

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.

Atrapados en la vida de la Resurrección

Preparación:

Compañeros: seguimos viviendo la Pascua de Resurrección; momento en el que Jesús sigue saliendo a nuestro encuentro, invitándonos nuevamente a vivir en el comienzo de algo nuevo, algo fresco, lleno de esperanza y vida.

En la Pascua de Resurrección Jesús aparece deseándonos la Paz, venciendo nuestros miedos e inseguridades. Por eso estamos invitados a centrarnos en las posibilidades de la vida en lugar de fijarnos en las limitaciones. Es un tiempo para confiar en que, a través de Cristo, Dios ha removido las barreras que nos detenían, que nos mantenían con miedo o que cerraban nuestro corazón y nuestra mente.

Si imagináramos el amanecer, la Pascua sería el amanecer de un nuevo día, de una nueva vida. Donde el sol sale, la brisa es fresca y el aire puro. No importa si eres vieja o joven, casado o soltero, rico o pobre, educado o sin educación. En la Pascua de Resurrección, celebramos que, con Jesús resucitado, los obstáculos son quitados, y la vida como la conocíamos ha sido cambiada, todo ha cambiado y ya nada obstaculiza nuestro camino.

Nuestra vida en la resurrección, evoca posibilidades, oportunidades de sanar y seguir viviendo con la paz que necesitamos. El Papa invita a mirar al resucitado, “que no es otro que el crucificado”, para “que sane las heridas de nuestra humanidad desolada”. Por eso “... dejamos que sea el Señor Jesús quien triunfe en nuestro corazón y en nuestra vida...”

Relajación

Tómate unos minutos para relajarte y hacerte consiente del momento que vas a vivir. Disparte al encuentro con PapáDios. Presta atención a tus sentimientos, si son de alegría, tristeza, rabia, impotencia, paz o tranquilidad. Hazte consiente que están allí frente a Dios, preséntale tu sentimiento y pídele que te de la paz para vivir este encuentro. Ahora respira profundo y lentamente hasta conseguir paz interior.

Petición

Repite internamente:

“Señor, que podamos sorprendernos con tu bondad, esa que nunca nos abandona y que nos atrapa en la vida de la Resurrección”

Iluminación bíblica

Lectura del Santo Evangelio según San Lucas 24, 35-48

"Ellos, por su parte, contaron lo sucedido en el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan. Mientras estaban hablando de todo esto, Jesús estuvo en medio de ellos (y les dijo: «Paz a ustedes.») Quedaron atónitos y asustados, pensando que veían algún espíritu, pero él les dijo: «¿Por qué se desconciertan? ¿Cómo se les ocurre pensar eso? Miren mis manos y mis pies: soy yo. Tóquenme y fíjense bien que un espíritu no tiene carne ni huesos como ustedes ven que yo tengo.» (Y dicho esto les mostró las manos y los pies). Y como no acababan de creerlo por su gran alegría y seguían maravillados, les dijo: «¿Tienen aquí algo que comer?». Ellos, entonces, le ofrecieron un pedazo de pescado asado (y una porción de miel); lo tomó y lo comió delante ellos. Jesús les dijo:

«Todo esto se lo había dicho cuando estaba todavía con ustedes; tenía que cumplirse todo lo que está escrito en la Ley de Moisés, en los Profetas y en los Salmos referente a mí». Entonces les abrió la mente para que entendieran las Escrituras. Les dijo: «Todo esto estaba escrito: los padecimientos del Mesías y su resurrección de entre los muertos al tercer día. Luego debe proclamarse en su nombre el arrepentimiento y el perdón de los pecados, comenzando por Jerusalén, y yendo después a todas las naciones, invitándolas a que se conviertan. Ustedes son testigos de todo esto. Palabra del señor

Palabra del Señor

Meditación:

La escena que nos presenta San Lucas, es la culminación del encuentro de los discípulos de Emaús, que ahora regresan con el resto para contar lo que les había sucedido con Jesús. En esta oportunidad vemos cómo los seguidores de Jesús están tratando de entender lo que está pasando en sus vidas. Pues, Jesús se hace presente entre ellos deseándole la paz, como un regalo especial. Y les abre la mente para que entiendan cómo Él tuvo que sufrir, ser crucificado y entonces resucitar de la muerte para traerles una nueva vida.

Esta escena, también la compartimos en nuestra vida; al encontramos al Señor crucificado y resucitado, tal como lo hicieron los discípulos. Por eso si recreamos esta escena con nuestra imaginación, seguramente también quedaríamos “mudos de alegría”. Durante este momento contempla el texto tratando de recrear, tocar y oír; e introduciéndote en la escena, como si fueses uno más que observa de cerca o participa de todo. Déjate llevar por la imaginación.

Reflexiona y saca provecho:

-¿Qué formas usa Jesús conmigo para que pueda darme cuenta que él está a mi lado en los momentos de duda y fragilidad? ¿Acaso muestra sus manos y los pies, o habla llenándote de Paz, o come contigo en tu mesa?

-¿Qué quiere Jesús al decirnos “ustedes son testigos de esto”? ¿A qué nos está invitando? ¿Qué me dicen esas palabras?

-¿Cómo descubro a Jesús en medio de nosotros? ¿Qué significa que está en medio?

-Recuerda los momentos en qué has quedado atónito, asustado o desconcertado ante experiencias en que tus sentidos captan la presencia de Dios de un modo que normalmente no podemos captar.

-¿Hemos sentido alguna vez que el Señor nos ha abierto la mente para entender su revelación? ¿Qué recuerdo de eso? Se trata de evocar la memoria y agradecer.

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

Guardar la vida

No puedo guardar mi vida
en una caja de seguridad,
ni en la cuenta secreta
de un paraíso fiscal,
ni entre paredes vigiladas
por cámaras y espejos,
ni en el frágil papel
de las crónicas de moda,
ni en la aprobación social
que pronto se evapora.

Yo solamente puedo guardar mi vida
en el corazón de los pobres,
en los cuencos de los ojos
que tantean las aceras,
en la inhóspita exclusión
de emigrantes sin papeles,
en la soledad helada
de los que viven entre rejas,
en el tedio de los últimos
que nadie roba ni codicia.

Porque ahí, en pobres, ciegos,
solos, últimos,
al entregar mi vida
donde se pierde,
la estoy guardando en ti,
Dios pobre y cercano.

(Benjamín González Buelta)

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: Los textos que conforman la oración han sido adaptados de las reflexiones de "Espacio Sagrado" tu reflexión diaria en línea.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla