

Exploración 7:

Idealmente, haz este ejercicio a lo largo de 5 días. Cada sesión toma alrededor de media hora, pero está bien si es más larga. Necesitarás la cámara de tu teléfono o papel y algo con lo cual colorear.

1. Revisa las ideas principales de la percepción directa, especialmente la percepción sensorial directa visual, y los tipos de concepción que surgen en un momento de ver, esto es, nuestra narrativa versus los datos sensoriales simples. Este paso puede ser rápido; no está diseñado necesariamente como una sesión de estudio, sino meramente para enfocarse en la siguiente actividad.
2. Elige uno de los cinco colores: blanco, azul, amarillo, rojo, verde. Con ese color en mente, deambula por tu casa o por algún lugar afuera y documenta ejemplos de ese color solo; haz esto tan libre de imputaciones, asociaciones, recuerdos, sensaciones y gustos o disgustos como te sea posible. Documentar aquí significa tomar fotos de instancias de ese color o reproducirlas en papel con base en la observación directa. Recuerda que la conciencia sensorial visual solo puede conocer color y forma.
3. Revisa tus capturas y pregúntate: ¿Qué te sorprendió, si algo lo hizo? ¿Viste textura? Si fue así, ¿cómo está representada por el color y la forma solos?
4. Repite los pasos 1 – 3 al día siguiente usando un color diferente, y así sucesivamente, hasta que hayas explorado los 5 colores.
5. Después, considera lo siguiente:

Quando llevas a cabo una actividad de Cultura visual budista (BVL – *Buddhist Visual Literacy*), ¿por qué crees que...

- es importante considerar la relación entre la verdad relativa y la última?
- se incluyen enseñanzas sobre la diferencia entre la cognición sensorial válida directa y la concepción?
- el lenguaje puede iluminar u oscurecer? ¿cómo sucede esto?

Exploración 8:

Usa el Documento sobre VTS (*Visual Thinking Strategy – Estrategia de pensamiento visual*) y la “Imagen para tarea clase 4 (*c4_Homework Image*) 1”. Haz la imagen tan grande como sea posible (se sugiere que imprimas una de estas o ambas). Resiste la tentación de empezar intentando etiquetar o entender la imagen. Vela y úsala de la manera más fresca posible.

Ten el documento sobre VTS a tu alcance y coloca la imagen de tal manera que puedas verla completa con facilidad cuando te sientes cómodamente.

1. Como en las exploraciones previas, asíéntate cómodamente enfrente de la imagen.

Toma un momento para traer tu mente y tu cuerpo a este momento presente, relájate, cierra los ojos y entonces:

2. Abre tus ojos y deja que la imagen venga a ellos, solo deja que te permee —no intentes categorizarla o etiquetarla de ningún modo—. “Escucha” durante varios segundos o un minuto y luego detente y relájate, suéltala. Entonces, haz lo mismo, pero esta vez durante un tiempo un poco más largo, luego detente y relájate, y suéltala.

3. Entonces, haz lo mismo, pero sigue la sección “Mira y escucha” paso a paso, usando las preguntas de la VTS para fundamentar tus hallazgos. No hay respuestas correctas o incorrectas. Entre cada una, haz una pausa, trae tu cuerpo y tu mente al momento presente y relájate. Continúa tanto como quieras sin dejar que la imagen enfrente de ti se disipe en la irrelevancia.

4. Conscientemente concluye la exploración dejándola ir, relajándote durante un momento o dos, y de cualquier manera que te funcione, reconociendo cualquier hallazgo o hallazgos que hayas hecho, y soltando eso también.

5. Más tarde, u otro día, continua hasta el final de la segunda sección, “Labor de detective”, en el documento sobre VTS.

Libros relevantes para la clase 3

Lecturas:

1. c4_5_B_families – Spanish (una tabla resumen de las asociaciones de las 5 familias búdicas)
2. c4_8-foldAuspiciousness – Spanish (una súplica a los Budas y Bodhisattvas)
3. c4_8grtBS_guide – Spanish (un resumen de las asociaciones de los 8 Bodhisattvas principales)

Opcional:

- On Dunhuang & early mandalas (*Sobre Dunhuang y los mandalas tempranos*):
idp.dl.uk, https://en.wikipedia.org/wiki/Lotus_Sutra
- YouTube: Goethe's Theory of Colours (*La teoría de Goethe sobre los colores*), Parts (Partes) 1-4, by (por) PehrSall
- *Dharma Art* (Arte dhármico) por Chogyam Trungpa, capítulos: The Process of Perception (*El proceso de percepción*), Being & Projecting (*Ser y proyectar*), Five Styles of Creative Expression (*Cinco estilos de expresión creativa*)

Cultura visual budista: El ideal del bodhisattva en el arte asiático

Clase 5: jueves 31 de marzo

- Norteamérica: 9 am PT (tiempo del Pacífico), 10 am MT (tiempo de la Montaña), 10 am Hora central de México, 12 pm ET (Tiempo del Este), 1 pm AT (Hora del Atlántico) • UE: 6 pm CET (Hora central europea) • Taiwán, 1 am