

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.

La esperanza y la fe crecen con más fuerza cuando queremos sanar

Preparación:

Toda herida necesita un cuidado particular que requiere tiempo y los medios necesarios para que cicatrice. Cuando los seres humanos nos disponemos a la experiencia de sanación de una herida, resulta inevitable prepararse en verdad para este proceso. Si nos han herido es preciso disponerse para que la sanación suceda, de acuerdo, claro está, a nuestro propio ritmo corporal y espiritual.

Cuando queremos sanar, nuestra esperanza y fe crecen con más fuerza, esa fue la experiencia de muchos que se cruzaron con Jesús el Nazareno. Pues Jesús curó sus heridas sin ataduras, solidarizándose con ellos, con bondad, ternura y cariño.

Hoy Jesús sigue sanando, sigue curando heridas y acompañándonos en el dolor. El papa Francisco nos dice que Jesús se presenta públicamente como alguien que lucha contra la enfermedad y que vino para sanar al hombre de todo mal: el mal del espíritu y el mal del cuerpo.

Dispongamos nuestro corazón y lo más profundo de nuestro ser para que Jesús sane nuestras heridas.

Relajación

Toma una postura cómoda y respira pausada y lentamente, una y otra vez. Deja que el aire alcance cada parte de tu cuerpo y te llene de vida. Exhala y en cada exhalación expulsa todo el aire o energía que no te hace bien. Escucha tu cuerpo y deja que logre relajarse, serenarse y apaciguarse. Abre tus manos para entregar todo lo que eres y tienes a Dios y recibir de Él lo que quiera regalarte.

Tómate unos minutos para este ejercicio.

Petición

“Señor, quiero ser sanado por ti desde lo más profundo; ayúdame a incrementar mi fe en que puedes curarme y ponerme en movimiento”.

Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Marcos (1, 40-45)

Un leproso se acercó a Jesús, suplicándole de rodillas: «Si quieres, puedes limpiarme». Sintiendo lástima, extendió la mano y lo tocó, diciendo: «Quiero: queda limpio». La lepra se le quitó inmediatamente y quedó limpio. Él lo despidió, encargándole severamente: «No se lo digas a nadie; pero, para que conste, ve a presentarte al sacerdote y ofrece por tu purificación lo que mandó Moisés». Pero, cuando se fue, empezó a divulgar el hecho con grandes ponderaciones, de modo que Jesús ya no podía entrar abiertamente en ningún pueblo; se quedaba fuera, en descampado; y aun así acudían a él de todas partes

Meditación y contemplación

Desde esta experiencia de Jesús con el leproso podemos ver sus deseos de sanar al desvalido, al herido, al desahuciado o descartado de la sociedad. A veces ese que necesita ser sanado soy yo mismo. Por ello la invitación es a contemplar esta escena como si estuvieras presente, en ocasiones viendo los enfermos de nuestra sociedad o en otras, experimentado que soy uno de los tantos enfermos.

Primero, contempla cómo el leproso se acerca a Jesús. Imagina sus deseos de ser sanado. Segundo, observa la reacción de Jesús, escuchas sus palabras y lo que le dice al leproso. Tercero, imagina la alegría del leproso al ser curado, como lo manifiesta. Jesús no teme acercarse a los males, a las angustias y dolencias de quien sufre, por el contrario, te acerca a ellas, siente compasión y acompaña el dolor. Mira el modo de Jesús de expresar su compasión y de sanar con su mirar, su forma de tocar y la fuerza de sus palabras. Contempla desde aquí la realidad a tu alrededor o tu propia realidad.

La experiencia de la sanación es un hecho lleno de esperanza. Por ello, al hacer la contemplación, pregúntate ¿cómo estás sanando Jesús hoy? ¿Cuáles son las heridas que le pido a Jesús que sane en mí?

Coloquio

Con confianza comparte con Jesús lo que has sentido en la oración, tus deseos de sanar y ser sanado en tantas circunstancias. Deja un momento para que reconozcas las mociones (movimientos del Espíritu) que han surgido dentro de tu corazón en este rato de oración, agradécelas y mira hacia dónde te conducen. Al final despídete del Padre pidiéndole que te enseñe a seguir cada vez más a su Hijo, con la ayuda del Espíritu.

Oración final

Oración de Sanación

Mi Señor, creo en el poder de tu Palabra,
en la gracia de tu perdón, en la gratuidad de tu amor
y en tu infinita compasión
que no de imposibles cuando de aliviar los males se trata

Ayúdame a permanecer cerca de tu presencia,
a experimentar el gozo de tu perdón, el poder de tu salvación
y a saber corresponderte
con un corazón humilde y generoso
a todas tus intervenciones de amor.

Tú no temes acercarte a los males,
angustias y dolencias que me aquejan,
por el contrario, te acercas a ellas, tocas mi dolor,
sientes compasión, abres torrentes de misericordia
y me das la sanación.

Te invito a formar parte de mi vida
y a trabajar en mi alma para que, con la fuerza de tu perdón,
expulses de ella toda atadura terrenal y pueda yo también
fortalecer los sueños y esperanza de los demás.

Adaptaciones tomadas de ejercicios de oración
de la página www.pastoralsj.org/ser

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 el P. Manuel Zapata, s.j..

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla