

## **Paso 2 Transformar la mirada**

A través de la contemplación ampliaremos la visión para lograr un trazo más auténtico y vivo.

### **1-¿Por qué la pintura oriental es contemplativa?**

Según la Real academia española algunos sinónimos de contemplación son observación, visión, atención, apreciación pero también meditación, misticismo, recogimiento.

La pintura oriental es una pintura contemplativa porque el artista se inspira en la naturaleza, observando no sólo su forma externa sino también tratando de percibir su estructura interna, Considera que todas las formas visibles son manifestación de la misma energía. De esta forma desarrolla una visión interior que le permite “ver” más allá del mundo visible y penetrar en el misterio.

Para esto es necesario tener un estado receptivo, relajado, con el cuerpo y la mente en calma.

### **“Aprender de la naturaleza, comprender en la Mente”**

Este es uno de los principios fundamentales de la pintura oriental propuesto por primera vez por el artista Zhang Zhao, de la dinastía Tang en China.

Dice que un artista debe emprender una contemplación profunda de la naturaleza por la cual realizará un doble proceso, la observación externa y la precipitación interna. Este principio fue desarrollado aún más por artistas en períodos posteriores.

Todos los grandes artistas han insistido que antes de pintar hay que saberse de memoria la naturaleza, adiestrarse en el dominio de múltiples pinceladas que son resultado de una minuciosa observación. El objetivo no es realizar una copia fiel de la naturaleza sino desarrollar la observación, interiorizar las diferentes formas y ampliar la percepción para que pueda surgir la visión interna.

La estructura externa de las cosas es un reflejo de su estructura interna. Por lo que a través de los sentidos podemos percibir la esencia, a través de las formas percibimos el vacío.

*“En el exterior tomar como modelo la creación, en el interior dejarse guiar por las fuentes del alma”*

*Zhang Zhao*

Así la mirada del artista no se realiza solo a través de sus ojos. absorbe la naturaleza con todo su ser y se identifica con ella para luego reproducir con su pincel ese instante eterno.

*“El emperador Xuanzong sintió nostalgia por el paisaje del valle del río Jialing. Mandó a la región a Li Sixun (el gran paisajista de tendencia realista) y a Wu Daozi. Al regreso debían reproducir sus escenarios en las paredes de su palacio Datong. Li regresó cargado de documentos y de bosquejos y se demoró varios meses en hacer el cuadro. Wu regresó con las manos vacías. Respondió al extrañado emperador: Todo está aquí, en mi corazón. Empezó a trabajar y ejecutó en pocos días una obra maestra.”*

## **2-¿Qué es una pintura viva?**

Una pintura viva es aquella que posee Chi, energía, aliento vital.

Un artista que cultiva su interior, puede controlar su energía y ser capaz de percibir la energía de la naturaleza a través de la contemplación e identificarse con ella a través de la meditación, para finalmente transmitirla mediante su pincelada.

Es importante mencionar un concepto fundamental del pensamiento oriental que se ve reflejado en la pintura.

Es el concepto de Vacío, yin y yang.

Una de las obras más antiguas del pensamiento chino es el I Ching, o libro de las mutaciones. Allí, la idea del Vacío, del yin y el yang, está presente desde un principio.

Las escuelas más importantes de pensamiento, como el Confucianismo y el taoísmo, se alinearon en torno a ella o fueron influidas por ella. También en el budismo Chan o Zen, surgido de tradiciones hindúes y taoístas, el vacío constituye un tema central.

El vacío se puede definir como fuente y destino de toda forma, Al mismo tiempo todas las formas son habitadas por el vacío, por lo que varían en la superficie, pero no en esencia.

Por lo tanto, el vacío es la forma y la forma es el vacío.

Este vacío supremo, genera dos alientos vitales, que son el Yin y el Yang, dos energías opuestas y a su vez complementarias,

El yin es tierra, femenino, receptivo, lunar, interior, noche, agua, tinta. El yang es cielo, masculino, activo, solar, día, montaña, pincel.

La interacción del yin y yang genera todos los seres, todas las formas, habitadas a su vez, como dijimos, por el vacío.

Así, el artista, a través de la unión de la tinta y el pincel da origen a todas las formas, que surgen del Vacío y regresan a él.

Esta es la “pincelada única” descrita por Shitao

*“Es la línea que une al espíritu del hombre con el universo”*

En la pintura oriental, la noción de vacío, de yin y yang están presentes tanto en la ejecución como en el diseño de una pintura, dando como resultado equilibrio e integración.

Observamos algunas pinturas chinas y japonesas

Prestando atención a los espacios vacíos, variación de trazos (presión, velocidad), valores y matices de la tinta.



Ma Yuan “Bote cerca de juncos en la costa de un lago”



Du yin “Acompañando a la luna”



Sesshu Toyo Paisaje con tinta salpicada



Kanoe Nobutada "Tenjin viajando a China"



Shitao “Bambú y orquídea”

### **3-¿Cómo expresar la energía de los elementos por medio de la pincelada?**

El artista puede expresar la energía que conforman los diferentes elementos a través de la ejecución misma, pero también a través de sus valores y matices, presión y velocidad del trazo.

Podemos decir, en líneas generales que una pincelada recta es yang y una curva es yin, una gruesa es yang y una fina es yin, una fuerte es yang y una pincelada suave es yin. Pero como vimos antes nada es completamente yin ni completamente yang, estas energías están entrelazadas y en constante mutación,

También podemos expresar el yin y yang concretamente a través de la luz que se expresa como el juego de la tinta, No solo mediante el claroscuro, sino por la atmósfera, sensación de distancia, tonalidad, modelado de las formas.

La idea es no sólo reproducir los efectos de la luz, sino captar la luz en la fuente de donde mana, En el sumi-e la luz es tanto externa como interna.

La tinta clara es yang y la tinta oscura es yin, pero al igual que antes, debemos tener en cuenta que el yin no es puramente yin ni el yang puramente yang.

Podemos distinguir cinco grados de tinta: negro quemado, concentrado, oscuro, diluido y claro.

El grado negro quemado es el más oscuro, se prepara usando poca cantidad de agua y tinta bien concentrada. El grado concentrado, es un poco menos intenso que el negro quemado, por lo que tiene un poco más de agua al moler la tinta. El tercer grado, oscuro, contiene un mayor contenido de agua que las anteriores. El cuarto grado, diluido, es de un valor más gris, es una tinta fina y más húmeda con mayor cantidad de agua. El quinto grado, claro, es casi blanco ya que tiene mucha más cantidad de agua.

En el sumi-e los tres valores principales de tinta son:

- Noboku: tinta oscura
- Chuboku: tinta media
- Tamboku: tinta clara

En la tradición china hay seis matices de tinta diferentes, consideradas como colores independientes;

Seca-diluida-blanca-mojada-concentrada-negra

Que forman, a su vez, tres pares contrastantes:

- seca-mojada
- diluida-concentrada
- blanca-negra

Podemos utilizar el pincel con un sólo valor de tinta, dos o tres. Esto se llama cargas del pincel. Así en un mismo trazo podemos obtener luz y sombra, yin y yang.

Hay diferentes formas de cargar el pincel.

De esta forma sólo con la tinta negra y el vacío del papel el artista puede expresar los infinitos valores y matices de la naturaleza y la energía que los conforman.

#### **4-Ejercicio para contemplar y transmitir la energía.**

Vamos a hacer un ejercicio simple.

1-Comenzamos por buscar un elemento de la naturaleza: puede ser una piedra, una rama, una hoja, un pasto. Debe ser un elemento de una forma simple. No lo vamos a buscar al azar sino a tratar de estar en un estado de atención, receptivo, para sentir con cual tenemos mayor afinidad.

2-Una vez que sabemos cual es lo vamos a observar con plena atención. Lo tocamos para ver su textura, lo olemos, observamos cada detalle.

3-Podemos tomar algún apunte rápido de su forma y anotar alguna idea que vaya surgiendo.

4-Nos sentamos y respiramos profundamente. Dejamos la piedra, la hoja, etc. delante nuestro, a cierta distancia.

Tratamos de percibir, de escuchar. Estamos hechos de la misma energía. En esencia no hay diferencia entre el elemento de la naturaleza y nosotros. Sentimos esa conexión. No importa si al principio interviene la imaginación. Poco a poco sentimos cercanía con lo observado.

5-Ahora nos alejamos un poco y, manteniendo el estado de atención plena, vamos a imaginar que somos la primera persona del mundo en pintar sumi-e.

¿Cómo representaría ese elemento en el papel? ¿Qué trazos usaría? ¿Qué valores de tinta?

Dejamos que la intuición intervenga, no analizamos.

Tomamos el pincel con la postura correcta y atención plena. Comenzamos a jugar, a experimentar trazos y formas, sin buscar ningún resultado. Sin apuro por llegar a algún lado.

6-Finalmente nos alejamos del papel y observamos unos minutos más lo que pintamos. Sin juzgar ni analizar.

*Este es un ejercicio poderoso para ampliar la visión interna, la percepción, la intuición y realizar un trazo vivo y auténtico!*

# Ejercicios

## clase 2 “Transformar la mirada”

1-Vamos a comenzar haciendo un ejercicio de relajación. Puede ser el anterior u otro, pero lo importante es relajar el cuerpo, calmar la mente y tomar conciencia de la respiración. Entramos en un estado receptivo.

2-Si tenemos la posibilidad, iremos a un lugar rodeado de naturaleza, también puede ser una plaza o algún lugar tranquilo, lo más natural posible. Podemos hacer la relajación en ese mismo lugar.

Vamos a recorrerlo observando los diferentes elementos de la naturaleza. Y vamos a sentir con cual tenemos más conexión, “cuál nos llama”. Prestamos atención al cuerpo. A veces la energía se manifiesta en el cuerpo como una emoción, un “escalofrío”, un sentimiento de expansión.

3-Al igual que en el último ejercicio anterior, vamos a observar primero su textura, forma, detalles externos. Podemos tomar notas rápidas de alguna característica o hacer algunos bocetos. También podemos escribir lo que sentimos frente a ese árbol, montaña, flor, etc.

4-Luego nos alejamos un poco y simplemente esperamos a sentir esa conexión, esa comunicación, esa unión con aquello que estamos observando. Aquí no es necesario hacer nada, solo esperar. Esa conexión ya está, sólo requiere práctica el poder verla.

5- Al regresar, en un espacio tranquilo y sin interrupciones, preparamos la tinta, adoptamos la postura correcta y representamos en el papel lo que contemplamos.

Podemos utilizar diferentes trazos, valores de tinta y matices. Lo importante es experimentar, probar, sin juzgar ni analizar.

6-Finalmente nos alejamos y observamos lo plasmado. Agradeciendo por esos trazos que se manifestaron.

*Nota. Personalmente, siempre que sea posible, vuelvo varias veces al mismo lugar a realizar este ejercicio de contemplación. Siempre observando el mismo elemento hasta conocer su forma externa todo lo posible y sentir la conexión. Tomo notas, bocetos y repito el ejercicio de representarlo sobre el papel. Siempre descubro algo nuevo que me va llevando hacia el siguiente paso!*

*¡Qué disfrutes la práctica!*