

# 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.

## Momento previo a la oración

- Preparo mi mente y disposición. Me hago consciente de que es con Dios mismo con quien voy a tener un encuentro.
- Ubico el lugar, donde tendré mi oración. Que sea un espacio acogedor, que facilite la concentración y la contemplación. Preferiblemente un espacio silencioso.

## Introducción

- Relajo mi mente, haciendo respiraciones pausadas y lentas.
- Relajo mi cuerpo, dejo que se aligeren mis hombros, mi espalda, mis piernas, mis pies.
- Se puede colocar una música instrumental de fondo que contribuya con la relajación.
- Afino mis sentidos: oídos, vista, tacto etc. Dejo que todo mi cuerpo se abra a vivir la experiencia.

## Contemplar

- Dedico unos minutos para contemplar todo lo que me rodea: sonidos externos, sonidos internos; veo todo lo que me rodea, hago una mirada intentando llegar hasta el final del horizonte.
- Agradezco a Dios, por regalarme un día más de vida, me da la oportunidad de existir una vez más, caigo en la cuenta de que la vida es milagro cotidiano que hoy recibo, se me ha entregado.
- Escucho atento la letra de la canción: Sin razón alguna nos amó, de Marcos Vidal.

## Leemos atentos, Mateo 5:13-16 (Sal y luz del mundo)

<sup>13</sup>Ustedes son la sal de este mundo. Pero si la sal deja de estar salada, ¿cómo podrá recobrar su sabor? Ya no sirve para nada, así que se la tira a la calle y la gente la pisotea.

<sup>14</sup>Ustedes son la luz de este mundo. Una ciudad en lo alto de un cerro no puede esconderse.<sup>15</sup> Ni se enciende una lámpara para ponerla bajo un cajón; antes bien, se la pone en alto para que alumbre a todos los que están en la casa.<sup>16</sup> Del mismo modo, procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo.

Palabra del Señor.

Gloria a Ti, Señor Jesús.

- Repito la lectura, de manera pausada.
- Intento quedarme con un par de frases que me causen especial consuelo.
- Recito interiormente a modo de mantra espiritual estas frases, dejando que permanezcan en mi corazón.

Ahora, me pregunto:

- ¿Qué es aquello que le ha dado sentido y gusto a mi existencia?
- ¿He sido yo capaz de aportar sentido y gusto a la vida de otro?
- ¿Quiénes, qué rostros concretos han sido luz en mi camino?
- ¿En qué ocasiones yo he podido iluminar la vida de otros con algún gesto?

Disfruto, saboreo, me paseo por cada recuerdo que cada pregunta evoca.

## Petición personal

- Señor, dame la gracia de conocerte y contemplarte haciéndote presente en las pequeñas cosas. Señor, que no sea ciego ante la luz que quieres ofrecerme a diario. Señor, dame la luz con la que pueda clarificar todo aquello que se encuentre turbio y oscuro en mi vida.
- Señor, este día, quiero invitarte a que seas tú aquel que le ponga sabor a tantos sinsabores que estoy experimentando. Señor, que seas tú esa chispa de alegría y gozo que tanto busco y necesito para sobrellevar con paz aquellas dificultades con las que cuento en este momento.

## La invitación:

Defino un compromiso concreto y simple que deseo realizar durante estos días.

- ¿Qué gesto puedo realizar en estos días que sirva de motivo de alegría para otra persona?
- ¿Qué palabras puedo dedicar a aquella persona que sé que necesita de aliento, luz o inspiración?

Cierro escuchando canción: El aire de tu casa, de Jesús Adrián Romero

## Peticiones por los otros

- Por todos los fallecidos a causa de covid-19 y sus familiares enlutados...
- Por los médicos, enfermer@s, investigadores quienes acompañan a diario a los contagiados...

- Por aquellos que tienen serias dificultades económicas para sobrellevar la cuarentena...
- Por los jóvenes que se encuentran sin actividades escolares...
- Por todas las familias, que han podido fortalecer sus lazos y vínculos con este espacio de compartir en casa...

## Coloquio

Me pongo delante de PapáDios y le entrego todo lo que he recibido de Él. Escucho lo que Él me dice al entregarme cada cosa. Ahora leo las palabras del P. Arrupe y las hago mías.

«Nada puede importar más que encontrar a Dios. / Es decir, enamorarse de Él / de una manera definitiva y absoluta. / Aquello de lo que te enamoras atrapa tu imaginación, / y acaba por ir dejando su huella en todo. / Será lo que decida que es / lo que te saca de la cama en la mañana, / qué haces con tus atardeceres, / en qué empleas tus fines de semana, / lo que lees, lo que conoces, / lo que rompe tu corazón, / y lo que te sobrecoge de alegría y gratitud. / ¡Enamórate! ¡Permanece en el amor! / Todo será de otra manera»

## Bendición

Que el Señor nos dé su paz y nos bendiga con abundantes gracias, en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Para después de la oración:

Tómate unos minutos para examinarte interiormente y anota en cuaderno tu experiencia.

- ¿Qué sentimientos he experimentado durante la oración? Ponle nombre a cada sentimiento.
- ¿Qué ideas vinieron a mi mente con más fuerza?
- ¿A qué me está llamando el Señor?
- ¿Qué medios puedo poner para secundar el llamado de Dios?

Comparte lo que desees en torno a estas preguntas.

# 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 Pedro Bravo, s.j.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones