

Yoku mireba...mirar con atención, con cuidado, profundamente.

Claudia Lira
Directora del Proyecto Educación de los Sentimientos.

¿Cuál es el tema del Concurso 2019?

Invitamos a los niños a participar del concurso MOA MUSEUM OF ART 2019 realizando una obra que trabaje el tema: “Naturaleza”, especialmente, la contemplación de la vida a través de los sentidos atentos al paso del tiempo, expresado en las estaciones o en los cambios del paisaje que habito, para abrirnos a los sentimientos que surgen de esa experiencia.

En japonés naturaleza se dice shizen, esta palabra está formada por dos kanji 自然 que se traducen como naturalmente, sin esfuerzo o sin tensión. Así, en la noción de naturaleza está implícito el modo en que crece, que es continuo y sin tensión, en el sentido en que lleva en sí el código de su desarrollo, el que puede ser más lento o rápido dependiendo de las condiciones del suelo y de las características atmosféricas. Esta idea presupone la armonía del movimiento cíclico universal donde participan el cielo y la tierra, donde el ser humano tiene la posibilidad de saborear el orden/armonía, aprender de él, acompañarlo y potenciarlo, pero no intervenirlo desde acciones arbitrarias contrarias al sentido de la armonía incluida en la vida. Ésta la podemos percibir en cada paisaje, que se revela como estimulante e incitante a nuestros sentidos, ya que se muestra a través de una miríada de colores, formas, olores, sonidos, gustos y sensaciones que hacen vibrar (que resuenan en nuestro cuerpo porque tenemos sentidos) y que, al hacerlo, despiertan emociones y sentimientos hacia aquello que se nos presenta. Ese sentir sensaciones, emociones y sentimientos que, distinguimos conceptualmente, pero que ocurren simultáneamente en la experiencia, es lo que denominamos experiencia estética, un modo del conocimiento que nos entrega un sabor de la realidad, que nos forma y nos comunica algo, haciendo del ser humano un sabio, el que conoce por *experiencia* el proceso de la vida.

Los sentimientos se crían/cultivan en contacto con el mundo real, poniendo atención a la sensación y emoción que se despierta cada vez que nuestra presencia está en el presente de la acción, viendo, escuchando, saboreando,

oliendo y sintiendo. La mayoría de las veces esto ocurre por un impacto de ese mundo en nosotros, cuando algo distinto, extraordinario, nos saca de la rutina mecánica en la que cae nuestra percepción y, realmente nos ponemos en el presente, sintiendo lo que pasa y como me pasa. Me pregunto, ¿qué pasaría si realizo el esfuerzo de no caer en el automatismo, en la inatención, en la decidía y, por el contrario, trato de conectarme a la vida a través de los sentidos? Mokichi Okada, explicaba que toda la naturaleza estaba contenida en una flor, y que el sabor de ese instante en que vemos su rostro, nos abre a la vivencia de la belleza, entendida como una conexión con la presencia de la flor y de nosotros apreciándola. Los invitamos a contemplar la naturaleza a través de los sentidos para sentirnos vivos y sentir la vida.

La concentración de la atención que permite estar presente al despliegue de la vida se ve favorecida por otra actitud ligada a la de la serenidad y, que de alguna manera la precede, que denominaremos ocio, entendiéndolo como lo contrario al negocio, a lo que tiene objetivos y ganancias de algún tipo. Nos introducimos en el ocio naturalmente cuando estamos en la naturaleza, de ahí que este concepto en su origen en el idioma sino-japonés, sea una persona junto a un árbol, pero también se alude a él mediante la imagen de dos puertas entreabiertas a través de las cuales se puede contemplar indistintamente la luna, el sol o un árbol. Así, cuando soltamos y simplemente comenzamos a “estar siendo”, nos abrimos a percibir, comenzando naturalmente a sentir, aunque sea por instantes. Lo podemos leer en un poema llamado *Un día de verano en la montaña* de Li Bai, poeta chino de la época T'ang.

Agito suavemente un abanico de plumas blancas,
sentado, la camisa abierta, entre las hojas verdes.
Me quito el sombrero y lo cuelgo de un saliente en la roca;
Desde los pinos la brisa se desliza
sobre mi cabeza desnuda.

El poeta entre hojas verdes en la montaña, en plena naturaleza relajado, se ha abierto la camisa y se ha quitado el sombrero y nos habla de la sensación, nos comunica que siente el viento pasar por su cabeza, se siente a sí mismo, en ese

momento en que el viento lo roza. El ocio es un soltar y éste introduce en la serenidad y, al mismo tiempo, agudiza los sentidos para que podamos sentir más profundamente.

La invitación de este año es a *contemplar-te en la naturaleza*, a ti mismo y a todo cuanto te rodea, para activar los sentidos y cultivar los sentimientos. Entendemos la contemplación como un contacto con la sensación de nosotros mismos, como lo describe Li Bai, un sentir el mundo cuando te toca y posibilita la transformación del mirar superficial/cotidiano, mediatizado por nuestra mente, repleta de ideas, deseos, recuerdos y otros contenidos basura, a otro mirar que llamaremos ver. La sensación de nosotros mismos, requiere que nuestra *atención* esté concentrada en la sensación corporal, para ello tenemos que realizar el *esfuerzo* de conducirla hasta nuestro cuerpo concentrándola en alguna parte de él como, por ejemplo, la piel (su temperatura), la palma de las manos, la boca, el rostro, etc. para desde ahí conectarnos con nuestro entorno, sintiendo qué se despierta en mí (cuerpo/mente) cuando *miro* desde la *atención concentrada*.

Para explicar desde el arte esta idea ocuparé un poema, un haiku de Bashō, poeta japonés del siglo XVII, a quien se considera no solo el padre de este género poético sino también al que le dio profundidad espiritual. El poema tiene varias traducciones, en japonés dice:

Yoku mireba

Nazuma hana saku

Kakine kana

Cuando miro con cuidado

Veo florecer la nazuna

Junto al seto!

Fernando Rodríguez-Izquierdo, entre otros, sostiene que este poema es un homenaje-cita a Cheng Hao, poeta chino del siglo XI de quien Bashō escribió en un texto llamado *Minomushi sentsubatsu*, que dice:

Cuando miramos *con atención y serenamente*
 encontramos que todo cuanto existe
 se halla satisfecho consigo mismo.

De ahí que la frase usada por Bashō, sea traducida también como mirar con atención, cuidadosamente, con profundidad, ya que ella, la mirada ha sido transformada por la vivencia de la serenidad. La contemplación es un modo de percepción que supone la quietud mental, emocional y corporal. Es una “actitud”, entendida como -una forma, condición, estado y presencia- “cognitiva” que supone un vacío/silencio mental, necesario para ingresar al ver entendido como un *estar alerta* desde un centro quieto/sereno. Para nuestro modo de operar tradicional el *estar alerta* pareciera que requiere una cierta tensión (mental/corporal) e incluso el abandono del cuerpo porque estarlo para nosotros es solo enfocar nuestra mente.

Por eso vale preguntarse ¿cómo se logra esa serenidad? Primero sin tenerla como meta, sino que, llegando a ella de manera natural. Lo hacemos concentrando nuestra atención en la sensación mediante un esfuerzo o realizando alguna labor con atención, desde lavar los platos hasta estar sentados en una plaza sintiendo el viento sobre nuestra piel. De esta manera traemos nuestra “presencia a la existencia” como lo explica Chantal Maillard. Nuestra mente se transforma en un “espejo impoluto”, metáfora daoísta, es decir, se silencia volviéndose un sentido más, acoplándose al ritmo del cuerpo, al mismo tiempo, éste se relaja y nuestro corazón se tranquiliza. Este estado lo vivimos, a veces, cuando estamos de vacaciones porque la naturaleza nos limpia de tensiones emocionales, físicas y mentales. Lo hace porque fundamentalmente está siendo, está viva y como vida se mueve/crece naturalmente, sin tensión y, al mirarla/sentirla, nos comunica su estado como lo dice Cheng Hao en el siglo XI. Lo explica siglos antes Li Bai al Emperador, quien le manda una carta preguntándole porque no va a la corte si se le ha invitado:

¿Por qué vivo en la colina verde-jade?
 Río y no respondo. Mi corazón sereno:
 Flor de durazno que arrastra la corriente.

En la última frase describe un instante vivido/percibido desde la pureza de los canales perceptivos, desde el silencio de su mente, ha visto la *flor de durazno que arrastra la corriente...* “el instante de la belleza”, que siempre está ahí, pero nosotros quizás no y nos la perdemos.

La naturaleza incita/estimula nuestros sentidos sanando, purificando, como lo explica Mokichi Okada, esto se debe a que la energía de la vida fluye emanando sustancias que aquietan nuestra fisiología (como lo expone actualmente la neurociencia) induciéndonos a la experiencia de la belleza, entendida como lo que aparece en un momento, donde la mirada de un perceptor se comunica con la de lo percibido. Esto se explica también en la poesía de Li Bai, como un encuentro fuera del tiempo habitual, donde el sujeto se funde con lo percibido, produciéndose la unidad, la presencia en el instante de la experiencia, que abre a la belleza.

Nos sentamos juntos, la montaña y yo,
hasta que sólo queda la montaña.

La belleza está en todo porque todo lo vivo, satisfecho consigo mismo, actualiza su ser, su ser único, cuya tendencia natural es hacia la plenitud, como lo plantea Françoise Cheng. De ahí, que nuestro contacto con la naturaleza mediante el ejercicio de la contemplación sea un modo de conectarnos con nuestra capacidad perceptiva, para que comencemos a vivir estéticamente, transformando nuestra vida en arte, como lo propone Okada.

En un texto denominado, *Budismo zen y psicoanálisis*, escrito por Suzuki y Fromm, el primero usa el poema de Bashō para explicar comparativamente la diferencia entre oriente y occidente cuando se relacionan con la naturaleza. Toda comparación es siempre pedagógica y deja de lado las excepciones, pero la usamos para apuntar a la esencia de lo que buscamos, que es la construcción de Sociedades bellas, pacíficas y sustentables.

Ya sabemos que el poema del monje zen del siglo XVII da cuenta de un estado de la mente silenciosa, donde los sentidos activados permiten atender al entorno con mayor sutileza y profundidad. Muchas veces este ver lo definen como un “escuchar” el entorno, fundamentalmente porque cuando estamos con la

atención puesta sobre el cuerpo, en la sensación de sí, percibimos con todo el cuerpo y, este ver, parece un escuchar porque se hace agudo y amplio.

Suzuki compara el poema de Bashō con uno de Tennyson, poeta del siglo XIX, del Reino Unido y calificado como post-romántico.

Flor en el muro agrietado,
 Te arranco de las grietas;-
 Te tomo, con todo y raíces, en mis manos,
 Florecilla - pero si pudiera entender
 Lo que eres, con todo y tus raíces, y, todo en todo,
 Sabría qué es Dios y qué es el hombre.

El comentario sobre el poema de Tennyson deja entrever la diferencia en el “trato” hacia la naturaleza ya que ambos poetas parecen emocionarse ante una pequeña flor. Una flor abriéndose paso en un muro es ya algo asombroso, así como otra pequeña casi imperceptible creciendo junto a un árbol enorme. Pero a este poeta no le importa la flor dice Suzuki, la arranca de su lugar de origen; el instante de la percepción del asombro es efímero, porque el poeta se va a su mente, que quiere “entender” y, desde ella, a todo incluso quiere entender qué es Dios. En cambio, el poeta japonés con otro tipo de mente solo se maravilla, y expresa su emoción a través de la palabra *kana*, que de alguna manera es intraducible y, que en general, contribuye al ritmo del poema en la frase final de éste. Se usa para otorgar énfasis a lo dicho y, en este sentido, transmite un sentimiento que puede ser sorpresa, dolor, alegría o maravilla, y que suele traducirse como un ah, o con signos de exclamación/admiración.

En Tennyson este arrancar la flor surge de un acto mecánico, suponemos, no de uno contemplativo de conexión. Mirar con atención, en profundidad, abre y cultiva nuestros sentimientos. Desde ellos podemos quizás incluso cortar la flor - pero no arrancarla con todo y raíces matando la planta - para conducirla en silencio a un florero, para vivificarla, vivificando, al mismo tiempo, el espacio que habitamos. Como dijimos antes, toda la naturaleza está contenida en una flor, su ser puede activar nuestro ser, y conducirnos a la purificación de nuestras tensiones, permitiéndonos entrar poco a poco a esta “actitud cognitiva” de

serenidad, para abrirnos lentamente a los sentimientos que nacen a partir de la conexión, que es en sí la experiencia de la belleza.

Así, el cultivo de los sentimientos es al mismo tiempo la vivencia de la conexión con la serenidad y con la vida dentro y fuera de nosotros, la que es también el fundamento para la sustentabilidad o la sostenibilidad. Es un cambio de consciencia donde la sensibilidad y los sentimientos son el motor para apreciar y salvar la vida.

El concurso no es un simple pintar la naturaleza o el paisaje durante las estaciones, es una invitación a la conexión sensible ante la vida y los sentimientos que se despiertan cuando vivimos esa experiencia. De ahí que sea fundamental que los niños escriban lo que sienten cuando pintan/dibujan o lo que sintieron en el paisaje/naturaleza. Ese espacio atrás de la obra es para recibir los sentimientos. Es para que los niños expresen lo que sienten como el abrirse espontáneo de las flores.

