

Exploración 14: Basada en el ejercicio 10 de la clase 5 y el ejercicio 11 de la clase 6:

Revisa tus listas de adjetivos y cualidades, de los descriptores que asociaste con las figuras en el ejercicio 10 y haz lo mismo para el ejercicio 11. ¿Hay adjetivos y cualidades, descriptores, en común entre ambas listas? Si es así, haz una nueva lista con ellos. Si no, haz una lista de lo que consideres que comparten, aun si es corta.

Si tienes una imagen o imágenes asociadas a los ejercicios 10 y 11, colócalas enfrente de ti. Siéntate cómodamente y permite que aparezcan ante tus ojos. ¿Puedes notar algunas otras similitudes que representen? Si es así, añádelas a tu lista. Entonces...

Relájate otra vez y echa otra mirada. ¿Hay algún otro descriptor que consignaste como compartido en tu lista que ya no creas que lo sea? Si es así, déjalo(s) en la lista, pero haz una nota sobre ese descriptor. Entonces...

Usando tu lista, examina tu experiencia y encuentra ejemplos de esos descriptores como podrían aplicarse a ti mismo(a). Nota aquellos que encuentres en una instancia o más de tu experiencia personal y nota aquellos que no encuentres. Entonces...

Con base en la lista de aquellos que sí encuentres en tu experiencia personal, pregúntate: ¿Cómo podrían destilarse en un símbolo de bodhisattva? Luego, libre de esperanza y miedo, deja que tu mente vague libremente para encontrar una representación visual que te satisfaga. Una vez que la encuentres, o no, o una vez que te distraigas, relájate, haz una aspiración y dedica el mérito.

Si tienes ganas y tiempo, haz una representación de este símbolo muy personal de bodhisattva.

Exploración 15

Escoge una representación de un buda o un bodhisattva y, mientras estás sentado(a) cómodamente, colócala en frente de ti donde caiga fácilmente dentro de tu mirada.

Trayendo a la mente el cuerpo, habla y mente iluminados, pregúntate: Para mí, ¿esta imagen evoca sabiduría, compasión, y/o los medios hábiles para superar lo que sea que oscurezca la bodhicitta? Siéntate con eso durante un rato y ve lo que la representación te ofrece. Entonces...

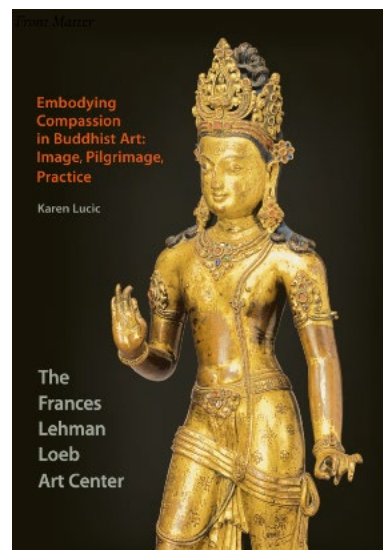
Suelta eso y relájate un poco. Una vez, refrescado(a), regresa a la representación y pregúntate: ¿Qué es lo que veo que es la base para evocar estas cualidades iluminadas? Siéntate con eso durante un rato y ve cuáles son las bases. Entonces...

Suelta eso y relájate un poco. Concluye formalmente tu exploración.

A medida que te muevas a través de tu día, ve si aparecen cosas o circunstancias que te recuerden naturalmente estas cualidades.

Si tienes ganas y tiempo, intenta hacer esto en días diferentes y con otras representaciones.

Libro electrónico (en inglés) descargable gratuitamente en dharmaebooks.org



Lecturas:

- Lee los *Cuatro inconmensurables* y contémplos a la luz de lo que se ha presentado en este curso.
- Lee los *Cuatro apoyos* y contémplos a la luz de lo que se ha presentado en este curso.

Opcional (en inglés):

- <https://www.siddharthasintent.org/resources/chants/heart-sutra/>
- para una explicación corta y útil de las formas de Avalokiteshvara con 11 cabezas, en YouTube busca “Avalokiteshvara: Eleven Faces (HAR)”
- en el sitio web de *Himalayan Art Resources*, busca Avalokiteshvara o Chenrezig

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

Clase 8: jueves 21 de abril

- Norteamérica: 9 am PT (tiempo del Pacífico), 10 am MT (tiempo de la Montaña), 11 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