

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.

¡Llenos de alegría por ver al señor!

Preparación:

Amigos en la misión, les deseo una ¡Feliz Pascua de Resurrección!

La Pascua es la festividad cristiana en la que se celebra la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo. Los santos de los últimos días afirman y testifican que Jesucristo resucitó y que vive con un cuerpo glorificado y perfecto de carne y huesos. La Pascua es una celebración no solo de la resurrección de Cristo, sino también de la resurrección universal, pues debido a la resurrección de Jesucristo, todas las personas resucitamos en él.

San Ignacio, en los ejercicios espirituales, nos invita a considerar "cómo la divinidad, que parecía esconderse en la pasión, aparece y se manifiesta ahora tan milagrosamente en la santísima resurrección, por los verdaderos y santos efectos de ella"; esos efectos cotidianos, que a veces se nos pasan desapercibidos, pero son tan reales... por ejemplo: la valentía en lugar del miedo; la cercanía que rompe las distancias; el amor en un detalle o la alegría por seguir viviendo... todos ellos son signos de resurrección.

Relajación

Disponte al encuentro con la vida, con la alegría de Cristo resucitado. Tómate unos minutos para relajarte y hacerte consciente del momento que vas a vivir. Respira profundo y lentamente hasta conseguir la paz que te llena de esperanza y tranquilidad. Acalla tus preocupaciones y disponte a la escucha.

Petición

Repite internamente:

“Padre, haznos valientes y aumenta nuestra fe, ayúdanos a confiar y a vivir en la alegría de saberte resucitado”.

Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Juan 20, 19-31

Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: «Paz a ustedes». Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: «Paz a ustedes. Como el Padre me ha enviado así también les envió yo». Y, dicho esto, exhaló su aliento sobre ellos y les dijo: «Reciban el Espíritu Santo; a quienes les perdonen los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengan, les quedan retenidos».

Tomás, uno de los Doce, llamado el Mellizo, no estaba con ellos cuando vino Jesús. Y los otros discípulos le decían: «Hemos visto al Señor». Pero él les contestó: «Si no veo en sus manos la señal de los clavos, si no meto el dedo en el agujero de los clavos y no meto la mano en su costado, no lo creo».

A los ocho días, estaban otra vez dentro los discípulos y Tomás con ellos. Llegó Jesús, estando cerradas las puertas, se puso en medio y dijo: «Paz a ustedes». Luego dijo a Tomás: «Trae tu dedo, aquí tienes mis manos; trae tu mano y métela en mi costado; y no seas incrédulo, sino creyente». Tomás contestó: «¡Señor mío y Dios mío!» Jesús le dijo: «¿Porque me has visto has creído? Dichosos los que crean sin haber visto».

Muchos otros signos, que no están escritos en este libro, hizo Jesús a la vista de los discípulos. Estos se han escrito para que crean que Jesús es el Mesías, el Hijo de Dios, y para que, creyendo, tengan vida en su nombre.

Meditación:

El evangelista Juan describe de manera insuperable la transformación que se produce en los discípulos cuando Jesús, lleno de vida, se hace presente en medio de ellos. El Resucitado está de nuevo en el centro de sus seguidores. Con él todo es posible: liberarse del miedo, abrir las puertas y poner en marcha la esperanza.

En los momentos de dolor y dificultad de nuestra vida muchas veces nos pasa que lo único que nos da cierta seguridad es «cerrar las puertas». Encerrados entre nosotros sentimos que hay un vacío que nadie puede llenar. Pregúntate si ahora en tu vida hay situaciones en las que has elegido cerrar tus puertas, por miedo, inseguridad o desesperanza.

Frente a esas situaciones recuerda que, lo primero que infunde Jesús a sus seguidores es su paz. «Paz a ustedes». No hay ningún reproche por haberlo abandonado, ninguna queja ni reprobación, solo paz y alegría. Los discípulos sienten su aliento creador. Todo comienza de nuevo. En las situaciones de desolación de tu vida, ¿experimentas al resucitado? ¿es la paz un signo de esa experiencia que has vivido?

También nos dice el evangelista que, cuando Jesús vuelve a presentarse a los ocho días, las puertas seguían cerradas. No es solo Tomás quien ha de aprender a creer con confianza en el Resucitado, también los demás discípulos han de ir superando poco a poco las dudas y miedos. Por eso llénate de paz y aprende a acoger con fe su presencia en medio de tu vida.

Coloquio

Agradece a Dios la experiencia vivida, preséntale los frutos de la oración. Conversa con Jesús resucitado. Como a un amigo, cuéntale sobre tus emociones y sentimientos y escucha lo que Él quiere presentarte también al final de este encuentro.

Oración final

Cierra el encuentro con la siguiente oración y rezando un Padre Nuestro.

Para resucitar con Vos

Ilumina nuestras sombras para llevar tu luz.
Ilumina nuestras sonrisas para abrazar tus resurrecciones.
Ilumina nuestras impotencias para fortalecernos en tu amor.
Ilumina nuestro andar, hoy quedándonos en nuestros hogares, para crecer en la entrega.
Ilumina nuestras palabras para no tener miedo a tus silencios.
Ilumina nuestras lágrimas para seguir sembrando.
Ilumina nuestros errores para aprender de vos
Ilumina nuestra oración para no ser sordos a tu llamada.
Ilumina nuestro latir para no perder el ritmo del Reino.
Ilumina nuestras necesidades para animarnos a vivir más allá de ellas
Ilumina nuestro amor para que sea incondicional y hasta el extremo como el tuyo.
Ilumina nuestro soñar para despertar contigo.
Ilumina nuestra música para cantar con los demás
Ilumina nuestras heridas para regarlas desde tu manantial.
Ilumina nuestros carismas y nuestras espiritualidades, para que sean plenitud de vida.
ilumina nuestras distancias para construir nuevas cercanías.
Ilumina nuestra Eucaristía, hoy espiritual, para hacerla en memoria tuya.
Ilumina nuestra paz, que es la Tuya.

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.

Nota: esta oración ha sido orientada a partir de textos de la pastoral Jesuita de España
y reflexiones del evangelio de José Antonio Págala.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla