

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.

¡Vivir desde la luz!

Preparación:

Las personas somos capaces de vivir largos años sin tener suficiente conciencia en torno a lo que está sucediendo dentro de nosotros. Vivimos día tras día sin ver qué es lo que mueve nuestra vida y a qué responden verdaderamente nuestras decisiones. Es decir, evadimos la luz y preferimos vivir en la oscuridad.

Muchas veces nos asusta vernos tal y como somos, por lo que evadimos enfrentarnos a nuestra propia realidad (llena de sombras) y andamos a tientas, alimentando autoengaños e ilusiones. Por ello, es muy importante preguntarnos con sinceridad: «¿Quién soy yo?». Se trata de una pregunta que podemos responder a la luz de la experiencia de fe desde nuestra historia de vida (historia de amor y desamor, pero también de oportunidades).

Si queremos orientar nuestra vida por el camino de la Luz, que es Cristo, tenemos el reto de preguntarnos: ¿qué busco en la vida? ¿por qué algunas veces huyo de mí mismo y de Dios? ¿qué pasos necesito dar para caminar en la Luz? Aprovecha este espacio para responder esas preguntas y dejarte guiar por la Jesús, Luz del mundo.

Relajación

Dispón tu cuerpo para el encuentro con el Señor. Respira profunda y lentamente. Consciente de tu respiración, lleva oxígeno a aquellas partes de tu cuerpo que están cansadas o adoloridas. Toma oxígeno y trata de conducirlo por todo tu cuerpo. Repite el ejercicio, pausada y lentamente.

Petición

Ahora repite internamente:

“Señor, que pueda descubrir la luz de tu presencia en mi vida y así pueda ser luz para otros”.

Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Juan 3, 14-21

Jesús dijo a Nicodemo: «Lo mismo que Moisés elevó la serpiente en el desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del Hombre, para que todo el que cree en Él tenga vida eterna. Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único para que no perezca ninguno de los que creen en Él, sino que tengan vida eterna. Porque Dios no mandó su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por Él. El que cree en Él no será juzgado; el que no cree ya está juzgado, porque no ha creído en el nombre del Hijo único de Dios. El juicio consiste en esto: que la luz vino al mundo, y los hombres prefirieron la tiniebla a la luz, porque sus obras eran malas. Pues todo el que obra perversamente detesta la luz y no se acerca a la luz, para no verse acusado por sus obras. En cambio, el que realiza la verdad se acerca a la luz, para que se vea que sus obras están hechas según Dios».

Palabra del Señor

Meditación:

El amor de Dios es el origen y el fundamento de nuestra esperanza. Es la afirmación que recoge el núcleo esencial de nuestra fe cristiana. Pues «Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único».

«Dios ama el mundo». Lo ama tal como es. Inacabado e incierto. Lleno de conflictos y contradicciones. Y en él, a cada uno de nosotros tal y como somos. Este mundo no recorre su camino solo, perdido y desamparado. Dios lo envuelve con su amor por los cuatro costados.

Jesús fue el «regalo» que Dios hizo al mundo, es un regalo de luz. Por eso pregúntate: ¿te has acercado a Jesús como el gran regalo de Dios? ¿Sientes que su mensaje es la luz que ilumina tu vida?

Jesús llevó la luz al mundo, dando un poco de amor a todo el que encontraba a su paso. Por eso también pregúntate: ¿cómo comunicas el amor de Dios en tu día a día, en tu casa, en tu trabajo, en tus relaciones?, ¿son obras que conducen a Dios?

En estos momentos en que todo parece confuso, incierto y desalentador, seamos luz en la tiniebla. Esta es una oportunidad para introducir un poco de amor en el mundo. Es una tarea de fe y esperanza para todos los cristianos.

Coloquio

Conversa con PapáDios presentándole los frutos de la oración. Cuéntale como te sentiste durante este encuentro. Cuéntale las cosas que te hacen sentirte consolado. También pídele que te dé luz en tus momentos de desolación y que llene de esperanza tu día a día. Al finalizar reza un Padrenuestro.

Oración final

Cierra este espacio con la siguiente oración

Candiles de lo absoluto

Que resurjan nuestras ganas
de encender velas
del amor de Dios en este mundo,
para que nunca en él la oscuridad,
nos vuelva ciegos al dolor del prójimo.

Que nuestra fe escuchimizada (débil, flaca)
engorde, no solo con rezos,
sino también con obras.
Pues el hambre y la sed de nuestros días,
no digieren ya doctrinas sobre Dios.

Que el candil de nuestra vida
sea luz no de mecha gastada ni humeante,
sino de antorcha encendida que acompaña
las preguntas sobre Dios
en los golpes de la vida.

(Seve Lázaro, sj)

Oración tomada de "El grupo de Jesús", de José Antonio Pagola.
Adaptada por Frank Hernández y Manuel Zapata, 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