„Szívem azt sugallta”Keresd tekintetét!” Uram, a te arcodat akarom keresni.” Zsolt.27,8

Az otthonodat, lassú felfedező sétában, a falaid megtekintése, téged körülvevő tárgyak szemügyre vételével tudatosítottad, mi minden vesz körül téged. Gondolatban, virtuálisan, vagy a valóságban találkoztál azokkal is, akik, emlékeidet képezték. Jézus is jelen van veled és visszatükrözi magát, minden élményben, érzésben, beszélgetésben. Gondviselő jelenléte egy folyamatos keresés és megtalálás. Keressük és fedezzük fel Isten arcát, képekben, egymásban, ….

A karantén idején, média, tv, rádió, mindenki a vírus terjedéséről beszél, sokat foglalkozunk ezzel és közben folyamatosan azokra is gondolunk, imádkozunk, akik otthon maradtak és már egy ideje nem is mozdultak ki otthonukból, akik betartják a szabályokat, akik online tanítanak, dolgoznak, akik ápolnak és védelmeznek. De ma próbáljunk egy szemléletváltást tenni, ebben hogyan fedezzük fel Isten arcát, bizony ez most a szenvedő, aggódó, de reménykedő arc is. Érzéseinket tudatosítani se feledjünk el.

Ma is egy izgalmas kalandra hívlak. A szemlélődés óriási palettájából, kiválasztjuk ma a képmeditációt. Különleges képet ajánlok szemlélődésre. Jézus arcát, melyet Octavio Ocampo festett. Ő egy mexikói szürrealista, metamorf stílusú festészete, elgondolkodtató művészetet hozott létre. Amikor először fedeztem fel képeit, teljesen magával ragadott, lenyűgözött.

Érdemes hosszabb ideig, különböző távolságokból szemlélni a képet, hihetetlen apró részletességekkel van tele. Mit fedezel fel első látásra? Még egyszer tekints rá. Mi az, ami még feltűnik. Az alkotások, kompozíciók, színei, pontos alakzatai, mozdulatok,…. nincs merevség benne, hanem óriási tehetség, kreatív játékossága fedezhető fel. Akárhányszor ránézel, észreveszed, hogy még mindig látsz valami újat, még mindig tartogat meglepetéseket. Szemléljétek a csatolmányban lévő képeket.

***Képmeditáció lépései:***

-        Ráhangolódásként vedd elő a zsoltárt, olvasd el, és pár lélegzetvételig, hagyd, hogy valamelyik mondata éket verjen benned.

-        Fordulj a képhez és figyelmed, szemed befogadóképességével, engedd, hogy hasson rád.

-        Mit látsz?  Mit fedezel fel, miközben nézed a képet?

-        Mire emlékszel? Milyen belső képet ébreszt ez fel benned?

-        Keresd és fogalmazd, meg jelenleg, kik azok a személyek, akikkel Jézus arcát fested? Névszerint nevezd meg kik akik melleted, közeledben vannak. Hova helyeznéd el őket a képben?

-        Milyen belső megmozdulásokra leszel figyelmes? Fogalmazz meg észlelésed, érzéseid.

-        Imagyakorlat végén próbálj meg szabadon megfogalmazni egy imát. Pl: Hála neked Uram és Teremtőm, hogy a Te arcodat keresem és megtalálom mindenben ami körülvesz. Te reményt adsz! ……..

Van remény!  László Attila dala  <https://www.youtube.com/watch?v=FllbcJCYSug>

Ilyés Erika SA

Erika nővér