

Exploración 9:

Idealmente, haz este ejercicio a lo largo de 5 días y al exterior si te es posible. Elige un elemento y su color para cada día: tierra/dorado, agua/azul, aire/verde, fuego/rojo anaranjado, espacio/blanco o libre de color. Para cada uno:

1. Recordando la importancia de la percepción directa, estando presente con el cuerpo y la mente juntos, toma una posición cómoda y relajada y ten un ejemplo del color del día fácilmente dentro del rango de tu mirada. Siéntate con el color simplemente durante un rato. Entonces...

2. Tan libre de proyecciones, asociaciones, recuerdos, sensaciones y gustos o disgustos como te sea posible, imagina el elemento asociado al color. ¿A qué huele ese elemento? ¿Cómo suena? ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente (textura)? ¿Cómo se ve? Entonces...

3. Vuelve al color e imagina la cualidad sensorial del elemento con el color. Entonces...

4. Suelta todo y relájate sin hacer nada en particular hasta que te sientas listo para hacer otra cosa o tus pensamientos empiecen a tomar las riendas. Antes de detenerte, reconoce que estás terminando esta porción de la exploración, entonces levántate y sigue adelante.

5. Después, anota algunos adjetivos que describan las cualidades, sensaciones y el tono energético asociado con la combinación de cada color con su elemento.

6. Repite los pasos 1 a 5 al día siguiente, y así sucesivamente, hasta que hayas explorado los 5 colores y elementos.

Exploración 10:

¿Quiénes son tus héroes/heroínas, mentores, guardianes, figuras míticas o legendarias favoritos? Haz una lista de adjetivos y cualidades, descriptores que asocies con ellos.

En breve, ¿qué es lo que te atrae a ellos/ellas?

¿Cuáles son sus características definitorias? ¿Tienen un atuendo determinado? ¿Algún poder o poderes? ¿Una pose o movimiento característico? ¿Algo que porten con ellos/ellas o que los/las acompañe? ¿Cierta peinado? ¿Cierta lugar que les guste especialmente? ¿O alguno que les disguste? Piensa en todas las cosas que les brindan significado y representan sus cualidades.

Si tienes ganas y tiempo, encuentra una o más representaciones de ellos/ellas.

Si tienes ganas y tiempo, haz una representación de ellos/ellas.

Lecturas:

Revisa las lecturas anteriores o ponte al corriente en las lecturas.

Opcional, pero muy recomendado, 3 clips cortos en YouTube:

- *The Subject of the "Bodhisattva" in Himalayan Art* (El tema del "Bodhisattva" en el arte himalayo)
- *Eight Bodhisattvas* (Ocho Bodhisattvas)
- *Three Bodhisattva Lords* (Tres Señores Bodhisattvas)

- sitio web— *84000: Translating the Words of the Buddha* (84000: Traduciendo las palabras del Buda)
- sitio web — *Himalayan Art Resources* (Recursos de arte himalayo), ve a la página principal sobre Bodhisattvas

- *The Iconography of Nepalese Buddhism* (La iconografía del budismo nepalés) pdf disponible solo en inglés en la página de recursos

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

Clase 6: jueves 7 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