

Visio Divina Práctica de 5 a 10 minutos

¿Qué es Visio Divina?

Has escuchado la expresión: "Un retrato vale más que mil palabras". Por ejemplo, ¿alguna vez te ha llamado la atención una imagen de un pesebre de Navidad? Como que hay algo en la imagen que capta tu atención y enfoque. Esa experiencia es de lo que se trata la práctica de Visio Divina.

¿Por qué practicarla?

Al practicar la Visio Divina ("el ver divino" en latín), con devoción invitamos a Dios a hablar a nuestros corazones mientras miramos una imagen. Contemplar en oración una fotografía, un icono, una obra de arte u otra representación visual permite al espectador experimentar lo divino de una manera única y poderosa.

¿Cómo practico la Visio Divina?

1. Busca un lugar cómodo donde no te interrumpan o te distraigan. Mira la imagen en el otro lado de esta tarjeta mientras respiras lenta y profundamente. Mira la imagen completa. Date tiempo para fijarte en las formas, los colores, la iluminación y cualquier otro detalle. Una vez que hayas mirado de cerca la obra de arte, nota lo que te ha llamado la atención.
2. Medita sobre la parte de la imagen que te ha llamado la atención. ¿Cómo te está hablando Dios? ¿Hay algún mensaje transmitido que pertenezca a tu vida? ¿Sientes una invitación o un llamado? ¿Cómo te sientes? ¿Qué palabra describe lo que estás sintiendo?
3. Dios te ha estado hablando a través de la imagen. ¿Cuál es su respuesta? Articula tus oraciones, pensamientos, emociones y cualquier cosa que Dios te haya hablado.
4. Tómate ahora un tiempo para descansar en silencio, en comunión con Dios, que te ama sin medida.
5. Cuando hayas terminado tu práctica, considera las preguntas bajo la imagen y escribe tu reflexión en la tarjeta y tráela a la iglesia el próximo domingo.

Profundizando

Trata de hacer esta práctica todos los días de esta semana. Fíjate si te surge algo diferente.

Todas las practicas espirituales se publicarán también en el boletín.



Considera las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emociones evoca en ti esta imagen?

2. Si esta imagen te lleva a una actitud de oración, deja que estas oraciones tomen forma en ti. Escribe tu oración si lo deseas. Luego ofrece tus oraciones a Dios.