



El Viaje Zen de Elena

De MPaz Pérez-Campanero



Elena se sentía un poco aburrida. Sus días eran tranquilos, pero a veces echaba de menos una chispa, algo nuevo que hacer con sus manos y su mente.



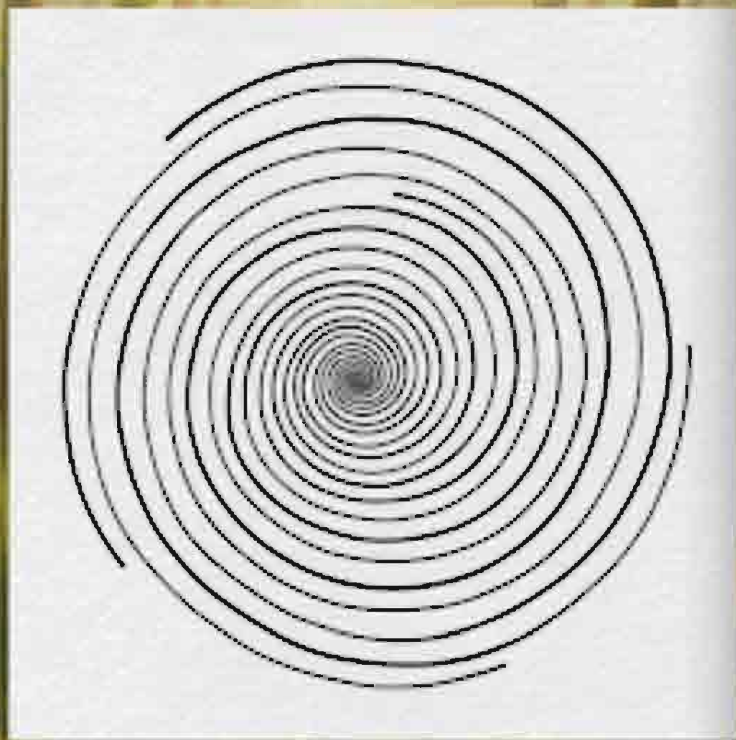
Un día, su nieta, una joven artista, la visitó con un pequeño regalo. "Abuela," dijo, "esto es para ti. Se llama Zentangle. Es una forma de dibujar patrones sencillos y relajantes."



Elena miró el papel y el bolígrafo. "Pero, querida, yo no sé dibujar," dijo con una sonrisa. Su nieta le aseguró: "No necesitas saber dibujar, abuela. Solo necesitas saber hacer líneas, puntos y curvas."



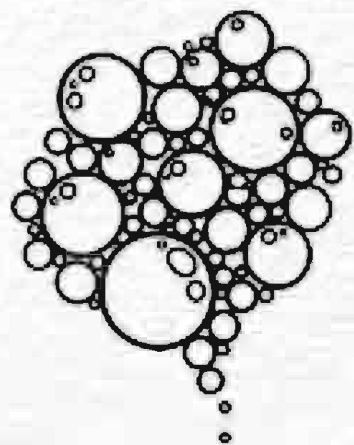
"Empecemos con un patrón muy sencillo, se llama 'Printemps'," explicó su nieta. "Dibuja una línea curva, como una 'C' grande, y luego otra más pequeña dentro. Repite esto."



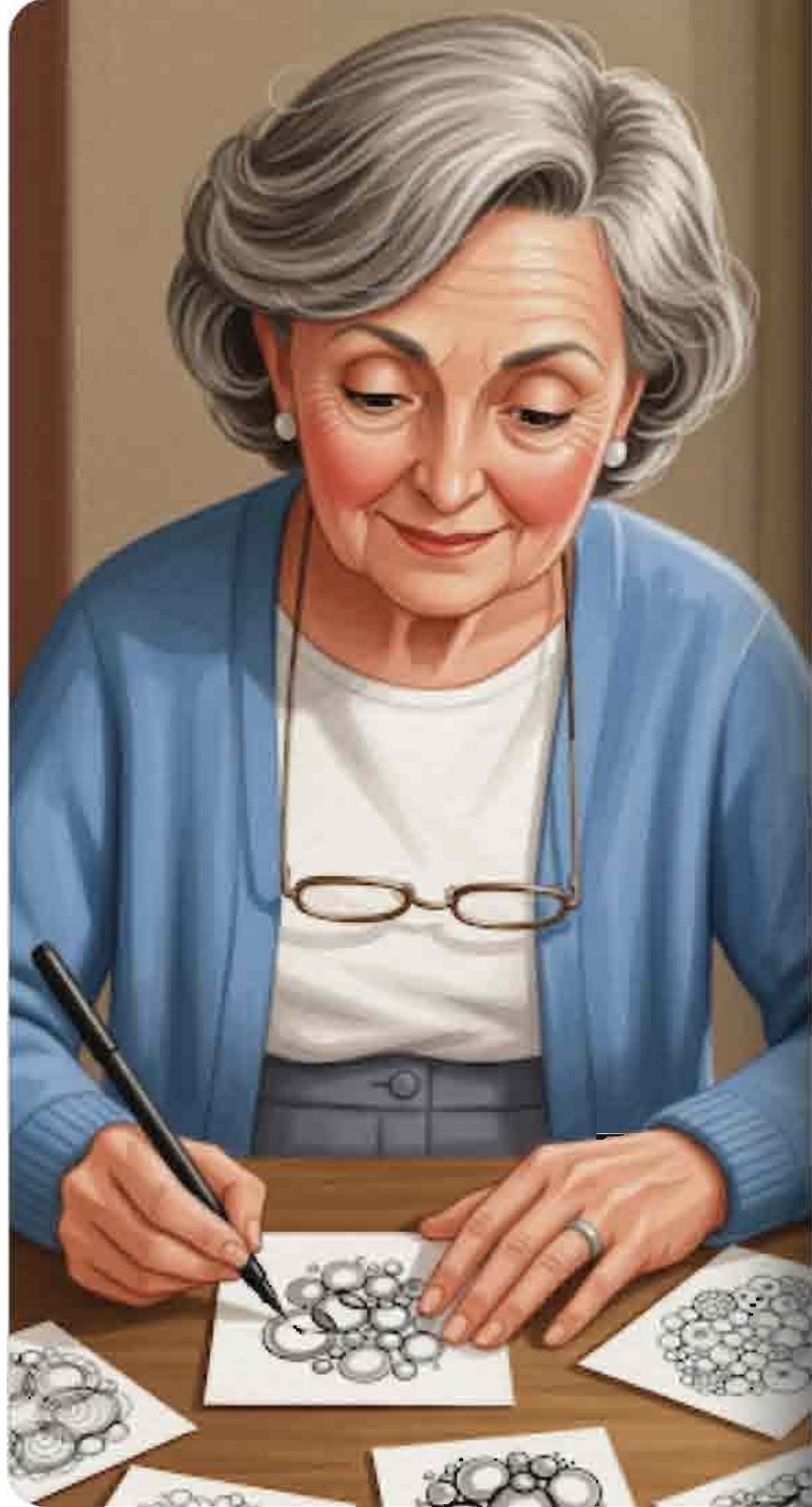
Patrón: Printemps Cómo
hacerlo:



"¡Mira qué bien te ha quedado, abuela!" exclamó su nieta. "Ahora probemos con 'Tipple'. Es solo dibujar círculos de diferentes tamaños, uno al lado del otro, rellenando el espacio."



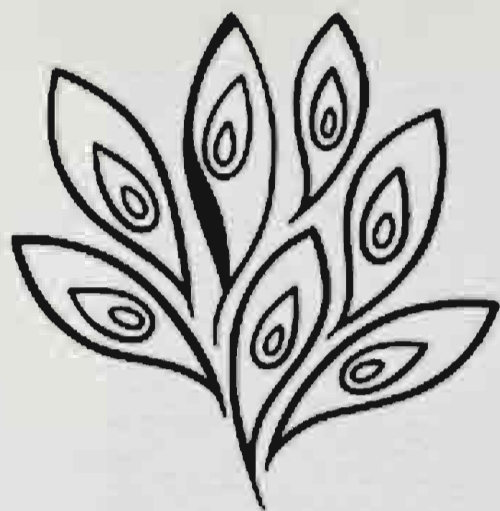
Patrón: Tipple Cómo
hacerlo:



Elena se dio cuenta de que no necesitaba pensar demasiado, solo dejar que su mano se moviera. Era como una meditación. "Me gusta esto," dijo, con una sonrisa genuina.



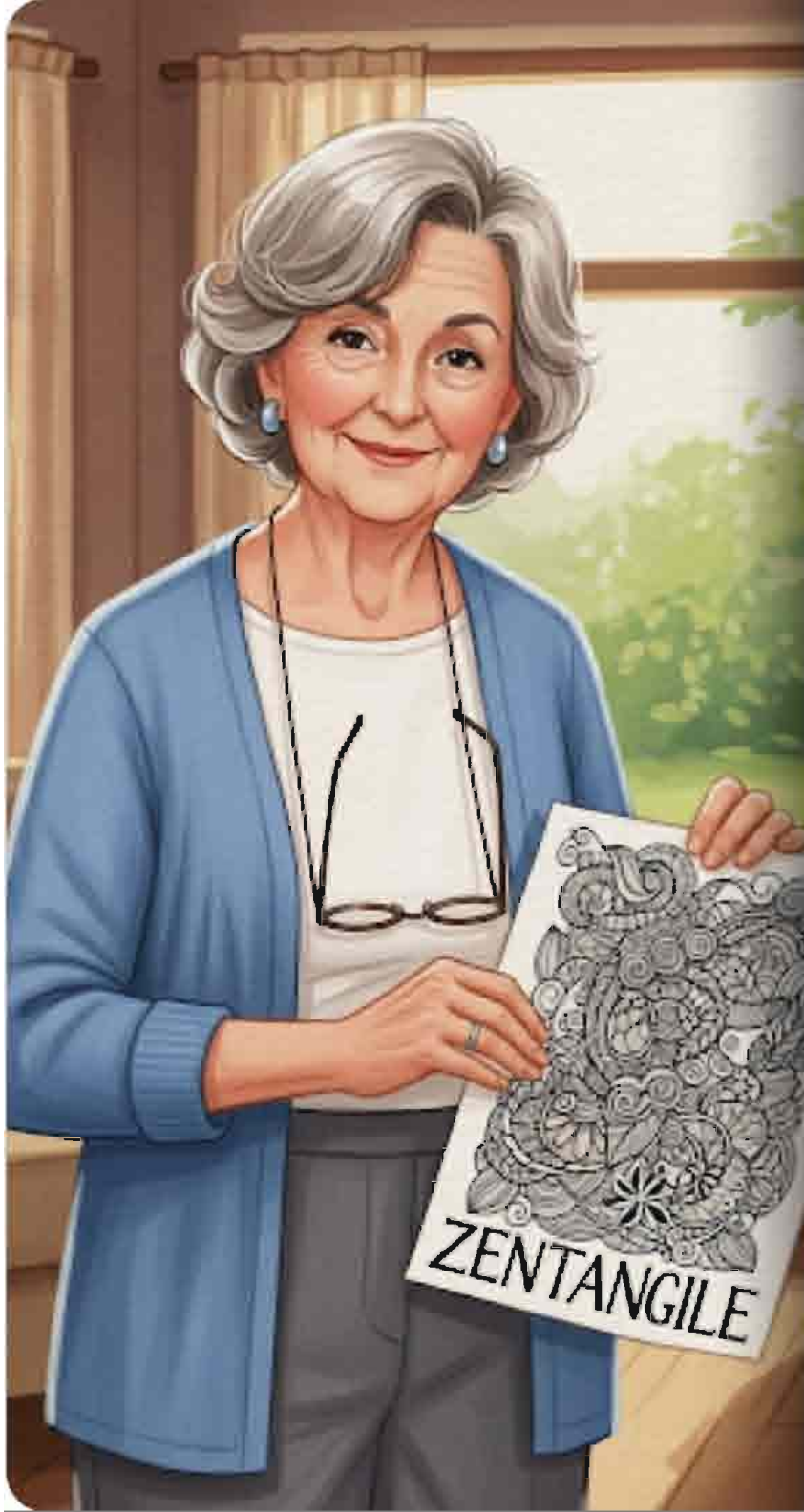
"Y para terminar, 'Flux'," dijo su nieta. "Es como una hoja. Dibuja una forma de lágrima y luego otra más pequeña dentro. Puedes agruparlas o hacerlas crecer desde una línea."



Patrón: Flux Cómo
hacerlo:



Elena pasó las siguientes semanas practicando. Sus dibujos se llenaron de patrones, y cada vez que terminaba uno, sentía una paz y una alegría especiales. Había encontrado su chispa.



Y así, Elena descubrió que no se necesita ser un artista para crear belleza. Solo un bolígrafo, un trozo de papel y la voluntad de dejar que la imaginación fluya. ¡Anímate tú también a probar el Zentangle!