

Paso 3 Crear desde la armonía

Al meditar logramos un estado de unidad, de armonía, para pintar con confianza y libertad.

1-¿Por qué la meditación es parte de la práctica del sumi-e?

Hay una definición que me encanta de la meditación zen o chan, es la siguiente:

“El corazón y la mente de una persona abriéndose a percibir la seña del cielo”

Es una hermosa definición, ya que la meditación no es más que eso. Abrirse a percibir, silenciar la mente para escuchar a nuestro Ser, que es expansión, plenitud, felicidad pura.

Meditar no es una actividad mental, tampoco concentrarse, contemplar o visualizar. Es simplemente estar plenamente en el presente, **sin hacer nada más**

“No necesitas salir de tu habitación. Quédate sentado en tu mesa y escucha. Ni siquiera escuches, simplemente espera. Ni siquiera esperes, mantente callado, quieto y solitario. El mundo se ofrecerá libremente a ti para que lo

desenmascare; no tiene elección; rodará en éxtasis a tus pies”.

Franz Kafka

El sumi-e es una forma de meditación en movimiento, al igual que toda actividad que hagamos con plena conciencia en el momento presente. Cuando estamos en el presente no hay pérdida de energía. También podemos meditar sentados, manteniendo el cuerpo lo más quieto posible. Esta forma de meditación, llamada zazen en el zen, nos permite centrarnos de forma más enfocada. En la práctica del sumi-e combinamos ambas formas de meditación. Comenzamos por la meditación estática ya que luego será más simple practicar la meditación en movimiento.

En la vida cotidiana nuestra mente divaga de un pensamiento a otro de forma continua, por lo que resulta necesario aislarse en un lugar tranquilo y sentarse, hasta sentir que de a poco la mente se va silenciando, la respiración se hace profunda y regresamos a un estado de unidad. El observador, se convierte en lo observado.

En ese momento estamos preparados para comenzar a pintar. Con la práctica continua, llegará el momento en que todo acto sea un acto meditativo.

Anteriormente nos referimos al Chi o ki, el aliento vital. Mediante la meditación concentramos energía, la aumentamos.

Hay un lugar en nuestro cuerpo que es un receptáculo de energía, se llama Tan Tien o Hara en japonés. Está situado a dos dedos debajo del ombligo. Es un recipiente para el Chi y el centro desde el cual se origina nuestro movimiento. “Tan” significa nuestra esencia vital purificada y también alude al color rojo de la sangre, “Tien” significa campo o lugar. Así Tan Tien es el campo de energía, la energía intrínseca, el depósito de nuestra energía vital.

Llevar la atención a la respiración y al Tan Tien es una forma de centrarse.

Al pintar sumi-e permitimos que esta energía se manifieste a través del trazo, sin esfuerzo, como una consecuencia natural de un proceso interno.

Por esto, uno de los principios de las artes zen es Seiyaku, quietud y serenidad interior. Sólo a partir de ese estado la verdadera creación es posible.

2-La repetición del trazo utilizada como forma de preparación para la meditación.

En el sumi-e, una forma de centrarnos y silenciar la mente es la repetición consciente.

En la práctica del sumi-e repetimos una y otra vez el mismo trazo, no buscamos que uno sea igual al otro, mucho menos la

perfección, sino que de a poco vayamos realizando un doble proceso:

- Interiorizar la forma, mediante el cuerpo y la mente.
- Aquietar la mente, centrarnos en el presente y aumentar la energía.

Esta repetición de la misma forma durante cierta cantidad de tiempo, permite que el cuerpo recuerde, Por lo que al momento de crear, el trazo saldrá naturalmente. Es el mismo método utilizado para las artes marciales o la ceremonia del té por ejemplo.

En la pintura oriental existe todo un vocabulario de formas, llamadas formas tipo. Que surgen de la observación y contemplación de la naturaleza. Así los artistas a lo largo de la historia, han recopilado diversas formas de la naturaleza: tipos de árboles, rocas, montañas, flores...para facilitar el aprendizaje del estudiante. Es importante que esto no sea un limitante, sino que por el contrario, otorgue libertad para crear otras nuevas.

Por lo tanto es importante aprender una técnica como una herramienta mediante la cual adquirimos libertad. En oriente, disciplina y libertad no son términos contradictorios sino que uno conlleva al otro.

“The Mustard seed garden manual of painting”

Ramas de bambú



“The Mustard seed garden manual of painting”

Flores de ciruelo



3-Realizamos un ejercicio de meditación

La meditación se basa en la experiencia, por lo que el único modo de aprender a meditar es la práctica. De nada sirve leer acerca de la meditación si no se practica.

Vamos a hacer una práctica de meditación!

Durante la meditación pueden surgir obstáculos como:

-La mente inquieta: Cuando comenzamos a meditar, o reanudamos la práctica después de cierto tiempo, da la sensación que los pensamientos tienen cada vez más fuerza, y se siente como un tráfico constante en hora pico.

La primera reacción ante esto es controlar los pensamientos. Si intentamos detener la mente, esta se dividiría en dos, una parte que intenta mandar, la tirana, y la otra que se rebela. Es la mente luchando con la mente, y cada vez tendrá más fuerza. Es importante darle total libertad, dejar que los pensamientos corran tan rápido como puedan. Y sólo observar, no como a un enemigo, la mente es hermosa, es necesario mirarla con profundo amor, respeto y reverencia. Sólo observar, a la distancia, sus juegos, giros, imaginación, memorias, proyecciones, sueños...de a poco, comenzarán a aparecer pausas entre pensamiento y pensamiento, vacíos.

Comenzaremos a experimentar la no-mente, que no está en contra de la mente, sino más allá de ella. El misterio.

Con el tiempo, podremos elegir cuando pensar y cuando no, la mente seguirá estando allí pero podremos decidir cuándo utilizarla y cuando dejarla descansar.

-Sueño: El otro lado de la mente inquieta es el sueño. Muchas veces al meditar nos quedamos dormidos y es totalmente normal. Con suavidad, podemos volver a tomar conciencia del cuerpo, de la respiración y volver al presente. A medida que practiquemos podremos meditar durante más tiempo y esta sensación nos irá abandonando. Es importante tener paciencia y perseverar. Al principio es necesario hacer un pequeño esfuerzo.

-Molestias en el cuerpo: son tensiones que suelen surgir durante las primeras prácticas y también se irán con el tiempo. Podemos aliviarlas mediante la respiración. Inhalamos profundamente y al exhalar relajamos, llevando la atención a la zona que nos molesta. Es importante no abandonar ante las primeras molestias, ya que con la práctica constante irán desapareciendo por sí solas al aumentar nuestra energía.

4-Crear desde el SER

Al meditar, como vimos, logramos un estado de no-mente, de vacío, a través del cual la energía puede manifestarse sin esfuerzo, permitiéndonos crear desde el Ser.

Hay un hermoso cuento taoísta sobre este estado de creación, que se llama el Arpa domada.

“En el barranco de Lungmen se levantaba hace mucho tiempo un árbol kiri, un auténtico rey de la selva. Tenía tan alta la copa que podía conversar con las estrellas y tan profundas sus raíces que sus anillos de bronce se enlazaban con los del dragón de plata que dormía en sus entrañas. Una vez, un poderoso hechicero fabricó con el árbol un arpa maravillosa que sólo podría ser ejecutada por el mejor de los músicos. Durante mucho tiempo el emperador de China, atesoró el instrumento, pero vanos fueron los intentos por arrancar algún sonido de sus cuerdas: el arpa sólo se dignaba a soltar con desdén notas disonantes, que en todo desafinaban con los cánticos armónicos, se rehusaban a reconocer un dueño.

Por fin llegó Peiwoh, el príncipe de los arpistas. Con tierna mano acarició el arpa como quien busca tranquilizar a un caballo indomable y pulsó sus cuerdas con dulzura. ¡Cantó las estaciones y la naturaleza toda, las altas montañas y las aguas corrientes, y todos los recuerdos aletargados en el árbol se despertaron! nuevamente la dulce brisa de la primavera se coló en sus ramas. Precipitándose barranco abajo, las cascadas sonrieron a los capullos incipientes. Volvieron a oírse las voces soñadoras del verano, con sus miríadas de insectos, el suave golpeteo de la lluvia, el lamento del pájaro bobo. ¡Escuchen! ruge un tigre: el valle vuelve a responder. Es otoño, en la noche desierta, afilada como una daga, reluce la luna sobre la hierba helada. Ahora despunta el invierno, y en el aire saturado de nieve se arremolinan bandadas de cisnes, y el granizo sonoro golpea las ramas con gozo violento.

Luego, Peiwoh cambió el registro y cantó al amor. El bosque se meció como un doncel enamorado. Por encima, creció una nube bella y luminosa como una joven altiva; pero a su paso el suelo se cubrió de largas sombras, negras de desilusión. Peiwoh cantó a la guerra, las espadas que chocan y los caballos que relinchan. Y del arpa brotó la tempestad de

Lungmen, el dragón montó el rayo, la avalancha ensordecedora se precipitó entre las colinas.

Extático el monarca le preguntó a Peiwoh cuál era el secreto de su victoria.

-Señor, respondió, otros han fracasado porque sólo cantaban sobre sí mismos. Yo dejé que el arpa eligiera el tema, y en verdad no sabía si el arpa era Peiwoh o Peiwoh era el arpa.

Así, en ese estado de vacío el artista es uno con el todo, permitiendo que a través de su pincel la vida se manifieste. Hay dos expresiones chinas que se usan para referirse a estas obras:

-Yijing: Calidad de alma

-Shenyang: Resonancia divina

En la pintura oriental el vacío no sólo está presente en el artista sino también en la obra.

El papel en blanco representa el vacío originario con el que todo comienza. La primera pincelada separa el cielo de la tierra, el yin y yang, dando origen a todas las formas.

Por lo tanto, en una obra debe haber un equilibrio entre las formas pintadas y el vacío. Este vacío, que hace referencia al papel sin pintar se denomina "Yohaku".

En el sumi-e la parte pintada es tan importante como el vacío en sí, que no se encuentra sólo en el papel sino también en la pincelada misma, por ejemplo a través de la pincelada fei bai o blanco volador, donde se utiliza tinta seca.

La pintura sumi-e no es una pintura completa. Al dejar espacios vacíos, tanto el artista como el observador pueden completarla en su interior. Es una pintura que atraviesa y trasciende el papel sin dejar huella, sólo mostrando lo esencial.

Ejercicio de “Círculo Enso”.

Para finalizar haremos una práctica en la cual pintaremos un círculo Enso.

El círculo Enso no es una simple forma geométrica sino la manifestación del estado de vacío del practicante. Simboliza un estado de conciencia donde todo es Uno.

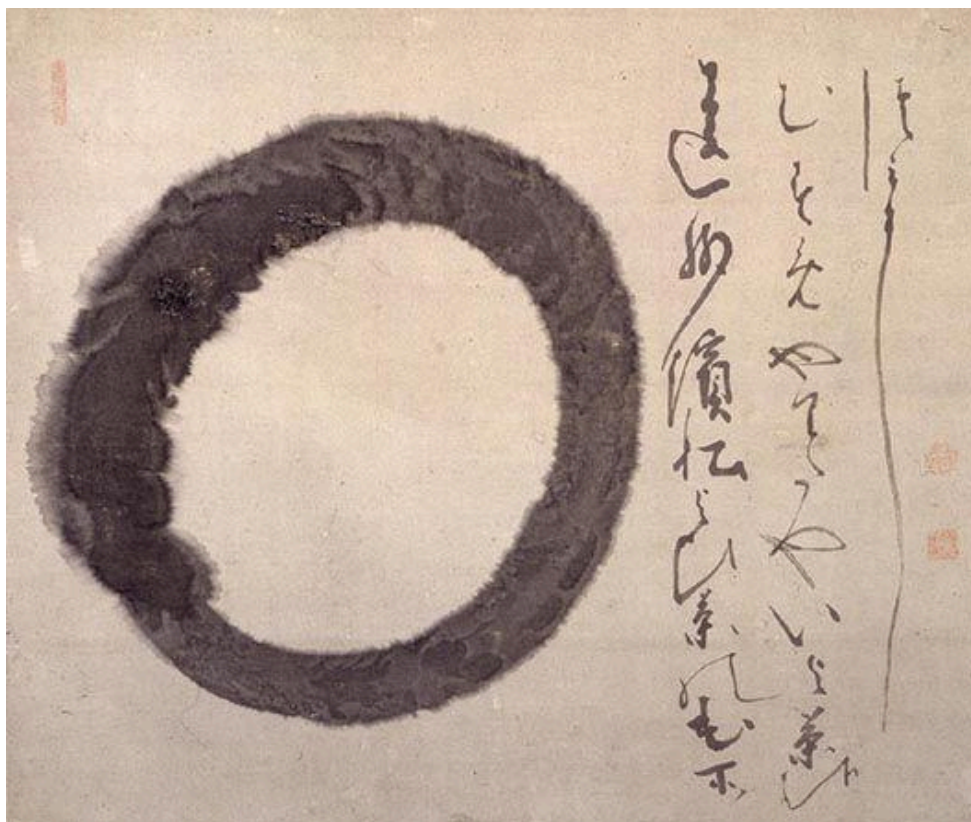
Es un símbolo muy antiguo de la iconografía de Asia y está muy vinculado al budismo zen.

Parece muy simple, pero para que realmente tenga significado debe contener chi, ki o energía vital. De lo contrario será sólo una forma geométrica.

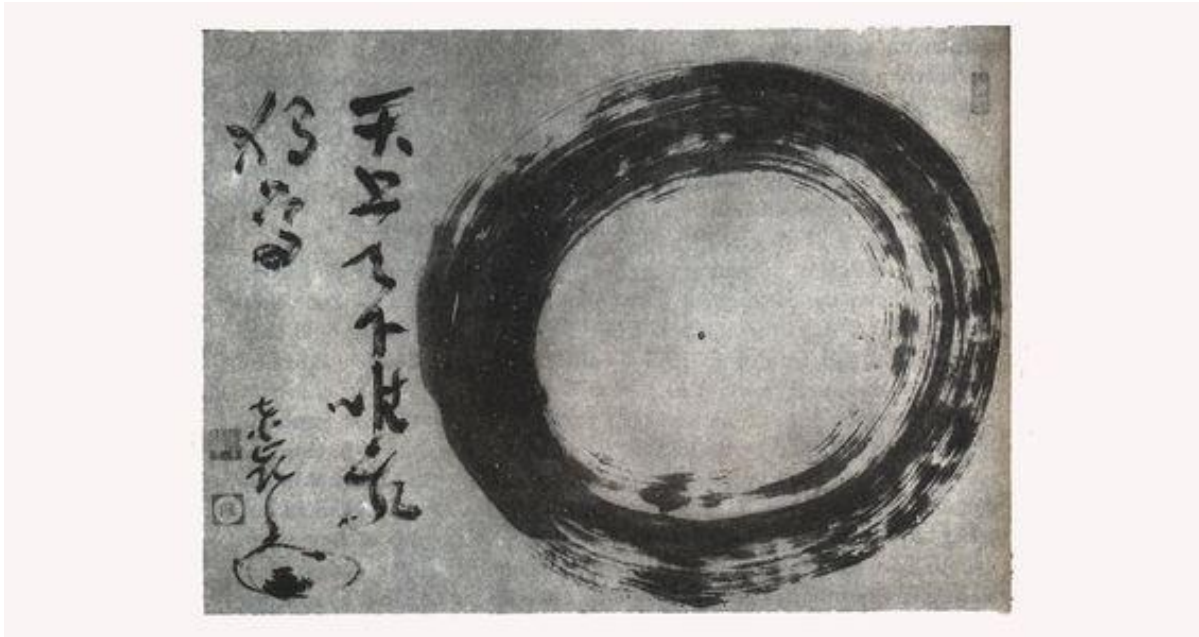
Al pintarlo es importante no dudar. Podemos pintarlo rápido o más lentamente, pero el trazo debe ser decidido. Puede estar totalmente cerrado o tener una abertura indicando que se abre al vacío y que la imperfección es un elemento inherente a la existencia.

Generalmente están acompañados por poemas, koans, frases acerca de la meditación, la naturaleza y el universo.

Algunas pinturas de Círculo Enso



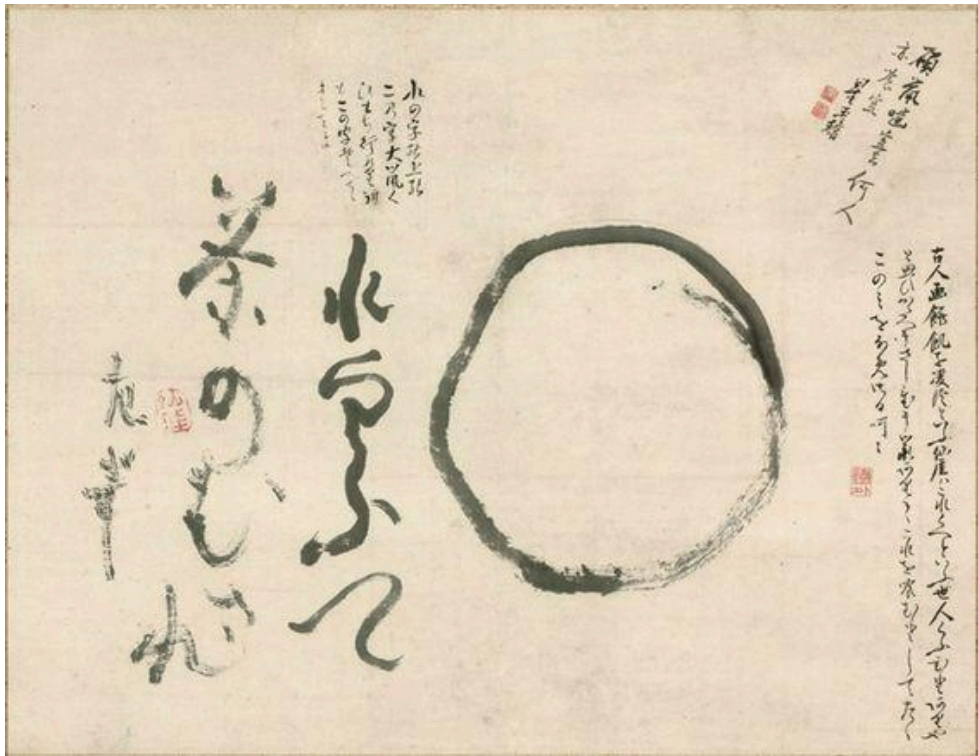
Hakuin Ekaku (1686-1769),



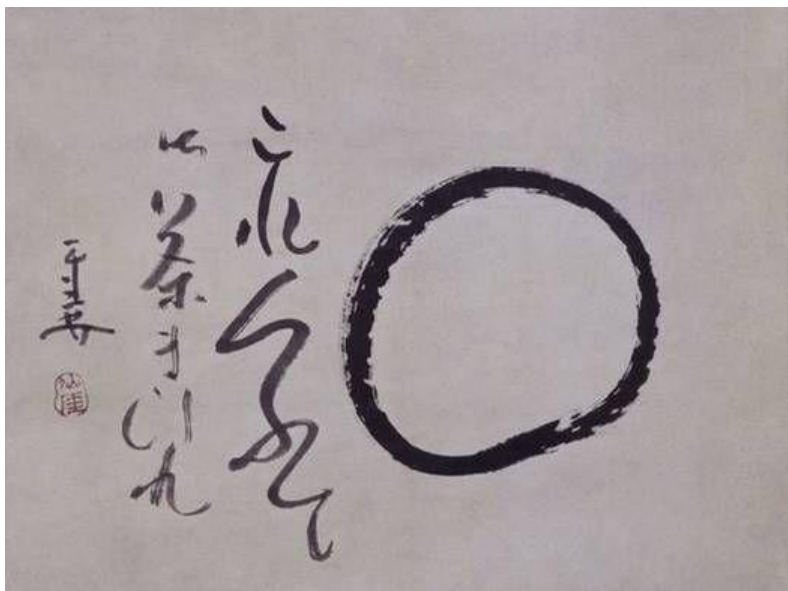
Torei Enji (1721-1792) Discípulo de Hakuin.



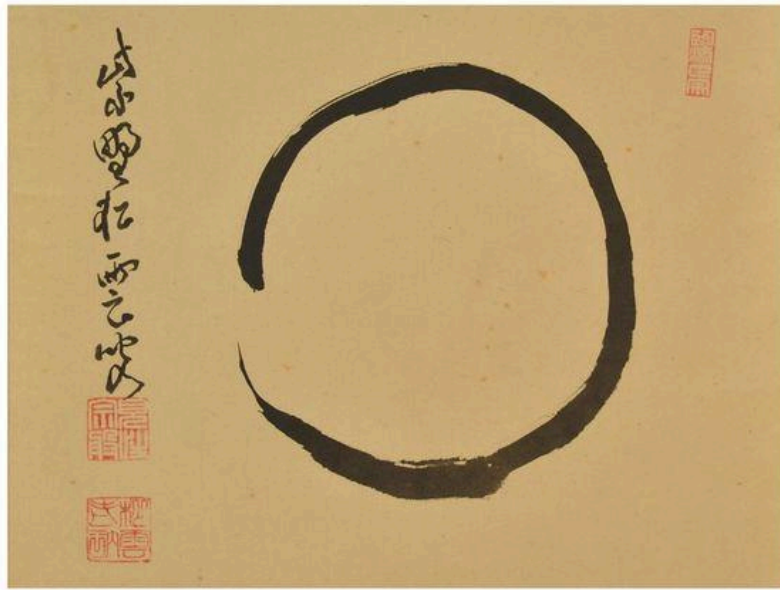
Torei Enji



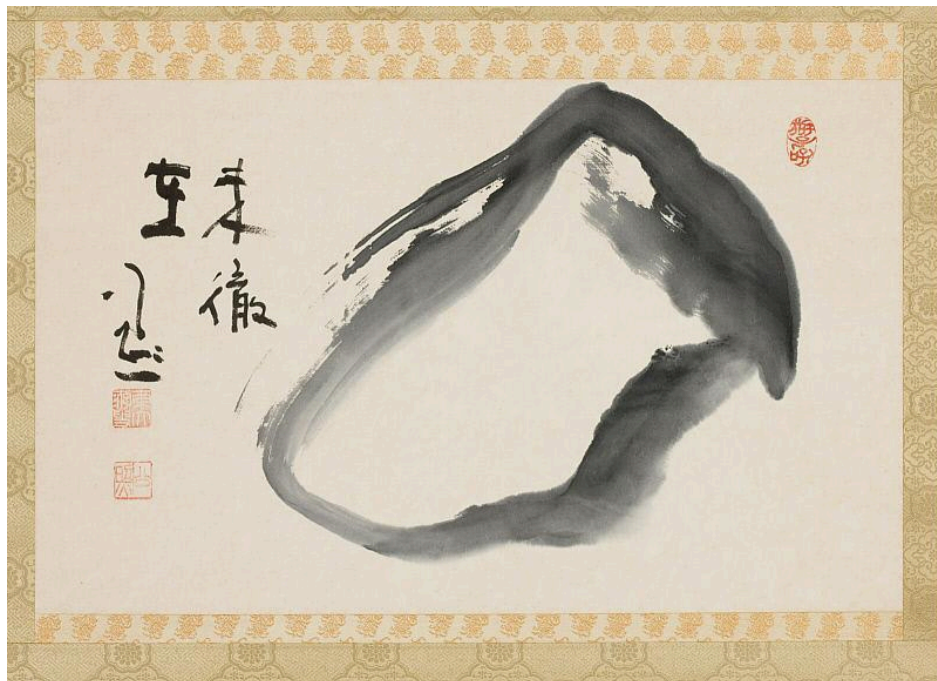
Sengai Gibon (1750-1837)



Sengai Gibon



Shuhan Genpo (1848–1922)



Shimizu Kosho (1911 – 1999)

En la escritura dice “Aún no allí” o “Aún no iluminado”.

Ejercicio final

En este ejercicio vamos a poner en práctica lo que vimos durante estos tres días. Lo más importante aquí, por supuesto, es no tener expectativas, sino una actitud de aventura, de búsqueda y asombro.

-Vamos a comenzar haciendo una meditación con una breve relajación previa.

-Luego apoyamos el papel de arroz sobre la mesa y observamos el vacío. Dejamos que aparezca la figura del círculo, intuimos donde va a estar ubicada.

-Adquirimos la postura correcta y tomamos el pincel sintiendo la energía en la mano. Inhalamos, reteniendo apenas el pincel como el arquero estira el arco antes de soltar la flecha. Al exhalar damos la primera pincelada, sin dudar, sintiéndonos libres y confiados ya que no la controlamos nosotros, sino que es nuestro Ser, grande, infinito, ilimitado, el que nos guiará.

-Finalmente nos alejamos de la pintura, observamos y agradecemos porque somos Magos, capaces de Crear desde el Ser.

Ejercicios

Clase 3 “Crear desde la armonía”

1-Vamos a comenzar haciendo una meditación, Es importante preparar el espacio y a nosotros mismos antes de meditar.

Buscar un espacio tranquilo y sin interrupciones, lo más silencioso posible durante al menos 30 minutos, apagar el celular, usar ropa cómoda y suelta.

Podemos encender una vela, un sahumerio o algún objeto que nos represente. Recordemos que los símbolos son puentes entre la materia y el espíritu.

Es preferible estar en total silencio, sin música. En caso de querer utilizarla no debe tener letra y mantener un ritmo tranquilo, sin cambios.

Podemos meditar en el piso sobre un almohadón o en una silla, es mejor no estar acostados.

Al principio podemos meditar sólo unos pocos minutos y con el tiempo ir aumentando el tiempo.

Aunque se puede meditar en cualquier momento del día, se dice que los horarios más recomendados son al amanecer y al atardecer.

Por último siempre hay que recordar que no hay malas prácticas, y es mejor una práctica que ninguna.

Ahora sí, a meditar!!

2-Realizamos un ejercicio sobre papel de práctica o de arroz.

-Comenzamos preparando la tinta. Al hacerlo la mente se aclara y permitimos que surja la idea de lo que vamos a pintar.

- Adoptamos la postura y tomamos correctamente el pincel. Podemos comenzar a “soltar el trazo” haciendo líneas curvas y rectas en diferentes sentidos. Siempre recordando tomar conciencia de la respiración.

-Si recién comenzamos la práctica de sumi-e podemos comenzar pintando el círculo Enso que vimos en clase, si ya practicamos hace algún tiempo, podemos elegir otra forma. Comenzamos experimentando la misma forma utilizando diferentes pinceladas, tamaños, matices y valores de tinta, modificando la presión y velocidad del trazo. No nos detenemos a analizar demasiado.

-Continuamos jugando con el espacio vacío

¿En qué lugar del papel vamos a ubicar la forma?

¿Qué relación de tamaño tendrá con respecto al espacio vacío?

¿Se verá total o parcialmente?

¿Qué relación tendrá con respecto al espacio vacío?

¿Los vacíos alrededor de la forma son del mismo tamaño o quedan vacíos grandes y pequeños?

¿Hay vacíos dentro de la forma?

-Por último, tomamos un papel en blanco, observamos y vemos intuitivamente adonde vamos a dar la primera pincelada. Inhalamos y sin dudar realizamos el primer trazo. Uno llevará al otro como una danza que aparece y desaparece en el papel.

-Por último nos alejamos un poco del papel, observamos y agradecemos el momento de práctica.

¡Que disfrutes la práctica!

Final y principio del camino

En este workshop fuimos experimentando el proceso interno que realiza el artista de sumi-e.

Como había dicho antes, comparto mi propio proceso, haciendo un recorrido que va desde la relajación, a la contemplación y a la meditación.

El primer paso consiste en relajarnos.

Al relajarnos tomamos conciencia de nuestro cuerpo, pensamientos y respiración, liberando tensiones acumuladas y permitiendo que la energía circule sin obstáculos.

En el estado de relajación estamos en un estado receptivo, que nos prepara para el segundo paso: contemplar.

A través de la contemplación percibimos la energía, desarrollamos nuestra visión interna y externa, para darnos cuenta que no hay diferencia entre el observador y lo observado.

Finalmente, el tercer paso es la meditación, por la cual experimentamos que observador y observado son la misma cosa, regresamos al estado de unidad, en el que al no perder energía, esta se acumula de forma natural y eficaz, permitiéndonos **Crear desde el Ser**.

Como todo proceso no es algo estático ni rígido, va cambiando, se va adaptando. Tampoco es algo inmediato, requiere tiempo,

práctica, intentos. Justamente ahí radica su belleza, en la práctica en sí. En disfrutar cada paso.

Y en cada paso darnos cuenta que no hay meta, no hay ningún lugar al que llegar más que a este instante.

En este instante está la eternidad.

¡Celebremos!

