

# 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.

## Hacer camino en el silencio

### Preparación:

En este tiempo, como Iglesia, iniciamos un camino interior que pasa por cinco, diez, treinta o más días... por eso ten presente que en este caminar la oportunidad se convertirá en pregunta, la pregunta se volverá búsqueda y la búsqueda encuentro. Si te preguntas por qué haces el camino, seguro encontrarás muchas razones, algunas asociadas con motivos religiosos, o culturales, o incluso puede con algún proyecto personal.

Puede que en este tiempo te guíes con un cuaresmario, de modo de tener todo bien atado, o te guíes por tus buenas intenciones. Pero más allá de eso pregúntate cómo vas haciendo camino: ¿vas solo o con amigos? ¿En familia? ¿Con tu pareja? ¿Caminas? ¿Llevas todo auestas? ¿Alguien te acompaña? ¿Qué ruta vas a hacer? ¿Por cuánto tiempo estarás caminando?, ¿diez días?, ¿cuatro semanas?, ¿dos meses? Las posibilidades son innumerables.

Quizás tu ruta sea como de desierto, de montaña o de playa, pero son solo rutas para peregrinos sedientos de camino, de experiencia, esperanza y encuentro. Hay muchas formas de lanzarse al camino. Lo que es común en todas ellas es que a la vez que avanzas por esas propuestas, también vas haciendo un camino interior... revisando tus prioridades, conociéndote un poco más, desde la fe, a ti mismo, a los otros y a Dios.

## Relajación

Para lograr la relajación, concéntrate en tu respiración. Respira profundo y lentamente. Siente como el aire entra por tu nariz y llega hasta tus pulmones, llenándote de oxígeno. Inhala y exhala hasta lograr serenar tu cuerpo y mente. Disponte para vivir el encuentro con Dios.

Tómate unos minutos para este ejercicio.

## Petición

“Señor, que pueda hacer camino en el silencio para más amarte y seguirte”

## Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Marcos 1, 12-15

El Espíritu empujó a Jesús al desierto. Se quedó en el desierto cuarenta días, dejándose tentar por Satanás; vivía entre alimañas, y los ángeles le servían. Cuando arrestaron a Juan, Jesús se marchó a Galilea a proclamar el Evangelio de Dios. Decía: «Se ha cumplido el plazo, está cerca el reino de Dios: convertíos y creed en el Evangelio».

Palabra del Señor

## **Meditación y contemplación**

Presta atención a las emociones y sentimientos que surgen a través de la lectura del Evangelio. Déjate llevar por el espíritu y dirige tus pasos al camino de Dios.

En este inicio de la cuaresma, pregúntate a donde te dirige Dios, ¿cuál es el camino que te propone hacer? ¿A qué espacios de desierto te invita?

En el silencio del desierto, Jesús reconoce las tentaciones que le acompañarán en su misión, pero en medio de ellas también reconoce la compañía de Dios. ¿Cuáles son las tentaciones que encuentras al seguir a Dios? ¿Te sientes acompañado o solo?

El camino de desierto, es un camino de conversión espiritual, de búsqueda de una mejor vida. Jesús nos dice que “está cerca el reino de Dios, que nos convirtamos y creamos en el Evangelio”. ¿Que necesitamos para hacer camino de conversión hoy? ¿Cómo abrimos el corazón para una conversión interior? ¿Qué aspectos de mi vida necesitan de conversión sincera?

## **Coloquio**

Con confianza comparte con Jesús lo que has sentido en la oración, tus deseos de caminar con él en el desierto. Manifiéstale el deseo que tienes de que sean sus pasos los que te guíen en el camino.

## Oración final

### Gracias por tu silencio

Gracias, Señor, por tu silencio.  
Se abre delante de nosotros  
como un respeto cálido,  
donde podemos ensayar  
nuestras palabras de aprendices,  
alentados por tu mirada  
que nos contempla con cariño.

En tu silencio nos decimos,  
originales y nuestros,  
nos escribimos en tu acogida  
de página en blanco.

A veces en tu silencio  
crece nuestra pregunta  
como el garfio  
en una mano cortada.

Por más que te digas  
siempre serás silencio,  
infinita palabra  
en la que siempre  
te seguirás revelando,  
cálido respeto  
en el que crecemos  
al decirnos y estrenarnos.

(Benjamín González Buelta, s.j.)

Oración inspirada en el libro *Peregrinar por fuera y por dentro*,  
de José Rodríguez Olaizola, 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.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla