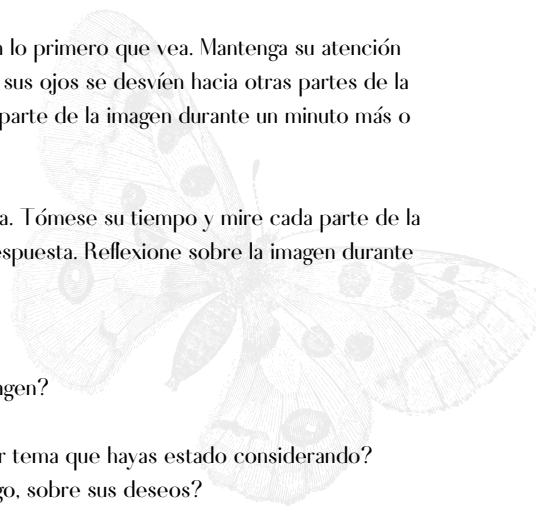




Visio Divina

...El arte visual como
invitación a la oración
meditativa



- Mire la imagen y deje que sus ojos se queden con lo primero que vea. Mantenga su atención en esa parte de la imagen, tratando de evitar que sus ojos se desvíen hacia otras partes de la imagen. Respire profundamente y contempla esa parte de la imagen durante un minuto más o menos.

- Ahora deje que sus ojos miren la imagen completa. Tómese su tiempo y mire cada parte de la imagen. Véalo todo sin juzgar ni la imagen ni su respuesta. Reflexione sobre la imagen durante un minuto más o menos.

- Considere las siguientes preguntas:

¿Qué siente cuando interactúa con esta imagen?

¿Qué le atrae o repele de esta imagen?

¿Cómo le habla esta imagen sobre cualquier tema que hayas estado considerando?

¿Qué le dice esta imagen, si es que dice algo, sobre sus deseos?

¿Qué podría querer decirle Dios a través de lo que ha notado?

A la luz de lo que Dios le ha estado mostrando, ¿cómo se encuentra queriendo responder?

- Brinde espacio y tiempo para conectarse y responder a Dios de la manera que le parezca más apropiada (expresando una oración en voz alta, guardando silencio, llorando, bailando, escribiendo en un diario, etc.). Tómese unos momentos para agradecer a Dios por lo que le ha mostrado.