

# 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.

## Consolado en tu presencia para más amar y servir

### Preparación:

Ahora que nos encontramos en el último día de la semana laboral, es un buen momento y oportunidad para detenernos unos minutos y revisar cómo nos sentimos. Es esta una invitación que nos puede ayudar a identificar nuestras emociones y sentimientos.

En nuestra espiritualidad ignaciana solemos utilizar el término “consolación” para referirnos a aquellas mociones internas “que levantan el espíritu hacia Dios, creador y señor”; es decir, aquellas experiencias que provienen desde lo más profundo de nuestro ser y que nos llenan de alegría, paz y tranquilidad. Así mismo, también utilizamos el término “desolación” para identificar “aquellos sentimientos que se manifiestan como oscuridad, [desasosiego y] confusión interna” y que de una a otra manera nos hace sentir lejos de la presencia de Dios.

La consolación es una experiencia grata que, según san Ignacio, proviene del Buen Espíritu. Pero es también ese sentimiento de alegría y esperanza que nos debe motivar a dar el más, a ver y encontrar a Dios en todas las cosas. La consolación, es “el tiempo que siempre el Dios de Jesús quiere regalarnos, porque es su modo de comunicarse con nosotros”.

Cuando estamos consolados aumenta nuestra fe, nuestra esperanza en la realidad y nuestro amor por el mundo. Cuando estamos consolados comprendemos mejor a los demás, e incluso hasta justificamos sus equivocaciones, ya que vemos nuestra propia realidad más honda. Cuando estamos consolados por lo general vemos que nuestra realidad herida se nos presenta como una posibilidad de transformación. Por ello, pidamos al Dios de Jesús la gracia de identificar en mi vida en qué momentos hemos estado consolados y disfrutando de su presencia.

## Relajación

Tómate unos minutos para relajarte y hacerte consciente del momento que vas a vivir. Disponde al encuentro con PapáDios. Presta atención a los sonidos de tu alrededor, intenta identificar de donde provienen, que los produce. No te distraigas en ellos, todo lo contrario, intégralos a tu oración. Hazte consiente que están allí y respira profundo y lentamente. Experimenta esto una y otra vez hasta alcanzar sosiego.

## Petición

Ahora repite internamente:

“Señor, que pueda sentirme consolado en tu presencia para más amarte y seguirte”.

## Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Marcos 9, 2-10

Jesús se llevó a Pedro, a Santiago y a Juan, subió con ellos solos a una montaña alta, y se transfiguró delante de ellos. Sus vestidos se volvieron de un blanco deslumbrador, como no puede dejarlos ningún batanero del mundo. Se les aparecieron Elías y Moisés, conversando con Jesús. Entonces Pedro tomó la palabra y le dijo a Jesús: «Maestro, ¡qué bien se está aquí! Vamos a hacer tres tiendas, una para ti, otra para Moisés y otra para Elías». Estaban asustados, y no sabía lo que decía. Se formó una nube que los cubrió, y salió una voz de la nube: «Este es mi Hijo amado; escúchenlo». De pronto, al mirar alrededor, no vieron a nadie más que a Jesús, solo con ellos.

Cuando bajaban de la montaña, Jesús les mandó: «No cuenten a nadie lo que han visto, hasta que el Hijo del hombre resucite de entre los muertos». Esto se les quedó grabado, y discutían qué querría decir aquello de «resucitar de entre los muertos».

Palabra del Señor

## **Meditación:**

Durante la meditación, contempla el misterio de la vida de Jesús.

Tratando de recrear, tocar y oír la escena del Evangelio. Reflexiona y saca provecho.

Este relato de la «transfiguración de Jesús» fue desde el comienzo muy popular entre sus seguidores. No es un episodio más. La escena, es grandiosa, está recreada con recursos de carácter simbólico. Presentan a Jesús con el rostro resplandeciente mientras conversa con Moisés y Elías. Contempla también tu este momento especial.

Frente a esta escena los tres discípulos que acompañaron a Jesús a la cumbre de la montaña quedan sorprendidos. No saben qué pensar de todo aquello. ¿Cómo te sientes al contemplar la presencia de Jesús? ¿Cuál es tu reacción? ¿Qué sentimiento te produce?

Jesús le regala a Pedro, a Santiago y a Juan este momento de \*consolación\*, donde la presencia de Dios es casi palpable. ¿En tu historia de vida reconoces algunos momentos de consolación donde hayas experimentado paz y alegría?

Tráelos a la memoria, vuelve a recordarlos. Realiza una lista y pásalos por tú interior, dejando que te llenen el corazón. ¿Pregúntate si en los momentos de consolación te sientes llamado a Amar y Servir? ¿Son estas experiencias estrellas que te guían al encuentro con Jesús?

Nuestra vida ha tenido momentos agradables de encuentro con Dios, debemos tener presente estos momentos, para que en los tiempos de oscuridad los recordemos y confiemos con esperanza en Dios.

## **Coloquio**

Agradece a Dios la experiencia vivida, preséntale los frutos de la oración. Conversa con Jesús, como a un amigo cuéntale sobre tus emociones y sentimientos. Pídele a María que, así como ella enseñó a caminar a Jesús, te enseñe a ti, a caminar a su lado.

## Oración final

Cierra la oración con la siguiente oración y rezando un Padre Nuestro y Avemaría.

### Tentación

Qué bien se está aquí,  
donde la palabra acaricia  
y la presencia sostiene.  
Donde el calor abraza  
y fluye el afecto.  
Donde el amor se vive  
y la justicia es posible.  
Qué bien se está,  
lejos de gritos y guerras vanas,  
dejando que el trueno se apague  
y la alegría se vuelva baile.  
Pero toca regresar  
a la tierra de todos,  
donde el fragor cotidiano  
es más áspero y duro.  
Toca volver,  
a los conflictos pendientes,  
a las heridas abiertas  
a la verdad peleada,  
a las preguntas que muerden,  
a los nombres difíciles,  
para sembrar el mundo  
de evangelio y esperanza.

(José María Rodríguez Olaizola)

Nota: El texto introductorio está inspirado en el libro “La vida de San Ignacio” de Pedro Galdos Zuazua, sj. Las reflexiones han sido tomadas de “EL grupo de Jesús”, de José Antonio Pagola.

# 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