.

Orar es poner a Dios en el centro. Es como cuando dos personas que se aman se encuentran y se miran llenos de ternura, no piensan que se deben concentrar para manifestar su amor, sino que casi inconscientemente se van centrando el uno en el otro.

Muchos de nosotros pasamos gran parte del tiempo tratando de eliminar la distracción durante la oración y quizás no hemos descubierto todavía que lo importante es centrarse en Dios.

Quisiera por ello, compartirles un ejercicio que recibí en un curso de oración: la Experiencia de la margarita. Dibuja en una hoja de papel una margarita. Colorea o resalta el centro (que representa a Dios). Ahora dibuja los pétalos de la margarita, pero incompletos; es decir, dibuja solo tres o cuatro pétalos y mientras lo haces fíjate cómo partes del centro, te alejas y vuelves de nuevo al centro.

En el dibujo de la margarita el centro amarillo representa a Dios y los pétalos blancos incompletos representan el camino que vamos haciendo en la oración, alejándonos y regresando al centro, a Dios. Cada vez que nos distraigamos en la oración observémonos cómo uno de los pétalos va saliendo del centro (huyendo), pero observémonos también cómo vuelve a Dios.

En la oración, en la vida, muchas veces nos sucede lo mismo, vamos y volvemos. Muchas veces tenemos como centro a Dios y otras nos alejamos. Pon a Dios en el centro. Coloca el dibujo delante de ti y toma una postura corporal adecuada para orar.

Relajación

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, y tus muslos. Deja que todo tu cuerpo se disponga para vivir el encuentro con Dios, tu centro. Tómate unos minutos para este ejercicio.

Petición

“Señor, te reconozco como el centro en mi vida. Líbrame de las cosas que me deshumanizan y lléname de tu paz”.

Iluminación bíblica

Lectura del santo evangelio según San Marcos (11,21-28):

Jesús y sus discípulos entraron en Cafarnaún, y cuando el sábado siguiente fue a la sinagoga a enseñar, se quedaron asombrados de su doctrina, porque no enseñaba como los escribas, sino con autoridad. Estaba precisamente en la sinagoga un hombre que tenía un espíritu inmundo, y se puso a gritar: «¿Qué quieres de nosotros, Jesús Nazareno? ¿Has venido a acabar con nosotros? Sé quién eres: el Santo de Dios». Jesús lo increpó: «Cállate y sal de él». El espíritu inmundo lo retorció y, dando un grito muy fuerte, salió. Todos se preguntaron estupefactos: «¿Qué es esto? Este enseñar con autoridad es nuevo. Hasta a los espíritus inmundos les manda y le obedecen». Su fama se extendió en seguida por todas partes, alcanzando la comarca entera de Galilea.

Palabra del Señor

Meditación y contemplación

El evangelio nos relata cómo Jesús actúa con autoridad, pero no con una autoridad que nace de la violencia o de la imposición de un modo de pensar, sino la que emana de su señorío frente a la vida, de su libertad profunda. Su autoridad sale de su propia dignidad de persona, de su la experiencia de escucha de Dios y del seguimiento de su espíritu, no de libros o de títulos recibidos. Es este modo de vivir libre y autónomo lo que hace que pueda derribar barreras religiosas, culturales y sociales, abriendo nuevos cauces de vida por donde quiera que pasa.

Contempla todo esto en Jesús. Detente a ver cómo en distintos momentos actúa con esa autoridad que sale de sí mismo. Luego medita, ¿por qué su autoridad producía tanto rechazo? ¿Estaba la vida de Jesús centrada en Dios o dispersa en sus propios intereses? ¿En qué se nota la centralidad de Dios en la vida de Jesús? ¿Qué tengo que hacer para hablar y actuar con autoridad en la vida?

Coloquio

Con confianza comparte con Jesús lo que has sentido en la oración, tus deseos de seguirle y escucharle. Tus deseos de tenerle como el centro de tu vida. Deja un momento para que reconozcas las mociones (movimientos del Espíritu) que han surgido dentro de tu corazón en este rato de oración y mira hacia dónde te conducen. Preséntalas al Señor y pídele que te ayude a secundarlas. Escucha al Señor en silencio profundo y luego despídete de él.

Oración final

Coloquio con Jesús

Jesús, tú vienes con autoridad,
no la que nace de la violencia,
sino la que emana de la paz.

Jesús, tú nos haces libres del mal,
no imponiendo tu propio proyecto,
sino con una invitación a amar.

Jesús, tú nos invitas a seguirte,
no imponiendo o amenazando,
sino con una llamada a la libertad.

Jesús, te reconozco como Señor en mi vida.
Libérame de los espíritus que me deshumanizan.

(Javi Montes, s.j.)

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