

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

- Te invito a buscar una imagen o una fotografía importante para ti. Puede ser una imagen de Jesús o de la Virgen María. También puede ser una foto de tus familiares, amigos o un paisaje que te guste... Crea tu propio Espacio Sagrado.
- Puedes colocar música instrumental para acompañar la oración. Pero, si prefieres, puedes hacer la oración en silencio.

Plegaria de esperanza

A veces llenamos nuestras vidas de palabras, teorías, doctrinas, ideas... siempre intentando llenar nuestro día a día con algo aparentemente útil. Pero, cuando dejamos nuestro corazón desnudo, en silencio, tranquilo, allá donde las palabras ya no saben pronunciarse, es entonces cuando brillan nuestros deseos más sinceros, esos que coinciden con los deseos de Dios.

Paso 1

Toma tiempo para hacer silencio interior y responder: ¿cuál es mi mayor deseo en este momento?

Paso 2

Luego de sentirte en paz. Pídele a Dios por ese deseo que sólo Él ha colocado en los más profundo de tu corazón. Un deseo a través del cual te invita a dar vida y esperanza.

Repite una y otra vez, interiormente: Señor, deseo _____
_____ (completa la petición con ese deseo profundo que Dios ha colocado en tu interior).

Paso 3

Ahora, lee detenidamente el siguiente pasaje de la Biblia.

Del evangelio de Mateo, capítulo 11, versículos del 25 al 30.

En aquella ocasión Jesús exclamó: “Yo te alabo, Padre, Señor del Cielo y de la tierra, porque has mantenido ocultas estas cosas a los sabios y entendidos y las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, pues así fue de tu agrado. Mi Padre ha puesto todas las cosas en mis manos. Nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquellos a quienes el Hijo se lo quiera dar a conocer. Vengan a mí los que van cansados, llevando cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.”

Palabra del Señor.

Gloria a Ti, Señor Jesús.

Dejando pasar un par de minutos puedes leer nuevamente el evangelio.

Luego, puedes preguntarte:

¿Dónde encuentro la paz? ¿El evangelio es fuente de esperanza? ¿Cuándo?
¿Qué palabras me serenán? ¿Cuáles son los sentimientos que se despiertan en mi interior con este evangelio?

Paso 4

Continuemos la oración con el siguiente poema de Benjamín González Buelta, sj. Lee detenidamente e intenta representar en tu mente cada una de las imágenes que propone.

ESPERARÉ

Esperaré a que crezca el árbol
y me dé sombra.
Pero abonaré la espera con mis hojas secas.
Esperaré a que brote el manantial
y me dé agua.
Pero despejaré mi cauce
de memorias enlodadas.

Esperaré a que apunte
la aurora y me ilumine.
Pero sacudiré mi noche
de postraciones y sudarios.
Esperaré a que llegue
lo que no sé y me sorprenda
Pero vaciaré mi casa de todo lo enquistado.

Y al abonar el árbol,
despejar el cauce,
sacudir la noche
y vaciar la casa,
la tierra y el lamento se abrirán a la esperanza.

Recuerda las palabras de Jesús:

“Vengan a mí los que van cansados, llevando cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.”

Paso 5

Vamos a dar gracias a Dios por este tiempo dedicado a la oración. Este es un buen momento para contemplar esa imagen o fotografía que te acompaña.

Gracias por la esperanza

La esperanza está en son esos momentos en que el sentimiento es más cálido. Es el abrazo anhelado que se recibe y se convierte en bálsamo que aquieta y sosiega. Es la palabra que acuna, arropa e ilusiona. Es la alegría tranquila que acompaña el recuerdo. Es la lágrima que brota de la emoción. Es el momento de perdón tras una discusión (cuando vuelvo a encontrarme con la mirada que necesitaba). Es el silencio cargado de música. Es la satisfacción por la tarea terminada. Y es tu evangelio cuando me llena de coraje, de empuje, de sentido...

... Cuando hay esperanza no estoy solo, porque Tú estás conmigo.

Paso 6.

Aprovecha este instante para hablar con Jesús y contarle cómo te has sentido en este rato de oración.

Antes de finalizar, ¿cómo te comprometes a ser fiel a tus deseos, esos que coinciden con los deseos de Dios?

Paso 7

Para dar fin a la oración, presta atención a la canción de Marta Gómez - La Esperanza Canta.

Mientras disfrutas la canción, continúa dando gracias a Dios por la fuerza que te da todos los días para seguir adelante apostando por la vida, por la paz, la justicia y el amor.

Al concluir la canción rezamos todos juntos el Padre Nuestro.

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 José Manuel Gómez, s.j.

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones