

GUGGENHEIM BILBAO

Miradas Atentas

[Guion para disfrutar de miradas lentas y atentas, de forma consciente, ante cualquier obra del Museo Guggenheim Bilbao]

A continuación, te proponemos unos pasos para observar “con mindfulness” las obras del Museo **Guggenheim Bilbao**. La duración aproximada es de 15 minutos, aunque puedes dedicarle más o menos tiempo, según lo desees.

Si tienes dificultad para estar de pie, encontrarás bancos para sentarte en muchas de las galerías del Museo. También hay disponibles asientos plegables ultraligeros; puedes solicitarlos en el guardarropa.

PREPARACIÓN

1. Elige la obra que quieras observar. No es necesario saber su autoría o el título. Escoge una pieza con la que conectes o por la que sientas curiosidad. Si ya la conocías, te invitamos a que hoy la contemples de una manera distinta.
2. Busca un lugar cerca de la obra donde situarte. Te sugerimos colocarte en un sitio en el que puedas contemplar la obra con algo de distancia y sin interrumpir el paso de otros visitantes.
3. Adopta una postura cómoda y erguida, de pie o sentada, que te permita permanecer en ella por unos minutos.
4. Estamos apagando las prisas y “el piloto automático” y descubriendo la obra de arte desde nuestro “modo ser”, más pausado, más “mindful”.
5. Si te distraes con algún pensamiento, voces o pasos de otras personas, vuelve tu atención con amabilidad a la observación de la obra, a las miradas lentas, largas y atentas para continuar descubriendo la obra que has elegido.

OBSERVACIÓN CONSCIENTE

1. Cierra o entorna los ojos y realiza algunas respiraciones lentas y profundas, que te sirvan de transición entre lo que estabas haciendo hasta ahora y esta experiencia de *Miradas Atentas*. Permite que el aire llene todo tu cuerpo y presta atención a tu inhalación y exhalación por unos instantes.

2. Abre los ojos y observa la obra que has elegido, desde los laterales hasta el centro. Siente su tamaño, quizá grande, tal vez pequeño. Siente sus dimensiones y las tuyas. ¿Qué sensaciones te provoca? Tal vez amplitud, inmensidad, encogimiento, estrechez... lo que sea que surja está bien. ¿Cómo se sentiría crear una obra de ese tamaño?
3. Después, hazte una idea de su totalidad: su forma, sus colores, los materiales empleados en su realización, si hay o no figuras representadas. Cierra los ojos por un instante, mantén esa visión general en tu mente y realiza un par de respiraciones.
4. Con los ojos abiertos o cerrados, permítete conectar con los aspectos más destacados para ti: ¿Cómo sientes los colores? ¿Qué sensaciones te provocan los materiales? Quizá surjan sensaciones de alegría o agitación, de frío o calidez... Quizá las formas te transmiten calma o bullicio, o tal vez impulsividad o serenidad...
5. A continuación, toma alguna respiración más y date tiempo para explorar la obra con una mirada lenta y larga, con una mirada atenta y consciente. No se trata de notar más, sino de permitir que tu mirada se pare en aquello que más te conecta hoy con esta obra. Puede que lo que surja al contemplarla otro día sea algo distinto.
6. Algunas preguntas más para ayudarte a mirar lentamente: ¿Qué te transmite la obra? ¿Cuál crees que es el tema? ¿Qué nos quiere decir el artista? Si tuvieras que ponerle un título, ¿cuál sería? ¿Conecta esta obra con algún aspecto de tu vida o algo que te interese en este momento?
7. Vamos terminando: vuelve a cerrar o entornar los ojos un momento y lleva tu atención a tu cuerpo y a tu mente. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cómo está tu cuerpo en este momento? ¿En qué estás pensando? Quizá te sientas con más atención, más conexión, más concentración, con el cuerpo más suave...
8. Por último, vuelve a abrir los ojos, abriendo tu atención al resto de la sala, a otros visitantes... ¿Cómo ha sido esta experiencia de mirar lento y largo? ¿Crees que mirar las cosas de forma atenta te puede ayudar en otros momentos de tu vida?

AL TERMINAR

Esperamos que hayas disfrutado esta experiencia de *Miradas Atentas*. Puedes permanecer observando la obra tanto como desees o repetir la experiencia en otra galería. Si vas a continuar tu recorrido por el Museo, te invitamos a mantener este estado de calma, tomándote el tiempo que necesites para respirar y disfrutar conscientemente del Museo Guggenheim Bilbao.