

Exploración 11 (repetición de la 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. Estos pueden ser rápidas, solo una probada, y luego sigue adelante. 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.
7. Revisando tu experiencia, ¿ves cómo y por qué estos colores y elementos pueden usarse como símbolos básicos para los diferentes sabores de la actividad iluminada?

Exploración 12

Repite el ejercicio 10, de la clase 5, pero esta vez elige una o dos figuras budistas a las que te sientas atraído/a. Haz una lista de adjetivos y cualidades, descriptores que asocies con ellas.

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 (los lugares sugeridos para buscar, además de cualquier libro que puedas estar usando, son una búsqueda de imágenes de Google o ir al sitio web de un museo, como los Recursos de Arte Himalayo (*Himalayan Art Resources*)).

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

Exploración 13:

Encuentra una versión escrita del Sutra del Corazón en tu idioma (fácilmente disponible buscando en internet). O usa los Cuatro Inconmensurables (consulta la página de Recursos). Si te es posible, pero no necesariamente, encuentra una versión en audio de lo mismo (YouTube es una gran fuente para ello). Ten a la mano papel y algo con que escribir. Podría ser un trozo de papel blanco y un pincel o podría ser un cuaderno y una pluma, lo que sea que te acomode.

Siéntate cómodamente y trae tu cuerpo y mente al momento presente.

Recita la liturgia mientras continúas sentándote simplemente. Imagina que la estás recitando como una manera de contar lo que sucedió en la Montaña Cumbre del Buitre. Si

quieres, también podrías tener una representación del Buda enfrente de ti. Cuando termines...

relájate y siéntate en meditación hasta asentarte, entonces...

Toma tu implemento para escribir y empieza a escribir el Sutra del Corazón mientras te concentras en las palabras, su sonido, y mientras te imaginas la presencia del evento, como si lo estuvieras describiendo y preservándolo para otros. Cuando termines...

relájate y siéntate en meditación hasta asentarte, entonces...

Concluye con una aspiración.

Más tarde, o en otro día, haz lo mismo pero esta vez relata el evento en tus propias palabras.

Libros relevantes para la clase 6

Lecturas:

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

Opcional:

- Prueba las exploraciones que aún nos has intentado. ¿Cómo se relacionan con tu experiencia y el arte budista?
- Ve “Journey to the West” (*Viaje a Occidente*) y/o lee “Monkey King: Journey to the West” (*Rey simio: Viaje a Occidente*).

¿Qué imágenes budistas y alusiones reconoces?

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

Clase 6: jueves 14 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