

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
LA PRÁCTICA DE LA VISIO DIVINA

“Yo te doy pura alegría. Mira mis obras hasta que las veas. Los que están más cerca de Dios, las ven.”
-Constantin Brancusi (1876-1957)



Constantin Brancusi, *Pez*, 1926, Escultura, Tate Modern, Inglaterra

1. Invitación a Vivir Más Lentamente.

En los últimos años, se ha descubierto que el tiempo promedio que una persona emplea mirando una obra de arte en un museo es 27 segundos. ¿Qué puede verse en 27 segundos? Sin duda, nada más allá de lo superficial. Uno de los mayores obstáculos al desarrollo pleno de la vida contemplativa es la prisa. El mundo contemporáneo nos ha vendido como virtud el objetivo de vivir la vida en un torbellino y hemos mordido el anzuelo. Las prácticas contemplativas, por su parte, siempre nos invitan a moderar la velocidad, a detener el paso de la marcha.

En la Visio Divina, como en la Lectio, se nos invita a hacer una pausa en nuestro encuentro con una obra de arte visual. Se nos sugiere acercarnos a ella libres de los prejuicios de la razón. No se trata de un problema de álgebra que debemos resolver, sino de una relación o encuentro dignos de ser celebrados. Nuestro primer acercamiento no tiene el propósito de definir el objeto representado—si es que aparece un objeto reconocible en la obra-- sino de abrirnos a lo qué nos comunica la pieza, unas veces con vocablos y muchas otras sin ellos. El arte visual tiene su propio lenguaje más allá de las palabras y su comunicación es por medio de formas, texturas, colores y líneas que transmiten señales a quiénes son capaces de percibirlas. Desarrollar ese tipo de atención receptiva expansiva del corazón requiere tiempo, ausencia de expectativas y agitaciones, apertura a lo desconocido y consentimiento a permanecer en la vaguedad de la nube del no saber en múltiples circunstancias. Como reza el viejo refrán: “De la prisa sólo se saca el cansancio.”

2. ¿Qué es la Visio Divina?

Así nos lo explica Gail Fitzpatrick-Hopler:

La Visio Divina facilita una relación con una imagen... permaneciendo pacientemente con ella, con la mente y el corazón receptivos, quizá incluso en diálogo con ella. Con calma, le permitimos a la imagen que penetre más allá del intelecto hasta el nivel inconsciente de nuestro ser, un lugar al que no se puede entrar directamente. Se nos invita a mirar con asombro cada aspecto de la imagen y a considerarla como un encuentro con Dios. Es una forma de ver un aspecto de nosotros mismos en Dios a nivel no-verbal, a nivel del corazón. La imagen, entonces, se hace viva con un significado personal dirigido específicamente a cada uno de nosotros. Es el mismo movimiento del Espíritu que podemos experimentar con las Escrituras en la Lectio Divina.

3. Pautas para la Visio Divina

La Visio Divina es una forma espiritual de ver, en la que invitamos a Dios, en espíritu de oración, a que nos hable al corazón mientras miramos una imagen. La imagen no tiene que ser explícitamente religiosa. Dios está presente en todo lo que existe. Aquí ofrecemos algunas sugerencias para nuestra reflexión silenciosa. Éstas son simples pautas, no reglas, directivas o mandatos. Igual que la Lectio, la Visio Divina es flexible, ágil. Si se practica en grupo, podemos luego compartir una palabra o frase corta que exprese nuestra experiencia personal de la imagen y más adelante, si nos sentimos llamados, podemos compartir más ampliamente acerca de ella.

1. Mientras observas la imagen, simplemente hazte consciente de tu cuerpo y tu respiración.
2. Contempla la imagen con detenimiento: observa los detalles: las manos, el gesto, el contexto, la expresión del rostro, si es que hay objetos. En el caso de una obra abstracta, hazte presente a su pura forma, colorido, yuxtaposiciones, líneas...
3. Simplemente hazte presente a la imagen y permítele que te toque el corazón, sin analizarla y sin expectativas.
4. Suavemente hazte consciente de tus pensamientos y sentimientos iniciales, sin juicios ni evaluaciones.
5. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando miras la imagen?
6. ¿Qué surge en ti cuando miras la imagen? ¿Evoca algún sentimiento o anhelo en ti? Es posible que te transmita algo por medio de palabras o sin ellas. O quizás no te diga nada y das entonces la bienvenida tranquilamente a lo desconocido.
7. Si tuvieras que describir la imagen en una palabra o una frase, ¿qué dirías?
8. Si estuvieras dentro de la imagen, ¿dónde te colocarías? Entra y colócate.
9. ¿Entreves algo de lo sagrado en esta imagen?
10. ¿Cómo respondes a lo que evoca esta imagen en ti? Si comienzas a pensar en otra cosa, vuelve suavemente a la imagen.
11. Te invitamos a permanecer en silencio, más allá de los conceptos y palabras, con lo que has recibido.

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
A PRÁTICA DA VISIO DIVINA

“Eu te dou pura alegria. Mira minhas obras até que as veja. Os que estão mais próximos de Deus, as veem.” - Constantin Brancusi (1876-1957)

1. Um Convite a Viver mais Lentamente

Nos últimos anos, descobriu-se que o tempo médio que uma pessoa gasta olhando uma obra de arte em um museu é de 27 segundos. O que pode ser visto em 27 segundos? Certamente, nada mais além do superficial. Um dos maiores obstáculos para o pleno desenvolvimento da vida contemplativa é a pressa. O mundo contemporâneo nos vendeu como virtude o objetivo de viver a vida em um turbilhão e nós mordemos a isca. As práticas contemplativas, por sua vez, sempre nos convidam a ir mais devagar, a deter o passo da caminhada.

Na Visio Divina, como na Lectio Divina, somos convidados a fazer uma pausa no nosso encontro com uma obra de arte visual. Sugere-se que nos aproximemos dela de modo livre dos julgamentos da razão. Não se trata de um problema de álgebra que devemos resolver, mas de uma relação ou encontro digno de ser celebrado. Nossa primeiro encontro não tem o propósito de definir o objeto representado - se é que um objeto reconhecível aparece na obra - mas sim de nos abrir para o que a obra nos comunica, às vezes com palavras e muitas outras vezes sem palavras. A arte visual tem sua própria linguagem mais além das palavras e sua comunicação se dá por meio de formas, texturas, cores e linhas que transmitem sinais a quem é capaz de percebê-las. Desenvolver esse tipo de atenção receptiva expansiva requer tempo, ausência de expectativas e de agitações, abertura ao desconhecido e consentimento para permanecer na vaguidade da nuvem do não saber em múltiplas circunstâncias. Como diz o velho ditado: *“Da pressa só se tira o cansaço”*.

2. O que é a Visio Divina?

Assim nos explica Gail Fitzpatrick-Hopler:

A Visio Divina facilita a relação com uma imagem ... ao permanecer com ela pacientemente, com a mente e o coração receptivos, talvez até dialogando com ela. Com calma, permitimos que a imagem nos penetre mais além do intelecto até o nível inconsciente de nosso ser, um lugar que não se pode ter acesso diretamente. Somos convidados a olhar com admiração para cada aspecto da imagem e a considerá-la como um encontro com Deus. É uma maneira de ver um aspecto de nós mesmos em Deus em um nível não verbal, no nível do coração. A imagem, então, ganha vida com um significado pessoal dirigido especificamente a cada um de nós. É o mesmo movimento do Espírito que podemos experimentar com as Escrituras na Lectio Divina.

3. Pautas para a Visio Divina

A Visio Divina é uma forma espiritual de ver, na qual pedimos a Deus, em espírito de oração, que nos fale ao nosso coração, enquanto miramos uma imagem. A imagem não tem que ser explicitamente religiosa. Deus está presente em tudo o que existe. Aqui oferecemos algumas sugestões para nossa reflexão silenciosa. Estas sugestões são simples diretrizes, não regras, imperativos ou mandatos. Assim como a Lectio, a Visio Divina é flexível, ágil. Se praticado em grupo, podemos compartilhar uma palavra ou frase curta que expresse nossa experiência pessoal com a imagem e, mais tarde, se nos sentirmos chamados, podemos compartilhar mais amplamente sobre ela.

1. Enquanto você observa a imagem, simplesmente tome consciência de seu corpo e de sua respiração.
2. Contemple a imagem com atenção: observe os detalhes: as mãos, o gesto, o contexto, a expressão do rosto, se é que há objetos. No caso de uma obra abstrata, esteja presente à sua forma pura, cor, justaposições, linhas ...
3. Simplesmente se faça presente à imagem e deixe-a tocar seu coração, sem analisá-la e sem expectativas.
4. Suavemente, tome consciência de seus pensamentos e sentimentos iniciais, sem julgamentos ou avaliações.
5. O que você sente em seu corpo quando olha a imagem?
6. O que surge em você quando você olha a imagem? Evoca algum sentimento ou desejo? É possível que te transmita algo por meio de palavras ou sem elas. Ou talvez não te diga nada e então dê boas-vindas tranquilamente ao desconhecido.
7. Se você tivesse que descrever a imagem em uma palavra ou frase, o que você diria?
8. Se você estivesse dentro da imagem, onde você se colocaria? Então entre e se coloque nela.
9. Você vislumbra algo do sagrado nesta imagem?
10. Como responde ao que essa imagem evoca em você? Se você começar a pensar em outra coisa, volte suavemente à imagem.
11. Convidamos você a ficar em silêncio, mais além de conceitos e palavras, com o que você recebeu.