



Rólad mondja a szívem: »Téged keres tekintetem!« A te arcodat keresem, Uram! Zsolt 27,8

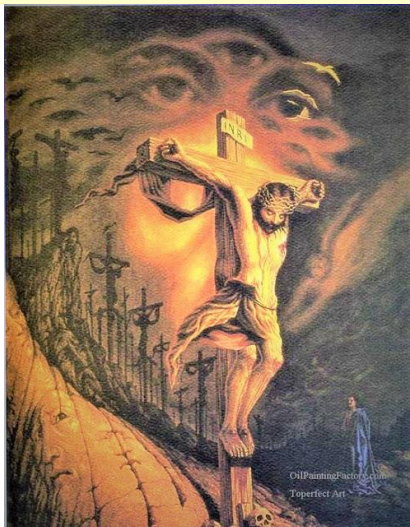
Az otthonodat lassú felfedező sétában falaid megtekintésével, a téged körülvevő tárgyak szemügyre vételével tudatosítottad mi minden vesz körül. Gondolatban, virtuálisan vagy a valóságban találkoztl azokkal is, akik emlékeidet képezik. Jézus is jelen van veled és visszatükrözi magát minden élményben, érzésben, beszélgetésben.

Gondviselő jelenléte folyamatos keresés és megtalálás.
Keressük és fedezzük fel Isten arcát képekben, egymásban!

A karantén idején a média 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, akik dolgoznak, akik a terepen ápolnak és védelmeznek.

Ma mégis próbáljunk szemléletváltást tenni, felfedezni Isten arcát a jelenben. Bizony ez most a szenvedő, aggódó, de reménykedő arc is. Tudatosítsuk közben érzéseinket.

Izgalmas kalandra hívlak. A szemlélődés óriási palettájából a **képmeditációt választottam.** Két különleges képet ajánlok szemlélődésre *Octavio Ocampo* festményeiben **Jézus arcát.**



Octavio Ocampo mexikói szürrealista, metamorf stílusú festésze elgondolkodtató művészetet hozott létre. Amikor először fedeztem fel képeit teljesen magával ragadott, lenyűgözött. Érdekes hosszabb ideig, különböző távolságokból szemlélni a festményeket, hihetetlen apró részletességekkel vannak tele. Mit fedezel fel első látásra? Még egyszer tekints rá. Mi az, ami még feltűnik. A színek, a pontosság, a mozdulatok. Nincs benne merevség, kreatív játékosága fedezhető fel. Akárhányszor ránézel észreveszed, hogy még mindig látsz valami újat, még mindig tartogat meglepetéseket.

A 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 (szíved) befogadóképességével, engedd, hogy hasson rád!
Mit láatsz? Mit fedezel fel miközben nézed a képet?
Mire emlékszel? Milyen belső képet ébreszt fel benned?
Keresd és fogalmazd meg jelenleg kik azok a személyek, akikkel Jézus arcát fested?
Név szerint nevezd meg akik melletted vagy a közeledben vannak. Hova helyeznéd el őket a képben?

Milyen belső megmozdulásokra leszel figyelmes? Fogalmazz meg észleléseid, érzéseid.
- Az 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=FllbcJCSug>

Ilyés Erika sa

ahol meghallgatnak