

**Ver para Visio-Divina Divina con el collage, Tina Karagulian [www.tinakaragulian.com](http://www.tinakaragulian.com) 210.865.8271**

With gratitude for Spanish translation by Maria Engler

Visio divina, que en latín visión divina, ora con imágenes para escuchar las palabras de Dios. Este proceso de Visio divina incluye la creación de una imagen de las imágenes que pones juntos en un collage. Hay momentos en nuestra vida que no hemos sentido totalmente las experiencias de nuestras vidas, y se almacenan en nuestro cuerpo. A veces no podemos poner palabras a estas experiencias, sin embargo, y las imágenes son un maravilloso primer paso en ese proceso. Nos ayudan a entender, expresar, y para integrar las experiencias de manera que somos más libres en nuestro cuerpo. Por ejemplo, una mujer comenzó a armar las imágenes de una niña, y otras imágenes de la luz del sol, nubes oscuras, etc. Sólo más tarde se dio cuenta de que había dejado atrás una hermosa parte de sí misma de su infancia que ella necesitaba en su vida ahora. Se sentía tristeza por no tener esa parte de sí misma, y sintió los sentimientos de pérdida, y luego sintió la luz del sol su cálido. El Espíritu Santo la guió en la creación de su collage, para que pudiera sentir los sentimientos que estaban atrapados o congelado en su interior. Estas experiencias, capaces de sentir la luz del sol de su alma dentro de ella entonces ella podría integrar, o reunir. Cada vez que se sentía y experiencias integradas, se sentía más disponible para seguir su corazón y estar presente para ella y para los demás.

Collages también nos puede ayudar en muchos momentos diferentes de nuestra vida: recordar a un ser querido que murió, para ver cómo Dios nos acompañó durante un momento de nuestras vidas, para poner imágenes de lo que nos gustaría más que en nuestras vidas, o visualmente mostrar gratitud por las bendiciones presentes y gratitud por nuestras vidas en este momento. Recopilación de imágenes, de corte a través de nuestros propios lugares atascados por el corte (o rasgadura) imágenes y volver a montar las imágenes en nuevas formas nos ayudan a hacer lo mismo con nuestras vidas. Traemos a la vida lo que se oculta a menudo, sin embargo, no habla, o atrapado dentro de nosotros. El Espíritu Santo dentro de nuestro corazón trabaja con nosotros para honrar a nuestros sentimientos, que se vayan, y que irradian la luz de nuestros corazones sagrados. Nadie puede interpretar o comprender plenamente el collage. El Espíritu Santo guía alguna vez paso del camino para ver el maravilloso despliegue de su vida.

### **Pasos de Visio Divina Collage:**

**Materiales:** Para un collage, recogen revistas (tales como National Geographic, que incluyen fotografías de personas de muchas culturas), fotocopias de fotografías de la familia (opcionales), tijeras, pegamento y papel. Añadir cualquier material se siente inspirado para llevar.

**Mente tranquila y el cuerpo:** pedir la guía del Espíritu Santo dentro de tu corazón. Respirar, dentro y fuera, lentamente. Salir de su cabeza. Ablandar. Suavizar más. Descansar en tu corazón. Con cada respiración, ir más profundo en su corazón sagrado. Descansar aquí todo el tiempo que necesita.

**Recoger las imágenes:** Cortar o arrancar las imágenes de una revista o fotocopias de fotografías que significan algo para ti. No es necesario entender por qué una imagen viene a ti. Sólo notan cuáles te hablan de alguna manera. Si siempre cortar limpiamente cosas, experimentar con imágenes que rasga, para permitir una experiencia diferente. Tómese su tiempo y hacer un montón de estas imágenes. Observe en su cuerpo cuando el proceso está terminado, o completa para usted. (Es posible recoger y cortar / palabras rip a cabo en este momento, también.)

**Montar imágenes para un collage:** Con el papel para su fondo, poner imágenes de tu pila de imágenes sobre el papel. Note lo que, naturalmente, quiere ir de la mano. Otra forma es seleccionar una imagen, poner pegamento en la parte posterior con su barra de pegamento, y colocarlo en el papel a medida que avanza. Repita con otra imagen. No hay maneras-no son correctas o incorrectas muchas maneras de crear el collage. Experimento con la colocación de imágenes en la parte superior de cada uno en capas, (escribir palabras bajo las imágenes si lo desea), la colocación de imágenes en diferentes direcciones en el papel, o colocar la imagen de la cara del papel. Cuando el proceso se siente completo para usted, o si siente un punto de parada en su cuerpo, vaya al siguiente paso.

## **Ver para Visio-Divina Divina con el collage**

**Recoger las palabras:** Si usted es guiado, seleccionar, cortar o rasgar, y montar palabras en el collage. Cree tantos collages como usted elija. En una sola sesión, puede optar por crear más de un collage. Sigue a tu guía interior.

**Pasos de Visio Divina con el collage**, o cualquier obra de arte sagrado (por motivos de oblato o un centro de retiro, o lugar en la naturaleza que te habla). Observando el movimiento de las nubes o el agua o los animales es otro foco de arte sacro. Este proceso también se podría hacer con una persona que está cuidando, o un proceso que puede hacer con su cónyuge, para ver lo sagrado en ellos.

- Comience por descansando en la oración, la inhalación de un fuera hasta que esté completamente descansado en el corazón sagrado. A continuación, busque en el arte lentamente, notando los colores, personas, lugares y cosas. Permanezca con la imagen de uno a dos minutos. Si lo desea, escriba unas palabras sobre la imagen.
- Tome un segundo, más profundo, mira. ¿Dónde hay movimiento? ¿Qué relaciones es lo que ves? Involucrar a su imaginación. ¿Dónde está usted en la obra? ¿Qué es lo que se ve desde ese punto de vista? Lo más profundo significado emerge?
- Responder a la imagen con la oración. ¿La imagen que recuerda a una experiencia, una persona o asunto para el que desea ofrecer acción de gracias o la intercesión? ¿Hay sentimientos que querían ser sentidos y dados a Dios? Ofrecer la oración a Dios, y pedir a sentir y entender lo que se da la vida para usted en este momento. Anote algunas palabras sobre su experiencia.
- mente tranquila y el cuerpo. Respirar, dentro y fuera, lentamente. Respira profundamente. Relaje los hombros, los brazos y las piernas. Ablandar. Descansar en tu corazón. Con cada respiración, ir más profundo en su corazón sagrado. Descansar allí todo el tiempo que necesita. Sentir la plenitud y la vida que irradia en su corazón sagrado, y saborear las sensaciones que se generan en su corazón. Inspírenlos, profundamente. Gracias al Espíritu Santo, Dios, y todos los santos y los santos que estaban con ustedes hoy.