

# 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.

# EL MISTERIO DEL AMOR DE DIOS “LA SANTÍSIMA TRINIDAD”

## Preparación

Queridos/as compañeros/as:

Desde el corazón de la Trinidad, desde la intimidad más profunda del misterio de Dios, brota y corre sin parar el gran río de la misericordia, la misericordia de Dios no tiene fin. Es tan insondable, es la profundidad del misterio que encierra, tan inagotable la riqueza que de ella proviene (cf. Bula *Misericordiae vultus*, 25). Misericordia es la palabra que revela el misterio de la Santísima Trinidad, es el acto último y supremo con el cual Dios viene a nuestro encuentro, es la vía que une a Dios y al hombre. Desde el amor misericordioso que nos ha enseñado Jesucristo con sus palabras y obras podemos ir al encuentro de cada persona llevando la bondad y la ternura de Dios. ¡Esta es la fiesta del amor supremo de Dios a los hombres!

Afirmar que Dios es Trinidad, equivale a decir que Dios es comunidad de amor. La Trinidad es una. No confesamos tres dioses sino un solo Dios en tres personas que no se reparten la única divinidad, sino que cada una de ellas es enteramente Dios: «El Padre es lo mismo que es el Hijo, el Hijo lo mismo que es el Padre, el Padre y el Hijo lo mismo que el Espíritu Santo, es decir, un solo Dios por naturaleza» (Concilio de Toledo XI, año 675: DS 530). Las tres Personas divinas son realmente distintas entre sí. «Dios es único, pero no solitario» (Fides Damasi: DS 71).

## **Relajación**

Prepara tu corazón, busca un lugar cómodo que te sirva para encontrarte con la presencia divina de Dios. Ve relajando tu cuerpo: tus pies, tus piernas, tu espalda, tus hombros, tus brazos y cabeza. Toma una postura cómoda, respira profundamente, vota el aire y vuelve respirar lentamente, siente cómo tu cuerpo se oxigena, relaja tu mente y tu corazón y dispón todo tu Espíritu.

Ve haciendo conciencia de tus sentimientos: cansancio, alegría, tristeza, motivación, ofrece todos estos sentimientos a Dios y ponte en sus manos.

## **Petición**

Padre, enséñame a conocerte y amarte como comunidad de amor.

## Iluminación Bíblica

Lectura del santo evangelio según San Juan (16, 12-15):

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “Aún tengo muchas cosas que decirles, pero todavía no las pueden comprender. Pero cuando venga el Espíritu de la verdad, él los irá guiando hasta la verdad plena, porque no hablará por su cuenta, sino que dirá lo que haya oído y les anunciará las cosas que van a suceder. El me glorificará, porque primero recibirá de mí lo que les vaya comunicando. Todo lo que tiene el Padre es mío. Por eso he dicho que tomará de lo mío y se lo comunicará a ustedes”.

Palabra del Señor.

Gloria a ti, Señor Jesús.

## Meditación personal

Al contemplar la obra de la Creación, que ha salido de las manos del Señor, no podemos sino bendecirle y saltar de gozo, porque ha estado grande. El Padre Dios ha montado, por pura misericordia, una Historia de Salvación en la que los beneficiarios somos nosotros. El Padre se revela en su Hijo Jesucristo y, por medio de Él, nos reconcilia consigo perdonándonos los pecados y haciéndonos hijos también (2Co 5). La belleza de la Historia de la Salvación se percibe en el amor derrochado porque le hemos costado muy caro a Dios, que ha permitido la muerte de su Hijo Jesús, que acampó en medio de nosotros, haciéndose uno de tantos y enseñándonos a amar de verdad.

Si Dios es amor, la mejor definición del hombre es que este también es amor, pues ha sido hecho a imagen y semejanza del Amor. Por tanto, cuando el hombre ama, se identifica con lo que es, con su origen. Cuando hace lo contrario, se está negando así mismo y se cierra al camino de la felicidad, que no es otro que su unión con la Trinidad, que es amor pleno. El hombre no puede ser feliz, si no es en el camino de la entrega al otro, como la felicidad de Dios está en amarse dentro (de la Trinidad) y fuera (al hombre).

### Reflexiona:

- ¿Cuál es mi relación con la Santísima Trinidad?
- En mi historia de vida, ¿me siento parte de este amor Misericordioso de la Santísima Trinidad? ¿me dejo guiar por el Espíritu Santo en medio de mis problemas? ¿Creo en un solo Dios o tengo otros dioses en cuales creer?

## Coloquio

Finaliza este encuentro con un diálogo personal con Jesús. Recoge junto a Él los frutos de esta oración y agradece su presencia. Deja que las palabras dirigidas al Padre fluyan y escucha su voz, déjate iluminar por ellas y acógelas en tu corazón.

## Oración de cierre

Dios mío, Trinidad que adoro,  
ayúdame a olvidarme  
enteramente de mí mismo  
para establecerme en ti,  
inmóvil y apacible  
como si mi alma estuviera  
ya en la eternidad;  
que nada pueda turbar mi paz,  
ni hacerme salir de ti, mi inmutable,  
sino que cada minuto me lleve más lejos  
en la profundidad de tu Misterio.  
Pacifica mi alma.  
Haz de ella tu cielo,  
tu morada amada y el lugar de tu reposo.  
Que yo no te deje jamás solo en ella,  
sino que yo esté allí enteramente,  
totalmente despierta en mi fe,  
en adoración, entregada sin reservas  
a tu acción creadora. Amén

# 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 elaborada por Ángel Santaella.  
Correcciones: P. Manuel Zapata, s.j.**

#### **Bibliografía:**

<https://diocesisdecartagena.org/reflexion/solemnidad-de-la-santisima-trinidad/>  
<https://www.ciudadredonda.org/calendario-lecturas/evangelio-del-dia/?f=2022-06-12>  
<https://www.aciprensa.com/noticias/video-hoy-es-la-solemnidad-de-la-santisima-trinidad-el-misterio-del-amor-de-dios-71383>  
<https://www.vaticannews.va/es/evangelio-de-hoy/2022/06/12.html>

Diseño Gráfico: Departamento de Comunicaciones de Fundación Centro Gumilla.



[www.gumilla.org](http://www.gumilla.org)



CGumilla



@CentroGumilla