

Exploración 5:

Usa el Documento sobre VTS (*Visual Thinking Strategy* – Estrategia de pensamiento visual) y la “Imagen para tarea (*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.

3. Entonces, haz lo mismo, pero esta vez durante un poco más de tiempo. Luego detente y relájate, y suéltala.

4. 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.

5. 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.

Exploración 6:

Usa la “Imagen para tarea (*Homework Image*) 2”. Colócala enfrente de ti de forma que puedas verla con facilidad.

1. Como en exploraciones previas, asíéntate cómodamente enfrente de la imagen, toma un momento para traer tu mente y tu cuerpo al 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.

3. Adopta la pose, el tono emocional (o sea, tenso, relajado) y la expresión facial. Siéntate así durante unos instantes mientras ves la imagen. Nota cómo se siente toda la experiencia. Cuando te canses de ello, suéltala, relájate y entonces:

4. Haz lo mismo, pero esta vez sin ver la imagen. Primero, durante unos instantes con tus ojos cerrados y después, durante unos instantes con tus ojos abiertos. Cuando te canses de eso:

5. 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.

Variaciones:

Haz esto en diferentes días y nota qué cambia.

Lecturas:

1. Documento sobre VTS

Libros relevantes para la clase 3

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

Clase 4: jueves 24 de marzo

- Norteamérica: 10 am PT (tiempo del Pacífico), 11 am MT (tiempo de la Montaña), 11 am Hora central de México, 1 pm ET (Tiempo del Este), 2 pm AT (Hora del Atlántico) • UE: 6 pm CET (Hora central europea) • Taiwán, 18 de marzo 11, 1 am