



Advent: The Way of Peace

Práctica espiritual de Adviento semana 1: Visio divina

La visio divina nos invita a la práctica de la "visión divina". Sea consciente de lo que se mueve dentro de usted mientras pasa tiempo contemplando esta pintura y toma conciencia de la intención del artista (impresa en la parte posterior de esta página) según se sienta guiado.

Proceso de la visio divina:

Tranquilizarse y brillo

Respire profundamente. Lleve su conciencia hacia el centro de su corazón. Tranquilícese en este momento. Mire la imagen con un enfoque suave. Deje ir cualquier pensamiento o expectativa.

Estudie todos los detalles, colores, movimientos y formas. Note lo que brilla para usted. Deje que su vista se pose en algún lugar de la imagen.

Saborear y movimiento

Permaneciendo con lo que brilla, cierre los ojos y deje que se materialice en su corazón, saboreando su experiencia.

Haga espacio en su interior para que las imágenes, los sentimientos y los recuerdos se muevan. ¿Cómo responde su cuerpo?

Invocación y servicio

Cambie lentamente su conciencia a un sentido de invitación o invocación que surge de su meditación. ¿Cómo la oración que se mueve en usted lo encuentra en este momento particular de su vida?

¿Cómo podría ser llamado a una nueva conciencia o tipo de servicio a través de esta experiencia?

Relajamiento y aquietamiento

Deje ir todas las palabras e imágenes y relájese aún más profundamente.

Permítase un tiempo para el silencio y la quietud. Inhale y exhale gratitud.

Al final de su oración, puede mirar una vez más la imagen solo para ver si ve algo nuevo allí.

Como invitación al envío, considere la pregunta del artista: "¿Podemos experimentar la paz y al mismo tiempo experimentar la vida?".

© Christine Valters Paintner – www.AbbeyoftheArts.com, adaptado

Vea la declaración completa de los artistas en la segunda página de este documento.

Declaración del artista - Alli Arnold

Cuadro de Adviento: "Paz"2023

Cuando comencé a imaginar lo que podría ser esta pintura, pasé tiempo con una porción de la Escritura de enfoque de Marcos para esta semana: "Velad". No pude evitar sentir el llamado a la acción en estas palabras. Esta petición intencional de una mayor conciencia de uno mismo y de la amorosa advertencia que nos anima a vivir con un propósito y con gran atención se sintió como un cálido recordatorio. En medio de nuestras rutinas; ya sean diarias, estacionales o de toda la vida: ¿nos quedamos inconsciente o conscientemente en la oscuridad?

Luego pasé algún tiempo con el tema general de Adviento "El camino de la paz". La primera imagen que me vino a la mente fue el encendido de la vela de la paz y cómo eso ilumina un espacio desconocido. Hay una pasión por la esperanza dentro de esa luz. Simboliza un camino de paz que se creará a través de todos nosotros.

Paz.

En los momentos francos, la paz puede parecer imposible a veces.

Y entonces empecé a darme cuenta de lo que quería pintar...

Esta pintura ha de ser experimentada en la creación de sus tres capas y cómo trabajan juntas y se basan unas en otras.

La primera capa comienza con el lienzo en blanco. Empiezo escribiendo "velad" sobre toda la superficie. Luego empiezo a llenar las formas geométricas creadas por las líneas de estas letras y palabras con los colores de tonos fríos. Estos son los colores de la noche, de la oscuridad, del modo piloto automático que puede adormecernos mientras navegamos.

Luego comienza la segunda capa donde una vez más escribo en el lienzo. Esta vez escribo nuestro tema de Adviento "El camino de la paz" y con la misma técnica empiezo a llenar las formas creadas por estas palabras. Pero esta vez se está haciendo con los colores de la llama de la vela de la paz. Los tonos cálidos y brillantes que iluminan el camino para que tengamos la esperanza de algo mejor y veamos un futuro donde la paz pueda existir.

Ahora era el momento de la capa final. Quería expresar mi convicción de que la paz no solo existe cuando ya no experimentamos el caos, la perturbación o el conflicto. Sino más bien, es la respiración profunda la que nos arraiga en el momento presente. Es el abrazo que nos acoge en medio de todas nuestras dificultades. Se mantiene unido mientras nos sentimos fragmentados y rotos dentro del mundo en el que vivimos. Ahora hemos creado dos capas llenas de colores, líneas y formas, y era hora de silenciar todo en una quietud blanca. Era hora de recordarnos a nosotros mismos que no vamos a tener una experiencia humana sin pruebas y tribulaciones, sino más bien ¿cómo acogemos completamente cada capa y luego nos envolvemos en un manto de verdadera paz? La capa final de esta pintura hace precisamente eso, todo lo que está sucediendo debajo de la superficie, todo lo que está allí y ha sido fundamental para esta obra ahora recibe capas de pintura blanca. Algo de color y textura se asoma aquí y allá en el lienzo, tal como lo hace todo en nuestra vida. Pero cada uno de nosotros tiene un profundo conocimiento y conexión con la forma más verdadera de paz a través de Dios. Esto ya vive dentro de nosotros y centra firmemente la paz en nuestros corazones. En medio del ruido y la conmoción, todo está envuelto en una presencia tranquila y amorosa. Y en su esencia, la paz todavía puede sentirse caótica, colorida e imperfecta. Pero está ahí, en nuestra inhalación, en la pausa, en el recuerdo de que estamos verdaderamente conectados en la paz. Está ahí en nuestra aceptación de las capas de los demás y en la exhalación colectiva de todas las expectativas y juicios.

No creo que estas imágenes parezcan una pintura tradicional de la paz o incluso del Adviento. Pero creo que eso es parte del camino que debemos tomar para entender nuestro papel en la paz y la manera en que existe también dentro de la adversidad. Puede parecer diferente de lo que esperamos. Puede tener colores brillantes y comienzos caóticos, pero también puede ser tan simple como la pausa que se toma en este nuevo momento para respirar profundamente y estar completamente presente. Es un estudio de la pregunta: "¿Podemos experimentar la paz al mismo tiempo que experimentamos la vida?".