

# 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.

## Dejarse llevar por Dios

### **Animación:**

La mayoría de las veces no resulta nada fácil ni grato dejarse llevar. Preferimos determinar nosotros mismos el camino a seguir conforme a nuestros propios objetivos e intereses. Ser agentes de nuestro propio deseo. Solemos vivir de manera muy independiente, autónomos y con «las cosas muy claras». Dejarse llevar por otro, renunciar a nuestro propio parecer, sin conocer previamente, además, cuáles son las intenciones de ese otro, supone arriesgarse demasiado.

Si ese otro es el Señor, parece que la cosa cambia. En principio. ¿Cómo nos vamos a negar a ser guiados, llevados, conducidos por Él? En Él confiamos plenamente y contamos con la inmovible certeza de que nada malo puede provenir de su deseo para con nosotros. Esto es así. Pero, solo «en principio». Porque bien sabemos que, en ocasiones, el Señor parece querer llevarnos por un camino un tanto difícil; por aventuras arriesgadas. Y cuando eso sucede entonces, experimentamos como en nuestro interior se remueven resistencias profundas, emergen miedos inconfesables, nos asaltan temores profundos, dado que ese lugar adonde el Señor nos quiere llevar implica a veces renuncias, desalojos, pérdidas, remodelación y puesta en cuestión de muchas afecciones que, sin apenas habernos dado cuenta, han ido tomando espacio en nuestro interior.

El Señor, por otra parte, no nos seduce con falsas promesas, como lo hace el mal espíritu. Él nos lo ha querido dejar claro desde el principio. Seguirle lleva también estar dispuestos a tomar la cruz, y renegar de nosotros mismos. Porque el proyecto al que nos convoca es hermoso, pero supone afrontar las aspereza de un enemigo que, desde los campos de Babilonia [EE 140], esparce «innumerables demonios sin dejar provincias, lugares, estados ni personas algunas en particular» [EE 141].

Nos dice Ignacio que seguir a Jesús en la gloria, implica haber tenido el coraje de haberle seguido antes en la pena [EE 95]. Por eso hoy en «oración suave y quieta», podríamos preguntarle al Señor que adónde nos quiere llevar y, al mismo tiempo, pedirle que mueva y transforme nuestro corazón para ofrecernos con Ignacio a que Él nos guíe y nos lleve adonde Él quiera. [EE 113].

## **Relajación**

Tómate unos minutos para relajarte y hacerte consciente del momento que vas a vivir. Respira profundo y lentamente sintiendo esa alegría, esperanza y tranquilidad que nos da el Señor.

Relaja tu cuerpo, sintiendo tu respiración. Siente cómo tu cuerpo se oxigena en cada respiro, cómo tus pulmones te llenan de vida y tranquilidad al respirar pausada y lentamente.

## **Petición**

Pídele a PapáDios la gracia que necesitas para esta oración:

Señor, mueve y transforma mi corazón para que al igual que Ignacio tú puedas guiarme por senderos de servicio y amor según las necesidades de mi tiempo.

## **Preámbulo Ignaciano**

En los ejercicios espirituales Ignacio nos invita a: «Presupón que son tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío, el cual sale de mi propia libertad y querer, y otros dos, que vienen de fuera: el uno que viene del buen espíritu, y el otro del malo.» (Ejercicios Espirituales, 32)

Pretendiendo así que descubramos como Dios nos va hablando desde el buen espíritu «...y con un sentir y hablar decía: Dónde me queréis llevar, Señor... [...] Después... con muchas mociones y lágrimas ofreciendo me guiase y me llevase...» (Diario Espiritual, 113)

## **Iluminación Bíblica**

Lectura del Santo Evangelio según San Mateo 16, 24-26

El que quiera venir conmigo, que reniegue de sí mismo, que cargue con su cruz y entonces me siga. Porque si una quiere poner a salvo su vida, la perderá; en cambio, el que pierda su vida por causa mía la ganará. Y luego, ¿de qué le sirve a un hombre ganar el mundo entero si pierde su vida? ¿Y qué podrá dar para recobrarla?

Palabra del Señor

## **Meditación personal**

Teniendo presente el texto de Ignacio y el Evangelio, realiza la siguiente contemplación:

Contempla al Rey Eternal, en este mundo concreto de hoy en el que te ha tocado vivir, con sus particulares angustias y esperanza, contempla como te llama a ponerte en movimiento, a sacudir tus rutinas, a remover tus acciones, a sanar tus parálisis y a salir de nuevo con Él en ese camino que tu misión particular de hoy te reclama.

Considera, ante Él, cuál es tu disposición a dejarme llevar o hasta qué punto te encuentro fijado, inamovible, resistente a cualquier cambio o transformación personal que te ponga de nuevo en movimiento.

Examinar cuál es tu actitud en este momento, si es de escucha o de sordera, de apertura interior o si por el contrario te encuentras cerrado a lo que el Señor te está pidiendo en este momento particular de tu vida.

¿Cuáles son las resistencias que no te dejan caminar con alegría? ¿Cuáles son los pasos que tienes que dar para ponerte en movimiento? ¿Qué lugar ocupa en tu interioridad el llamado de Dios?

Responde estas preguntas en un tu diario. Escribe, reflexiona y saca provecho.

## **Oración de cierre**

Finalizamos nuestro encuentro con un coloquio: a la Virgen María, compañera de camino: para que nos ponga con su Hijo y nos permita estar siempre cerca de Él. Rezamos un Ave María.

Por último, pedimos a PapáDios que nos conceda la bendición: en el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

### ORACIÓN

Señor, tú me conoces bien y sabes cuáles son las ataduras, nudos, acciones y estancamientos que me impiden ponerme en disposición de cambio y transformación personal para proseguir en tu servicio.

A veces siento la pesadumbre de mi cuerpo  
y de mi alma que me impulsan a decir:  
no puedo más y aquí me quedo.

Tómame de la mano, Señor, y álzame con tu mirada.  
Dinamiza mi corazón para que entienda que siempre  
hay lugar para el cambio, para el crecimiento,  
para seguir tus incansables pasos en la lucha por denunciar  
el daño que nos hacemos, por aliviar sufrimientos,  
por infundir esa esperanza que Tú viniste a traernos

# 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 con motivo de la celebración de los 500 años de conversión de Ignacio.  
Jesuitas de la Provincia de España. Adaptada por Frank Hernández.  
Tomada de la página <https://ignatius500.org/es/>

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla.