

El garabato como método de dibujo y de meditación

*Brenda Lilian García Martínez**



Cada vez que tenemos frente a nosotros un cuaderno y una pluma y estamos aburridos, solemos hacer rayones en él, y si alguien nos pregunta qué es lo que hacemos, solemos responder: garabatos.

Al decir esto, le restamos importancia a lo que estábamos realizando porque no le vemos forma ni contenido. Pero no debería menospreciarse este tipo de acciones. Aunque al garabatear no estemos pensando en algo en concreto y no tengamos algún objetivo, este simple acto dice mucho de nosotros mismos.

Los garabatos son trazos instintivos, naturales, que solemos hacer desde que estamos pequeños. Los niños garabatean sin pensar en si esta bien o mal, o si alguien los va a juzgar, ellos solo sienten la necesidad de expresarse.

Al garabatear podemos entrar en un estado similar al que se consigue con la meditación, en ese estado de atención plena que nos permite acceder a partes escondidas de nuestra mente o despejarla por completo. Es decir, los garabatos son mensajes subliminales de nuestro inconsciente, que se ven representados mediante líneas y rayones.

El realizar estos ejercicios también ayudará a que tu mano y tu mente dejen de tener miedo de dibujar y podrás fluir mejor. Dibujar no implica solo las manos y la vista, sino que involucra al cuerpo entero y el control de nuestra respiración.

Para comprobar este método te invito a realizar la siguiente actividad. Al inicio puede resultar difícil, porque no podemos dejar de pensar si lo estamos haciendo bien o mal, si alguien te está observando o te distraes fácilmente.

Para empezar, necesitas un papel (de preferencia que sea del tamaño de una cartulina), también carboncillos, plumones o colores, el material que tengas a la mano servirá, pero es mejor que no tengas que distraerte sacándole punta.

Ahora siéntate y haz tres respiraciones profundas.

Cuando termines las tres respiraciones comienza a dibujar en el papel con los ojos cerrados, solo dibuja, garabatea, no pienses en el resultado. Si deseas poner música relajante está bien.

Trata de sentir la música y plasmar aquellas sensaciones en el papel, no pienses en si lo estás haciendo bien o mal, tampoco si tiene forma o no. Recuerda que son solo garabatos.

Mueve el cuerpo si lo crees necesario, haz de la acción de dibujar una danza, mueve tus brazos, párate y libera tensiones.

¿Qué sentiste? ¿Pudiste liberarte o te costó trabajo? Procura realizar estos ejercicios con frecuencia para ver resultados.

Ahora, cada vez que veas garabatos en los cuadernos de alguien no te asustes, recuerda que ese garabato representa algo que esa persona necesitaba sacar de su cuerpo y mente.