

GUGGENHEIM BILBAO

Begirada barez

[Guggenheim Bilbao Museoko edozein obraren aurrean begirada barez, arretaz eta modu kontzientean gozatzeko gidoia]

Hona hemen Guggenheim Bilbao Museoko artelanak “mindfulness” osoz ikusteko zenbait urrats. Proposatzen dizugun ariketa ordu laurden ingurukoa da, baina denbora gehiago edo gutxiagoan egin dezakezu, barruak eskatzen dizunaren arabera.

Zutik egotea zaila egiten bazaizu, eserlekuak dituzu Museoko areto askotan. Eta aulki tolesgarri ultrarinak ere badituzu eskuragarri arropazaindegian.

PRESTAKETA

1. Aukeratu zein artelan behatu nahi duzun. Ez duzu zertan jakin obraren egilea edo izenburua zein den. Hautatu nolabaiteko konexioa sentiarazten dizun edo jakin-mina eragiten dizun pieza bat. Lehendik ezagutzen bazenuen, gaur beste era batera begiratzera gonbidatzen zaitugu.
2. Bilatu kokaleku bat artelanetik gertu: jar zaitetz obra distantzia apur batekin ikusi ahal izateko moduko toki batean, gainontzeko bisitarien joan-etorria oztopatu gabe.
3. Bilatu zenbait minutuz geldi egon ahal izateko erosoza zaizun jarrera bat: zutik nahiz eserita izan daiteke, beti ere gorputza tente.

4. Presa eta “pilotu automatikoa” itzaltzen ari gara, artelana geure “izaeratik” ezagutzen, patxadaz, “mindful” eran.
5. Pentsamenduren batek ala inguruko ahots edo oin-hotsek arreta galarazten badizute, eramazu berriro obrara maitekiro, eramazu begirada geldo, luze eta kontzientera hautatu duzun obra deskubritzen jarraitzeko.

BEHAKETA KONTZIENTEA

6. Itxi begiak eta hartu arnasa geldo eta sakon orain arte egiten ari zinenaren eta *Begirada barez* esperientzia honen arteko trantsizioa egiteko. Utzizu aireari zure gorputz osoa betetzen eta, une batez, bideratu arreta arnasa hartzera eta botatzera.
7. Ireki begiak eta egiozu so aukeratu duzun obrari, alboetatik hasi eta erdiguneraino. Sentitu obraren tamaina, agian handia, agian txikia. Sentitu artelanaren dimentsioak

GUGGENHEIM BILBAO

eta zeureak. Zer-nolako sentsazioak eragiten dizkizu? Agian zabaltasuna, mugagabetasuna, uzkurdura, mehertasuna... datorrena datorrela, ondo dago. Nola sentiaraziko luke tamaina horretako obra bat sortzeak?

8. Ondoren, pentsatu lanaren osotasunean: haren forma, koloreak, hura egiteko erabilitako materialak, irudirik daukan ala ez. Itxi begiak une batez, eduki ikuspegi orokor hori zure buruan eta hartu arnasa bizpahiru aldiz.
9. Begiak zabalik edo itxita, utzi zeure buruari zuretzat nabarmenenak diren alderdiekin konektatzen: nola sentitzen dituzu koloreak? Zer-nolako sentsazioak eragiten dizkizute materialek? Agian alaitasuna edo urduritasuna nabaritutako duzu, hoztasuna edo goxotasuna... Beharbada formek baretasuna edo zalaparta transmitituko dizute, inpulsiotasuna edo sosegua akaso...
10. Orain hartu arnasa berriro, eta emaiozu denbora zeure buruari artelana begirada bare eta luzeaz behatzeko, arretaz eta modu kontzientean begiratzeko. Kontua ez da gehiago hautematea, baizik eta zure begiradari aukera ematea gaur obra honekin gehien konektatu zaituen horretan gelditzeko. Baliteke beste egun batean berriz behatzerakoan sentipena bestelakoa izatea.
11. Pentsatu beste galdera batzuk poliki-poliki begiratzen lagun zaitzaten: zer transmititzen dizu artelanak? Zure ustez, zein da jorratzen duen gaia? Artistak zer esan nahi digu? Izenburu bat jarri beharko bazenio, zein izango litzateke? Konektatzen al du artelanak zure bizitzako alderdiren batekin edo une honetan duzun interesen batekin?
12. Amaitzen ari gara: itxi berriro begiak une batez eta jarri arreta zure gorputzean eta zure gogoan. Nola sentitzen zara orain? Nola dago zure gorputza une honetan? Zertan ari zara pentsatzen? Beharbada sentituko duzu erneago zaudela, konektatuago, kontzentratuago, gorputza lasaiago duzula...
13. Azkenik, zabaldu berriro begiak, eta jarri arreta aretoko gainerako lekuetan, gainerako bisitarietan... Nolakoa izan da geldiro eta luze begiratzearen esperientzia? Zure ustez, gauzei arreta jarrita begiratzea lagungarria izan daiteke zure bizitzako beste une batzuetan?

AMAITZEAN

Espero dugu *Begirada barez* esperientzia honetaz gozatu izana. Artelanari begira gera zaitzke nahi adina denbora, edo esperientzia errepikatu dezakezu beste aretoren batean. Museoan zehar ibilbidea egiten jarraituko baduzu, saiatu lasaitasun-egoera horri eusten; emaiozu zeure buruari behar beste denbora arnasa hartzeko eta Guggenheim Bilbao Museoaz modu kontzientean gozatzeko.