

## Visio Divina 5 a minit egzèsis

### Visio Divina -- Ki sa li ye?

Ou tande ekspresyon an, "Yon foto vo pase mil mo." Pa egzanzp, èske imaj creche Nwèl la janm frape w? Gen yon bagay nan imaj la ki kaptire atansyon nou e ki fè nou konsantre sou imaj la. Se eksperyans sa ki rele Visio Divina.

### Poukisa pou ou fè li?

Pandan n ap pratike Visio Divina, nou envite Bondye nan lapriyè pou l pale ak kè nou pandan n ap gade yon imaj. Lè w gade yon foto, yon ikòn, yon pyès atizanal, oswa yon lòt reprezantasyon vizyèl, sa pèmèt moun ki gade imaj yo fè you eksperyans espirityèl inik ak Bondye.

### Ki jan pou pratike Visio Divina

1. Chèche yon kote ki konfòtab kote ou pa pral deranje oswa distrè. Gade imaj ki dèyè kat la pandan w ap respire dousman ak pwofondman. Gade tout foto a. Bay tèt ou tan pou w remake fòm, koulè, ekleraj, ak nenpòt lòt detay. Yon fwa ou gade ak anpil atansyon travay atistik la, pran nòt de sa ki atire atansyon ou pi plus.
2. Medite sou pati nan foto a ki atire atansyon ou. Ki jan Bondye ap pale avè w? Èske gen yon mesaj ki gen rapò ak lavi ou? Èske ou santi yon envitasyon oswa yon apèl? Kòman w santi w? Ki mo ki dekri sa ou santi?
3. Bondye pale avèk ou atravè imaj la. Ki repons ou? . Eksprime priyè w yo, panse w yo, emosyon w yo ak tout bagay Bondye ta ka di w.
4. Kounye a, pran yon ti tan pou w rete an silans nan kominyon ak Bondye, sila a ki renmen w pase tout bagay.
5. Lè w fin fè pratik sa a, konsidere kesyon ki anba imaj la, ekri panse ou yo sou kat la epi pote l tounen nan legliz **Dimanch pwochen**.

### Ann ale pi lwen

Eseye fè egzèsis sa a chak jou nan semèn sa a. Gade si yon bagay diferan vini pou ou.

*Tout pratik espirityèl yo pral pibliye tou nan bilten an.*



**Kèk kesyon ke ou ka decide**

1. Ki emosyon imaj sa a evoke nan ou?

2. Si imaj sa a fè ou priye pi plis, kite lapriyè sa yo pran fòm nan ou. Ekri lapriyè sa a si ou vle, epi apre sa, ofri lapriyè ou bay Bondye.