

Exploración 3

1. Escoge un objeto que no te atraiga, algo que no esté en una pantalla. Colócalo frente a ti, donde caiga fácilmente en tu mirada.
2. Haz una pausa cómodamente durante un momento.
Cierra tus ojos durante un segundo y luego abre tus ojos y deja que caigan sobre el objeto.
Descansa así sin hacer mucho.
Cuando te sientas inquieto,
3. cierra tus ojos e imagina el objeto, y descansa así, sin hacer mucho.
Cuando te sientas inquieto,
4. abre tus ojos y deja que hagan contacto con el objeto otra vez. Luego,
5. no hagas nada a propósito, solo relájate durante un momento.
Levántate y simplemente reconoce para ti lo que notaste.

Variaciones:

Intenta esto con el mismo objeto otro día.

Inténtalo con un objeto diferente cada día.

Exploración 4

Los seres usualmente hablan de “ver el cielo”.

¡Examina esta cuestión de cómo ves tú el cielo!

El Buda enseñó que ver los fenómenos es justo así.

- El Sutra Conciso de la Prajnaparamita

Pregúntate:

¿Estoy viendo lo que realmente está ahí, o

estoy viendo mi idea de lo que está ahí?

Variación:

Reemplaza “ver el cielo” con cualquier fenómeno que puedas percibir.

Lecturas:

1. *MW3/La mente y su mundo 1: Excerpts on Perception and Conception/Extractos sobre la percepción y la concepción* de Dzogchen Ponlop Rinpoché y Acharya Sherab Gyaltzen
2. Extracto de *Visual Dharma: The Buddhist Art of Tibet/Dharma Visual: el arte budista del Tíbet* (catálogo de exhibición) de Chogyam Trungpa Rinpoché, publicado por Shambhala, 1975

Opcional:

1. Dzogchen Ponlop Rinpoché sobre las Cinco Ciencias (Five Sciences), extracto de *MW1/La mente y su mundo 1* (disponible en la página de recursos)
2. Dzogchen Ponlop Rinpoché sobre Cognición mental válida directa (Mental Direct Valid Congnition), extracto de *MW1/La mente y su mundo 1* (disponible en la página de recursos)
3. *Understanding Comics: The Invisible Art, Chapter 2: The Vocabulary of Comics/Entender los comics: el arte invisible, capítulo 2: el vocabulario de los cómics*, de Scott McCloud, publicado por Harper Collins 1993.
También se puede leer gratis en línea.

Libros relevantes para las clases 1 y 2

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

Completa los espacios en blanco con base en lo que recuerdes de la clase 1.

Clase 3: jueves 17 de marzo

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