

Siruela Tiempo de Mirar



La meditación y el arte de dibujar

Wendy Ann Greenhalgh



La meditación y el arte de dibujar

Wendy Ann Greenhalgh

Traducción del inglés de
Eva Cruz García

 Siruela

Tiempo de Mirar

Edición en formato digital: marzo de 2018

Título original: *Mindfulness & the Art of Drawing.
A Creative Path to Awareness*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2015

© Wendy Ann Greenhalgh, 2015

© De la traducción, Eva Cruz García

This translation of

Mindfulness & the Art of Drawing

originally published in English in 2015 is published
by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2018

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17308-73-5

Conversión a formato digital: María Beloso

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS 7

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1
SOLO DIBUJAR

CAPÍTULO 2
NATURALEZA MUERTA

CAPÍTULO 3
PAISAJES Y PAISAJES URBANOS

CAPÍTULO 4
RETRATOS Y DIBUJOS DEL NATURAL

CAPÍTULO 5
CERRAR EL CÍRCULO

NOTAS



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



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 estemos 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.

ABRIRNOS AL MUNDO QUE NOS RODEA

Cuando nuestras mentes que piensan se acallan, cuando estamos absortos en el fluir del dibujo, del ser sin más, algo mágico empieza a ocurrir. Menos preocupados por el torbellino de pensamientos y planes que nos ocupa la cabeza, empezamos a percibir el mundo que nos rodea.

Al principio tal vez notemos cosas pequeñas: los colores se vuelven más intensos, las sombras y las luces más vívidas, el viejo jarrón con el esmalte agrietado que llevamos un rato dibujando ahora parece llenarse de un grado extraordinario de detalle, un rasgo del que antes realmente no nos habíamos dado cuenta, y eso que lleva cinco años ahí, en el alféizar de la ventana de la cocina. O damos un paseo hasta la tienda de la esquina para comprar leche y nos tenemos que parar porque nos hemos quedado absortos por el camino mirando los dibujos que ha hecho la escarcha sobre el cristal de un coche aparcado.

De repente hay cosas que dibujar por todas partes. De camino al trabajo, escaramujos rojos cuelgan sobre los rosales trepadores en el jardín otoñal de los vecinos. En el autobús, la narizota de un señor mayor o el espeso cabello de un adolescente hace que nos piquen los dedos de ganas de agarrar un lápiz. Sentados a la mesa vemos sobre nuestra zona de trabajo el movimiento de un rayo de sol que ilumina el vaso de agua que tenemos junto al teclado. En el parque, en lugar de darnos prisa, nos sentamos, con nuestros pasteles al óleo quietos sobre el papel, sintiendo tan solo el viento, dejando que el sonido de los niños en la zona infantil fluya a nuestro alrededor, respirando sin más, estando sin más, antes de seguir dibujando nuestro árbol.

El regalo de la atención plena, el don de la conciencia, es que, al aclarar la mente, haciendo una pausa y entrando en el momento presente, para ser, sencillamente, se nos ofrece el mundo entero; y, sin todas las distracciones que la mente que piensa mete por medio, adquirimos la capacidad de estar más abiertos al momento, de forma más plena y con menos esfuerzo que nunca.

Todo el mundo puede dibujar

Y todo esto está abierto a ti. Tú también puedes experimentarlo. Al contrario de lo que se nos ha dicho a muchos de nosotros de pequeños (he perdido la cuenta de la cantidad de personas que me han contado historias de profesores o incluso padres que critican los esfuerzos de dibujo de los niños), al contrario de todos esos mensajes, todo el mundo, y repito, todo el mundo, puede seguir el camino del dibujo con atención plena. Todo el mundo puede dibujar. No hay excepciones. Absolutamente ninguna. Lo único que realmente impide dibujar a la gente es esa voz en su cabeza que le dice que no puede, que no debe, que se le da fatal. Pero lo que dice esa voz no es verdad. Y gran parte de mi trabajo como profesora de dibujo con atención plena tiene que ver con apoyar a las personas para que soslayan de forma suave y empática dichas voces y descubran que sí que pueden dibujar, y que siempre han podido.

Ser creativo y dibujar es algo que nos resulta natural a todos. Sin condicionamientos ni instrucciones, en cuanto somos capaces de sostener una cera, empezamos a explorar el trazar líneas, queremos expresarnos y disfrutar del acto de dibujar. No hay ni que pensárselo. El problema aparece solo cuando interviene la mente que piensa. Quiero decir que este libro es para cualquiera; para el principiante que nunca se ha puesto y que se quiere poner, como para el artista experimentado que quiere redescubrir el dibujo de esa forma instintiva y abierta que tenía de niño.

Mente de principiante

Lo importante y a lo que hay que aferrarse en este momento es a la curiosidad y el disfrute infantil de dibujar que todos hemos experimentado cuando éramos pequeños. Llega al dibujo como si no lo hubieras hecho nunca. Llega al dibujo sin ninguna expectativa. Llega al dibujo con curiosidad por las manchas y líneas que puedas hacer y el mundo que puedas explorar. Llega al dibujo como un principiante. Ser un principiante es lo mejor que se puede ser, porque el principio del principiante es solo ser.

En el budismo zen existe un término «*shoshin*» que se traduce como «mente de principiante». Cuando practicamos la mente de principiante, vivimos siempre la experiencia como si fuera la primera vez. Cuando dibujamos con

mente de principiante podemos permitir que el proceso de dibujo sea nuestro amigo, nuestra guía, nuestro compañero de juegos. Cuando dibujamos con mente de principiante no tenemos la expectativa de ser competentes, de ser un Miguel Ángel o un Leonardo da Vinci; no somos más que principiantes; solo estamos dibujando. La mente de principiante nos permite centrarnos en el proceso de dibujar y dejar de preocuparnos por el resultado final. Cuando digo «resultado» me refiero a algo terminado. Me refiero a esos dibujos que se supone que han de compararse favorablemente con cualquier otro dibujo que hayamos hecho, o que cualquiera que haya en la sala haya hecho, o incluso que cualquier persona del mundo haya hecho nunca. El resultado: ¿quién lo necesita? Cuánta presión del todo innecesaria y absolutamente falta de alegría.

Así que a medida que sigas leyendo este libro haz una pausa, recuerda lo que suponía dibujar de niño y, conforme vayas practicando los ejercicios de dibujo en los siguientes capítulos, y explorando las cualidades de enfocar, abstracción, fluir y ser sin más, permítete habitar la mente de principiante. Permítete dibujar, sin más.

Todos los niños son artistas.
El problema es cómo seguir siendo artista
una vez que crecen.

Pablo Picasso (1881-1973)

Prepararse para dibujar

El budismo zen fue una influencia mayúscula en el desarrollo de las ceremonias japonesas del té, tan hermosas y llenas de gracia, en las que la preparación, el servir e incluso el beber el té se convierten en un ritual de atención plena. ¿Por qué no acercarte al dibujo con ese mismo espíritu de *mindfulness*? En lugar de arrojar unos cuantos lápices romos sobre la mesa, y arrancar un trozo de papel

de una lista de la compra, ¿por qué no hacer que la preparación para el dibujo sea un ritual con sentido, que señale que esto es algo especial para ti, y que algo importante está a punto de empezar?

Mientras les sacas punta a los lápices y escoges un bonito cuaderno de dibujo, y lo colocas todo sobre una mesa ordenada, ¿por qué no pensar también en las condiciones que han surgido y que permiten que puedas dibujar? El árbol a partir del cual se ha fabricado el papel, el fuego del que se formó el carboncillo, las circunstancias que hacen posible, en este momento de tu vida, que te sientes y dibujes están todas presentes de alguna manera. Incluso aunque dibujes en un iPad, limpia la pantalla, piensa en el plástico que sale del petróleo, en el metal de la tierra, en el ingenio de las mentes humanas que han desarrollado la tecnología que ahora va a contribuir a este momento de dibujo. Incluso el don de disponer de tiempo para dibujar en unas vidas tan atareadas como las nuestras puede tener su reconocimiento durante breves momentos a la hora de preparar en silencio y con atención plena los materiales.



SOLO DIBUJAR

Lo maravilloso del camino del dibujo con atención plena es que es un camino completamente práctico. Ya seas joven o mayor, rico o pobre, al margen de tu cultura o de tu género, todos podemos experimentar esta práctica de atención plena activa y creativa. Es un proceso dinámico que nos invita a relacionarnos con conciencia no solo con nuestras mentes, sino también con nuestros cuerpos, con todo nuestro ser. Lo único que hay que hacer es dibujar, sencillamente, y todo lo demás vendrá solo.



SOLO DIBUJAR

Entonces, ¿cómo iniciar este sendero del dibujo con atención plena? La verdad es que probablemente hayamos dado ya con él a través de los garabatos, pues en esta práctica tan fácil se contienen muchas de las verdades profundas de la atención plena y el dibujo.

Sin embargo, la palabra «garabatear» hace que todo suene un poco desechable, ¿no? Tal vez no te suene igual la expresión «solo garabatear» que «solo dibujar». A lo mejor te parece algo menos zen, un poco más mundano. Pero no subestimes el garabatear solo por el nombre. Vayamos, en cambio, al corazón del potencial del garabateo haciéndole la misma pregunta que le hacíamos al dibujo. ¿Qué sucede cuando garabateamos? ¿Qué está pasando? La respuesta es que garabatear es dibujar sin ningún objeto concreto en mente, sin objetivo, sin aspiraciones. Es una especie de producción de trazos completamente instintiva, y como tal tiene algunas ventajas singulares, y mucho que enseñarnos acerca de la atención plena.

EJERCICIO DE DIBUJO

GARABATEAR CON ATENCIÓN PLENA

*

Probemos con un sencillo ejercicio de dibujo. Te sugiero que empieces a hacerlo durante unos cinco o diez minutos.

- Coge un papel de tamaño A4 y un lápiz o un rotulador. Siéntate cómodamente, sosteniendo el lápiz como harías de normal. Mantén la punta apoyada en el papel y cierra los ojos.
- Tómate unos momentos para centrarte en la sensación del lápiz entre los dedos. Esto es algo que hacemos casi todos los días: escribimos, apuntamos cosas, firmamos, pero muy rara vez prestamos atención a la sensación del lápiz entre los dedos.
- Prueba a ver si notas los diferentes lugares en los que el lápiz se apoya

contra tu piel. ¿Descansa sobre un nudillo o sobre las almohadillas blandas de tus dedos? ¿Su superficie es áspera o suave? ¿Qué sensación te produce? Experimenta con el modo en que coges el lápiz. ¿Estás apretando, o lo sostienes de forma suelta y relajada? ¿Puedes aflojar o apretar el agarre para sentir que sigue bien apoyado pero aún así relajado?

- Empieza a hacer algunas formas simples en el papel, todavía con los ojos cerrados. Haz formas tan solo porque es agradable hacerlas. Tal vez sean círculos continuos o espirales, zigzags, líneas rectas, líneas curvas, formas geométricas, cualquier cosa está bien, ya sea una sola o una combinación de varias.
- Mantén los ojos cerrados y resiste la tentación de mirar. No intentes dibujar nada en particular: no estás dibujando a partir de la realidad ni a partir de tu imaginación, sino que solo estás haciendo garabatos, dejando trazos que te salen de forma instintiva y disfrutando.
- Cuando sientas que te estás cansando o aburriendo de dibujar de una manera, cambia y empieza a hacer algo diferente. Vuelve constantemente a la sensación de tu mano dibujando, rozándose con el papel, sosteniendo el lápiz. Sigue dibujando, sigue garabateando solo lo que te haga sentir bien, esas formas que de manera instintiva te salen.

Fuera de la cabeza y dentro del cuerpo

Hay dos cosas en especial que suceden cuando hacemos garabatos, que, en combinación, conforman una práctica de atención plena.

En primer lugar, liberada de la exigencia de que nuestro dibujo parezca algo concreto, e inmersa en la realización de algo agradable y natural, la voz que tenemos en nuestra cabeza, que podría empezar a hablar, diciéndonos que no sabemos dibujar, o que lo que estamos haciendo no está nada bien, resulta eficazmente silenciada. No hay nada a lo que nuestro crítico interior pueda agarrarse, porque el garabato tiene que ver con el proceso de trazar líneas, no con el resultado final. Nadie levantó nuestros garabatos en clase y declaro: «¡caramba, esto sí que no vale para nada!».

Así pues, como no hay ninguna manera irrefutable de juzgar ese tipo de

imágenes abstractas, es mucho menos probable que nuestra cabeza, nuestra mente que piensa, se involucre en el proceso. De todas formas, puede que sí intente meter baza, con pequeños susurros del tipo de: «No lo estás haciendo bien». Si esto ocurre, lo mejor es que nos percatemos de esa vocecita que nos cuenta historias y le asintamos mentalmente a modo de reconocimiento: «Sí, ya te estoy oyendo, pero solo estoy garabateando, así que no tienes por qué meterte en esto ahora». Y luego puedes volver a tus garabatos.

La segunda cosa que garabatear hace por nosotros es traernos directamente de vuelta a la acción física de dibujar; después de todo, no hay nada más que esté ocurriendo. No estamos mirando nada en particular. No estamos copiando nada ni transportándolo al papel. Solo estamos trazando líneas. En el ejercicio anterior, te sugerí que prestaras especial atención a las sensaciones que tienes en la mano; claro que, si estás al teléfono, garabateando en los márgenes de una factura de electricidad, tal vez no seas consciente de esto de la misma manera. Pero lo cierto es que nuestra mano sigue dándole información a nuestro cerebro incluso cuando no somos conscientes de ello, y yo creo que muchas de las formas que hacemos cuando garabateamos de modo inconsciente son el resultado de nuestro disfrute subliminal del proceso físico de hacerlo.

Cuando practicamos la atención plena del dibujo, sin embargo, nuestro objetivo es hacernos más conscientes, estar más vivos ante la experiencia de trazar líneas y ante cómo nos afecta. Así que centrarnos en concreto en las manos puede resultar muy útil, y es algo a lo que volveremos una y otra vez a lo largo de este libro. Cada vez que dibujemos, ya sea porque estemos siguiendo un ejercicio, o solo porque hayamos salido a dar una vuelta con nuestro cuaderno de bocetos, nos beneficiaremos de tomarnos unos momentos de atención plena, tanto antes como durante el dibujo, para conectar con nuestra mano. Esto nos recuerda que dibujar implica el cuerpo entero, incluso la respiración, y no solo los ojos y las manos.

Un dibujo no es más que una línea que ha salido a pasear.

Tiempo perfecto

Con algunos de estos ejercicios de dibujo puede resultar útil ponerse un cronómetro. Si programamos una alarma no hará falta que estemos pendientes del reloj; puedes dejarte absorber por la actividad. Sin la alarma muchas veces podemos andar preocupados por el tiempo. ¿Hemos realizado la actividad durante suficiente tiempo? Parecen cinco minutos, pero cuando abrimos los ojos y escudriñamos el reloj ¡descubrimos que solo ha pasado un minuto! Y al preguntárnoslo y mirar, perdemos ese fluir, esa absorción en la actividad que es lo que perseguíamos.

Utilizar un temporizador reproduce también la experiencia de estar en un taller, y nos permite abrirnos a hacer las cosas de diferente manera, probando a realizarlas durante más o menos tiempo del que normalmente emplearíamos. Tal vez sintamos que nunca podríamos estar dibujando la misma cosa durante diez minutos, por ejemplo, pero luego nos sorprendemos (cuando suena la alarma) al ver que sí podemos, y no solo eso, sino que deseáramos haber tenido más tiempo. Asimismo, tal vez consideremos imposible dibujar el rostro de alguien en cinco minutos, ¡y luego descubramos que no lo hemos hecho nada mal!

Hay muchos temporizadores de atención plena gratuitos y Apps en internet, que podemos descargarnos en nuestro ordenador o teléfono. O podrías ponerte una alarma. ¿Por qué no intentarlo?

Despertar al cuerpo

Creo que mi primera experiencia realmente concreta de la naturaleza física de dibujar ocurrió en una escuela de verano a la que asistí antes de ir a la Facultad de Bellas Artes. Era la primera vez que trabajaba en un verdadero estudio de pintores, y el amplio espacio y el excelente maestro me animaron a salirme del folio A4 y trabajar a lo grande. Como ilustradora, e incluso cuando dibujaba por placer, me había acostumbrado a trabajar a una escala bastante reducida, y creo que se trata de una experiencia muy habitual. Nuestra decisión de dibujar en pequeño puede verse condicionada por muchos

factores: por el hecho de trabajar en la mesa de la cocina, por ejemplo; por inseguridad (porque hace falta bastante confianza en uno mismo para hacer un gesto grandioso en nuestros dibujos); porque los cuadernos grandes de papel de dibujo pueden ser caros...

Sin embargo, aquel verano me animaron a pensar a lo grande, y el resultado fue una experiencia transformadora. Para entonces ya había empezado a practicar la atención plena, de modo que fui capaz de establecer conexiones entre lo que estaba pasando en el estudio y lo que pasaba cuando me sentaba a meditar. Un día el tutor pegó sobre una pared blanca una gigantesca cartulina sobre la que ya había marcas de pintura y carboncillo de una docena de artistas, y me invitó a lanzarme. Al principio lo hice solo por probar; nunca antes había dibujado a tan gran escala. A la superficie de mi mente emergieron dudas sobre mis capacidades. Me asaltaron miedos sobre si realmente sería capaz de hacerlo. Pero, una vez que hube empezado, cuando hice el primer trazo sobre aquel papel en blanco, con el mismo espíritu que un niño que salta por primera vez de lo alto de un trampolín, pronto empecé a disfrutar de tener tanto espacio. De pie, en lugar de en mi habitual postura sentada, pasé horas dibujando y pintando.

Mis trazos se fueron haciendo cada vez más grandes, más audaces. Utilicé grandes franjas y aguadas de color. Las líneas viajaban por el papel, y yo extendía el brazo y el hombro todo lo que podía. Me agachaba para llenar la parte inferior de la cartulina; me estiraba para alcanzar lo más alto. Y, a medida que iba entrando en un estado de absorción cada vez mayor, cuando mi hábito de atención plena se puso en marcha, empecé a darme cuenta de una cosa: estaba dibujando con todo mi cuerpo, no solo con las manos y los ojos, sino también con las muñecas, los antebrazos, los codos, los hombros, la espalda y el pecho, las caderas y las piernas e incluso con los pies; todas las partes de mi cuerpo estaban involucradas en la tarea de hacer aquellas manchas y trazos. Y me di cuenta de que incluso mi respiración era parte también del proceso de dibujo. Descubrí que dibujar era un baile, y que nunca me había sentido tan libre haciéndolo. Tuvieron prácticamente que desalojarme de las instalaciones al final de aquel cursillo.

Esta conciencia de la naturaleza física del dibujo, esta relación con ello

como acto del cuerpo es algo que no me ha abandonado. Aquel día mi perspectiva cambió de forma irrevocable, y tuvo también efectos profundos sobre mi práctica de la atención plena.

EJERCICIO DE DIBUJO

ATENCIÓN PLENADE LA RESPIRACIÓN

*

Para este ejercicio de dibujo sugiero que utilices carboncillo o pasteles, y también un papel grande. Muchas tiendas venden ahora cuadernos de bocetos en A3 o incluso en A2 muy asequibles, y, aunque la calidad del papel no es muy buena, valen perfectamente para hacer ejercicios de dibujo con atención plena y experimentos de dibujo en general, así que te animo a que te compres uno.

Si solo tienes un cuaderno pequeño, sugiero que te hagas un papel de tamaño A1 uniendo unas cuantas hojas pequeñas. Pégalo todo con celo japonés (sobre la cinta adhesiva plástica normal no se puede dibujar, pero sobre el celo japonés o *washi tape* sí), y luego adhiere esa hoja grande a una pared. Usa la pared solo si no importa que se manche un poco con los trazos; de otro modo, pégala al suelo. Los suelos, afortunadamente son fáciles de limpiar. Si tienes una mesa grande o un escritorio que puedas liberar de cosas, también puedes trabajar ahí. De hecho, yo te animaría a hacer este ejercicio en diversas posturas (de pie, sentado a la mesa, de rodillas en el suelo) porque cada variación modificará la experiencia que tengas de tu cuerpo al dibujar y por lo tanto, hasta cierto punto, también los trazos que te irán saliendo.

Una vez que hayas preparado tus materiales me gustaría que probaras lo siguiente. Sugiero que emplees en ello unos diez minutos.

- Primero, con los ojos cerrados, sostén tu carboncillo, conectando con la sensación que produce en tu mano. La sensación será muy diferente a la que te da un lápiz. Tal vez incluso lo estés sosteniendo de otra manera. Con el espíritu de la mente de principiante, explora el carboncillo y la mano de la misma manera que hiciste en el ejercicio anterior. En el futuro,

daré por sentado que harás esto cada vez que te pongas a dibujar. Una vez hecho esto, concédete unos momentos para concentrarte en la respiración.

- Sigue el movimiento de tu respiración entrando y saliendo del cuerpo, centrándote en aquel lugar del torso donde te sea más fácil sentirlo. Para algunas personas es el pecho; para otros, el plexo solar, encima del ombligo; y para otros puede que más abajo, en la tripa. Que tu conciencia pare y vaya posándose en distintos lugares hasta que des con el punto donde más fácil te resulte concentrarte y en el que puedas sentir con claridad la respiración.

- Durante un rato, reposa sencillamente con esta sensación de la respiración, utilizándola como punto de atención plena. Prueba a notar el ciclo completo de la respiración. Todo el recorrido que hace al entrar, y todo el recorrido que hace al salir.

- Puede que notes que a veces tienes una respiración profunda y llena, y otras veces superficial o apretada. No intentes controlar la respiración, deja que la respiración te respire a ti. Recuerda que no tienes que hacer nada, ni hacer que pase nada; lo único que tienes que hacer es relajarte, ahora mismo, y respirar.

- Mientras lo haces, tal vez notes que la mente se te va detrás de cualquier idea. Si eso sucede, no te preocupes: es solo la mente que piensa haciendo lo que sabe hacer. Con tranquilidad devuélvela a tu foco, que está ahora posado en la respiración. Cuando sientas que estás un poco más centrado, con los ojos aún cerrados, puedes posar el carboncillo sobre el papel.

- Sigue centrado en la respiración, deja que fluya de forma natural, pero ahora permite que la mano, la muñeca, el brazo y el hombro empiecen a moverse con la respiración. Deja solo que emerja el movimiento, a ver qué formas aparecen naturalmente solo con sentir la respiración y moverse con ella. Algunas personas descubren que quieren hacer trazos pequeños, y otras, trazos grandes. Algunas marcas son circulares. Otras son picudas, o forman líneas rectas. Es como garabatear: no existe una forma correcta o equivocada de hacerlo. No son más que trazos.

- Mantente concentrado en la sensación de todo tu cuerpo mientras dibujas y también en la respiración. Se trata de una atención de mariposa, ligera, que se mueve, que titila, entre las dos cosas. La respiración, el

cuerpo, el trazo. La respiración, el cuerpo, el trazo.

- Nota que, cuando mueves la mano, tu muñeca y tu hombro también se mueven. ¿Dónde más sientes el dibujo? ¿En la espalda? ¿En las caderas o en las piernas? Mantén esa sensación leve de la respiración y del cuerpo.
- Cuando hayas terminado de dibujar con la respiración, mantén los ojos cerrados unos momentos más y nota las sensaciones en las manos y la sensación que te produce la quietud. Luego puedes abrir los ojos y mirar el dibujo que ha salido.

EJERCICIO DE DIBUJO

ATENCIÓN PLENA DEL CUERPO

*

Los dos siguientes ejercicios suceden al de la atención plena de la respiración y pueden hacerse en la misma hoja de papel, con los mismos materiales. Ambos son extensiones de la atención plena del garabateo. Dedícales al menos diez minutos y hasta veinte a estas prácticas de atención plena. Y asegúrate de que tu hoja de papel esté bien sujeta con celo japonés al suelo, a la pared o a la mesa antes de empezar.

Primera parte

Con los ojos aún cerrados, vas a dibujar con la conciencia posada sobre todo tu cuerpo mientras haces tus marcas. Dibujar a gran escala va a serte de ayuda aquí, puesto que dibujar desde una punta de la hoja hasta la contraria exige que cambies de apoyo tu peso, que muevas las piernas, etc.

- Empieza tu sesión de dibujo con unos breves momentos de conciencia de las sensaciones que tengas en las manos y en la respiración. En esto consistirá tu actividad inicial de ahora en adelante.
- Dibuja las formas y garabatos que te den buena sensación. Haz las

marcas que quieras. Explora el movimiento. Esta primera vez te sugiero que hagas el ejercicio en silencio, pero puede ser muy agradable realizarlo mientras escuchas tu música preferida. Los ritmos y los sonidos se van traduciendo muy bien en trazos sobre el papel hasta que toda una canción queda incorporada en el dibujo que se forma sobre la hoja.

- Deja que tu cuerpo se relaje; siente el dibujo como sentirías un baile. Mantén esa conciencia leve de tu respiración, quizá solo comprobándola de vez en cuando. Cuando lo hagamos, a veces notaremos que nuestra respiración está un poco «reprimida» o que estamos conteniéndola, lo cual es un claro indicio de tensión en el cuerpo. Comprueba tu mano de vez en cuando también, a ver cómo está sosteniendo el carboncillo.

- Mientras dibujes, experimenta con tu forma de hacer las líneas. Dibuja con la punta del carboncillo, pero también con el costado. Dibuja rápido, y dibuja despacio.

- Desde luego deberías probar a dibujar con la mano no dominante, cambiando el carboncillo de mano para dibujar con aquella con la que no estés acostumbrado a hacerlo y que te resulte más difícil de dirigir. También puedes experimentar dibujando con las dos manos y, de hecho, después de llevar un rato dibujando puedes probar a hacerlo con los dedos, pasando las yemas por encima de la hoja, emborronando el carboncillo, para notar las sensaciones. El carboncillo y los pasteles, además, muchas veces dejan migas tras de sí en el papel, y puede ser divertido poner un dedo sobre una de ellas, si te la encuentras en tu recorrido por la hoja, y dibujar empujándola de un lado a otro. ¿Qué sensación te produce?

- Dibuja así de diez a veinte minutos. Dibuja con la actitud curiosa de un niño. Dibuja con mente de principiante. Juega.

- Cuando hayas terminado, deja la actividad con tu habitual despedida de atención plena, de pie o sentado, quieto, notando tus sensaciones, comprobando la respiración y las manos antes de abrir los ojos.

Segunda parte

Dale la vuelta al papel o prepara una hoja grande. Vas a hacer otra vez el mismo ejercicio pero esta vez con los ojos abiertos. Seguirás manteniendo la atención en el cuerpo, en las sensaciones físicas al dibujar y al hacer distintos tipos de trazos, pero, con los ojos abiertos, ahora también tendrás

un punto de referencia visual. Probablemente empieces a hacer trazos basándote no solo en las sensaciones que te produce hacerlas, sino también en el aspecto que tengan.

- Comienza como de costumbre centrándote en la respiración y en las manos y empieza a dibujar de la misma manera que lo hiciste para el primer ejercicio de atención plena del cuerpo, esta vez con los ojos abiertos, mirando lo que estás haciendo. ¿En qué cambia ahora que la vista está incluida en el proceso?
- ¿Disfrutas de la sensación y el aspecto de las líneas circulares o rectas, regulares o caóticas? Prueba a garabatear. Prueba a hacer puntos. Prueba a rayar, a salpicar, a sombrear, a alisar o suavizar. Prueba con líneas gruesas y con líneas finas. ¿Cuántos tipos diferentes de trazos puedes hacer con el mismo trozo de carboncillo?
- Experimenta de nuevo con la curiosidad y la alegría de un niño.
- Prosigue durante unos diez o veinte minutos, asegurándote de pasar al menos una vez a la mano no dominante.
- Termina, como siempre, con unos momentos de recogimiento.

Cuando dibujes, dibuja

Llegado este punto siento que debería hacer una confesión. Yo soy el tipo de persona que, naturalmente, vive que lo hace todo con la cabeza. Como mucha gente creativa, soy capaz de conceptualizar, visualizar y analizar con brillantez. Puedo mirar las cosas desde cien ángulos distintos, y tal vez luego encontrar alguno más. Creo que puedo decir, sin temor a equivocarme, que mi mente que piensa está bastante desarrollada. Pero, cuando se trata de pasar a la mente que es, esto siempre ha resultado ser un desafío en el que sigo trabajando. Todos los días. Pero cuanto más saco la conciencia fuera del pensamiento, del estrecho y contenido espacio de la mente, y en cambio lo hago a lo grande, trasladándome a lo expansivo de mi cuerpo, con sus experiencias sensoriales directas, más capaz soy de habitar la conciencia, y más hondamente logro abrirme a la vida.

Esta era la práctica de atención plena que enseñaba el Buda histórico,

Siddharta Gautama. Sus instrucciones eran: «Cuando camines, camina; cuando estés de pie, estate de pie; cuando te sientes, siéntate; cuando te acuestes, acuéstate». En otras palabras, sé con la experiencia, con la información que te proporcione el estar en el cuerpo, y haz solo eso. Deja atrás la mente que piensa. Y bien podría haber añadido: «Cuando dibujes, dibuja solamente». Dibuja tan solo. Dibuja con todo el cuerpo, y date permiso para reposar en las sensaciones físicas directas de dibujar. Cuando hacemos esto tenemos la sensación de estar totalmente en el momento presente, inmersos por completo en nuestra experiencia directa. Esta es la experiencia de ser simplemente, esa conciencia abierta y espaciosa de la que hablaba en la introducción. Los siguientes ejercicios te darán una muestra de esto.

Centrado, absorto, fluido

Una vez que hayas pasado por tu propia experiencia del dibujo con atención plena, empezarás a comprender que de estar centrado se pasa a estar absorto, y de ahí, a fluir. Yo he descubierto que cuando estoy dibujando paso sin esfuerzo a habitar el interior de lo que estoy haciendo. La combinación de mi conciencia de la mano que se mueve, del cuerpo que respira, y de esa atención ligera y concentrada en las marcas que hay sobre la página me saca de mi mente que piensa para llevarme a mi mente que es, de forma muy directa y concreta.

Muchas de las personas con las que he trabajado en talleres y retiros me han confesado que les resulta más fácil trasladarse a ese estado de absorción y fluir cuando están dibujando que cuando se sientan nada más que a intentar meditar. También suelen decir que son capaces de mantener la atención y seguir inmersos en el dibujo durante mucho más tiempo que cuando se limitan a sentarse y meditar.

Cuando dibujamos estamos tan absortos que cinco minutos pueden parecernos tanto diez minutos como solo sesenta segundos. Estamos simplemente dentro del momento presente y fuera del tiempo. A medida que vamos siendo absorbidos por el acto de dibujar, nuestras mentes pensantes y analizadoras en gran medida se aplacan también. De hecho, quizá solo haya un impedimento a la absorción y el fluir del acto de dibujar, impedimento que

reaparece una y otra vez.

Haz pausas con frecuencia

En los ejercicios de este capítulo sugiero que hagas una pausa de meditación al principio y al final de la práctica de dibujo, como forma de controlar al crítico interior; pero la pausa de meditación no solo la puedes hacer al empezar a dibujar; este pequeño descanso de atención plena es muy útil en cualquier momento del día, así como en cualquier momento de tu vida en general. Mientras estás sentado esperando el autobús, o en medio del tráfico, puedes hacer una pausa, notar tu respiración y las sensaciones de las manos. ¿Que estás estresado en el trabajo? Haz una pausa. Siéntate en tu silla sin más, conecta con las sensaciones de tu cuerpo, sigue la entrada y la salida de la respiración. ¿Que tienes mucha prisa? Haz una pausa. Durante solo unos momentos frena un poco, respira, nota cualquier zona del cuerpo que esté tenso y mira a ver si puedes relajarla, al menos un poco. ¿Que vas de camino a la compra? Haz una pausa. Párate a mirar las hojas de los árboles o la luz del sol que brilla en un edificio, siente el viento en la cara...

Hacer una pausa significa entrar en el presente. Hacer una pausa significa que estás entrando en tu cuerpo y volviendo a conectar con él a través de los sentidos, de la respiración. Hacer una pausa significa expandirte y ocupar ese momento, en vez de sentirte constreñido por él. Hacer una pausa significa que estás saliendo de pensar y hacer y entrando en ser. Convierte estos momentos de presencia en semillas que puedas ir plantando día a día, y descubre la diferencia que suponen.

DESCUBRIR AL CRÍTICO INTERIOR

Lo que muchas veces surge cuando abrimos los ojos y empezamos a mirar nuestros dibujos es la voz del crítico que tenemos en la cabeza. Nuestro crítico interior es ese susurro en el oído que cuestiona nuestras capacidades y se burla de nuestros esfuerzos creativos.

Qué descubriste? ¿Fuiste capaz de mantenerte centrado y absorto cuando hiciste la última práctica de atención plena del cuerpo, o, una vez que pudiste mirar lo que estabas haciendo, los pensamientos y comentarios negativos empezaron a hacer demasiado ruido?

Mi propio crítico interior se levanta de un brinco muy deprisa si me decido a intentar cualquier dibujo del natural. La forma humana es una de las cosas más difíciles de dibujar y, si soy sincera, nunca se me ha dado especialmente bien. En la actualidad, además, dibujo con menos frecuencia, y lo hago sobre todo cuando estoy de retiro o como práctica de atención plena, de forma que es muy fácil que mi mente que piensa dé un salto en cuanto acerco el lápiz al papel. «Oh, cielos —empieza casi en el mismo instante en el que trazo la primera línea—, no te está quedando muy bien, ¿a que no? Esto se te solía dar muchísimo mejor antes. Mira, esa persona en cambio dibuja fenomenal, pero lo tuyo... ¿En serio te crees artista?».

Aprender a vivir con el crítico interior

Para la mayoría de nosotros, cuando no para todos, esta singular manifestación de la mente pensante es de algún modo inevitable. Pensar, compararse, juzgar; para eso es para lo que están diseñadas nuestras mentes, y a lo largo de muchos años han creado el hábito de convertir estas capacidades en una manera de juzgarnos a nosotros mismos y a los demás. Así que no hay por qué preocuparse si a ti te pasa, porque hay estrategias de atención plena para gestionarlo.

Garabatear con los ojos cerrados (como descubriremos en el próximo capítulo) o dibujar sin mirar la hoja son estupendas maneras de esquivar el

proceso de autocrítica. Claro que, en algún momento, tal vez queramos mirar lo que estamos dibujando. Pero al principio estas prácticas de no mirar son muy útiles porque con los ojos cerrados nos vamos aclimatando a reposar en la mente que es. Y esto significa que es más probable que notemos cómo la mente pensante y juzgadora se involucra cuando los volvemos a abrir. Si somos capaces de notar este momento en el que entra el juicio en el proceso de dibujo, es menos probable que nos atrape, y que nos creamos cualquier cosa que diga nuestro crítico interior. Si en algún momento del proceso de dibujo tu voz crítica interior sí se hace evidente, cosa que probablemente suceda, entonces la siguiente práctica te resultará útil.

Rara vez dibujo lo que veo; yo dibujo
lo que siento en mi cuerpo¹.

Barbara Hepworth (1903-1975)

La pausa plenamente atenta

- En cuanto notes que el crítico interior saca la cabeza y se pone a juzgar, ya sea durante los ejercicios prescritos antes o en otros momentos, lo primero que hay que hacer es una pausa. Concédete un poco de espacio.
- Para de dibujar. Deja que tu mano descanse sobre la página. Vuelve a la sensación del lápiz o el carboncillo entre los dedos. Vuelve a esa sensación leve de la respiración que fluye al entrar y salir de tu cuerpo.
- Quédate un rato con esto, reposando en estas sensaciones físicas. Entrar dentro del cuerpo, directa y sencillamente es, sin duda, la mejor manera de lidiar con la mente pensante, en especial cuando ha entrado en modo crítico.
- No le ofrezcas una respuesta a la voz que hay en tu cabeza. No contestes. Si dice «¡Eso es una basura!», no le des argumentos en contra. Si contestamos lo único que haremos será alimentar el proceso de pensamiento, hacerlo escalar, hasta que terminemos discutiendo con nuestras propias voces interiores.
- Lo único que debes hacer es reconocer que la voz crítica está ahí, y mantenerte enfocado en las manos y en la respiración. No alimentes a la voz. No la

condenes. Trátala con amabilidad. Es solo esa parte de ti que tiene miedo de lo nuevo, miedo de hacerlo mal, de fracasar, de parecer un idiota, de ser creativo, o de hacer algo distinto. Puede que tenga miedo incluso de la atención plena, de entrar en un estado mayor de conexión con nuestro ser interior a través del dibujo. En su mayoría, nuestras voces críticas y temerosas están ahí para protegernos, a su modo retorcido, de las amenazas que percibe, incluso aunque se trate de una amenaza que en realidad no existe. Así que no te flageles.

- Tan solo, deja que los pensamientos críticos estén ahí. Si sigues dejando que te atrapen, pensándolos otra vez, pues no pasa nada. Tal vez te lleve algo de práctica, pero cada vez que te descubras pensándolos, sencillamente regresa al cuerpo, regresa a la respiración. Utiliza tus anclas de atención plena.

- A veces nuestros pensamientos negativos se ven acompañados de emociones y sensaciones corporales. Puede que notes una tensión en el pecho o en las manos, o un sentimiento de tristeza o irritación. Si es así, entonces procura reconocer también estas sensaciones y emociones. Incluye la información física que conllevan los pensamientos en tu conciencia, junto con las manos y la respiración, pero no alimentes a la voz, no te enredes con ella; solo déjala estar.

- Cuando sientas que has retornado a un espacio mental más silencioso y que has reconocido con éxito los pensamientos sin entrar en una larga y crítica diatriba interna, vuelve a tu dibujo. Déjate absorber de nuevo por lo que estás haciendo.

ATASCARTE

A veces solo necesitamos una mínima pausa de atención plena para romper el flujo de la mente pensante cuando se revoluciona lanzándose a juzgar y a criticar. Sin embargo, en otros momentos puede que no baste con rendir un momento de pleitesía al crítico interior; tal vez tengamos que hacer una pausa más larga, o practicar pausas con regularidad.

Nuestros patrones de autocrítica y juicios sobre nuestro propio valor pueden llegar a estar tan arraigados que se conviertan en creencias que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestra capacidad para dibujar o para ser creativos. Al hacer una pausa tal vez tengamos una fuerte sensación de resistencia, una tensión o una incomodidad en el cuerpo, junto con un verdadero torbellino de crítica en la cabeza, o incluso una sensación de tristeza o desesperación. Puede ser una experiencia intensa, pero no deberíamos dejar que nos aparte de la tarea. Estamos aprendiendo a vivir con nuestro crítico interior, y yo por mi parte he descubierto que la atención plena, más que cualquier otra técnica, es lo más útil, tanto para mí como para los demás, a la hora de superar estos bloqueos creativos. La práctica de atención plena ofrece una forma suave de desatascarse cuando nuestras mentes pensantes nos han arrinconado, y lo hace expandiendo nuestra conciencia de los propios patrones mentales.

Tras construir una sensación de comodidad y familiaridad con las prácticas básicas de «ojos cerrados» garabateando, y de la atención plena a la respiración y al cuerpo, se vuelve muy fácil notar cuándo aparecen los pensamientos críticos. En silencio, con quietud interior, dibujamos, y luego abrimos los ojos y, ¡ping!, he ahí un pensamiento crítico. Es un poco como si nos encontráramos por primera vez con nuestra mente pensante. Y realmente notamos la diferencia, porque llevamos un rato habitando nuestra mente que es, de manera que ahora percibimos nuestros pensamientos de forma muy clara.

La libertad de la atención plena

Este es el primer gran don de la atención plena: hacernos conscientes de nuestros propios procesos de pensamiento. Helo aquí, un pensamiento crítico, pero solo por un momento hay un huequcito para darnos cuenta de que está ahí, y en ese hueco podemos elegir. Podemos pensarlo, creer lo que dice y actuar en consecuencia; o podemos escoger verlo como nada más que un pensamiento, algo que ha surgido en la mente por costumbre, pero que no tenemos por qué aceptar como si fuera la verdad, no tenemos que creérnoslo, y no tenemos por qué actuar en consecuencia.

Esta es la liberación de la mente que es la libertad de la atención plena. No tienes que creer a esos pensamientos que dicen que tus dibujos son una basura; que hacerle un hueco a la creatividad en tu vida es egoísta o caprichoso; o que no tienes tiempo. Puedes hacer una pausa, por el tiempo que sea, para esperar a que las ondas creadas por ese pensamiento se extiendan y lleguen al fondo de tu ser interior, y luego, cuando las aguas vuelvan a estar en calma, puedes seguir dibujando.

Los pensamientos no son más que hábitos. Los pensamientos habituales crean caminos neuronales en el cerebro. Los pensamientos que pensamos con frecuencia son como grandes autopistas. Si tienes un crítico interior fuerte, entonces los pensamientos asociados con él recorren esos caminos de tu cerebro a toda velocidad, como si fueran autovías de cuatro carriles. Pero, gracias a algo que los científicos llaman neuroplasticidad, podemos, de forma literal, cambiar de ideas. Si nuestra práctica se extiende en el tiempo, la atención plena nos permitirá interrumpir el flujo habitual de pensamientos negativos de tal forma que vayamos abandonando poco a poco esas autopistas mentales hasta que, por el poco uso, se degraden, se vayan convirtiendo en senderos campestres llenos de maleza de un solo carril y, finalmente, esperemos, en pleno campo². Y si, mientras todo esto ocurre, mientras permitimos que esos pensamientos críticos se disuelvan hasta la nada, seguimos dibujando, estaremos desarrollando nuevas habilidades, permitiéndonos a nosotros mismos descubrir que en realidad dibujar está bien, y que está bien tener atención plena y conectar con nosotros mismos de esta manera. Cambiaremos.

A pesar de todo, resurgiré:
tomaré ese lápiz al que, en mi gran abatimiento,
había renunciado y seguiré con mis dibujos.

Vincent van Gogh (1853-1890)

Encontrar el cambio sobre la página

Los sencillos ejercicios de garabatear y hacer marcas descritos en este capítulo constituyen la base de todas las actividades de dibujar con atención plena. Conforman el cursillo básico, por así decirlo. La atención plena de respirar y del cuerpo son meditaciones a las que podemos volver siempre que queramos. Y cada vez que las practiquemos serán diferentes; porque el ser que llevamos a la página, el estado mental en el que estamos, las emociones que llevamos auestas, el día que hemos tenido... todo es distinto.

Las marcas que hacemos durante estas sesiones de dibujo meditativo son, asimismo, testimonio de la naturaleza siempre cambiante de nuestra experiencia; también ellas cambian siempre. Esta es una de las verdades profundas que la atención plena del dibujo nos revela: cada día somos diferentes. El pensamiento crítico pasa y llega uno positivo. En la tristeza de ayer se abre paso la alegría de hoy. La mente estresada, distraída, de la mañana es reemplazada por la mente adormilada y en calma de la tarde. A medida que empezamos a relacionarnos con estas prácticas, tomamos mayor conciencia de la falta de permanencia de nuestros estados mentales y emocionales, incluso de nuestro ser físico (esta mañana nos dolía el hombro, y ahora por la noche no nos duele nada). Esto puede darnos mayor sensación de espacio, de libertad, a medida que empezamos a reconocer, y no de forma conceptual, sino a través de la experiencia de nuestro propio dibujo, de nuestro propio cuerpo, que todo pasa. Nos damos cuenta de que estamos en un proceso de cambio constante, tan dinámico, enérgico y fascinante como las texturas y los trazos de nuestro dibujo sobre el papel.



NATURALEZA MUERTA

En el fondo todo dibujo es un acto de ver. Y ver, percibir con claridad, está en el fondo también de toda práctica de atención plena. Este libro bien podría llamarse «La atención plena y el arte de ver», dado lo íntimamente vinculadas que están las dos prácticas. Así que en este capítulo empezaremos a pensar en la relación entre ver y dibujar, que es también una historia sobre el sujeto y el objeto, sobre la separación, la conexión y la interconexión.



APRENDER A VER

¿Y si pudieras experimentar el mundo como lo hace un niño, y que todo fuera nuevo, curioso e inesperado? ¿Y si pudieras experimentar el mundo con la mente de principiante de la atención plena, de tal forma que hasta lo más ordinario y cotidiano se volviera extraordinario?

Mi primera experiencia de dibujo con atención plena y ejercicio de ver ocurrió cuando tenía poco más de veinte años. Acababa de empezar a hacer yoga y había tenido mis primeras experiencias de meditación sentada en la clase, aunque esto fue antes de que descubriera las prácticas de atención plena. Lo único que sabía, aquel día en concreto, era que había encontrado un ejercicio de dibujo bastante intrigante en un libro, cuyo título ya no recuerdo, y que sentí la inspiración de probarlo.

Era verano y estaba en casa de mis padres. De pie sobre el césped del jardín de atrás, eché un vistazo a mi alrededor buscando algo apropiado que dibujar. El cielo estaba muy azul y podía sentir el calor del sol sobre mis hombros. «Una cosa natural», sugería el libro, así que contemplé los árboles de mi hogar de la infancia, los arbustos y las plantas de hoja perenne de los parterres, hasta que mis ojos se posaron sobre una rosa gorda, suculenta, muy florecida. Eso dibujaría, decidí, colocando la silla sobre la hierba junto al parterre, sintiendo cómo sus patas se hundían un poco al poner mi peso sobre ella. Sobre mi cabeza el viento agitaba las hojas verde oscuro de un manzano silvestre, y los muñones inmaduros de los frutos brillaban al sol.

Y entonces miré la rosa. No levanté el lápiz. Solo la miré. Mis ojos trazaron las curvas y ondulaciones de los pétalos, siguiendo las intrincadas líneas que se doblaban unas sobre otras, cubriéndose en parte, tocándose y abriéndose, conduciendo mi mirada hacia los pétalos apretados del centro. Seguí mirando aquella rosa unos cuantos minutos, como me había indicado el libro que hiciera; mirando, de hecho, durante bastante más tiempo del que normalmente habría empleado; mirando casi hasta el aburrimiento, hasta el punto en que mi

mente se iba y tenía que devolverla a la rosa.

La atención plena de ver

Practica la atención plena de ver durante varios minutos antes de empezar cualquier práctica de dibujo con atención plena. Elijas lo que elijas dibujar, pasa tiempo con ello, hasta que mirar se convierta en ver, y se establezca con tu objeto una relación más íntima.

Podemos practicar esto aunque no tengamos intención de dibujar. Prueba a mirar tus plantas de interior; no solo dándoles el agua que les hace falta, sino también deteniéndote, mirando las hojas, los colores y las sombras que tienen, cómo se unen a los tallos. ¿Alguna vez has mirado de verdad tus plantas?, me pregunto. ¿Alguna vez las has visto de verdad? Si estás fuera de casa, tómate un tiempo para pararte y ver lo que tienes alrededor. La corteza de ese arbolito junto al que pasas todos los días tal vez tenga un dibujo o una textura extraordinaria. Los hierbajos que crecen entre los adoquines a lo mejor están floreciendo. Ese cartel puede tener una docena de capas fascinantes de viejos anuncios desteñidos, curtidos por el tiempo, que se matizan en distintos colores casi como si fuera un *collage*.

Parar para tomarse el tiempo de mirar de esta manera cambia sutilmente nuestra relación con las cosas, personas y lugares a nuestro alrededor, y revela la belleza inesperada, sorprendente, que está presente por todas partes.

Más allá de mirar

Aquel día de verano pensé que «ya bastaba» con aquella rosa. No creí que hubiera mucho más que pudiera absorber, pero seguí mirando de todas maneras. Y según lo hacía todo pareció modificarse. Dejé de estar aburrida y de repente noté una cosa nueva (unas gradaciones en los tonos de color rosa de los pétalos —más claros en los bordes y más oscuros cerca del centro—), y me incliné más para verlo mejor. Dejé de mirar y empecé a ver de verdad. Lo que quiero decir es que dejé de tener la sensación de estar «haciendo un ejercicio» e incluso de ser una persona que miraba. Mi sentido del yo desapareció y me limité a estar ahí con la rosa, absorbiéndola con todo

detalle.

Entonces la olí, hundiendo mi nariz en su satinada suavidad, inhalando, llenando mis fosas nasales, mi boca, mis pulmones, con el aroma de la rosa. Toqué sus pétalos, tan cálidos y blandos como la piel, recorrí sus líneas con la punta de un dedo. Y todo ello formó parte de mi visión, de mi conocimiento de aquella rosa concreta que era, por una parte, normal y corriente, y, por otra, totalmente única. Fue entonces cuando cogí el lápiz y lo acerqué al papel, haciendo lo que el libro me instruía que debía hacer: «dibujar sin mirar al papel», sin comprobar si mi dibujo era correcto, o estaba bien hecho, o era «bueno».

Ver de verdad

Lo que sucedió fue una revelación y nunca lo olvidaré. La rosa cobró vida para mí sobre la página de una manera en la que jamás otra flor lo ha hecho. Mi lápiz viajaba por el cuaderno que sostenía en el regazo, moviéndose, haciendo trazos, pero yo no los miraba. Estaba totalmente absorta en la contemplación de aquella rosa, y las marcas que yo hacía no eran sino una extensión de esta acción de percibir y relacionarme con el objeto. La rosa se desveló ante mis ojos, revelando, ante la continuada cercanía de mi atención, incluso más aspectos de sí misma. Aspectos que, por supuesto, mi mirada normal, rutinaria, jamás habría percibido.

Y, cuanto más veía, más había que dibujar, y, cuanto más dibujaba, más bella me parecía la rosa, y más única me resultaba. Y el único modo que encuentro de describir lo que experimenté es que sentía como si la rosa me estuviera atrayendo hacia sí, cada vez más cerca, hasta sentir que la conocía íntimamente. Ya no me parecía algo inanimado, sino que estaba llena de una identidad viva y brillante. Tanto es así que hoy, años después, sigo viéndola en el ojo de mi mente.

EJERCICIO DE DIBUJO

LA ATENCIÓN PLENA DE VER

*

Para este ejercicio te invito a hacer lo mismo que hice yo con esa rosa aquel día hace tanto tiempo. Puedes utilizar cualquier técnica (tinta, lápiz o carboncillo), pero usa un solo color. También puedes dibujar sobre cualquier superficie; los cuadernos pequeños están bien si te encuentras al aire libre, o una hoja grande de papel sobre una tabla si estás dentro.

Escoge para dibujar un objeto inanimado. Los objetos naturales, las flores, las piedras, las conchas o las hojas siempre le van bien a este ejercicio. Las texturas, los colores y las formas que crea la naturaleza suelen ser en general mucho más sutiles y complejas que las cosas fabricadas por la mano del hombre; aunque, dicho esto, este ejercicio es maravilloso con cualquier objeto, y afectará de manera sutil tu relación con el mismo, cualquiera que sea.

- Tómate el tiempo de realmente ver lo que sea que hayas escogido. Como hice yo con la rosa, pasa un tiempo no solo mirando, sino también tocando, oliendo, explorándolo con todos tus sentidos, para que llegues a conocerlo mejor.
- Solo cuando hayas hecho esto podrás decidir qué lado o ángulo vas a dibujar, y si prefieres colocarlo sobre una mesa o sujetarlo en tu mano mientras lo dibujas.
- Ahora empieza a dibujar tu objeto. Pero he aquí lo importante: no mires el papel sobre el que estás dibujando, e intenta no echar ni un vistazo hasta que no hayas terminado de dibujar. Que este dibujo sea una extensión de lo que ves, que te lleve más al fondo, más cerca.
- Puedes probar este ejercicio de dos maneras diferentes. La primera vez, intenta dibujar sin levantar el rotulador o el lápiz del papel; a esto a veces se le llama «sacar una línea de paseo». Significa que tendrás que volver sobre tus pasos, volviendo a esbozar la línea trazada por el lápiz, moviéndote repetidas veces por el papel y trazando esas líneas en tu objeto con los ojos también. La segunda vez (con el mismo objeto u otro distinto), puedes probar a levantar el lápiz del papel mientras dibujas, pero recuerda: ¡sin mirar el papel!
- Dibujes como dibujes, deja que tus ojos se muevan con ligereza por tu objeto, absorbiendo su naturaleza única. Deja que el lápiz se mueva con agilidad también, siguiendo el movimiento de tus ojos, casi como si los ojos

y las manos fueran uno, y que sea con la mirada con lo que estés haciendo las marcas en el papel.

- Mantén la mano suelta y relajada, y sigue centrándote de vez en cuando en tu respiración y en el resto de tu cuerpo.
- Quédate con tu objeto. Si te aburres, intenta prestar un poco más de atención. Pasa al menos diez minutos con ello, dibujando y volviendo a dibujar. La intención es acercarte más al objeto de tu dibujo. Este ejercicio trata sobre ver y tener una experiencia, no sobre copiar, lo que es una gran noticia, porque significa que no te tienes que preocupar por el aspecto que vaya a tener el «resultado» final.
- Cuando por fin hayas terminado de dibujar, dedica un tiempo a mirar de nuevo tu objeto inanimado. ¿Te sigue pareciendo igual? ¿Cómo ha cambiado tu relación con él?
- Cuando sientas que has terminado, dedica unos minutos a quedarte sentado en silencio, sintiendo tu respiración y tus manos.
- Y ahora, si lo deseas, puedes mirar las marcas que has dejado sobre el papel. La mayoría de la gente descubre que estos dibujos poseen una viveza asombrosa. Las líneas lucen sueltas y expresivas y hay aspectos del objeto —como su forma o su textura, por ejemplo— que saltan a la vista, con detalles y una precisión sorprendente, incluso aunque el dibujo en su totalidad no se parezca exactamente al objeto que lo inspiró.

Este ejercicio puede hacerse siempre que se quiera. En las clases probablemente sea el ejercicio que con más éxito deshace el nudo apretado de la inseguridad o la autocrítica que muchos dibujantes llevan dentro, y, en consecuencia, es muy popular. Mucha gente decide pasar el día entero sin mirar la página, por lo liberador que lo encuentran. Es un ejercicio al que vuelvo cuando sé que no estoy viendo con la suficiente atención y necesito regresar a lo que tengo delante.

Dibujar sin mirar la página también es una gran introducción a la tarea de dibujar mirando la página. Y en algún momento tal vez quieras repetir este ejercicio: dibujar un objeto primero sin mirar y, luego, en un papel nuevo, dibujar y mirar, siguiendo las indicaciones que te daré más adelante.

Nadie ve una flor —realmente—.
Es tan pequeña que lleva tiempo
—y no tenemos tiempo—,
y ver lleva tiempo, igual que lleva tiempo
tener un amigo.

Georgia O'Keeffe (1887-1986)

Coleccionar con atención plena

¿Por qué no convertir la recolección de objetos para dibujar en parte de tu práctica de atención plena? A lo largo de los años yo he juntado una caja de piezas naturales: vainas de semillas, hojas secas, teselas, conchas o piedras encontradas en jardines o paseos. Todas fueron contempladas y escogidas con amor porque me agradaban por una razón u otra. Me encanta tener esta caja de cosas, y sacarla para las clases de dibujo, compartiéndola con otras personas; sin embargo, también me gustaba la recolección de los objetos, y buscarlos se convirtió en una práctica de atención plena en sí misma.

Y no tienen por qué ser solo cosas naturales; si te gustan los objetos viejos y los mercadillos, ¿qué tal una excursión de compras, con atención plena, de cosas interesantes que dibujar? La caja de gangas o regalos de estos lugares siempre me resulta particularmente sugerente, porque contiene lo muy usado, lo gastado, lo más amado. Juguetes viejos con grietas o calvas; tazas cuyos pedazos han sido pegados con delicadeza tras una rotura; o un par de zapatos con la lengua fuera y un abultamiento en el cuero donde solía haber un callo —todo ello puede convertirse en algo fantástico que dibujar—.

DE MIRAR A VER Y MÁS ALLÁ

Ahora que ya hemos adquirido algo de práctica a la hora de ver con atención plena, pensemos en las diferencias que pueda haber entre ver y mirar. Tal vez nos ayude empezar reflexionando sobre qué es en realidad lo que sucede cuando contemplamos algo.

Cuando miramos una rosa, por ejemplo, determinadas señales eléctricas viajan por el nervio óptico hasta el tálamo, que envía información al córtex visual, que la procesa, la unifica y nos da una imagen completa de la rosa que estamos mirando. Desde la perspectiva de la atención plena, el mirar sucede solo en los ojos y el cerebro. No tiene nada de atención plena; es puramente «mecánico». Ver algo, sin embargo, exige conciencia. Requiere de nosotros que dejemos marchar a la mente pensante y estemos simplemente presentes, en cuerpo y mente, con aquello sobre lo que reposan nuestros ojos.

Cuando vemos de la manera en que yo lo hice hace tantos años cuando contemplaba aquella rosa, nos centramos en nuestra experiencia directa, y con ello me refiero a las sensaciones y percepciones inmediatas de un encuentro o una experiencia. Estamos percibiendo y viendo, más que pensando. Centrándonos en estas experiencias directas y dejándonos absorber, la mente pensante se acalla y podemos pasar a una relación con lo «otro» que se define por nuestra conciencia de ello. Esta conciencia no es solo un proceso mecánico de los ojos y el cerebro, sino una apertura y una percepción que pertenece a la totalidad de nuestro cuerpo y nuestra mente. Aquí empezamos a experimentar el sentido de ser sin más que ya exploramos en los ejercicios de garabatos con atención plena, sensación en el cuerpo y respiración del capítulo anterior; pero también otra cosa: esa apertura al mundo a la que me referí antes.

Entrando en relación

Lo interesante es que, cuando vemos de esta manera presente, sintiendo, siendo, nuestra idea del objeto y el sujeto empieza a resquebrajarse. La

separación clara entre yo y lo otro se empieza a aflojar. Empezamos a experimentar, en cambio, una mayor sensación de cercanía y de conexión con aquello que estamos mirando. Esto es porque, cuando estamos practicando la atención plena de ver y dibujar, la cosa que estamos dibujando, está sostenida en el espacio de nuestra conciencia junto con nuestros pensamientos, emociones y experiencias como dibujantes. En estos momentos ya no estamos separados, sino que nos hemos unificado a través de la conciencia, y esto modifica la manera en que nos relacionamos con las cosas.

Lo que descubrí aquel día que dibujé la rosa fue que, cuando dibujamos y vemos con conciencia, nos acercamos más, y entramos en una relación con la cosa que estamos dibujando. En verdad, dibujar es una relación, porque nos requiere construir conexiones con el mundo que nos rodea, y llegar a conocerlo mejor y más profundamente a través del proceso que se desarrolla en el papel. Cuando dibujamos algo, la naturaleza de ese objeto, lugar o persona puede comunicárcenos, y nosotros podemos establecer una relación recíproca con él, y responder —demostrar que lo hemos percibido— por medio de los trazos que hacemos al dibujar. Lo que estaremos iniciando, de hecho, es un diálogo, y hablando es como se forman las relaciones.

En su hermoso libro *La magia de los sentidos* el filósofo y fenomenólogo David Abram escribe sobre la reciprocidad como algo del cuerpo, de la mano y del ojo, y no solo del cerebro. «Mi mano», escribe, «es capaz de tocar cosas solo porque mi mano es en sí misma una cosa tocable. De manera parecida, los ojos, con los que veo las cosas, son en sí mismos visibles». Y prosigue: «Tocar la piel rugosa de un árbol es, por tanto, al mismo tiempo, experimentar la propia tactilidad, sentirse tocado por el árbol. Y ver el mundo es también, al mismo tiempo, experimentarse uno mismo como visible, sentirse visto»³.

Cuando estamos dibujando y viendo con atención plena, pues, nos estamos encontrando con el mundo de una forma íntima que tal vez nunca experimentemos en ningún otro sitio, o de la misma manera. La conexión que formamos con lo que estamos viendo, lo que estamos dibujando y dónde lo estamos dibujando va más allá de lo intelectual, más allá de las palabras y el lenguaje, o incluso de las marcas sobre una página. Va más allá incluso de la mente pensante. Es la relación de dos cuerpos en el espacio, una relación

intuitiva del espíritu, en la que empezamos a percibir la naturaleza de las cosas, su mismidad, su ser. Y cuando esto ocurre podemos sencillamente ser con ellas en nuestra propia finitud. Y, más aún, empezamos a dejar de sentirlo como sujeto —nuestro interior— y objeto —lo de fuera—.

Ponerle nombre

La diferencia entre mirar y ver también puede definirse como la diferencia entre el cerebro y la mente. El cerebro, tal y como me refiero a él aquí, es el asiento de la mente pensante. El cerebro contiene materia gris, sinapsis y caminos neuronales, todo lo cual envía impulsos eléctricos que de alguna manera se traducen en pensamientos. El cerebro es una máquina —de la misma manera que el ojo también lo es—, y además es una máquina extraordinaria y compleja.

Sin embargo, cuando escribo de la «mente» estoy hablando de ese campo más amplio de percepción y conciencia al que me refiero como «la mente que es». La mente, en este sentido, es algo bastante misterioso y difícil de etiquetar. A medida que empezamos a practicar la atención plena y nos vamos acostumbrando a movernos y a descansar en ese estado de ser, comenzamos a descubrir que la «mente» parece incluir aspectos de percepción y presencia que experimentamos a través del cuerpo físico; tal vez incorpore un corazón o algo que sienta sentimientos y emociones; además de aspectos de las «tripas» o intuición. Podemos incluso llamarlo la mente-cuerpo.

La próxima vez que te encuentres en un estado de calma y conciencia, pregúntate con tranquilidad dónde está localizada tu sensación de la mente. Me atrevería a apostar que no se encuentra confinada en la caja del cráneo en la que guardas el cerebro.

Visión clara y permanecer en calma

Al reposar en la cosa que estamos dibujando, al permanecer con ella, con serenidad, nos trasladamos a ese estado de ser sin más en el que la naturaleza de nosotros mismos, del mundo y nuestra propia realidad puede sernos revelada. O podemos experimentar nuevas ideas y percepciones de lo que pueda ser esta realidad. Este irse dando cuenta gradualmente de la naturaleza de las cosas se llama *vipassana*, que significa «visión clara» en pali, el

idioma de los primeros escritos budistas. El proceso de concentración, absorción y de ser sin más, con el que te estás familiarizando aquí, se llama *samatha* en pali, que puede traducirse como «permanecer en calma». Permanecer en calma y luego visión clara. A donde hay *samatha* suele llegar luego la *vipassana*, si se le da un poco de tiempo.

La atención plena del dibujo y ver, como todas las buenas prácticas de atención plena, tiene una extraordinaria capacidad para facilitar esos momentos tanto de mantenernos en calma como de visión. Y una vez que los hallamos puede que cambien nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo para siempre. ¿Y si —como sugeriría nuestra mente que es— no estamos tan separados como pensamos? Y si el mundo nos toca, conversa con nosotros más profundamente cuando dibujamos, no porque se nos esté acercando, sino porque nunca hubo distancia en ningún momento? ¿Y si el «yo» con el que se identifica la mente que piensa es en realidad solo una pequeña parte de una conciencia más amplia que incluye todas las cosas? ¿Y si realmente no existe el «nosotros» y el «ello», el sujeto y el objeto?

LA DIFERENCIA ENTRE LA IDEA Y LA EXPERIENCIA

En el hueco que esos momentos de permanecer en calma crean entre nuestra experiencia y nuestras ideas sobre la experiencia, puede producirse la visión clara o vipassana. Cuando estamos sencillamente dibujando, solo viendo, solo siendo, salimos de la mente que piensa y entramos en la mente que es, en el cuerpo que siente, en la experiencia directa.

Varía mucho el estar solo dibujando —inmersos en el momento presente, en el desplazamiento de la mano por la página, experimentando una quietud pacífica mientras esbozamos— a estar dibujando mientras la mente que piensa nos ofrece su comentario, analiza, conceptualiza, juzga y compara. «Eh, estoy aquí dibujando ahora mismo. Mira, esto es dibujar. Se me da bastante bien. Estoy dibujando con el carboncillo que encontré en aquella tienda de materiales de bellas artes que hay en la calle principal. El carboncillo está hecho de sauce quemado. Cuando estaba en el colegio me subí a un sauce y me caí. Mira, ahí tengo todavía la pequeña cicatriz que se me quedó en la muñeca. Pero, huy, no, no: a dibujar, a dibujar. Estoy dibujando. Hmmm. No se me da muy bien. Hago esta línea. Y ahora esta otra. ¿Será ya la hora de comer?». »

Para cada experiencia que vivamos nuestra mente que piensa tiene un concepto, una explicación, y un comentario. Va brincando de una asociación a otra, y nuestra tarea, cuando estamos practicando la atención plena, es solo percatarnos de que eso es lo que está haciendo. Esta incesante actividad del cerebro a veces recibe el nombre de «mente de mono». Me gusta esa metáfora; veo mi mente pensante con una larga cola prensil, orejas peludas, una gran sonrisa de mono llena de dientes, los brazos largos para colgarse de los árboles e ir de una rama a otra, de una idea a otra y a otra, sin parar nunca. Siempre charlando. El enfoque de nuestro dibujo con atención plena nos lleva a la absorción y al fluir, y nos ayuda a silenciar la mente de mono a las mil maravillas, tal vez precisamente porque se trata de una actividad no verbal. A

medida que se acalla la charla de nuestra mente pensante, y aparecen esos espacios calmados y claros de presencia y dibujo, tal vez empezamos también a tomar conciencia de la diferencia que hay entre experimentar una cosa y la idea de esa experiencia.

Por ejemplo, podemos experimentar la brillante intensidad de un día caluroso de verano a través de todo nuestro cuerpo, pero es muy difícil hacerlo sin que nuestras mentes se pongan a etiquetar las cosas: el calor, el sol, el amarillo, la calima, el verano, el cielo. Todo esto son conceptos, ideas que le atribuimos a la experiencia. Hay una capa sutil de pensamiento que penetra en nuestra experiencia en todo momento, a la que estamos tan acostumbrados que puede que hasta ni nos demos cuenta de que está pasando. Podemos estar viendo las ondulaciones, los tonos, el aroma y la delicadeza de una rosa, pero también la estamos etiquetando y categorizando mientras la miramos y la dibujamos: pétalos, estambres, perfume, carboncillo, papel, movimiento, mano, sujetar, lápiz. Tal vez estemos también recordando otros encuentros con rosas. Podemos asimismo recordar inútiles fragmentos de información y datos sobre rosas.

El arte nos permite encontrarnos y perdernos
al mismo tiempo.

Thomas Merton (1915-1968)

Escritor y místico estadounidense

Experimentar la vida en lugar de pensarla

Todo esto es normal. Es lo que se supone que ha de hacer la mente que piensa, y se le da muy bien. Esta capacidad para los conceptos y el lenguaje es increíblemente útil y sin ella no seríamos humanos. Pero existe otra manera de experimentar el mundo, de experimentar nuestro dibujo. Al movernos hacia la conciencia, hacia ese estado abierto de receptividad y sensibilidad que lo abraza todo, somos capaces de vislumbrar el mundo sin conceptos, sin ideas;

somos capaces de empezar a experimentar nuestra experiencia real sin tanta mediación de la mente que piensa.

De aquí se derivan también consecuencias para lo que dibujamos y cómo lo dibujamos. Imagina solo por un momento que, en lugar de mirar una forma y darle el nombre de «árbol», y luego establecer las subcategorías —rama, ramita, hoja, raíces, recuerdos de árboles, sentimientos sobre árboles—, en lugar de hacer del árbol un objeto, una cosa en tu mente y una cosa en el mundo, experimentases solo lo que allí hubiera. Respirando, abierto, consciente, percatándote de la tendencia de tu mente a categorizar, solo tienes que dejar marchar todo eso, dejar que se vaya. ¿Cómo sería entonces tu experiencia? ¿Cómo cambiaría tu modo de relacionarte con el árbol? Tal vez pasarías a ver, percibir y experimentar la forma que tienes delante de una manera totalmente distinta. Tal vez se convertiría no en un objeto, siendo tú el sujeto que lo mira, sino en otro centro de experiencia: hoja que se mueve al viento, viento que tiembla, raíz que se retuerce, insecto que reptar. Tal vez se convertiría en algo sin forma, algo que cambia, no fijo, algo que ni siquiera pudiera etiquetarse.

Nuestra relación con el mundo y con las cosas del mundo puede cambiar cuando estamos practicando la atención plena. Cuando agarramos un lápiz y dibujamos sin más, todas nuestras viejas ideas de objeto y sujeto, de separación y conexión pueden transformarse para siempre.

El pintor tiene el universo en su mente y en sus manos.

Leonardo da Vinci (1452-1519)

EJERCICIO DE DIBUJO

EXPERIENCIA DIRECTA

*

Esta meditación dibujando tiene tres partes y sirve como ejemplo de la diferencia entre la relación conceptual y la experiencial, que puede desencadenarse cuando dibujamos. Puedes dibujar con cualquier técnica y sobre cualquier superficie. La primera parte de la meditación solo debería llevarte un par de minutos; la segunda parte, de cinco a diez minutos; y en la tercera puedes demorarte todo el tiempo que quieras, pero por lo menos durante tanto tiempo como la segunda.

Primera parte

- Mírate la mano, la mano con la que no dibujas, tu mano no dominante. Mientras la miras, date cuenta de cómo tu mente empieza de inmediato a ponerle nombre a todo: la piel, las líneas, los nudillos, los dedos, etc. Acentúa esta tendencia natural; ponles etiquetas y nombres a todas las partes de tu mano.
- Tal vez te vengan recuerdos concretos o emociones asociadas con esta mano. En mi caso, por ejemplo, la primera vez que hice esto, me di cuenta de que mis manos eran como las de mi abuela. También me descubrí juzgando. A mí me sale eccema en las manos, de forma que siempre las tengo un poco secas y arrugadas. En el colegio por esto solían llamarme «manos de abuelita». Comprueba tú qué asociaciones relacionadas con la mano aparecen en tu mente.
- Lo que estás haciendo aquí es establecer una relación conceptual con tu mano. Aunque estés recordando algo que has hecho con las manos, sigue siendo un concepto, ya que estás volviendo a capturar un momento del pasado, y este pasado no es más que una noción en tu cabeza.
- Y ahí la tienes: tu «idea» de mano.

Segunda parte

- Ahora siéntate tranquilamente con la mano con la que no dibujas en el regazo. Cierra los ojos. Conéctate con tu mano, con las sensaciones de la mano. ¿Qué es lo que sientes, en concreto?, ¿calor, frío?, ¿tensión, relajación? ¿Hay algunas zonas de la mano más llenas de sensación que otras? ¿Parecen algunas partes más grandes o más pequeñas? ¿Existe alguna sensación de cosquilleo o de energía en la mano, quizá en la

palma o en los dedos?

- Prueba a agitar la mano y a moverla. Siente el movimiento del aire contra la piel y el temblor de los tendones.
- En este momento estás teniendo una experiencia directa de tu mano. Claro que es posible que notes cómo se cuele alguna etiqueta. En ese caso, déjala marchar sin más, adéntrate más en las sensaciones reales y comprueba si eres capaz de dejar marchar los nombres de las cosas.
- Cuando te sientas preparado, coge un lápiz o un rotulador con la mano que dibuja, y, con los ojos cerrados, me gustaría que simplemente empezaras a transcribir sobre la hoja las emociones y sensaciones de la mano que no dibuja. Es un poco como el ejercicio de la atención plena de la respiración que hicimos en el capítulo anterior. ¿Cómo puedes expresar las distintas sensaciones con el dibujo? Invéntatelo. Que sea abstracto.
- Establece una conexión sobre la página con lo que estés experimentando en la mano. Sin más, no pares de mover de un lado a otro tu atención de la sensación al dibujo, probando. Deja que tu mano dibujante se mueva de forma tan instintiva como sea posible, sin pensamiento ni predeterminación.
- Cuando hayas terminado, quédate sentado unos momentos en silencio notando las sensaciones en ambas manos, y luego abre los ojos. A mí estos dibujos siempre me parecen sorprendentes, y bastante hermosos cuando por fin los miramos.

Tercera parte

- Ahora mira otra vez a la mano que no dibuja. Comprueba si la actividad anterior ha modificado tu reacción respecto a esta.
- Toma el lápiz o rotulador otra vez y dibuja esta mano. Dibújala sin mirar la hoja.
- ¿Eres capaz de dibujar sin pensar en etiquetas tales como dedos o nudillos? Si aparecen estos nombres en tu mente, no pasa nada. Solo date cuenta de que están ahí y regresa a ver, a dibujar solo formas, superficies, volúmenes y texturas.
- Sigue tanto tiempo como quieras. Concluye con una pausa de atención plena.

EJERCICIO DE DIBUJO

NATURALEZAMUERTA

*

De nuevo puedes usar lo que quieras para dibujar (trabajar con negro o con color), y sobre cualquier tipo o tamaño de papel. Te daré unas cuantas indicaciones sobre dibujo en el siguiente ejercicio, pero el propósito de este libro no es enseñarte técnicas de dibujo, sino que trata sobre la experiencia de dibujar, la experiencia de la atención plena y de ver. Hay muchos, muchísimos, libros excelentes sobre técnicas de dibujo por ahí, así que, si crees que te hace falta uno, ¡ve a buscarlo! Mientras, si nunca has dibujado, tal vez te resulten útiles las siguientes sugerencias.

- Empieza el proceso de dibujo de la misma manera que antes, seleccionando uno o varios objetos que dibujar y dedicándoles un poco de tiempo, hasta que sientas que de verdad los estás empezando a ver.
- Puede que también te guste colocar tus cosas con atención plena, creando un conjunto que emerja de la paz interior que produce verlos y manejarlos. Es en este momento de tranquilidad, antes incluso de ponernos a dibujar, cuando las cosas empiezan a revelar sus secretos.
- Empezar desde fuera, por los contornos o la silueta de una cosa, no es siempre la manera más fácil de dibujarla. Experimenta cuanto quieras, faltaría más, pero yo te sugiero que pruebes a dibujar desde el interior de un objeto y hacia su periferia. Esto hace que sea más fácil evaluar la relación entre las diferentes partes y que puedas ajustarlas según vayas dibujando, en vez de tener que apretujarlas en los estrechos confines de una silueta establecida al comienzo.
- Para trabajar entre el interior y el contorno, te puede ayudar que vayas señalando con unos cuantos trazos débiles, a grandes rasgos, las dimensiones y relaciones que dan forma a tu objeto.
- Recuerda que siempre puedes mover una línea o eliminarla. Los dibujos son experimentos con marcas, con el espacio y la forma. Disfrútalos. Utiliza el proceso de dibujo como un experimento para conocer a fondo

alguna cosa, para verla y entrar en relación con ella, más que como un ejercicio de acertar y copiarla de manera perfecta.

- Siéntete libre de trabajar solo con líneas al principio, pero más adelante, ya sea en este dibujo o en otro, puede que quieras darle a tu objeto un toque de volumen. Si lo haces, busca las gradaciones de luces y sombras. Para esto te puede ir bien entornar los ojos, ya que así eliminas los detalles precisos del objeto y te ayuda a ver mejor las sombras. Colorear las sombras empezará a darle a tu dibujo un aspecto tridimensional.

- Date alguna pausa de atención plena de vez en cuando. Respira. Siente las manos. Dedícale algo de tiempo a ver tu objeto, muy tranquilo. Luego sigue dibujando.

- Si te percatas de que tu crítico interior asoma la cabeza, aprovecha: es el momento ideal para hacer una pausa de atención plena.

- Sigue mirando, sigue viendo, de un lado a otro con los ojos entre el papel y el objeto. Mide las distancias no solo visualmente, sino también sosteniendo un lápiz con el brazo extendido, comparando, ajustando las líneas.

- Mira también los espacios entre las cosas. Estos espacios vacíos son realmente importantes. Muchas veces es más fácil dibujar los espacios negativos, como, por ejemplo, el hueco en sombra entre una jarra y su asa, que centrarte en los contornos de la porcelana sólida del cuerpo y el asa. ¡Todo depende de cómo elijas mirar!

- Ve alternando entre dibujar y medir los espacios negativos y positivos para mantener sobre la página las dimensiones de tu objeto más ajustadas. Deberías mirar al objeto tantas veces como miras a la página.

- Sigue hasta que sientas que ya no ves nada más, o hasta que sientas que lo has dibujado de forma tan completa como puedas hoy. Cuando sientas que has terminado, dedica unos momentos a estar sentado en silencio, sintiendo la respiración y las manos.

LA VIDA SECRETA DE LAS COSAS

Me encantan las cosas. Los objetos son ventanitas a través de las cuales vislumbramos la vida de las personas que los atesoran. Son testimonios de experiencias y guardan historias secretas o recuerdos, mostrando cómo se gastan y estropean por el uso o el paso del tiempo, y cómo las afectan los elementos.

Recuerdo que las típicas «naturalezas muertas» me aburrían bastante en el colegio. Estoy segura de que más de una vez resoplé por dentro cuando el profesor plantificaba una naranja y un jarrón sobre una mesa para que lo dibujáramos. Me parecía todo tan carente de vida y tan estático... Las pinturas de tema *vanitas* tan deprimentes (o así me parecían) de la época medieval, con su preocupación por la muerte y la decrepitud, quizá también contribuyeran a mi idea adolescente de que las naturalezas muertas eran un tema muy deprimente.

En aquel tiempo aún no había descubierto la atención plena de ver y dibujar, de modo que no fue hasta más tarde, camino ya de la Facultad de Bellas Artes, cuando surgió de verdad mi fascinación por las cosas. Una vez que hice todo un proyecto artístico en torno a los maniqués. Pasé gran parte de un mes en un taller de Nueva York (Nueva York, una de las ciudades más vibrantes y extraordinarias del planeta, donde puede encontrarse en la calle todo lo que la vida da de sí) guarecida en tiendas de segunda mano, grabando en mi retina las curiosidades y trastos que albergaban. Las cosas son una pequeña obsesión, y me gustaría invitarte también a ti a descubrir la vida secreta de las cosas a través de tu dibujo. Y ahora que has estado practicando el arte del dibujo con atención plena y estás empezando a hacerte una idea de la diferencia entre mirar y ver, entre analizar y experimentar, es posible que seas capaz de oír bastante bien sus susurros, sus relatos de experiencias.

INSATISFACCIÓN

Espero que encuentres gran cantidad de satisfacción, disfrute y relajación creativa cuando dibujes. Sin embargo, como todas las cosas de la vida, dibujar también contiene elementos que pueden resultar insatisfactorios, y a lo mejor te das cuenta de ello cuando reflexiones sobre tu experiencia.

Y entonces ¿cómo te fue? ¿De qué manera el dibujar con los ojos abiertos te resultó diferente a dibujar con los ojos cerrados? ¿Hasta qué punto fuiste capaz de mantenerte presente dibujando y viendo? ¿Hasta qué punto se involucró tu mente pensante? ¿Y tu crítico interior? Es bueno reconocer nuestros propios patrones. Ello nos ayuda a atajar desde el inicio la autocrítica o las típicas dudas sobre uno mismo con atención plena.

Pero ¿qué pasa si lo que notaste fue una sensación general de que tu sesión de dibujo había sido un fracaso? Tal vez se te rompió el carboncillo justo en el momento más inoportuno, o no encontraste el afilador cuando lo necesitabas. A lo mejor se te rompió el papel, o se te acabó. O estabas en una silla incómoda. O no paraba de sonar el teléfono, o los niños no te dejaban en paz. O te aburrías, o te cansabas, o fuiste demasiado ambicioso. O sentiste que no estabas teniendo atención plena en absoluto. Insatisfactorio. Insatisfactorio...

Reconocer la dukkha

Dukkha es una palabra que se utiliza para referirse a lo insatisfactorio de la vida. Esta palabra pali se traduce muchas veces como «la insatisfacción persistente y subyacente de nuestra existencia». En la filosofía budista, se dice que la *dukkha* es la experiencia de todo ser vivo en nuestro universo. Nacemos, envejecemos y luego morimos. Intentamos aferrarnos a las cosas pero no podemos; estas cambian y desaparecen. Intentamos atrapar esa hermosa rosa sobre la página, capturar su esencia, pero nuestro dibujo no nos satisface en absoluto. No la representa como es debido. Y cuando volvemos al día siguiente a intentarlo de nuevo los pétalos se han caído y la rosa de ayer ha desaparecido.

La sensación de falta de permanencia y de insatisfacción puede subyacer incluso a los momentos buenos o felices, porque sabemos que pronto terminarán. Pero reconocer la existencia de la *dukkha* sí que es una liberación. Este reconocimiento es tan importante, tan poderoso de hecho, que forma la primera de lo que en el budismo se denomina «las cuatro nobles verdades». De estas verdades se dice que, si la persona reflexiona en profundidad sobre ellas, se liberará del ciclo interminable de la *dukkha*.

Pienses lo que pienses de esta filosofía, no hay duda de que darse cuenta de la insatisfacción cuando esta aparece en nuestra práctica de dibujo es una gran ayuda. Si reconocemos la *dukkha* cuando se manifiesta, mientras la estamos experimentando, entonces tendremos la oportunidad de tratarla con atención plena. En ese momento es cuando podemos hacer una pausa de atención plena. Podemos notar la insatisfacción que producen las cosas y hacer las paces con ella, respirar y dejarla marchar un poco. Si nuestro hijo de tres años llora y pide atención, o si de repente tenemos que prescindir de una hora de nuestro precioso tiempo de dibujo por culpa de una emergencia del trabajo, o si tenemos que cancelar nuestra escapada al parque cercano para dibujar un árbol en flor por culpa de una tormenta de abril, o si parece que nuestros dibujos, lejos de mejorar, «empeoran», entonces simplemente respirar y reconocer la sensación de insatisfacción nos ayudará a estar menos obsesionados por ella. Distánciate y dale perspectiva.

Levantar la mirada de la hoja

Una vez que comenzamos el proceso del dibujo en sí mismo, si no tenemos cuidado, es muy fácil caer en el no mirar de verdad al objeto en absoluto. Ahí estamos tan felices dibujando, recorriendo el papel con el lápiz, a lo mejor frunciendo un poco el ceño por la concentración, tal vez sintiéndonos bastante contentos con todo, pero llevamos al menos dos o tres minutos sin mirar al objeto que estamos dibujando. Si solo estás mirando la hoja en la que dibujas, entonces en realidad no estás viendo, sino que solo estás recordando lo que viste.

Ver de verdad, o incluso solo mirar como es debido, lo es todo a la hora de

dibujar. Prestar atención. Nuestros ojos han de moverse constantemente de la «rosa» al dibujo, percibiéndola, incorporándola. Los dibujos del natural salen de desaprender los hábitos de hacer las cosas a partir de suposiciones (cuando miramos rápido y nos inventamos lo demás sobre el papel). Los dibujos del natural surgen cuando desarrollamos la costumbre de mirar, ver y dibujar a la vez.

Superar la insatisfacción

Y si, mientras hacemos esa pausa de atención plena, nos damos cuenta de que nuestra experiencia de la *dukkha* en realidad proviene de un deseo desesperado de que las cosas sean distintas o, de hecho, de un deseo desesperado de que permanezcan igual, entonces estaremos empezando a descubrir la esencia de la segunda noble verdad: que nuestro deseo de que las cosas sean de determinada manera, nuestro apego a que la vida se ajuste a nuestra lista interna de requisitos necesarios para la felicidad, es lo que causa gran parte de nuestra sensación de insatisfacción.

Porque queríamos que nuestro hijo de tres años siguiera embebido en su juego y no nos molestase; porque después de una semana frenética en el trabajo estábamos deseando desesperadamente dedicarle una hora al dibujo; porque esa flor estaba preciosa y ya ha desaparecido; porque llevamos un año dibujando con regularidad y pensábamos que ya habríamos aprendido a dibujar un maldito árbol.

Este deseo frustrado por que las cosas sean diferentes puede causarnos mucho estrés y ansiedad. Pero, una vez que nos hemos percatado con atención plena de la *dukkha* y del deseo que conlleva de que las cosas no sean como son, podemos escoger relajarnos y abrirnos a la mente que es, a permanecer en calma. Nuestra mente que es se limita a mantener la totalidad de la experiencia en la conciencia —ese papel roto, el lápiz que rasca, la hoja dibujada con torpeza, el dolor de cuello, y también las dudas y la autocrítica—. Cuando conseguimos relajarnos y ser sin más a pesar de la *dukkha*, la tensión y sensación de insatisfacción muchas veces disminuyen. Puede incluso que desaparezcan del todo.

La atención plena del dibujo ofrece una oportunidad maravillosa de trabajar de forma práctica y de un modo factible con la insatisfacción, y de empezar a soltar el lastre de nuestro apego a unos resultados concretos. Y, una vez que seamos duchos a la hora de manejarla en nuestra práctica de dibujo, se hace mucho más fácil gestionarla también en otros aspectos de la vida. Se necesita algo de práctica, familiarizarse con pasar del pensar al ser, pero todo el mundo es capaz de hacerlo. Y, conforme lo hacemos, descubrimos el núcleo de la tercera noble verdad, que es que la liberación sí es posible, que podemos dejar de necesitar que las cosas sean de determinada manera cuando dibujamos, y limitarnos solo a dibujar⁴.



PAISAJES Y PAISAJES URBANOS

Un dibujo es un punto de encuentro en el tiempo y en el espacio; lo que dibujamos, el espacio que ocupa y el tiempo que nos llevó dibujarlo están todos presentes en la hoja. Los paisajes y los paisajes urbanos también son puntos de encuentro en el tiempo y el espacio. Este campo y esa fila de tejados siguen presentes pero se ven alterados por las estaciones, por el día y por la noche. En las ciudades, encontramos el pasar del tiempo y somos testigos de cómo todo cambia de manera constante. En los paisajes naturales encontramos el silencio, la quietud del mundo no humano, que nos conduce sin esfuerzo a una atención más plena.



DIBUJAR EN LA NATURALEZA

Cuando me voy a un retiro de meditación me gusta escoger sitios salvajes; la presencia de la naturaleza me ayuda a sentirme menos distraída y más presente conmigo misma. Los lugares remotos ofrecen un contraste poderoso con mi vida urbana cotidiana, y me recuerdan la presencia quieta y alerta de la tierra.

Mientras escribo esto me acuerdo de un verso de un poema del irlandés Derek Mahon titulado «The Mayo Tao». «La montaña sigue el ritmo de mis pasos en el silencio iluminado por la nieve»⁵, dice, describiendo un paseo hasta la tienda que hay a cuatro millas. Me encanta esta idea de que la montaña lleve el paso con él. Describe a la perfección la sensación de compañía que encuentro yo en la presencia de la naturaleza, y toca también uno de los aspectos clave de esta relación de atención plena: que es silenciosa, sin palabras.

Encaminarse a lo salvaje

Mi último retiro fue en las Highlands escocesas. Viajé desde mi casa en la costa sur de Inglaterra. Primero tomé un tren. Luego tomé otro tren. Y luego otro más. Y luego un autobús. Y otro. Y luego, por fin, once horas más tarde, me monté en un microbús local que iba ascendiendo por caminos campestres cada vez más estrechos, con montañas que se elevaban a ambos lados. Un manto de bosque verde oscuro, como un plumaje, cubría los valles y las orillas de los lagos.

La naturaleza empezó enseguida a ejercer su hechizo. Poco a poco, la charla excitada del «hola, ¿qué tal?» que compartimos los participantes del retiro al llegar se fue desvaneciendo mientras mirábamos por la ventana. De manera gradual también, las barritas de conectividad de nuestros teléfonos fueron bajando hasta perder la cobertura del todo. Al llegar al centro de retiro, de pie sobre la hierba, contemplamos el lago quieto y oscuro al fondo, y la joroba de la montaña. Al día siguiente estaba más que dispuesta a entrar en el silencio

total y a no hablar durante el resto de la semana.

Meditamos durante muchas horas cada día en ese retiro, alternando entre periodos de meditación sentada y luego meditación caminando, dando vueltas por la hierba, contemplando las aguas del lago, los árboles, el cielo, sintiendo el sol en la cara y, muy a menudo (como estábamos en las Highlands), una suave y fresca llovizna. Y durante todo el tiempo la presencia silenciosa del mundo natural a mi alrededor y el silencio que guardaba con los demás y conmigo misma fue haciendo su trabajo cada vez más profundamente en mí.

La atención plena y el mundo natural

Hasta cierto punto sí que encuentro silencio en mi vida diaria. Sin duda está ahí en mis meditaciones matutinas, aunque no de forma tan plena, ya que el tráfico pasa atronando por la carretera que hay fuera de mi casa, y en algún punto hay obras, o aúlla la alarma de algún coche. Pero en la naturaleza tomo contacto con un mundo más antiguo, mucho más silencioso. En la naturaleza, si estoy dispuesta a salirme de la carretera y de la cobertura *on-line* durante un rato, a ir a donde no hay anuncios, mensajes de texto, *e-mails* ni conversaciones, entonces encuentro montañas, agua, bosques, que me siguen el paso, en silencio.

De esta manera a la naturaleza podemos llamarla verdaderamente la amiga de la atención plena, porque nos lleva sin esfuerzo a un mayor estado de presencia quieta y silencio interior. Sin duda la meditación en esos entornos hermosos y naturales contiene una paz y una tranquilidad extra. Esto es algo que Claire Thompson ha explorado en su libro *De regreso a la naturaleza: La meditación y el mundo natural*. «Algunos lugares», escribe, «me han brindado una visión de la quietud universal, donde esta mente que no para de charlar no tiene cabida alguna»⁶. Esta experiencia, sin lugar a dudas, también la he tenido yo. Sin embargo, muchas veces he descubierto que las lecciones de atención plena del mundo natural pueden absorberse más hondamente, y que es más probable que yo esté dispuesta a escucharlas durante más tiempo, si, en lugar de caminar o sentarme en la naturaleza, me pongo a dibujar.

Solo silencio y quietud

En mi retiro en las Highlands teníamos un rato de tiempo libre todas las tardes, y yo solía marcharme con las botas de montaña y un cuadernito de dibujo y un lápiz metido en el bolsillo de mi chaqueta impermeable. El primer día pasé mucho rato sentada junto al lago, sentada simplemente, empapándome de ello, pero mi mente seguía de paseo: yo no estaba del todo allí. Pero cuando cogí el lápiz y empecé a dibujar un pequeño sauce cuyas ramas colgaban sobre el agua, entonces estuve presente, estuve del todo allí, y noté el centelleo dorado en las aguas cenagosas, el temblor del viento en el largo envés plateado de las hojas, los cúmulos de nubes que se reflejaban en la superficie del lago. Otro día dibujé en una postal para un amigo, mientras limpiaba la lluvia de la superficie del papel, y de mi propia cara. Desde luego, en circunstancias normales, nunca habría estado sentada allí tanto tiempo, con aquella lluvia, pero al dibujar dejé de resistirme a mojarme, me dejé absorber por las nubes tan bajas, el aspecto amoratado de las montañas, el aliento de la bruma que se cernía sobre el agua. El goteo del agua sobre la postal, que emborronaba la tinta, no hacía sino añadir otra dimensión al dibujo que se iba formando sobre la hoja. Otro día me fui un rato a subir una montaña, siguiendo el torrente y las caídas de un riachuelo. Encontré una cascada. Me senté y la dibujé, arrastrada sin ningún esfuerzo hacia la quietud, a medida que la luz cambiante me iba revelando poco a poco las texturas de los helechos y el musgo sobre las resbaladizas piedras. No hubo palabras en ningún momento. Solo silencio y quietud.

De cuánta dicha verdadera he disfrutado estudiando los paisajes de verano. O bien soy yo mismo el que mejora en el arte de ver la naturaleza... o la naturaleza me ha revelado sus bellezas de una manera menos fastidiosa. Tal vez haya algo de las dos cosas, de modo que dividiremos el cumplido⁷.

John Constable (1776-1837)

Tocar el silencio

¿Cuánto tiempo al día pasas con el ruido de fondo, la radio, la televisión, el timbre del móvil, alertas constantes de *e-mails* y textos, y con el zumbido de la ciudad? A veces este ruido de fondo es tan persistente que casi dejamos de notarlo, y hasta que no estamos en un lugar especialmente tranquilo —como el campo, por ejemplo, sin cobertura de móvil— no percibimos que necesitábamos de verdad el silencio aunque no nos diéramos cuenta, y que incluso lo anhelábamos. «Oh», decimos, «qué paz». Y suspiramos, nos estiramos un poco, comentamos que realmente deberíamos hacer esto más a menudo.

Tomarse un tiempo con regularidad para bajarle el volumen a nuestras vidas modernas es darle espacio a la atención plena y a la presencia callada, y para experimentar esto no hace falta irse de retiro. Puedes dedicarle un rato al silencio todas las semanas, o incluso todos los días. Intenta dibujar en silencio, sin ponerte música para acompañarte. Intenta apagar el teléfono durante una hora. Comprueba lo que se siente al llegar a casa y no encender la tele, el aparato de música o la radio en cuanto entras por la puerta. Experimenta lo que supone comer en silencio. Descubre lo que el silencio puede hacer por ti.

Conciencia pura

La inmanencia de la naturaleza extrae de nosotros una sensación de trascendencia, y para muchos contiene un aspecto espiritual que va más allá de las palabras o las teologías. Nos enraíza en nuestro propio ser, y en la energía y la atmósfera del mundo natural.

Cuando estamos dibujando en la naturaleza es más fácil trasladarse a ese estado de ser sin más. Simplemente estamos ahí con la calma y la quietud del mundo natural, y en consecuencia tomamos cada vez más conciencia del alcance de nuestra atención. Por absortos que estemos en el dibujo, seguimos teniendo una sensación del paisaje que nos rodea, y de la mano moviéndose por la hoja. Estamos del todo involucrados en la actividad y en el lugar y, no obstante, al mismo tiempo parte de nosotros —esa parte espaciosa y abierta— es consciente, y lo sabemos.

Prueba a ver si puedes llevar tu atención plena a esos momentos de conciencia pura, de la conciencia consciente de sí misma. Puede que hasta

notes que el árbol que se alza sobre ti, el río del valle, el canto de los pájaros, la hoja, el contacto con el lápiz, tu paz y tu felicidad..., todo parece contenido dentro de esta conciencia, y que es más vasta de lo que previamente imaginabas. Un día tal vez incluso tengas la sensación de que sin dicha conciencia estas cosas ni siquiera existirían.

EJERCICIO DE DIBUJO

DIBUJO DE PAISAJES

*

El siguiente ejercicio de dibujo ofrece algunas ideas y directrices sobre el dibujo de paisajes. Puedes dibujar sobre cualquier superficie y con cualquier medio, en blanco y negro o en color. Estos ejercicios no tienen tampoco tiempo fijado; solo hay que quedarse con el paisaje mientras dure la conversación. Pero recuerda comenzar con un poco de atención plena a la respiración y a las manos, y permítete hacer alguna pausa de atención plena mientras dibujas, para terminar pasando un tiempo con la respiración, las sensaciones de tus manos y tu experiencia al final del ejercicio.

- Como todo dibujo con atención plena, para dibujar paisajes hay que empezar viendo. Así que encuentra un punto en la naturaleza que te atraiga y dedica tiempo a sentarte a verlo.
- Mira a tu alrededor con la mente y el ánimo abiertos. Permítete absorber no solo lo que ves sino también lo que oyes, hueles, sientes y tocas.
- No te fijas en los detalles todavía. No empieces a analizar lo que vas a dibujar ni tampoco la composición de tu dibujo. Deja que este espacio natural venga a ti. Deja que lo que tenga de único y de hermoso te sea revelado, en vez de ser tú quien lo busque.
- Mientras te permites conectar con el mundo natural de esta manera, esperando, escuchando, algún aspecto del mismo normalmente empezará a influir en ti. Tal vez empieces a percibir, poco a poco, las formas que hacen las ramas de los árboles en los bosques más alejados, o la silueta ondulante de las colinas. Puede que te atraiga la textura de la hierba y de

la tierra en un campo arado, o la suavidad de la luz que parece difuminar los contornos. Si estás en la ciudad, a lo mejor te fijas en una fila de antenas de televisión en los tejados, o las líneas de la verja del parque.

- Una vez que hayas encontrado algo que dibujar —o tal vez debería decir una vez que ese algo te haya encontrado a ti—, hay dos maneras de acercarte al dibujo.

Dibujar detalles

A veces dibujar toda una escena, todo un paisaje, puede parecer intimidante —o puede que nos parezca que no tenemos tiempo. Dibujar detalles, aspectos más pequeños de una escena amplia puede resultar un enfoque muy satisfactorio y útil.

- Si fue el detalle de las ramas lo que te interesó, por ejemplo, dibuja tan solo esos detalles. No te preocupes por conectarlas a las colinas que hay detrás, o al campo que hay en primer plano. Haz lo mismo con las texturas de ese campo arado, dibuja solo eso; céntrate en esas cosas fáciles.

- Puede que termines haciendo tres o cuatro dibujos más pequeños en una hoja. Cada una es una breve meditación, una corta conversación. O una conversación más larga; yo a veces me dejo absorber por estos «detalles» durante un largo rato.

- Estas breves meditaciones dibujadas pueden ser tu manera de dibujar paisajes. Si es así, obtendrás tanto beneficio y disfrute de ellas como de dibujar una escena más amplia. Pero también podemos llamarlas «estudios», que son los dibujos que uno hace a modo de preparación de un dibujo mayor.

- Claro que todo lo que hacemos cuando dibujamos con atención plena es la cosa en sí misma, y no una preparación para la cosa en sí. Estamos dibujando por el disfrute de dibujar, para establecer atención plena, para estar presentes, para llegar a una mayor sensación de conexión y conciencia de nosotros mismos y de lo que estamos dibujando. Sin embargo, si quieres desarrollar tu dibujo de paisajes, tal vez quieras pasar a dibujar escenas enteras y utilices estos «estudios» más pequeños para ayudarte a hacerlo.

La visión general

Incluso al dibujar un paisaje mayor, empezar con los dibujos, texturas y

formas que te llamaron la atención en la fase de sentarte a mirar puede resultar muy útil. No solo te ofrecen un punto de partida para tu dibujo, sino que además muchas veces ofrecen zonas para centrar el interés dentro de una composición mayor. Si tu ojo se sintió atraído por algo, entonces es probable que eso se convierta en un buen centro de atención también para tu dibujo.

- Con líneas tenues prueba a esbozar las posiciones relativas de las cosas que haya en tu paisaje, intentando acertar con las proporciones y la situación de los elementos clave. Piensa en cómo podrías usar esas zonas de interés especial para darle unidad a tu dibujo.
- Empieza en mitad de la página y trabaja hacia fuera como hiciste al dibujar la naturaleza muerta.
- Te sugiero que busques en internet la regla de los tercios, una manera fácil de aplicar la composición que los artistas llevan usando cientos de años y que organiza los elementos clave en torno a líneas verticales y horizontales.
- Pon atención también a la distancia en tu dibujo; en otras palabras, a lo que tienes en primer plano (más cerca), en el plano medio y detrás (que normalmente serán horizontes lejanos, montañas o el cielo). Equilibrar estas zonas ayudará a darle a tu dibujo sensación de perspectiva.
- Dibuja con ligereza, con lo que quiero decir que no te lo tomes demasiado en serio. Mantén esa sensación abierta a lo que tienes delante, y haz de tu dibujo una conversación con lo que hay ahí, una forma de conectar más profundamente con ello. La experiencia sigue siendo más importante que ningún dibujo terminado o completo.
- Si, al final del tiempo de dibujo, sientes que ves más, que has encontrado una quietud mayor, y eres más consciente de tu relación con el paisaje en el que estás, de tu propia conexión con él, entonces habrás tenido una experiencia de dibujo que habrá merecido la pena.

Dibujo de la naturaleza, aunque bajo unas condiciones completamente nuevas. Para mí, la naturaleza no es un paisaje, sino el dinamismo de fuerzas visuales, es más un

acontecimiento que una apariencia⁸.

Bridget Riley (nacida en 1931)

Reinventar nuestra relación con el tiempo

Imagina, por un momento, tu vida sin prisas, sin afán, sin tener que ir de A a B y luego a Z. Imagina lo que sería tener siempre suficiente tiempo, tiempo de sobra, tiempo de respirar, tiempo de ver, de experimentar, de ser. Imagina el tiempo ralentizándose, de forma que dejaras de ser consciente de que va pasando. Imagina la ausencia de tiempo, una pausa en el girar del mundo, cuando unos pocos minutos podrían parecer una hora, o una hora unos pocos minutos.

Suena bastante celestial, ¿no? Y sin embargo esta existencia espaciosa, fuera del tiempo, está disponible, y podemos habitarla cada vez que cojamos un lápiz. Dibujar es así. Esta es la atención plena del dibujo. Cuando estamos en ese ahora de atención plena, realmente, de verdad en él, cuando somos capaces de acallar la mente que piensa y pasar al modo ser, entonces el pasado no existe, ni tampoco el futuro, ni siquiera el presente. Esas tres palabras —«pasado», «presente» y «futuro»— se convierten solo en lenguaje que usamos para conceptualizar el tiempo como idea. Cuando estamos solo en el ahora, solo dibujando, o solo sentados, empezamos a crear una nueva relación con el tiempo basada solo en la experiencia.

Si estás interesado en explorar el camino hacia la conciencia que te ofrece la atención plena del dibujo, entonces el dibujo de paisajes sin duda enriquecerá tu práctica. Y lo mejor de todo es que podemos irnos de retiro a dibujar cada vez que queramos, y ni siquiera hay que tardar once horas en encontrar un sitio donde dibujar. Incluso los que vivimos en medio de ciudades y pueblos bulliciosos podemos imbuirnos de la presencia silenciosa de la naturaleza en cualquier parque o jardín.

UNA RELACIÓN EN EL TIEMPO

Crear un dibujo lleva tiempo. A diferencia de una fotografía, que se captura en un instante, un dibujo se desarrolla, es un proceso que sucede en tiempo real que no admite prisas. No puedes acelerar hasta el final saltándote lo de en medio, chasquear los dedos y que esté terminado.

Durante el tiempo que se tarda en dibujar un paisaje, estamos con el paisaje y nuestro esbozo del mismo. Cuando estamos dibujando también estamos con nosotros mismos en lo que dure —con la respiración, y con nuestro cuerpo que ve y siente—. En este sentido, dibujar es el antídoto perfecto para nuestro mundo cada vez más veloz y más tecnológico. Nos exige hacer una pausa, ralentizar, notar y, algo que es muy importante, disfrutar del momento presente.

Cuando hacemos pausas de este tipo en un dibujo con atención plena, nuestra atención completa está en lo que dibujamos, sus líneas, texturas, colores y formas. También somos conscientes de nuestra mano, que se mueve por la hoja mientras dibujamos, de la textura cálida del papel contra la piel, de la sensación del carboncillo entre los dedos. Nuestra mente fluye con la actividad sin sensación alguna de urgencia, sin la necesidad de que esté hecho, de acabarlo y pasar a lo siguiente. Por esta razón, como decía antes, dibujar no es solo una conversación sino también el principio de una nueva relación con las cosas. Lo que me gustaría sugerir aquí es que —en potencia— también es el inicio de una nueva relación con el tiempo. En vez de a consumir con rapidez y esforzarnos por seguir, nos invita a relajarnos y estar sencillamente en el momento presente, lo que nos permite conectar en profundidad con los espacios que habitamos cuando dibujamos. Esta disposición de ánimo es especialmente útil si estamos interesados en dibujar paisajes.

Redescubrir lo que nos es familiar

Cuando estamos practicando la atención plena del dibujo podemos hacer una pausa. No estamos apresurándonos para llegar al final, ni tenemos que cumplir

un plazo. No tenemos que estar en ningún otro sitio más que aquí y ahora. Y, ya estemos en un lugar familiar o en uno nuevo, esta pausa de atención plena cambia nuestra experiencia del mismo de una forma sutil pero profunda.

Aún me acuerdo de una experiencia concreta que tuve una vez con el dibujo y que puede servir de ejemplo de cómo la atención plena del dibujo cambia nuestra relación con el tiempo, y con las cosas y los lugares que nos son familiares. Estaba en el campo en Gales, visitando de nuevo la casa familiar a la que iba durante tantos años de mi infancia. Esta casita rural estaba en la ladera de una colina, con vistas a un valle al final del cual había un bosque. Era un paisaje que me resultaba profundamente tranquilizador, por su familiaridad. Cada campo, cada seto y cada verja era depositario de vívidos recuerdos. Aquí había una hondonada en el sendero donde el coche de mi familia se atascó y un granjero nos tuvo que remolcar. Aquí mi hermanito intentó abrir una verja y salió volando por los aires cuando lo logró, con las piernas colgando, dando patadas con sus botas rojas de agua. Aquí hay un seto que plantó el viejo Jack Roberts; yo lo miraba mientras trabajaba y de vez en cuando hacía una parada y me sonreía y, si tenía mucha suerte, se sacaba la dentadura postiza y me enseñaba las encías. Aquí hay otra verja donde está lo que llamábamos «el sitio de mamá», donde se ponía por las tardes a contemplar el valle; es la misma verja a la que solíamos subirnos mi hermanito y yo, camino de una arboleda en la que nos pasábamos el día jugando y construyendo campamentos.

A cada lado que miraba había recuerdos; por todas partes las escenas y los paisajes me resultaban familiares. Las hondonadas y cuestas de los campos, la inclinación del valle, la forma en la que el sol recortaba las coníferas en la bajada de la colina más lejana; las conocía tan bien que las tenía grabadas en la mente, como dibujos marcados en mi retina para siempre. Ni siquiera tenía que estar allí para verlas. Solo tenía que cerrar los ojos. Y, sin embargo, aquí estaba, con el cuaderno en la mano, de visita otra vez, a pasar unos días, en la que iba a ser la última vez. No tenía claro si quería hacer un registro visual (ya había suficientes fotos en mi ático de Londres como para necesitar hacerlo). Lo único que quería era sentarme un rato en silencio, entrar en ese espacio sin tiempo en el que me colocaba el dibujo, respirar un poco y estar

con este lugar que tanto amaba y del que pronto me iba a marchar.

Dibujar la vieja verja

Echando ahora la vista atrás creo que una parte de mí sí quería capturarlo, pero dibujarlo todo tal vez me resultara excesivo —¿cómo iba a confiar en ser capaz de capturar tantos años de conexión con este lugar con unas pocas rayas, con tan poco tiempo?—. Me acuerdo de sentirme un poco perdida sobre por dónde empezar. Al final, sencillamente me senté en «el sitio de mamá» y, escogiendo un lugar que me pareció que no era demasiado difícil, empecé a dibujar la vieja verja.

Dibujé con tinta sobre papel de acuarela. Lo sé porque el dibujo que hice entonces —que rellené más tarde con un baño de acuarela— sigue colgado en casa de mis padres. Y sé que me senté en el suelo, no solo por el punto de vista que hay en ese dibujo, sino también porque me acuerdo de ver los campos y los árboles y las colinas de mi infancia a través de los barrotes de la verja. Sin embargo, a diferencia de mi experiencia con la rosa, no recuerdo nada más de aquel proceso de dibujo.

¿Y entonces de qué me acuerdo? No tanto de haberlo dibujado, en realidad, como de haber visto de verdad algo sobre lo que me había apoyado, a lo que me había encaramado, contra lo que había tirado fruta caída, o por donde había empujado los lomos peludos de las vacas, de una forma completamente nueva porque esta vez no estaba solo pasando por allí. Recuerdo algo de la textura de la madera ajada, podrida; recuerdo los muchos tipos diferentes de musgo y líquen que crecían en ella; la manera en que reposaba de forma pesada sobre las viejas bisagras, cómo un extremo se hundía en el barro. Recuerdo la vista de los campos al otro lado, la luz baja, que atrapaba las hierbas secas y empezaba a tizarlas de dorado pálido; el fondo oscuro de la quebrada de árboles más allá. El tiempo se ralentizó. Alguien, en alguna parte, apretó un botón. Estaba allí del todo, completamente presente. Una fotografía me habría detenido solo un instante. Pero dibujar no, dibujar me fijó al sitio. Dibujar me dio tiempo. Dibujar, diría yo, alteró el tiempo, o al menos mi percepción del mismo, de forma que, al compartir aquel espacio momento a momento con aquella vieja verja, logré entrar en la experiencia por entero y

despedirme.

Encontrar la ausencia de tiempo

Cuando terminé de dibujar y me puse de pie aquel día en Gales me sentí como si llevara allí una hora, o más, pero en realidad es posible que fuera más bien cosa de quince o veinte minutos. Sin embargo, para mí había sido una hora; es más, había sido toda mi infancia, y durante todo aquel tiempo había estado conversando, relacionándome, comprendiendo, recordando y estableciendo otro recuerdo más que llevarme a Londres. Nunca habría sacado todo eso de una fotografía, del presionar instantáneo de un botón. Chas.

Este fenómeno de la ausencia de tiempo —o lo que se llama, para ser más precisos, la «percepción alterada del tiempo»— es un campo reconocido de estudio en psicología y neurociencia⁹. Nuestra experiencia subjetiva del tiempo puede verse alterada por las emociones, por las drogas o por la edad, por ejemplo. Sin embargo, hay cada vez más pruebas científicas que apoyan lo meramente anecdótico y sugieren que la meditación de atención plena alarga la duración percibida de los momentos. Practicar la atención plena es practicar el arte de la ausencia de tiempo.

Imagínatelo. Más tiempo. Más tiempo para ver. Más tiempo para dibujar. Más tiempo para ser, para respirar, para estar presente. Cuando hacemos una pausa para dedicarla a la atención plena, nos convertimos nosotros mismos en la pausa, un pequeño momento en el espacio y el tiempo se abre para nosotros, y lo que entra, si lo dejamos, es el mundo entero, nuestra experiencia completa del mundo.

Sigo dibujando los árboles, las rocas, el río; todavía estoy aprendiendo a verlos; aún estoy descubriendo cómo trasladar sus formas. Me pasaré toda la vida haciendo esto.

A lo mejor algún día doy con la manera de hacerlo¹⁰.

Alan Lee (nacido en 1947)

Ilustrador británico

EJERCICIO DE DIBUJO

ATRAPAR EL TIEMPO

*

Este ejercicio de dibujo es casi un proyecto —un proyecto fácil, accesible, del que puedes obtener un placer enorme durante semanas, meses o incluso años—. Se centra en atrapar un paisaje y, con él, el paso del tiempo. De nuevo para esto puedes emplear cualquier medio de dibujo, y el tiempo que decidas dedicarle dependerá de ti.

- Escoge un tema paisajístico que te quede cerca y te resulte accesible de forma habitual. Si vives en un pueblo o en una ciudad, como tantos de nosotros, puede que lo encuentres en algún parque de la zona o en tu propio jardín, en caso de que tengas la suerte de tener uno. Los árboles pueden ser un tema excelente para este ejercicio. Incluso aunque vivas en el corazón de la metrópolis, muchas veces hay árboles junto a la oficina o al lado de la ventana del apartamento, o arbustos que crecen en cualquier sitio.
- Tu tarea es simplemente lo siguiente: dibujar la misma cosa una vez a la semana, durante todo el tiempo que quieras. Yo te sugeriría que lo hicieras durante por lo menos un mes, o una estación.
- Como variación, también puedes decidir dibujar la misma cosa todos los días durante una semana, si quieres. O incluso varias veces durante un día.
- Dibujar el mismo paisaje con regularidad, a lo largo del tiempo, nos revela aspectos del mismo que un único dibujo o una única excursión jamás podría revelarnos. Volver sobre la misma cosa nos exige mirarla de manera diferente cada vez, para encontrar algo nuevo y extraordinario incluso cuando la hayamos visto ya una docena de veces, aunque hayamos pasado horas dibujándola.
- Cuando pasamos mucho tiempo dibujando nos llaman la atención diferentes cosas. Empezamos a notar los efectos de la luz y las sombras en distintos momentos del día. En el otoño se caen las hojas de los

árboles, y en primavera salen los capullos.

- Y, así como en lo que cambia, nos fijamos también en lo que permanece, o al menos en lo que cambia de forma tan imperceptible para el ojo humano que parece inmutable: el pico sólido de la montaña, la línea de la costa, la curva de un río...
- Hay algo inmensamente satisfactorio en volver a dibujar una cosa o un lugar. Y, al hacerlo, conectamos con la cosa o el lugar, y adquirimos una conciencia del mismo cada vez más profunda.

ENCONTRAR LA IMPERMANENCIA

Al encontrar el elemento del tiempo en el dibujo, empezamos también a explorar y a hacer amistad con la naturaleza del cambio, con la falta de permanencia de los fenómenos del mundo —no como teoría, sino como una realidad de la vida y sobre la página—.

Los árboles se ponen dorados, rojizos, marrones; sus hojas se caen al suelo y se pudren. El agua y el viento erosionan las montañas, hasta el punto de que sus bordes se ven con el tiempo más romos. Y la mano que sostiene el lápiz también cambia: aparecen líneas y manchas debido a la edad; lo que era liso se arruga.

Esta conciencia de la falta de permanencia de las cosas subraya la sensación de insatisfacción, la *dukkha*, sobre la que escribí antes. De nuevo impermanencia e insatisfacción. Para algunos son el gusano de la manzana, la mancha del paisaje, la sombra oscura que apaga hasta la más hermosa de las escenas. Todo pasará, todo: pasará, y nosotros con ello. Como toda buena práctica de atención plena, la atención plena del dibujo nos pone en contacto con la naturaleza de la realidad; sin embargo, ofrece también una manera positiva de relacionarse con esta falta de permanencia.

¿Y si pudiéramos encontrar belleza en la decrepitud, en lo que se rompe y lo que está roto, en la falta de permanencia de todo? ¿Y si pudiéramos hacer que la falta de permanencia fuera el tema de nuestro dibujo, y, al hacerlo, no solo lo convirtiéramos en algo estético, sino que aprendiéramos a asumirlo?

Ver lopreciado de las cosas

No es imprescindible tener un lápiz en la mano para ver clara e íntimamente. Tomarse el tiempo de notar de verdad las cosas que nos rodean, de mirarlas con la intención de ver lo que tienen de únicas, cambia nuestra relación con ellas. Por ejemplo, en todo el ancho mundo no hay otro árbol igual que aquel junto al que pasas todos los días. Y será diferente mañana, y pasado mañana... Merece la

pena fijarse en eso. Cuando vemos de esta manera, nos acordamos de lo preciada que es la vida.

La belleza de la falta de permanencia

Este camino de atención plena hacia la aceptación e incluso hacia comprender o llegar a apreciar la impermanencia ya se indicaba en la antigua tradición japonesa de estética llamada *wabi-sabi*. El *wabi-sabi*, que es una evolución del budismo zen, es una filosofía que celebra la belleza de lo pasajero. El autor de *Wabi Sabi Simple*, Richard Powell, lo describe así: «El *wabi-sabi* nutre todo lo que es auténtico al reconocer tres realidades sencillas: nada dura, nada está terminado y nada es perfecto»¹¹. La gloria del *wabi-sabi* es que este reconocimiento de la realidad puede aplicarse tanto a nosotros y a nuestros dibujos como a las cosas que vemos y que decidimos dibujar.

De una hoja seca caída en otoño puede decirse que es *wabi-sabi*. También de la pintura que se descama de una vieja puerta. La verja que dibujé en Gales, torcida sobre sus goznes, era *wabi-sabi*. También la silueta rota de la vieja estación de gas en el horizonte. También la bolsa de plástico atrapada en las ramas de un árbol, hecha trizas y peinada por el viento. *Wabi-sabi* es una forma de ver el mundo de tal manera que hasta lo pequeño, vulgar e insignificante es visto como algo precioso, único y hermoso. Esta manera de ver incorpora una conciencia con atención plena del paso del tiempo, de la naturaleza incompleta de la experiencia, así como una aceptación de la misma. Esta manera de vernos permite contemplar el mundo con ternura, de forma que incluso lo roto, lo decrepito o lo feo se convierte en interesante y extraordinario. Implícito en el *wabi-sabi* está el reconocimiento de que nosotros estamos igual de rotos, somos igual de incompletos, vulgares, e igualmente hermosos, pasajeros y únicos.

Al practicar la atención plena del dibujo y abrirnos al mundo que nos rodea, el *wabi-sabi* empieza a resultarnos automático. Al descubrir a través de nuestro dibujo la labor del tiempo, y al pasar a una sensación más profunda de conexión y de conciencia de lo que dibujamos, empezamos de manera natural a

apreciar la pequeña belleza oculta en la mayoría de las cosas y en los lugares cotidianos e imperfectos.

Esta nueva forma de ver permanece además después de dejar el carboncillo o los rotuladores y guardar el cuaderno. Una vez que nuestra visión del mundo se ha ajustado, entonces todos los lugares a los que vamos están llenos de ejemplos de *wabi-sabi*, y la falta de permanencia ya no es algo que temer, sino más bien algo que apreciar y aceptar. Con el tiempo, el *wabi-sabi* puede ayudarnos, en última instancia, a reflexionar y a asumir la naturaleza pasajera de nuestra propia vida; pero incluso a nivel mundano cambia nuestra relación con la belleza, de forma que muy pronto encontramos belleza por todas partes.

Descubres lo desconcertante que es el mundo cuando intentas dibujarlo. Miras un coche e intentas ver lo que tiene de coche su naturaleza, y eres como un inmigrante en tu propio mundo. No hace falta viajar para toparte con lo raro. Tienes que despertar a ello¹².

Shaun Tan (nacido en 1974)

EJERCICIO DE DIBUJO

WABI-SABI

*

Es agradable llevar a cabo este ejercicio de *wabi-sabi* durante una hora más o menos, cuando cuentes con algo de tiempo libre; y, como se trata de un ejercicio sobre descubrir y atrapar cosas que son *wabi-sabi*, es especialmente bueno para quienes viven en la ciudad. Si planeas ponerte a dibujar al aire libre, por ahí, entonces sería buena idea llevar un cuaderno de dibujo pequeño y fácil de cargar. Utiliza para dibujar lápices o rotuladores, o alguna otra cosa que puedas llevar en el bolsillo. No hay marcos temporales particulares para este ejercicio; tómate todo el tiempo

que quieras, o cuanto puedas arrancarle a tu jornada.

Si no te apetece dibujar a la carrera —apoyado en una pared o en un escalón—, siempre puedes llevar contigo un taburete plegable, ligero, de dibujo o acampada, o tan solo fotografía lo que descubras con atención plena, y luego dibuja en casa a partir de esas imágenes. Las instrucciones de este ejercicio son muy sencillas y empiezan por mirar y caminar.

- Sencillamente sal de paseo por calles conocidas. Camina despacio y mira lo que haya por ahí. Camina y mira con la intención de notar las cosas pequeñas que normalmente no notarías. Mantente ojo avizor de formas, colores, texturas que te atraigan, al margen de dónde las encuentres. El amarillo chillón del viejo guante de goma que me encontré en la calle un día oscuro, nublado y gris me resultó tan atractivo como el amarillo de los narcisos en primavera, por ejemplo.

- Acostúmbrate a moverte en torno a donde vivas de esta manera, y si no llevas tu cuaderno contigo, o no tienes intención de dibujar, haz un registro de lo que encuentres.

- Incluso puedes hacer que cada paseo a la tienda de la esquina, cada viaje al trabajo o de vuelta del trabajo, se convierta en un recorrido en busca de *wabi-sabi*. Mantente consciente y presente, nota lo que tengas alrededor y haz un apunte mental para poder volver luego con tu cuaderno.

- Cuando sí tengas intención de hacer un esbozo, tómate el tiempo de ver antes de dibujar. No tienes por qué analizar por qué esto te parece interesante —ese sería el modo de actuar de la mente pensante, y no el modo de actuar de atención plena—; acepta sin más que así es, y trátalo como tratarías cualquier cosa hermosa. De hecho, deja que tu dibujo revele qué es lo que te resulta atractivo. Muchas veces es solo cuando estamos absortos dibujando la textura de la pintura que se desconcha en un banco cuando nos damos cuenta de lo que nos llamó la atención desde el principio.

- Deambula sin más. Detente y sigue cada vez que encuentres algo de interés, ya sea la antena de televisión rota en el tejado de la casa de un vecino o el agua de lluvia que brilla en la tapa de un cubo de basura. Date un paseo *wabi-sabi* por tu barrio. Observa cómo cambian los lugares que te eran familiares.

- Podrías incluso imponerte un verdadero desafío. Encuentra algo

absolutamente feo, algo en lo que estés convencido de que no podrías descubrir belleza alguna. Y entonces dibújalo. Mira a ver qué sientes al respecto cuando hayas terminado. ¿Sigues pensando que es feo? A lo mejor sí, a lo mejor no, pero sospecho que dibujarlo, en cualquier caso, habrá modificado tu relación con ello.

- Si estás sacando fotografías para dibujar más adelante asegúrate de que sacas fotos de tus hallazgos desde todos los ángulos. O incluso llévatelos a casa si son fácilmente transportables.

- Por último, intenta encontrar temas diferentes para tus dibujos urbanos. Pasa de dibujar paisajes urbanos —la arquitectura, la línea de los tejados, el cielo, el escenario general— a dibujar los pequeños detalles íntimos a escala de calle. Trata tu ciudad o tu pueblo como un paisaje y sal de exploración.

Tomar fotografías

Al empezar a cultivar el hábito de ver con atención plena, de estar presentes en el mundo que nos rodea; al desarrollar, en otras palabras, nuestro ojo de artista, tal vez encontremos con frecuencia algo que nos encantaría dibujar. Después de todo, estamos ganando en conciencia, estamos de manera natural más abiertos y más ojo avizor. Sin embargo, hay momentos en que simplemente no podemos sacar el cuaderno, como un prestidigitador, y ponernos a garabatear. A lo mejor estamos llevando a un hijo al colegio, o cargando con la compra, o llegamos tarde. Puede que ni siquiera llevemos encima el cuaderno.

No obstante, esas oportunidades, esos hallazgos, no tienen por qué perderse. La mayoría de nosotros llevamos móviles con cámara, de modo que sigue siendo posible registrar lo que hemos visto. Así que, en vez de pasar corriendo, puedes hacer una pausa y sacar una foto.

Pero mantén la misma actitud de atención plena para sacar fotos que para dibujar. No te limites a darle al botón, dedícale un tiempo a ver, a estar con lo que estás mirando, y luego saca la foto. Puedes construir una biblioteca de imágenes para dibujar después, pero tendrás una mayor sensación de conexión cuando lo hagas si te concedes una pausa de atención plena cuando te topes por primera vez con tu tema en la calle.



LOS PAISAJES URBANOS

He escrito con profusión sobre el poder del paisaje en este capítulo, pero ahora es el momento de hablar bien, por un momento, de los paisajes urbanos. Los pueblos y las ciudades contienen tanto potencial como el campo para el dibujo de atención plena y para la exploración. Los paisajes urbanos ofrecen también incontables ejemplos de wabi-sabi.

El batiburrillo de vías de tren, invadidas por los hierbajos en un cruce muy transitado; una lata oxidada con la etiqueta despegada en coloridas tiras; la silueta de una grúa que se cierne sobre el armazón de apartamentos a medio construir; un guante de goma abandonado con un charquito de agua de lluvia en la palma; una vieja cadena de bici, con los eslabones enroscados como una serpiente... son todas cosas que me han hecho frenar en seco, detenerme, mirar, admirar. Fijarme en ellas añade una dosis de belleza a mi jornada, a mi camino a dar clase, al cansado trayecto en cuesta para comprar comida. Mi vida sin ellas sería infinitamente más pobre.

Claro que no siempre es posible dibujar las cosas que vemos —a lo mejor vamos con prisa a algún sitio, o puede que haya mucha gente en la calle, pero con la actitud de atención plena de ver que hemos desarrollado en nuestro dibujo, al menos podremos hacer una pausa y percibirlas—. Haz una pausa, percíbelas, por favor. Mejor aún, sal con la intención de tener atención plena, de notar el mundo urbano que te rodea y encontrar *wabi-sabi* en la calle. Tengo ya tan incorporada mi propia costumbre de la atención plena que llevo conmigo estas pequeñas irrupciones de lo bello y de lo roto, incluso aunque solo las vea por un momento.

Una relación de atención plena

Dibujar cambia nuestra relación con un lugar. Lo vemos más. Penetramos en él más adentro. Empezamos a encontrar más belleza, más valor en los espacios que hallamos, y desarrollamos una intimidad y una familiaridad más profunda con ellos. Una vez que esto ocurre es mucho más difícil tratarlos sin cuidado,

desconsideradamente, porque hemos pasado a sentirlos, a preocuparnos por ellos, han empezado a importarnos.

A través de la atención plena del dibujo descubrimos uno de los aspectos más profundos de la atención plena: que en nuestra conciencia surge un sentido natural de empatía y simpatía por aquellas cosas que encontramos. Puede que sean cosas del mundo natural, pero también pueden ser otras personas, o nuestros dibujos, o incluso nosotros mismos. De la atención plena puede surgir amabilidad, preocupación, cuidado, compasión y comprensión. Tras afirmar nuestra sensación de conexión con el mundo que nos rodea, ya no vamos pisando a ciegas por él, sino que sentimos mayor inclinación a tratar las cosas y a nosotros mismos con amor amable.



RETRATOS Y DIBUJOS DEL NATURAL

Qué familiar es para nosotros la forma humana. Conocemos instintivamente las dimensiones del cuerpo, las posiciones relativas de nuestros rasgos faciales; los tenemos grabados en el cerebro. Y, sin embargo, como exploraremos en este capítulo, la atención plena del dibujo promete una nueva manera de encontrarnos con ellas y, a medida que nuestra atención se abre hacia esa empatía natural con todas las cosas, ofrece también la posibilidad de desarrollar nuestra capacidad de amor amable a mayor escala.



DIBUJAR FIGURAS

Conque aquí está, el cuerpo humano, una forma que nos resulta del todo familiar pero que aún tiene la capacidad de sorprendernos, estimularnos, seducirnos y asombrarnos. Y aquí tenemos el lápiz, en la mano, y lo vamos a dibujar.

Pero ¿alguna vez hemos mirado de verdad, de cerca, la forma humana? Me refiero a mirarla de verdad, no solo esa mirada de rutina en el espejo al salir de la ducha, ni con los ojos románticos del enamorado, llena de subjetividad y proyecciones. Tal vez sea solo cuando somos padres, maravillados ante los cuerpos extraordinarios de nuestros recién nacidos, cuando realmente miramos el cuerpo humano y nos damos cuenta de su elegancia, de lo compacto que es, de la perfección de todas sus partes.

La excepción a este no mirar de verdad probablemente pueda encontrarse en los pintores. Las personas que dibujan y pintan tienen una perspectiva y una relación única con la forma humana. La atención de un artista a la forma humana trasciende lo personal; comprende lo universal —los rasgos que todos compartimos—, pero encuentra también lo que cada cuerpo individual tiene de único. A diferencia de la obsesión actual de los medios de comunicación por una «perfección» estandarizada, su preocupación por los cuerpos delgadísimos y largos de modelos y actrices y los cuerpos musculados de forma poco realista y los rostros cada vez más jóvenes de las estrellas del pop y los actores, se nota que los artistas están buscando otros tipos de belleza. Pintores como Lucian Freud, Jenny Saville y Maggi Hambling son ejemplos fantásticos de esto. Los protagonistas de sus retratos muchas veces son viejos o tienen sobrepeso, o son personas de rasgos muy marcados, o con tatuajes, o están encorvados o tienen algún defecto físico. Y son cuadros hermosísimos.

Una nueva perspectiva

La atención plena del dibujo, la atención plena de ver, nos permite encontrarnos con el cuerpo humano de una manera del todo diferente a la

manera en que lo contemplaríamos normalmente. Así, puede revelarnos cosas que nunca hayamos notado antes, incluso en relación con nuestro propio cuerpo. Recuerdo muy bien la primera vez que hice un autorretrato de cuerpo entero. Fue al poco tiempo de entrar en la Escuela de Bellas Artes. Lo hice en mi cuarto, con la puerta bien cerrada con llave, desnudándome delante de un espejo grande que había en la pared, con una gran hoja tamaño A1 y todos los materiales en el suelo. Como muchos de nosotros, en especial cuando somos muy jóvenes, tenía algunos complejos con mi cuerpo. Me sentía un poco incómoda, aunque nadie pudiera verme y desde luego no tenía intención alguna de enseñarle el retrato a nadie. Pero llevaba tiempo haciendo muchos dibujos del natural en la facultad y lo estaba disfrutando mucho, y no tenía sentido no pintarme a mí misma aunque fuera una sola vez. ¿Por qué no explorar mi propio cuerpo de la misma manera en que había explorado los modelos vivos que posaban para nosotros en clase?

Pues bien: no puedo decir que fuera una gran revelación. No me curé de repente de todos mis complejos de adolescente. Pero sí fue la primera vez que contemplé todo mi cuerpo como artista, y lo que salió de esta experiencia fueron en esencia dos cosas. En primer lugar, noté las proporciones de mi cuerpo —sus curvas, sus rectas y planicies, su masa— de una manera mucho más abierta y creativa. De repente mi cuerpo era una localización que explorar, comprender y apreciar en su justa medida, como algo completo, terminado, que no necesitaba ningún cambio. Las proporciones que en otro momento habría podido lamentar parecían normales y, de hecho, hermosas, con mi ojo de artista. Era el tema perfecto para un dibujo, ni mejor ni peor de lo que habría sido cualquier otro cuerpo humano. En segundo lugar, hay que ver hasta qué punto era el mejor de los temas: porque era mío. Ya tenía un conocimiento íntimo de él, y sin embargo aquí estaba, en el estado de atención plena que me daba el dibujo y la pintura, profundizando esa relación, encontrándole nuevos aspectos.

El desafío de la forma humana

Y, sin embargo, a pesar de las recompensas y los hallazgos que dibujar la forma humana en toda su complejidad pueda darnos, no está exenta de

problemas. Estamos preparados para reconocer instintivamente la longitud de un brazo, o las proporciones de los ojos respecto del resto de la cabeza, cosa que significa que cuando dibujamos a alguien sabemos muy deprisa si nuestro dibujo se parece al natural, si está a la altura.

Al dibujar un árbol no tenemos el mismo problema. Claro que cada árbol es único, pero si el tronco de un castaño te queda un poco largo es probable que nadie se dé cuenta; sin embargo, bien pueden decirte algo si se trata de la modelo que esbozaste en clase de dibujo del natural. De modo que cuando empezamos a practicar el retrato y el dibujo del natural lo primero con lo que tenemos que enfrentarnos es tanto con la exactitud de nuestra creación como con el crítico interior que aparece de manera natural en respuesta a lo que hacemos. Esto hace que el dibujo del natural sea una fantástica práctica de atención plena de ver y atención plena del dibujo, puesto que nos enfrentamos al reto no solo de mirar más atentamente que nunca, sino también de tratarnos mejor a nosotros mismos y con nuestros dibujos.

Yo creo que el dibujo del natural es un desafío, pero esto no significa que no lo disfrute. Creo que las sesiones de dibujo del natural en la Escuela de Bellas Artes eran mis clases preferidas. A algunas personas les encanta dibujar del natural, a otros les da un poco igual, y otros lo detestan. Pero sospecho que gran parte de la antipatía que profesan estos últimos se debe a lo exigente que resulta la propia familiaridad de la forma humana, y a la frustración que les produce no lograr que les salga exacto. Y ya que quizá el retrato sea un área de dibujo a la que la mayoría de los dibujantes acaban llegando tarde o temprano, tal vez por las mismas razones que acabo de mencionar parece útil que te enfrentes de lleno a cualquier ligero temor o sensación de intimidación que puedas estar experimentando.

Dibujar con bondad

Debemos regresar aquí a algunos de nuestros principios centrales de atención plena; a los que ya hemos explorado en este libro hay que añadir, y esto viene muy al caso, esa cualidad de empatía y cariño que hemos empezado a descubrir en nuestras experiencias de dibujo con atención plena.

Cuando nos preparamos para dibujar la forma humana primero necesitamos

sentarnos y ver, ver de verdad lo que hay ahí. Tenemos que movernos de continuo entre ver y dibujar, levantar los ojos hacia la persona y bajarlos a la página constantemente. Tenemos que relajarnos, respirar, y simplemente sentir cómo dibuja nuestro cuerpo. Hemos de tener una ligera conciencia de la voz de nuestro crítico interior, y hacer pausas de atención plena cuando hable demasiado alto. Debemos recordarnos sin cesar la naturaleza de la *dukkha*. Tenemos que acordarnos de que no estamos intentando llegar a ninguna parte, ni terminar. Es el proceso lo que cuenta, no el producto, y estamos dibujando por dibujar. Y practicamos todo esto para poder quedarnos absortos en nuestro proceso de dibujo, para que fluya y de él emerja esa sensación de ser sin más. A partir de esto nuestros esfuerzos serán, de manera natural, más tenues, y nos trataremos un poco mejor. Pero no tenemos que detenernos ahí; podemos cultivar deliberadamente esa sensación de suavidad, de amabilidad hacia nosotros y hacia nuestro dibujo —y cuanto más lo hagamos, más disfrutaremos, y mejor nos sentiremos con nosotros mismos—.

Existe una palabra para esta actitud cariñosa y empática en pali: es la palabra «*metta*», que puede traducirse como «bondad». Y es la cualidad de *metta* la que se desarrolla de manera natural cuando practicamos la atención plena y que, si queremos, podemos decidir que forme parte de nuestra práctica de atención plena también de una forma más consciente. Y así durante el resto del capítulo exploraremos que el hecho de dibujar retratos y autorretratos aumenta nuestra capacidad tanto para la atención plena como para la bondad.

AUTORRETRATOS

Uno de los primeros ejercicios de dibujo que muchos de nosotros hacemos en el colegio es el autorretrato. Con un espejo delante intentamos copiar nuestros rasgos en la hoja, mirando nuestra imagen como desde fuera, tratando de ver nuestra cara como la ven los demás.

Sin embargo, la verdad es que nos miramos más frecuentemente a nosotros mismos para evaluarnos y juzgarnos que para dibujar. En el espejo, o en las fotos, solemos vernos a nosotros mismos de esta manera juzgadora. «¿Tengo el pelo bien o me lo tengo que lavar? ¿Me pegan los zapatos con el traje? ¿Qué me hizo pensar que este color me favorecía? ¿Me están saliendo arrugas? Me están saliendo arrugas. He engordado. Estoy gorda. Estoy demasiado flaca. El pelo me clarea». Y estos no son sino los pensamientos menos vociferantes, los menos prejuiciosos. Para muchos echarse un vistazo en el espejo u ojear unas fotos del veraneo puede acarrear una respuesta mucho más crítica: «Soy fea; todo el mundo tiene mejor aspecto que yo; nadie me va a querer ni me va a encontrar atractiva. No me quiero». Enfrentados a nuestra propia corporeidad, nuestro crítico interno puede volverse casi ensordecedor.

¿Y de qué manera podría ayudarnos el dibujarnos? ¿Este contemplarnos a nosotros mismos no va a hacernos sentir aún más incómodos, o incluso desgraciados? Todo el secreto está en la atención plena, en la intención. Igual que cuando buscábamos *wabi-sabi* y encontrábamos la belleza de lo pasajero, de lo roto, de lo vulgar, también podemos escoger mirar nuestro reflejo en el espejo con ojos amables mientras dibujamos. Y mientras nos dibujamos podemos intentar buscar lo que tiene de única y de extraordinaria nuestra forma humana normal, imperfectamente perfecta. Cuando practicamos la atención plena del dibujo podemos ir más allá de los patrones superficiales de conformidad y perfección que los medios y la cultura colocan por encima del territorio privado de nuestros cuerpos y rostros. Podemos redescubrir lo que tienen de único y de hermoso con ojos de artista y un corazón amable.

No solo lo que el ojo ve

A medida que empezamos a practicar más la bondad hacia nuestras caras y cuerpos, también podemos encontrarla en nuestros dibujos sobre el papel. Tal vez uno de los mayores errores que cometamos cuando hacemos esos autorretratos juveniles —y se trata de una actitud que también puede darse en la edad adulta— sea pensar que los retratos, ya sean autorretratos o retratos de otros, tienen que «parecerse exactamente a la persona», y que, si no es así, es que hemos fracasado. Pues bien, está claro que a no ser que estemos intentando hacer un cuadro expresionista, o que apostemos por una figuración más abstracta, vamos a querer que las proporciones de nuestro dibujo sean tan parecidas a lo real como podamos (y llegar a conseguirlo lleva práctica). Sin embargo, un dibujo no es una fotografía. No es un facsímil. Un dibujo contiene el acto de ver de una mente y un corazón humanos únicos. Contiene interpretación, imaginación e intuición sobre el sujeto del cuadro. Un retrato dibujado capta no solo lo que el ojo puede ver, sino también lo que el corazón y la mente puede comprender. Y, si ese artista está practicando la atención plena del dibujo, entonces eso ya es bastante.

Así que no pasa nada si tu retrato no se parece exactamente a ti, siempre que capte algo de tu estado de ánimo o de tu personalidad, siempre que dé la sensación de que eres tú. Lucian Freud, pintor famoso por sus retratos, lo expresó así: «Yo querría que mis retratos fueran de las personas, no como las personas. Que no tuvieran el aspecto del que posa, sino que fueran ellos».

Volvamos pues a ese ejercicio de dibujo de la infancia, pero otorguémosle nuestra atención plena y nuestra intención de buscar el *wabi-sabi* en nosotros mismos, de mirarnos con afecto y curiosidad, como si nunca antes hubiéramos visto nuestro propio rostro.

EJERCICIO DE DIBUJO

DIBUJAR EN EL ESPEJO

*

Para esta actividad de dibujo te sugiero que emplees por lo menos una hoja A3, ya que esto te permitirá dibujar una cara a tamaño real, sin el desafío extra de tener que cambiar de escala. Puedes usar cualquier medio, pero con un buen lápiz suave te irá muy bien.

Tómate todo el tiempo que quieras para completar este autorretrato. Puedes experimentar con darte distintas duraciones de tiempo —dibujándolo en dos minutos, en cinco, en diez o en veinte—. Esto convierte la actividad en una especie de juego y evita que dependamos demasiado de los resultados y las apariencias finales. ¡Es imposible que nadie haga un retrato «perfecto» en dos minutos! Así que ¿por qué no hacer uno rápido, en sucio? Sin presión. Aquí te dejo algunas indicaciones y sugerencias mientras dibujas:

- Coloca tu espejo de tal forma que puedas verte bien en él. El espejo tiene que ser lo bastante grande como para que veas la totalidad de tu cara, y si es posible también los hombros.
- Es importante que el espejo y tú estéis cómodamente colocados para este ejercicio, para que puedas levantar la mirada hacia el reflejo con facilidad, sin tener que estirar el cuello o inclinarte hacia un lado.
- Empieza por respirar sin más, sintiendo las manos que sostienen el lápiz y tan solo contemplando tu cara. Mira lo que hay ahí en concepto de líneas y curvas, luces y sombras, texturas y formas. Fíjate en los colores de tu piel, de tus ojos y de tu pelo.
- En la medida de lo posible intenta verte como si fuera la primera vez. Si aparecen patrones familiares de pensamientos juzgadores, límitate a reconocer su presencia y luego déjalos ir. Tal vez quieras recordar la diferencia entre la conceptualización y la experiencia directa que exploramos antes. ¿Puedes experimentar tu cara sin más?
- Cuando te sientas preparado, empieza a dibujar desde el interior hacia el exterior, desde las facciones hacia la mandíbula, la línea del pelo, la barbilla, etc. Establece las dimensiones principales ligeramente, como has hecho en otros dibujos, y poco a poco ve añadiendo más detalles.
- Sigue midiendo con los ojos, fijándote en particular en los ángulos entre los elementos —el ángulo que hay entre lo alto de la oreja y la ceja, por ejemplo, así como la distancia—. Presta atención a los espacios

negativos, esos espacios que rodean a un objeto, o que existen dentro de él, a los que ya me he referido en otras ocasiones.

- Piensa en la manera en que la luz incide sobre los planos de la cara e intenta sombrear un poco esas zonas. Esto ayuda a aportar tridimensionalidad al dibujo que va apareciendo en el papel.
- Si deseas que el tono sea ligero, puedes intentar sencillamente «sacar una línea de paseo» por tu cara, sin levantar del papel la punta del lápiz, volviendo sobre tus pasos cuando te haga falta. Que la línea del lápiz sea una caricia, como si estuvieras trazando a ciegas los contornos de tus propios rasgos para comprenderlos mejor.
- Puedes también probar a dibujar tu cara sin mirar la hoja para empezar, como hiciste en capítulos anteriores.
- Mientras dibujes, recuerda que también tu cara es única y está repleta de belleza. O, si esta idea te resulta incómoda, puedes desearte paz, disfrute en tu dibujo de hoy, una sensación de satisfacción por el hecho de ser creativo, de dedicarte este tiempo a ti mismo.
- Lo que yo desearía para ti sería tan solo que, cuando termines de dibujar, hayas estado centrado y absorto, que hayas tenido esa sensación de ser sin más —y también que te hayas encontrado con tu propia cara de una forma sutilmente distinta a la normal—. Con disfrute, y con facilidad.

¿Qué traes al papel?

Date cuenta, cuando estés preparándote para hacer un autorretrato, de lo que estás trayendo a la experiencia. ¿Cómo reaccionas? ¿Qué surge? ¿Hay una sensación de emoción expectante y curiosidad, o temor y resistencia ante la idea? Si la hay, quédate sentado un rato con ello en silencio. Nota estas sensaciones que tienes en el cuerpo, tal vez en forma de tensión en el pecho o en las manos.

Si existe temor o resistencia, fíjate en si hay una voz crítica asociada a estas sensaciones, a estas emociones. ¿Estás trayendo a este ejercicio de dibujo pensamientos habituales poco cariñosos acerca de tu cuerpo o tu aspecto? ¿Te

sientes un poco tonto? Surja lo que surja, haz una pausa de atención plena y respira suavemente. Después de todo, no es más que otra forma de autocrítica y estás aprendiendo a gestionarla con atención plena. Sé amable contigo mismo. Deja que estas emociones y reacciones pasen.

DIBUJAR A LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Hay algo precioso en dejarse ver y dibujar por otra persona, y que te den permiso para dibujarla. Cuando lo hacemos nos encontramos de una forma nueva, y al hacerlo estamos entrando en una relación nueva con ellos.

Uno de mis primeros recuerdos es que me dibujara mi hermana mayor. En este recuerdo estoy sentada en una gran butaca en nuestra casita de Gales. La butaca está girada hacia la luz y mi hermana está sentada entre la luz y yo. Debía de tener unos seis o siete años, y mi hermana era diez años mayor. Recuerdo lo importante que me hizo sentir el ser dibujada. Parecía que me confería algo especial. Y que me dibujara mi hermana mayor, que estaba entonces lanzándose al mundo, y tenía menos tiempo para sus hermanos pequeños (y sin duda irritantes), lo hizo doblemente especial. Durante aquellos breves momentos me sentí muy cerca de ella; me sentí vista. Y luego estaba la sorpresa de verla dibujar —de verme verdaderamente a través de los ojos de otro y no a través de la lente de una cámara—.

Un retrato afirma; le da al sujeto el don del ser. Dice: «sí, merece la pena emplear este tiempo en ti; tu historia merece ser contada; deberías dejar registro de ti porque no volverás a pasar por aquí así»¹³.

David Goatley (nacido en 1954)

Cuando llevo sesiones de retrato con atención plena siempre coloco a la gente en parejas para que puedan tener la experiencia de dibujar, sí, pero también la experiencia de ser dibujados. Es importante, creo, vivir las dos para poder comprender del todo lo que sucede cuando dibujamos a otra persona, para contar con los dos lados de la historia. Dentro o fuera de clase, dibujar a amigos o a personas amadas, y dibujar con amigos, añade una nueva

dimensión a la actividad de dibujar, que de otro modo muchas veces puede ser una experiencia solitaria.

Acercarse

Cuando estaba en la Facultad de Bellas Artes solía visitar con regularidad a mi amiga Anne en su casa. Anne y yo nos habíamos conocido en un curso de grabado, y nuestra amistad se había desarrollado bastante en aquellas clases, y más adelante a lo largo de varias visitas a galerías de arte; pero creo que aquellas sesiones vespertinas de dibujo en su casa solidificaron de veras esa amistad de universidad. Tomábamos té, charlábamos amistosamente sobre nuestros últimos proyectos artísticos, compartíamos nuestra experiencia del curso y nos dibujábamos la una a la otra por turnos, pasando a una familiaridad cómoda entre nosotras que fue creciendo con el tiempo. Al principio me resultaba un poco incómodo, me parece, estar tirada en el sofá de Anne mientras ella, sentada frente a mí con su tabla de dibujo, me miraba con atención. No estamos acostumbrados a que nos contemplan con tanto detalle personas que no conocemos íntimamente, pero poco a poco me acostumbré a ser visible ante ella y, gracias a eso, bajé la guardia, llegué a conocer a Anne de esta manera completamente diferente, y me di cuenta al tiempo de lo precioso que era. Es una experiencia que le recomendaría a cualquiera. Qué manera tan creativa y positiva, tan llena de compañerismo, de construir una amistad¹⁴.

Cuando dibujamos con atención plena retratos de otras personas, practicando tanto la atención plena de ver como la de dibujar, las barreras entre uno mismo y el otro se rompen. La reciprocidad entre el que ve y el que es visto, un sujeto y otro sujeto —sobre la que escribí en un capítulo anterior—, se hace aún más palpable. Y la empatía y la sensación de interconexión, que surgen de forma natural de nuestra atención plena, pueden imbuir en esta relación de dibujo de un aprecio respetuoso por toda la vulnerabilidad y humanidad del ser que está sentado delante de nosotros. Cuando dibujamos vemos a las personas de modo acrítico, pero de una manera muy próxima. Descubrimos la huella de la vida grabada en sus rostros —las delicadas líneas alrededor de la boca y de los ojos, la suavidad de la piel, cómo el tiempo va emborronando la línea de la

mandíbula, una arruga, una calva que crece, una arruga como resultado de reír o de fruncir el ceño..., todo eso se vuelve increíblemente emocionante y hermoso—. Son en concreto las mismas cosas que los retratados pueden lamentar cuando se miran al espejo, o soslayar, por no querer verlas, pero son justo esas cosas las que los hacen humanos, las que nos hablan cuando dibujamos, las que hacen que nos importen casi tiernamente, en toda su belleza imperfecta, añosa, que vive y respira.

EJERCICIO DE DIBUJO

DIBUJAR POR PAREJAS

*

El siguiente ejercicio de dibujo se hace mejor con un amigo o compañero de clase que también dibuje —sin embargo, también es posible practicar con personas que no dibujan, como miembros de la familia o amigos—. Te sugiero que emplees una buena hoja de papel, de tamaño A1 o al menos A2, y puedes dibujar con diversos medios: carboncillo, lápiz, pasteles, o incluso tinta y rotulador.

- Pasa algún tiempo con tu pareja, sentados sin más. Colocad vuestros cuadernos o tablas de dibujo y sentaos uno frente al otro, pero mirándoos las manos que tenéis en el regazo, o un punto en la pared. Centraos durante un rato en la respiración y en las sensaciones que tengáis en las manos, hasta que os sintáis centrados, en vuestro sitio. ¿Qué sensaciones tienes de la persona que está sentada delante de ti? ¿Qué emociones te transmite?
- Entonces levanta los ojos y suavemente, con intención amable y cariñosa, mira a tu amigo. A lo mejor queréis hacerlo por turnos, una persona sentada con los ojos cerrados, respirando sin más, teniendo solo la experiencia de que lo están mirando y percibiendo cómo es, y luego intercambiar el rol pasados unos cinco minutos.
- Si eres el que mira, deja que tus ojos deambulen por el rostro de tu amigo. Ten esa intención de verlo con sensibilidad. Percátate de lo

vulnerable y abierta que es una cara humana en reposo, cuando no está hablando. ¿En qué se diferencia esta experiencia de ver a tu amigo o a tu compañero de clase de la manera habitual, cuando ambos habláis e interactuáis, pero quizá sin ver gran cosa?

- Después de que cada uno de vosotros haya pasado cinco minutos viendo, acordad quién dibujará primero y quién se quedará sentado. Decidid entre vosotros qué postura será más cómoda para el retratado, y también qué podrá necesitar el dibujante respecto de la postura o la pose. Encontrad un punto intermedio que os funcione a los dos.

- Acordad también entre vosotros el tiempo que vais a dedicar a dibujar, y si tendréis descansos. Puede que el retratado sienta que necesita un descanso pasados unos quince minutos, por ejemplo. O puede que el dibujante quiera que pose durante media hora.

- Determinad también si queréis hablar mientras dibujáis o permanecer en silencio.

- Si estás dibujando, adopta el mismo método de trabajo que el del autorretrato para hacer los trazos.

- Además, mientras dibujas a tu amigo, a lo mejor quieres hacer alguna pausa de atención plena solo para ver. Durante estas pausas, ¿puedes aumentar tu sensación de atención plena y de revelación en relación con tu amigo? Puede que te apetezca dejar caer algunas preguntas desenfadas en estos momentos de silencio: «¿Cuál es la experiencia de mi amigo ahora, en este momento? ¿Qué está sintiendo? ¿Qué está pensando?».

- A lo mejor también te apetece enviarle buenos deseos en estas pausas, o mientras dibujas. «Que sea feliz. Que esté bien. Que tenga amor y satisfacción en la vida. Que disfrute de su creatividad y tenga tiempo para la misma».

- Comprueba cómo el hecho de albergar esta intención generosa, esta actitud de bondad consciente, cambia tu experiencia de dibujar y la conexión con tu amigo.

- Permite que la atención plena natural del dibujo haga su trabajo. Y después, cuando estés listo, cámbiate de sitio con tu amigo.

- Si el retratado eres tú, percátate de las sensaciones que produce que te miren tan intensamente. ¿Es cómodo o incómodo? ¿Te sientes nervioso o inquieto, en calma o satisfecho? ¿Cómo modifica la sensación que tienes

de tu amigo el hecho de que te dibuje? A veces puede que te apetezca cerrar los ojos, viajar hacia dentro, comprobar cómo es tu experiencia con atención plena. Si no estás hablando, utiliza esta oportunidad para practicar un rato de atención plena centrándote en tu respiración y en las sensaciones del cuerpo.

- También puedes reflexionar sobre la experiencia de tu amigo: «¿Cómo se siente dibujando? ¿Está poniéndose crítico, o está absorto en el momento? ¿De qué manera es su experiencia de dibujar como la tuya? ¿Qué compartís en este momento? ¿En qué os parecéis? Tal vez ahora también quieras enviarle buenos deseos. Que se sienta en paz. Que sea feliz».

- Cuando hayáis sido tanto retratado como retratista, tomaos algún tiempo para sentaros otra vez uno frente al otro, respirando sin más, sencillamente siendo conscientes el uno del otro. Cuando termines, a lo mejor quieres compartir tus apuntes. Si has dibujado con un amigo con anterioridad, ¿en qué medida modificó la experiencia el añadir la atención plena y el amor amable? ¿Qué os pareció a cada uno de vosotros la experiencia de posar? ¿En qué se modificó la experiencia que tenías de tu pareja?

Una vez que hayas hecho este ejercicio —dibujar retratos centrados en la cabeza y en los hombros de tu pareja— entonces, si quieres, puedes probar también a dibujar retratos de cuerpo entero. Es una práctica muy valiosa la de dibujar el cuerpo humano entero, en todas sus proporciones precisas. Si lo haces, merece la pena ser consciente de las medidas básicas de nuestros cuerpos:

- De media, la cabeza de un ser humano cabe en la longitud total del cuerpo (de la coronilla a los pies) siete veces y media.
- Date cuenta también de que, aunque la longitud de los miembros varía, de media, la cruz de los brazos de una persona —de la punta de los dedos de una mano a la punta de los dedos de la otra— es solo un poquito más larga que la altura total de esa persona.
- De media, la longitud de las piernas, de la cadera al pie, es aproximadamente la mitad de la longitud del cuerpo.
- Puedes encontrar muchos diagramas útiles sobre las proporciones

relativas del cuerpo humano en internet.

Somos exactamente lo mismo

Por únicos que seamos, en tanto que seres humanos, estamos, no obstante, embarcados en el mismo viaje de la vida. Y en este viaje nuestras experiencias son, a grandes rasgos, las mismas. Todos necesitamos amar y que nos amen para sobrevivir y florecer en este mundo. Todos experimentamos dolor y sufrimiento, duelo, pérdidas, abandono o rechazo en algún momento. Todos queremos una sensación de estabilidad y seguridad en la vida y luchamos contra la inseguridad y el miedo. Todos tenemos cuerpos que experimentan placer, confort, satisfacción de deseos, y que también duelen, enferman, se deterioran y envejecen. Todos experimentamos la falta de permanencia de la vida, de las relaciones y del mundo material. Todos tenemos esa sensación de insatisfacción, de *dukkha*.

Al dibujar personas (y en realidad también animales), esta sensación de la naturaleza compartida de la vida —de que somos, debajo de la piel (más allá de las diferencias culturales, sociales, de género o económicas), lo mismo— puede entrar en nuestra conciencia en mayor medida. La empatía natural que surge de la atención plena facilita una visión más amplia de la naturaleza compartida de nuestra experiencia en el mundo. Nuestra capacidad para la bondad crece, nos suavizamos, nos abrimos un poco más a nosotros mismos y a los demás.

Trabajo a partir de la gente que me interesa,
que me importa, en habitaciones en las que vivo
y que conozco¹⁵.

Lucian Freud (1922-2011)

ROSTROS ENTRE LA MULTITUD

Me encanta mirar a la gente. Es uno de mis pasatiempos favoritos. Se trata solo de una fascinación infinita por la forma en la que la gente se mueve, interactúa o se viste. Las expresiones de sus rostros —de aburrimiento, ansiedad, felicidad o emoción— me cuentan historias de sus vidas, me brindan la fantasía de cómo sería ser ellos.

Esbozar figuras y rostros de los extraños que tenemos alrededor en estaciones de tren, bibliotecas o cafeterías es un placer añadido a cualquier práctica de dibujo de atención plena. Mi compañera de piso de la universidad, una estudiante italiana de Ilustración a la que le picaban los dedos cuando no estaba dibujando nada, solía sacar su cuadernito de dibujo incluso cuando salía por ahí por la noche. Para el final de la noche, sus dibujos a boli rápidos y angulosos habían atrapado al hombre gordo que se inclinaba sin consuelo sobre su cerveza; a la mujer espigada, borracha, que alimentaba febrilmente la tragaperras; a una pareja tan absortos el uno en el otro que apenas si tocaban sus respectivas copas. Un sitio lleno de gente, atestado, puede ser un lugar maravilloso para dibujar.

Cuando esbozamos a los extraños desde lejos tenemos la oportunidad de experimentar y practicar el dibujo de toda la figura humana en movimiento o en reposo. Observado en la distancia, un cuerpo humano puede reducirse a unas pocas líneas; a la curva de un hombro; al ángulo de una pierna en una persona que está de pie; el metatarso subrayado de unos pies. Por otra parte, los gestos y posturas se distinguen mejor de lejos también; las personalidades y emociones pueden revelarse en el modo en que las personas se ponen de pie, caminan o se sientan.

El fluir del metta

El problema de dibujar multitudes o grupos es que hay que trabajar deprisa, sin pensar demasiado en el dibujo, sino sencillamente realizando trazos rápidos e instintivos en respuesta a lo que vemos. Nuestra mano baila por la

hoja, miramos arriba, miramos abajo, nuestros ojos trazan una línea, y lo mismo hace nuestro lápiz, y en un minuto unas pocas rayas garabateadas pueden captar la carrera de un hombre con un maletín para coger un tren, la postura desganada de un adolescente en un banco, o la tripa apretada de una mujer embarazada en la parada del autobús. Es el dibujo como forma de ver, tan rápido e instintivo y absorto que no hay tiempo para la composición ni para el análisis; dibujamos sin más; vemos sin más. Y nuestro objetivo no son los dibujos «perfectos», ni los dibujos «terminados»; nuestro objetivo es interesarnos por la vida que nos rodea, percibir la extraordinaria variedad de interacción y actividad humana que nos rodea, y disfrutarla.

Más allá de nuestro disfrute, hay espacio también para algo más: el fluir del *metta*. Dejando testimonio a través del dibujo, a medida que nos acercamos a las vidas que pasan ante nuestros ojos y vemos nuestras propias experiencias y emociones registradas en sus caras, en sus cuerpos, nuestros corazones pueden abrirse a ellos; podemos sentirnos hermanados y desearles el bien.

Hacer amigos

Dibujar a la gente puede ser una excusa maravillosa para la interacción social, para salir de nuestra burbuja individual. Es asombroso lo fascinante que puede llegar a ser para los demás alguien con un cuaderno de dibujo. Yo sé que personalmente soy incapaz de resistirme a escudriñar la hoja de cualquiera que vea por ahí dibujando. A los dibujantes tímidos esto puede desagradarles un poco, pero también puedes usarlo para conocer gente nueva, salir de ti mismo e incluso encontrar nuevos modelos que dibujar.

Los rostros es lo más interesante que vemos;
las otras personas me fascinan, y el aspecto más
interesante de otras personas —el punto por
el que accedemos a su interior— es la cara: la cara
lo dice todo de una persona ¹⁶.

David Hockney (nacido en 1937)

Si estás en un café y alguien te pregunta qué estás dibujando o parece estar intentando echarle un vistazo a tu dibujo, habla con esa persona, dile hola, pregúntale si le importaría posar cinco minutos para ti.

La mayor parte de la gente se siente halagada cuando le pides algo así (aunque a veces también le dé vergüenza). Tienes la capacidad de hacer que alguien sienta tu bondad y tu interés, ayudarle a sentirse tan importante y tan tenido en cuenta como me sentí yo de niña cuando me dibujó mi hermana mayor. Así que extiende el don del dibujo, deja que tu *metta* fluya desde el boli o lápiz y salga al mundo.

EJERCICIO DE DIBUJO

DIBUJAR MULTITUDES Y GRUPOS

*

Para dibujar multitudes y grupos es útil un cuaderno pequeño, que puedas meterte en el bolsillo o en tu bolso de diario. Eso y un boli o un lápiz es todo lo que necesitas. En cuanto al tiempo: del que dispongas para dibujar, cinco minutos en un tren, un par de minutos mientras llega el autobús, media hora en un café mientras esperas a que escampe. Acostúmbrate a llevar este cuadernito contigo, y mira a ver cuánta vida puedes atrapar en sus páginas. He aquí algunas sugerencias e indicaciones:

- Intenta escoger un sitio, y concédete tiempo para pasarlo allí (pongamos quince minutos). Pasa un rato solo asimilando el lugar antes de coger el lápiz. Dibuja cualquier cosa que te llame la atención.
- Que tus dibujos sean rápidos, sueltos y fluidos. Puedes probar con eso de «sacar una línea de paseo» de la que hablé antes en este libro. Ten una actitud abierta, de experimentación, que te permita sencillamente ver y dibujar de manera tan instintiva como puedas.
- Tómatelo como un ejercicio de ver y captar más que de hacer dibujos perfectos.
- No te preocupes por captarlo todo de una persona o de una escena

multitudinaria, sino solo detallitos.

- Puedes probar a dibujar a la misma persona una y otra vez. Un dibujito detrás de otro, solo dedicándole un par de minutos a cada uno. Observa cómo estos dibujos difieren entre sí y hasta qué punto son similares. ¿Revela esta repetición aspectos del sujeto que antes no percibiste? ¿Te permite la repetición practicar con la captura de ciertas líneas, ángulos, el giro de un hombro, la inclinación de una cabeza, más que cuando trabajabas en un solo dibujo, borrando y volviendo a dibujar, y borrando y volviendo a dibujar?

- ¿Cómo podrías dibujar toda una multitud? Prueba a dibujar solo los contornos de la gente con unos pocos trazos para delinear los miembros, una barbilla, el ángulo de un brazo, una bolsa de la compra. Esboza deprisa para sacar el contorno de un grupo de personas juntas de pie, la «línea del horizonte» de las cabezas.



CERRAR EL CÍRCULO

Y así llegamos al final. En este libro hemos hablado del arte del dibujo con atención plena, y por el camino hemos ido explorando algunas de las áreas tradicionales del dibujo que podría apetecerte practicar: los garabatos, o la abstracción, las naturalezas muertas, los paisajes, los retratos y el dibujo del natural. Pero el camino de la atención plena y de la creatividad no tiene un punto final; es más bien un proceso permanente de descubrimiento. De ese modo, nuestro viaje hasta este último capítulo no es tanto cerrar un círculo como volver de nuevo al principio.



ENCONTRAR LA SIMPLICIDAD

He ofrecido muchas ideas en este libro, y también numerosos ejercicios de dibujo, pero ahora es el momento de decir «No te compliques». Después de todo, es la naturaleza de la actividad de dibujar la que nos lleva a más atención plena y a tener mayor conciencia. No es algo que tengamos que atiborrar de análisis o exceso de esfuerzo.

Aquí, lo mejor que puedo hacer es compartir las seis palabras de consejo sobre atención plena que me siguen animando a no complicarme. Estas instrucciones, atribuidas a uno de los grandes maestros de la atención plena, Tilopa, que vivió y difundió sus enseñanzas en el siglo XI, son, en realidad, lo único que necesito saber —en un día cualquiera— sobre el camino de la atención plena. Las seis palabras originales se traducen así en español:

- Deja pasar lo pasado.
- Deja pasar lo que podría estar por venir.
- Deja pasar lo que está pasando ahora.
- No intentes comprender nada.
- No intentes hacer que ocurra nada.
- Relájate, ahora mismo, y descansa¹⁷.

Prueba a leer estas recomendaciones en voz alta, deja que penetren un poco en ti; y después a lo mejor te apetece probar también con estas, mis seis palabras de consejo, inclinando respetuosamente la cabeza ante el maestro, Tilopa:

- Deja pasar el cómo dibujaste ayer.
- Deja pasar el dibujo que tal vez hagas algún día.
- Experimenta de veras el dibujo, tal y como es, ahora mismo.
- No lo pienses demasiado.
- No lo fuerces.
- Relájate sin más. Dibuja sin más.

Aprender a dejar pasar

Al dejar pasar cómo dibujamos ayer, ponemos a un lado lo que sea que haya venido antes, así como todas nuestras reacciones ante ello —el dibujo maravilloso que nunca jamás seremos capaces de reproducir, o el dibujo espantoso que creemos es una nueva prueba de que no estamos llegando a ningún sitio—. Con ello, también dejamos de aferrarnos a cualquier voz crítica o juicio sobre nuestros dibujos pasados.

Al dejar pasar el dibujo que tal vez algún día hagamos, nos quedamos en el momento presente, no en el pasado ni en el futuro, entramos en la experiencia directa, siendo simplemente con lo que sea que nos ofrezca nuestro dibujo, y dejándolo pasar también a él, permitiendo que cambie y fluya. Siempre en el momento presente, pero sosteniéndolo con ligereza.

Además, dejamos a un lado nuestras ideas, nuestros conceptos y nuestro análisis, que puede incluir la voz de nuestro crítico interno. ¡Dejamos a un lado incluso los consejos bienintencionados de los escritores de libros sobre atención plena y el arte del dibujo!

Dejamos de intentar controlar, arreglar o convertirnos a nosotros y a nuestros dibujos en zonas tensas del hacer. Estamos pasando de la mente que hace y piensa a la mente que es, ¿recuerdas? También dejamos de esforzarnos tanto. Aflojamos la lucha.

Y nos relajamos, sin más, y descansamos en nuestra respiración, en nuestro dibujo. Dibujamos, sin más.

Es sencillo. Y, cuanto más cultivemos una actitud de simplicidad, mejor avanzaremos en nuestro dibujo y en nuestra práctica de atención plena. Dejar de complicarse favorece que nos enredemos en pequeños detalles. No complicarse nos libera de presión y nos permite visitar esa experiencia de la atención plena del dibujo como un proceso en desarrollo. Recordamos que nuestro objetivo no es completar o alcanzar la perfección. Después de todo, se llaman «prácticas» de dibujo, «prácticas» de atención plena. Todos los días mantenemos la sencillez practicando sin más, no perfeccionando.

más complejas¹⁸.

Ben Nicholson (1894-1982)

Practicar la simplicidad

La simplicidad también puede ser una cosa práctica, que encuentre expresión en los dibujos en sí. Es evidente que todos tenemos nuestro propio estilo natural de dibujar, y mi intención no es interferir en eso. Más allá de modos aprendidos o escuelas o estilos, el dibujo de cada artista como individuo es único, algo tan personalizado como la caligrafía. Nuestro modo de dibujar tal vez no sea sencillo, tal vez tengas un estilo muy detallado y no te vaya el minimalismo. Pero incluso en ese caso hay espacio para la simplicidad, porque la simplicidad no tiene que ver con el estilo, sino con el enfoque y la intención.

Durante el proceso mismo de dibujar podemos estar comprobando, preguntándonos «¿estoy complicando en exceso este dibujo? ¿Cuánto detalle necesito realmente? ¿Lograría más con menos?». Con la intención de la simplicidad podemos centrarnos en lo que es esencial en nuestro dibujo, en lo que se necesita de verdad para trasladar lo que estamos viendo. Manteniendo la sencillez podemos además alcanzar ese punto en el que terminar un dibujo se convierte en enredar. Ojo con enredar: muchas veces conduce al desorden, o a deshacer cosas de nuestro dibujo que en realidad estaban bien. Gran parte de este cuestionamiento es una parte natural de nuestro proceso de dibujo en cualquier caso, según vamos evaluando el progreso de nuestro esbozo en la hoja. Pero mantén la intención de sencillez y comprueba lo que puede hacer por ti. Tal vez descubras un enfoque más simple, menos abigarrado, que te funcione.

Qué difícil es ser sencillo.

Vincent van Gogh (1853-1890)

Una forma de ser

La simplicidad también puede verse como una expresión de la claridad y espaciosidad de la atención plena que permite que el cuerpo se mueva y cree sin inhibiciones. En la tradición zen japonesa esta idea del artista como ser libre de hacer trazos que sean la expresión de la singularidad de su propio ser en el momento presente se explora dibujando o pintando círculos, llamados *ensōs*.

Los *ensōs* —llamados a veces círculos zen— se hacen con un solo movimiento continuo de un pincel o lápiz. Los *ensōs* son un símbolo sagrado del budismo zen, que representan la infinitud y la iluminación. También simbolizan la unicidad de la vida, lo completo, el vacío, la armonía y, por supuesto, la simplicidad. En los *ensōs* hay una belleza y una elegancia extraordinarias, y lo que se las confiere es en esencia la naturaleza mínima del trazo único sobre la hoja, el círculo cerrado (o a veces parcialmente abierto).

Los *ensōs*, en tanto que símbolos, representan también al artista, el trazador del trazo. En ellos se revela la mente del artista, captada en el acto de crearlo, junto con su aceptación de la imperfección, dado que es casi imposible dibujar un círculo perfecto. El *ensō* es un dibujo que es la manifestación de un momento singular y de todo lo que un artista es y no es dentro de ese momento. Dentro de su forma se contiene la vida del dibujante, su mente, su corazón y su cuerpo, tal y como fluye por el brazo, por el lápiz o el pincel y hasta la hoja. Cada *ensō* es diferente, cada círculo varía en los tonos de la tinta, del trazo o de la pincelada, la forma del círculo, e incluso en el punto de la circunferencia donde el artista decidió empezar. Los *ensōs*, de este modo, son una expresión completa de la individualidad.

Hay algo extraordinariamente pacífico en los *ensōs*; hay mucho espacio en ellos y sin embargo son contenidos, equilibrados. Al dibujarlos, volvemos al placer de hacer trazos sin más que exploramos con anterioridad. Puedes dibujar un *ensō* al día. Puedes dibujar uno después de cada meditación sentado, en caso de que practiques la meditación sentado. Puedes empezar o terminar tus sesiones de dibujo también con *ensō*: compararlos, darte cuenta

de cómo varían todos, y compartir tu experiencia de dibujarlos.

PRIMERA EJERCICIO DE DIBUJO

DIBUJAR *ENSŌS*

*

He aquí algunas instrucciones sencillas para dibujar *ensōs* a la manera de la tradición zen. Necesitarás una hoja de A4, un trozo de carboncillo o, si quieres practicarlo de forma más tradicional, un pincel de acuarela y tinta. Intenta trabajar solo en negro, negro y azul, o un color sepia u ocre.

- Junta tus materiales con atención plena, colocándolos con cuidado y tomándote el tiempo de disfrutar de ellos.
- Cierra los ojos y visualiza un *ensō*. Observa ese círculo con los ojos de la mente, manteniendo la idea de lo que representa en la tradición y también de lo que puede significar para ti. Sé consciente de tu respiración, que es otro círculo dentro de tu ser.
- Coge el carboncillo con la mano, manteniendo la conciencia de la sensación que produce y de cómo lo agarras.
- Si estás usando un pincel, imprégnao de suficiente tinta o acuarela como para que te dé para hacer un círculo de un solo trazo o gesto, sin que necesites volver a mojar el pincel.
- Inspira profundamente y dibuja tu *ensō*.
- Recuerda —esto es un momento cada vez— todo lo que eres, todo lo que es, en esta única marca en la hoja.
- Tradicionalmente, los *ensōs* están acompañados por un texto sagrado, un *koan* o una cita de textos espirituales o *sutras*. Tal vez quieras añadir algunas palabras sagradas a tu *ensō* —un mantra, una afirmación, una expresión de gratitud, lo que desees—, o a lo mejor quieres dejar el papel solo con su círculo.
- Firma tu *ensō* y ponlo en algún lugar donde lo veas a menudo, de modo que pueda recordarte la importancia de la atención plena, de la simplicidad del momento presente¹⁹.

CERRAR EL CÍRCULO

Ahora que te he dado todas estas recomendaciones, que he escrito con detalle sobre mi propio viaje y sobre cómo podrías embarcarte en el tuyo, te sugiero que intentes olvidar todo lo que he dicho. No lo ignores, pero sí colócalo en alguna balda de tu mente por el momento. Que el dibujo te guíe.

El camino creativo hacia la conciencia no es algo que podamos trazar por anticipado ni en teoría ni en la práctica, o que vaya a comportarse como es debido, quedándose en el lugar en que le mandemos, apareciendo de la forma que esperemos. No hay un mapa en el que podamos unir los puntos «Empezaré por aquí centrándome, luego viajaré hasta la absorción, luego me dirigiré al fluir y después de eso visitemos el ser sin más y el abrirse al mundo. Ya está: viaje realizado. El camino a la conciencia: ¡completado!». Como habrás descubierto si has hecho cualquiera de los ejercicios de dibujo con atención plena de este libro, nuestra conciencia y nuestra experiencia de la atención plena varía cada vez que probamos. Hay días en que nuestra concentración es buena, y otros en que no. Unas veces tal vez nos hallemos abriéndonos sin esfuerzo a un estado de ser sin más, en paz con nosotros mismos y con lo que estemos dibujando, y otras veces estaremos de mal humor y desasosegados, críticos con cada uno de nuestros esfuerzos. En una sesión de dibujo a lo mejor tenemos una sensación profunda de empatía y conexión, una sensación de que no estamos separados de la persona o de la cosa que estemos dibujando y de que nuestro corazón se abre —y puede que esa sensación nos rehúya durante días, semanas, meses o incluso años—.

Ser siempre un principiante

Si intentamos aferrarnos a estas cosas, o incluso si nos esforzamos por ellas, se nos escapa su verdadero objetivo —que es que solo podemos estar aquí, ahora, con nuestra experiencia actual, y dejar que el dibujo sea nuestra guía, nuestro maestro—. Lo que tenemos que hacer es dejar pasar, rendirnos al camino del dibujo con atención plena aunque no sepamos a dónde nos

conduce, aunque el lugar al que nos lleve parezca un retroceso. Lo que debemos hacer es desaprender todo lo que hemos aprendido, volver al principio y empezar como principiantes cada vez que nos sentamos con nuestro cuaderno. Mente de principiante una vez, y otra vez, y otra...

Esto no significa que no progresems en nuestra práctica. Si estamos volviendo al principio, entonces estaremos viajando en espiral, yendo cada vez más al fondo, más que en un círculo cerrado. Puede que nuestras destrezas como dibujantes se agudicen, así como nuestra atención plena de ver, nuestra capacidad de observación y de percepción. Con el tiempo se expande y profundiza nuestra capacidad para la quietud y la conciencia, pero seguimos sin saber a dónde nos lleva, o a qué puede conducirnos²⁰. Se trata más bien de que el camino está construido a base de nuestra experiencia presente, de nuestro dibujo. El camino se crea en lugar en el que estamos ahora. Lo único que debemos hacer es decidir ser conscientes, con atención plena, de lo que está aquí, de lo que experimentamos hoy, y abrimos a ello, volviendo de nuevo al principio.

Las ideas que he compartido en este libro salen de mi propia práctica tanto de la atención plena como del dibujo, y pueden funcionar como indicadores de tu camino, ayudándote a reconocer tu propio camino cuando salga a tu encuentro, y a no perderte cuando topes con dificultades. Pero al final es y será el propio dibujo tu mejor maestro. Que tu viaje con él esté lleno de bendiciones. Que estés en paz con tu dibujo. Que encuentres la felicidad y la atención plena. Que tu creatividad florezca y sea beneficiosa no solo para ti, sino también para todos los que conoces.



NOTAS

1. Tomado de www.barbarahepworth.org.uk/texts.
2. Si te interesa ampliar tus conocimientos sobre la neurociencia y la atención plena, puedes leer Rick Hanson, *Buddha's Brain: the Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (New Harbinger Publications, Oakland, California, 2009). Editado en España con el título *El cerebro de Buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría* (Milrazones, 2011).
3. David Abram, *The Spell of the Sensuous* (Vintage Books, Nueva York, 1997), pág. 68. Editado en España con el título *La magia de los sentidos* (Kairós, 2000).
4. Las cuatro nobles verdades incluyen una serie de instrucciones prácticas para vivir que, según las enseñanzas de Buda, podían inducir en todos los seres la liberación de la *dukkha*. Este manual de instrucciones espirituales se llama el noble camino óctuple o, a veces, el camino medio.
5. Derek Mahon, «The Mayo Tao», en *Collected Poems* (Gallery Press, Oldcastle, Meath, Irlanda, 1999) y *Selected Poems* (Penguin, Londres, 2000).
6. Claire Thompson, *De regreso a la naturaleza: La meditación y el mundo natural*, pág. 70 (Ediciones Siruela, Madrid, 2016).
7. La cita de Constable sobre la delicia, la belleza, los problemas y el dolor de la pintura de paisajes está tomada de una carta al reverendo John Fisher del 22 de julio de 1812, tal y como aparece citada en Richard Friedenthal, *Letters of the Great Artists: From Blake to Pollock* (Thames and Hudson, Londres, 1963).
8. Bridget Riley, *Great Paintings* (Dorling Kindersley, Londres, 2011).
9. Por ejemplo: R. S. Kramer, U. W. Weger, D. Sharma, «The effect of mindfulness meditation on time perception», *Consciousness and Cognition*, septiembre 2013; 22 (3): 846-52: 10.1016/J.concog.2013.05.008. Epub 2013 Jun 15. PubMed PMID: 23778017.
10. Alan Lee, *The Lord of the Rings Sketchbook* (Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2005).
11. Richard R. Powell, *Wabi Sabi Simple: Create Beauty, Value Imperfection, Live Deeply* (Adams Media, Fairfield, Ohio, EE. UU., 2004).
12. Shaun Tan, *Sketches from a Nameless Land: The Art of The Arrival* (Hachette Australia, Sidney, 2010).
13. David Goatley, www.thewords.com/gallery/davidpage1.htm.
14. Después de la carrera de Bellas Artes yo me mudé y, con el paso del tiempo, Anne y yo perdimos el contacto. Sin embargo, recientemente, gracias a las redes sociales, volvemos a estar en contacto. Anne se hizo profesora de arte y hace un par de años empezó a practicar la meditación y el *mindfulness*. ¡Le interesó mucho saber que yo

estaba escribiendo un libro sobre el dibujo y la atención plena!

15. www.arthistoryarchive.com/arthistory/contemporary/Lucian-Freud.html.

16. www.davidkrutpublishing.com/5390/hockneys-portraits-and-people-marco-livingstone-and-kay-heymer.

17. Según Ken McLeod, un notable traductor de textos budistas tradicionales, el texto original contiene exactamente seis palabras; la traducción inglesa que damos se atribuye a él.

18. www.architect.com/features/article/14916/ben-nicholson-s-faith-based-initiative.

19. Estas instrucciones se basan en las de la página web de Modern Zen: www.modernzen.org/enso.htm.

20. Aunque en el contexto espiritual tradicional de la práctica del *mindfulness* el destino final se dice que es la iluminación o nirvana: liberación del ciclo de insatisfacción y sufrimiento, de muerte y renacimiento.