



# La meditación y el arte de dibujar

Wendy Ann Greenhalgh

Traducción del inglés de  
Eva Cruz García

**S**iruela

Tiempo de Mirar

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS 7

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1

SOLO DIBUJAR 25

CAPÍTULO 2

NATURALEZA MUERTA 51

CAPÍTULO 3

PAISAJES Y PAISAJES URBANOS 83

CAPÍTULO 4

RETRATOS Y DIBUJOS DEL NATURAL 113

CAPÍTULO 5

CERRAR EL CÍRCULO 139

NOTAS 150





## AGRADECIMIENTOS

---

*En primer lugar, me gustaría expresar mi más profunda gratitud a los maestros de mindfulness, practicantes de dharma, y a los centros de retiro que me han guiado y apoyado en mi viaje de atención plena a través de los años, en especial al Lama Karma Chimé Shore, al Dorje Chang Institute en Auckland y al Brighton Buddhist Centre. En segundo lugar, agradecer a mis alumnos, seres valientes y creativos que me enseñan mucho más de lo que nunca sabrán; y a Tessa Chisholm de Evolution Arts, quien me dio la primera oportunidad de compartir mi visión de la atención creativa. Finalmente mi agradecimiento va a Monica Perdoni, Jayne Ansell, Jenni Davis y a todo el equipo de Leaping Hare Press por su aliento y entusiasmo, y por aparecer y decir: «¿Escribirías un libro?», justo cuando estaba pensando: «Quiero escribir un libro». Una gran reverencia a todos.*



# INTRODUCCIÓN

*Todo el mundo es capaz de dibujar.*

*Lejos de ser un don, poseído solo por quienes nos consideramos «artistas», dibujar puede ser tan natural y tan instintivo como respirar, si lo dejamos fluir. Cuando practicamos el dibujo con atención plena, la tarea tiene el poder de conducirnos sin esfuerzo hacia una relación más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, convirtiendo un acto sencillo de creatividad en un juego, en un baile de movimiento, en una forma de ver en profundidad y de conectar hondamente con la vida.*





## EMPEZAR A DIBUJAR

---

*De niños dibujamos; instintivamente y, en general, sin pensarlo mucho, ponemos la cera sobre el papel y lo marcamos. No solemos tener mucha idea de lo que constituye un buen dibujo o uno malo. Simplemente dibujamos. Y de eso precisamente va este libro, de ponerse a dibujar, sin más.*

Cuando yo tenía siete años gané el premio de arte de mi clase. Me gustó subirme al escenario a final de curso y que me hicieran entrega de mi ejemplar de *El viento en los sauces*. La gente aplaudía. Pero yo no me sentí especialmente fascinada con el premio porque no comprendía lo que suponía un premio. Un premio en arte (en arte, precisamente) me resultaba un concepto aún más extraño, porque ¿cómo iba a ser dibujar algo especial? Si no era más que una cosa que a mí me entretenía hacer, igual que a todos los demás niños de mi clase.

Tuvieron que pasar muchos años, hasta que llegó la adolescencia, para que el dibujo empezara a ser algo importante de verdad para mí. Enfrentada a un periodo de enfermedad súbita y crónica, redescubrí la magia del lápiz y el papel. Un día, cuando me estaba volviendo loca de aburrimiento y frustración, agarré un cuaderno y un boli, saqué un pie, y me puse a dibujarlo. Los dedos, el talón, el empeine, el arco y el tobillo fueron tomando forma poco a poco sobre el papel. Y mientras mi mano dibujaba me olvidé de mis preocupaciones y me sentí completamente absorbida por la actividad creativa que



tenía entre manos. Seguí dibujando en los meses siguientes y, una vez que me recuperé, ya nunca volví a guardar los rotuladores y los lápices. Aquel rato, en la cama, dibujando mi propio pie, fue el momento, aunque entonces no lo supiera, en que el dibujo se convirtió para mí en algo significativo, el momento en que me convertí en artista plástica. A pesar de que nunca he vuelto a ganar ningún otro premio con mi arte, lo que descubrí de adolescente, y lo que descubro cada vez que llego de nuevo a la página en blanco, es que dibujar tiene efectos profundos sobre mi estado mental; y es el poder de transformación del dibujo, y su relación con la atención plena, el aspecto que más valoro del mismo; y, también como profesora, lo que siento es la necesidad de compartir.

### **La atención plena y el dibujo**

Entonces, ¿qué es lo que pasa cuando dibujamos? ¿Y cómo y por qué tiene el sencillo acto de dibujar tanto impacto sobre nosotros? Durante mucho tiempo no obtuve respuestas, ni tampoco las busqué especialmente. Me satisfacía tan solo ser creativa y disfrutar de dejar trazos sobre el papel; pero en la veintena, tras varios años dibujando, e incluso después de trabajar un breve periodo de tiempo como ilustradora *freelance*, descubrí la meditación y el *mindfulness* y, poco a poco, lo que había sido un misterio se fue aclarando.

Lo que descubrí fue que la práctica de la meditación con atención plena evocaba en mí las mismas respuestas que dibujar. El estado mental en el que entraba durante la meditación no difería en nada, desde un punto de vista cualitativo, del



estado en el que me encontraba cuando estaba profundamente absorta en el dibujo. Desde aquel momento mi vida creativa y mi vida meditativa se fueron desarrollando en paralelo; me fui a estudiar Bellas Artes a la universidad, acudí a retiros de meditación, practiqué y aprendí. Y lo que aprendí fue esto, y fue de una sorprendente sencillez.

*Encontrar un punto de atención*

La práctica de la atención plena y de la meditación, como muchas otras tradiciones meditativas, proporciona a los meditadores un punto de atención donde concentrar la mente. En la práctica de atención plena este centro lo suelen constituir las sensaciones corporales y el movimiento de la respiración que fluye hacia dentro y hacia fuera. En otras tradiciones meditativas tal vez usen un mantra, la llama de una vela o una imagen. Lo que hacen todos estos puntos de atención es darle a nuestra atareada mente pensante algo sobre lo que posarse, un espacio que habitar, algo a lo que volver cuando el flujo de pensamientos, recuerdos, fantasías, asuntos del futuro o del pasado, emociones, atracciones, aversiones o deseos amenace con llevarnos lejos del aquí y el ahora.

---

A veces pienso que no hay nada más delicioso  
que dibujar.

VINCENT VAN GOGH (1853-1890)

---



En la práctica meditativa el punto de atención en el cuerpo y en la respiración es un ancla que nos amarra para que no nos arrastre y nos golpee tanto la corriente de actividad irrefrenable de nuestra mente pensante. Cuando practicamos la atención plena del dibujo, es el movimiento del lápiz sobre el papel, la coordinación del ojo y la mano, y el objeto que estamos dibujando lo que se convierte en nuestro punto de atención plena. Contar con dicho punto de atención es fundamental, puesto que sin él no podremos empezar a calmar la mente, no hallaremos esperanza alguna de encontrar espacio en la cabeza y en el corazón, y no entraremos en un estado de conciencia más amplio: el de simplemente ser.

Como personas modernas de nuestra sociedad industrializada y altamente tecnológica no existe duda de que nuestra mente está expuesta a la hiperactividad: salta de una cosa a otra, estimulada de forma constante (incluso sobreestimulada) por una lluvia torrencial formada por los medios de comunicación, las redes sociales, la televisión, internet, el tráfico, aglomeraciones, el trabajo, y las activas vidas sociales y familiares. La verdad es que para la mayoría de nosotros, a no ser que hagamos un esfuerzo extra, hay muy pocos momentos de silencio, tranquilidad o paz en el día a día. Es más difícil que nunca para nosotros encontrar un espacio en el que calmar y acallar la mente, para ser sin más; y, sin embargo, quizá tengamos más necesidad de lograrlo que en ningún otro momento anterior de la historia.

Si nuestro problema es conseguir concentrarnos en una sola cosa durante más de cinco minutos, dibujar con atención



plena ofrece una solución maravillosamente sencilla, poco tecnológica y creativa. Y con su combinación singular de actividad tanto física como mental, con su coordinación de mano, ojo y objeto, la atención plena del dibujo, el sencillo acto de hacer trazos en un papel puede ser particularmente útil a la hora de conseguir que una mente atareada, con exceso de actividad, se calme y se concentre.

### DEJARSE ABSORBER

---

*Conforme seguimos dibujando y practicando la atención plena del dibujo, o cualquier práctica de atención plena, algo empieza a ocurrir. Sujetos por el ancla de la atención plena, las corrientes y remolinos de nuestros pensamientos y emociones ya no nos zarandean tanto.*

Tenemos la experiencia de sostener nuestro centro (a través de la respiración o del dibujo), manteniéndonos no en tensión y con esfuerzo, sino de manera relajada y abierta. Este sostener el centro, esta forma de estar absorto, ocurre cuando estamos inmersos del todo. Ocurre cuando, después de un rato de concentración con atención plena, se abre un cierto espacio en la corriente de pensamientos y emociones que discurre por nuestra cabeza. Se trata de la primera señal de que estamos saliendo de la «mente que piensa» y entrando en la «mente que es».

Al principio, puede que estos momentos de absorción total y la consecuente experiencia de la mente que es sean muy breves



—quizá solo de unos pocos segundos—. Tal vez tengamos conciencia de que nuestra charla mental se ha acallado, o de que nos sentimos de alguna manera suspendidos en, o sobre, una quietud en la que solo nos hace compañía nuestro propio cuerpo, nuestra respiración o nuestro dibujo. En estos momentos todo parece estar muy cerca, ser muy inmanente; a lo mejor tenemos los sentidos más aguzados, o sentimos que estamos dibujando con todo nuestro ser, escuchándolo todo con nuestro entero ser. Conforme seguimos practicando, estos periodos de absorción y quietud se van haciendo más largos, y nos hallamos inmersos en ellos de forma más frecuente o con mayor facilidad.

Esta distinción entre pensar y ser es importante. Estar absorto no es lo mismo que estar concentrado o que pensar muy intensamente en algo —en un problema en el trabajo, por ejemplo—. La absorción sucede cuando salimos de la mente que piensa y entramos en la mente que es, la cual no se basa en analizar, conceptualizar, contar historias en nuestra cabeza o intentar resolver las cosas. Estar absorto consiste en ser uno con aquello a lo que le dedicas tu atención en ese momento y hacerlo como si fuera lo único que existe en el mundo, sin más. Es la primera señal de que nos estamos expandiendo y abriendo a un estado diferente del ser, a una nueva clase de conciencia, y, cuando dibujamos, se caracteriza por lo que podríamos llamar «el fluir».

### **Entrar en el fluir**

Estar en el fluir es algo que reconocerán todas las personas creativas (cualquier persona que haya realizado alguna vez



cualquier actividad creativa). Es ese momento en el que la mano que sostiene el lápiz parece desplazarse por el papel por su propia voluntad; los ojos se mueven entre el papel y el objeto, dibujando de modo instintivo; no hay sensación de esfuerzo, sino solo de disfrute. Puede que no haya siquiera una sensación del «yo» que dibuja, sino solo la impresión de estar inmerso por completo. Cuando estamos en el *fluir* tomamos decisiones creativas de forma intuitiva, sin pensarlo demasiado. Cuando estamos en el *fluir* somos uno con la actividad. Yo atesoro esos momentos; dibujar, sentarme delante de una flor o de una planta, con un cuaderno en el regazo, con el lápiz moviéndose pacíficamente; o escribir y que los versos de un nuevo poema parezcan irse formando solos sobre la página.

Mihály Csíkszentmihályi, un catedrático húngaro de Psicología conocido por sus trabajos sobre la creatividad y la felicidad, propuso por primera vez la idea del *fluir* (que a veces se llama *zona*) hace más de veinte años, y lleva mucho tiempo investigándolo y escribiendo sobre ello. Pero el concepto de Csíkszentmihályi de ser uno (estar completamente absorto en una actividad) es algo que los artistas y quienes practican la meditación conocen desde hace muchos cientos e incluso miles de años. Y la atención plena en el dibujo ha sido la actividad meditativa que me permite acceder a este estado sin esfuerzo de la manera más fácil. Cuando estoy en el *fluir* no habito ya mi mente que piensa; de hecho, en gran medida pierdo mi sentido del yo. Me descubro, en cambio, abriéndome a la sencillez de solo ser, de solo dibujar.



### **Ser, sencillamente**

Lo que nos ofrece la atención plena del dibujo, si escogemos seguir su camino, es la oportunidad de relacionarnos con nosotros mismos y con la vida desde un punto de vista completamente diferente. Con nuestras mentes que piensan en calma, del todo absortos e inmersos en el fluir, entramos en un estado del ser que se caracteriza por una sensación de conciencia abierta y espaciosa. Ya no tenemos necesidad de pensar en el futuro ni en el pasado, sino que estamos solo en este momento presente. No hace falta que forcemos nada ni que hagamos que ocurra nada, sino que sucede de forma natural: fluye. Ni siquiera tenemos que resolver nada; nuestro deseo de conceptualizar y analizar desaparece y descansamos en una sensación de despertar espacioso, una conciencia del todo libre y abierta. Puede que surjan pensamientos y emociones mientras estamos en este estado mental, pero serán como una hoja o una ramita: viajan sobre la superficie de la corriente, están ahí y enseguida ya no, mientras sigue fluyendo el agua pura y clara de nuestra conciencia.

No puedo decirlo libre, lo ligero, lo jubiloso que puede llegar a ser este estado de ser sin más. Es difícil de describir, pero, si quieres experimentarlo en persona coge un lápiz, siéntate, dibuja y descúbrelo por ti mismo. Y cuando lo hagas, encontrarás el regalo final que la atención plena del dibujo tiene para ti.