

Red Transpersonal

“Conciencia y creatividad”

CLAVES 3



Claves para el desarrollo de la conciencia creativa:

1. Enfrentarse al lienzo en blanco
2. Conectar con la quietud creativa: Resignificar el concepto de vacío
3. Alinear-se con la energía vital: Abrirnos a la espontaneidad
4. Ver la vida propia como una obra de arte

1. Enfrentarse al lienzo en blanco

Seguro que hemos escuchado más de una vez esto de la crisis del lienzo/papel en blanco. Es algo que sucede con frecuencia a los artistas antes de abordar otra obra. Supone, en muchos casos, un bloqueo que lleva a conectar con ciertas heridas, sensaciones de inseguridad y demás manifestaciones contractivas, que impiden el comienzo de una nueva obra. Muchas veces, en la vida, nos suceden experiencias similares ante situaciones nuevas: No estamos acostumbrados, generalmente, a innovar o responder de forma creativa.



En esta sociedad se lleva mucho el “¡sé creativo!”, pero, como muchas cosas en esta vida, es una invitación parcial. El ser creativo se suele enseñar, si es que se enseña, desde la dimensión cognitiva, cuando realmente el proceso creativo requiere, además de pensar, de sentir y percibir.

Como dijo Einstein, *no se puede resolver un problema desde el mismo nivel de consciencia en el que se creó*. Normalmente, la crisis del lienzo en blanco surge de un conflicto mental, aunque sintamos que hay emociones en juego, por lo que será de vital importancia accionar el resto dimensiones implicadas en un proceso creativo para hallar el camino.

Cuando practicamos arte, en cada encuentro con el proceso creativo, se ponen en juego el sentir, percibir y el pensar, necesariamente. Puede que nos aborde la crisis del lienzo en blanco, pero si conseguimos ir más allá, estaremos incorporando recursos a nivel interno que podremos extrapolar a otras situaciones y desplegar en la vida cotidiana.

Existe una emoción que destaca sobre las demás en esta crisis del lienzo en blanco: el miedo. Bien sabemos que es una emoción necesaria, pero, actualmente, podemos encontrar incontables ejemplos donde ese miedo se cronifica. Y mucho tiene que ver con heridas de la infancia y creencias introyectadas acerca de lo que es o no posible, de lo que es un éxito o un fracaso, de lo que es bello o feo, de lo que merecemos o no... El miedo acrecentado es uno de los peores enemigos de la creatividad y de la gestión saludable de la vida misma.



En el encuentro con el arte, tendremos incalculables momentos de enfrentar la crisis del lienzo o papel en blanco. Tendremos numerosas oportunidades para, mirar-nos la relación con el miedo. Precisamente, los miedos que surgen antes de iniciar algo nuevo en el arte son, realmente, paralelismos en la vida cotidiana. Así, el arte nos permite explorar, desde un lugar íntimo y seguro, nuestra relación con el miedo, e ir más allá de este.

Pero ¿qué miedos podemos trabajar en el arte, que nos permitan desplegar la creatividad?

-Miedo a comenzar algo nuevo. Ante lo cual asaltan pensamientos como “no puedo”. “No sé por dónde empezar”. Tiene que ver con estar postergando el arranque porque sentimos que nunca es el momento, que no estamos lo suficientemente preparados para lanzar el primer trazo, cantar la primera nota, escribir la primera palabra... ¿Habrá un momento perfecto para empezar? Realmente, como dicen, “lo perfecto es enemigo de lo bueno.”

-Miedo a ser juzgados: “Van a reírse de mi poema”, “pensarán que no soy buena”, “van a decirme que estoy loco por hacer eso”. Uno de los mayores retos que tenemos, en el arte como en la vida, es la exposición. El miedo a poder ser criticados duramente por lo que hacemos, nos puede llevar a guardar nuestra parte más auténtica en un cajón. Esto nos lleva a ir bloqueando nuestro pensamiento crítico, nuestras ideas creativas e ir tirando a la basura proyectos



que nunca verán la luz del sol. Realmente, todo eso que tiramos a la basura, de algún modo, no nos va a permitir llenarnos de lo nuevo, cada vez tendremos menos espacio interno para el aire fresco de la creatividad.

-Miedo a fracasar: “Me voy a estrellar”, “me voy a equivocar”. El miedo al fracaso es un gran verdugo, que decapita nuestros proyectos (ya sean artísticos, laborales, relacionales...), a veces, incluso, antes de dar el primer paso. Sentenciamos que no merece la pena dar ni un paso hacia eso nuevo, desconocido, que pulsa y vibra dentro de nosotros, porque vamos a fracasar. Internamente, fantaseamos con la puesta en marcha de aquello, pero, en el momento de dar un paso en firme en relación con el mundo exterior, el miedo extremo nos frena en seco. Este miedo a fracasar está, en muchos caso, relacionado con ciertas heridas de la infancia (rechazo, humillación...). Como vemos, estos miedos que le brotan a cualquier artista en su crisis del lienzo en blanco se pueden llevar a la vida, donde hallaremos seguramente ecos de nuestra propia experiencia. Es por ello que, la práctica artística transpersonal nos permite entrenarnos en la autoobservación de estas mareas internas, gracias al estado de silenciación desde el que se llevan a cabo. Sirve de palanca para ir trasladando las comprensiones a la vida cotidiana e ir generando pequeñas acciones conscientes, que nos permitan desplegar la conciencia creativa.



Enfrentar el lienzo en blanco tiene mucho que ver con la capacidad de resiliencia. No importa la acumulación de huidas, fracasos, caídas. Si tan solo hoy, y solo hoy, trasciendo la resistencia, será una vivencia que cale hondo y marque el primer tramo de una nueva vía neuronal. Tal vez mañana, ante otro lienzo en blanco, pueda caer 10 veces y terminar por acometer la tarea artística, aunque sea con un trazo tímido. Puede que al día siguiente sean 8 las veces que me resista... La propia experiencia en el encuentro con el lienzo en blanco es una metáfora de la vida. A poco que la escuchemos, veremos más luz en el sendero y el camino más sencillo. Seremos también conscientes de que, tras cada error, resistencia, caída, tenemos la oportunidad de seguir abriendo las alas: “Cada error es un gran maestro”.

2. Conectar con la quietud creativa: Resignificar el concepto de vacío

Un paso esencial para facilitar el despliegue de la conciencia creativa es permitirnos conectar con el espacio meditativo.

El vacío, como el silencio, es el principio de todo. Para que haya forma, ha de haber vacío, para que algo exista, ha de existir un vacío que lo contenga. Vacío y silencio son la casa del ser esencial. Sin vacío, no hay impulso creador.



En la sociedad occidental se ha tendido a interiorizar el concepto de vacío desde un análisis muy reduccionista: se relaciona vacío con ausencia, con carencia. Y esto nos ha llevado a lo largo de siglos de historia a huir de ello. Una huida que sigue presente aún en nuestros días. El lienzo en blanco es un ejemplo, pero encontramos ejemplos en lo cotidiano: encender el televisor o la radio al llegar a casa, estar conectado permanentemente al teléfono móvil, no parar de trabajar, sacar forzosamente un tema de conversación cuando nos quedamos callados, evitamos el aburrimiento de nuestros hijos o el propio, la multitarea... ¿A qué responden estas conductas? Aunque no nos demos cuenta, al miedo al vacío. Necesitamos llenar, llenar, llenar... y si no lo conseguimos, llega la angustia.

El arte transpersonal, que está necesariamente unido a la meditación, nos ofrece la posibilidad de ver la crisis del papel vacío como una oportunidad. Desde la hiperestimulación, la vida frenética, la ausencia de aburrimiento, la chispa creativa no se enciende.

Desde la experiencia de vacío como oportunidad, emerge la posibilidad creadora y la semilla de transformación interna. Podemos empezar a resignificar la idea de vacío en encuentros diarios con el arte. Tras una meditación para abrir espacio de silencio, podemos permitirnos tomar un pincel y, en estado de presencia, unir el movimiento del pincel a la respiración... podemos escribir unos versos de cómo se siente nuestro cuerpo aquí y ahora, o una carta a esa parte de la espalda que nos duele.



Podemos tomar cualquier material o retal y hacer un collage que recoja nuestros estados internos... Todo esto son solo ejemplos de ir abriéndonos a lo nuevo, sin ideas preconcebidas acerca del *cómo se hace*. No será lo mismo decir *me duele la espalda*, que dirigirme a esa zona con una carta sentida.

Resignificar la idea de vacío para abrirnos a la conciencia creativa es apostar por habitarlos en la *ahoridad*. Para ello, la práctica meditativa nos brinda esa oportunidad.

La quietud creativa puede relacionarse con el concepto taoísta Wu Wei. Traducido normalmente como “no hacer”, nada tiene que ver con la pasividad, si no que nos invita a llevar a cabo una acción desde la quietud interna, en lugar de desde sólo la mente.

“El sabio nada hace y nada deja sin hacer” (Lao Tse)

El Wu Wei en el arte nos lleva a acometer cualquier práctica desde el sentir y no tanto desde el pensar si lo que estamos haciendo está *quedando bien*. Si hay una meta que alcanzar, será la de abrirnos al proceso creativo desde la sencillez, la autenticidad y la intuición. Más allá de ideas preconcebidas, a la hora de hacer arte, acceder a la quietud creativa y al vacío como oportunidad puede llevarnos a colocarnos también en otra actitud ante la vida, más espontánea y abierta.



Desde la experiencia consciente, en el arte y luego en la vida cotidiana, podremos darnos cuenta de que somos verdaderos creadores y que esos momentos de vacío forman parte del camino: nos permiten expandir nuestra conciencia, ir más allá de lo conocido y “cómodo”, para alcanzar momentos ajá y de plenitud existencial.

3. Alinearse con la energía vital: Abrirnos a la espontaneidad

La vida en sí es energía creativa y está impresa en cada célula de nuestro sistema. La energía creativa está en nosotros. Coloquialmente, la creatividad está relacionada con la capacidad que tenemos para generar nuevas ideas, resolver los problemas o generar proyectos innovadores. Pero podemos saber o intuir que la creatividad abarca mucho más.

Desde una mirada transpersonal, la creatividad puede ser la fuerza que impulsa la evolución de la conciencia. Es una cualidad espiritual, un camino que nos lleva vivir la vida como un viaje de regreso a lo que somos en esencia.

Es preciso ir ampliando nuestro nivel de atención en la vida cotidiana para afinar nuestra percepción. La práctica de mindfulness es una aliada perfecta para el despliegue de nuestra dimensión creativa, precisamente porque nos permite sentir la vida en todos sus matices. Nos ayuda a desarticular los pilotos automáticos con los que nos movemos por la misma.



Al igual que cuando ponemos toda nuestra atención al realizar una obra de arte, la atención plena nos permite darnos cuenta de que la vida es un camino que va apareciendo y toma su forma a medida que lo vamos recorriendo en el instante presente.

Desde este lugar, podemos empezar a ser conscientes de que poner solo el foco en metas u objetivos futuros nos aleja de alinearnos con nuestra energía vital.

Si hubiese una finalidad en nuestro transitar sería la de tomar consciencia de este momento, pues es este momento, el momento presente, donde la vida se manifiesta. Es este momento el único que contiene nuestra fuerza creadora.

Si conseguimos alinearnos con este sentir, la fuerza creadora se abre paso, al poder reconocer que no sabemos lo que vendrá después. Todo se sucede a través de cambios y transformaciones, nada es igual en este paso que en el anterior, si sabemos mirar con otros ojos.

La práctica del arte consciente nos permite entregarnos a la creatividad desde el silencio interior y, de esta forma, experimentamos lo sagrado de la expresión vital. A medida que nos abrimos al reto artístico desde este lugar contemplativo, se va desvelando en nosotros la espontaneidad, que nada tiene que ver con la impulsividad.



La impulsividad es anticreativa, brota de una falta de autoconciencia y autogestión interna. Vivir de forma impulsiva y automática nos lleva a deshabitarnos.

La palabra espontaneidad se define como la cualidad de cambiar sin un estímulo externo. Viene del latín *spontaneus*, que se traduce por “voluntariamente, por sí solo, sin ser obligado”.

La espontaneidad ejercitada en la práctica artística nos da la oportunidad de trascender el miedo al resultado, experimentando la relación entre el vacío y la plenitud interior.

Poco a poco, podemos ser más conscientes de la rigidez o de los condicionantes que nos alejan de la posibilidad de ser creadores.

La espontaneidad brota de la consciencia, del estar en contacto con nuestra esencia. Es una cualidad que nos permite aprender a fluir con la vida, permitiéndonos obrar en ella cada vez con más naturalidad, desde la responsabilidad y la autenticidad.

4. Ver la vida propia como una obra de arte

¿Qué puede haber más creativo que subirle el color a la vida y ser agentes dinámicos en nuestro lienzo de la existencia?

Expandir la conciencia creativa tiene que ver con tomar plena responsabilidad de nuestros actos y aprender a impregnar cada acto con nuestro sello de autenticidad.



Uno de los aspectos más hermosos del proceso creativo tiene que ver con descubrir, una y mil veces, que, trascendiendo el mundo de las apariencias, podemos abrazar nuestra verdad interna. Las apariencias son verdades a medias, el sentido de la vida se encuentra en el proceso artístico de vivir. Desde este lugar, dejamos de tratar de empujar a la vida o corregirla.

La vida *es* y no hay nada que cambiar en ella. Vivir la vida como una obra de arte es abrirse a rectificar y ampliar la propia mirada. Así, las diversas formas de expresión artísticas que podemos trabajar pueden ayudarnos a encontrar nuevas lentes, a través de las cuales impulsar nuestro crecimiento interno.

Expandimos la consciencia y le subimos el color a la vida, apreciamos sus matices en el ahora. Es entonces cuando cualquier actividad cotidiana (charlar, respirar, caminar, trabajar...) está llena de vida.

Ser conscientes de que la vida en sí es una creación infinita, nos saca del piloto automático y de los moldes que hemos prefijado. Al final, la verdadera creatividad se halla en aprender a contemplar el adentro y el afuera. En realidad, contemplar es mirar con los ojos del Amor, y es desde ahí desde donde aparece el impulso, la inspiración, la acción equilibrada. Y todo esto solo podemos descubrirlo en el ahora, no hay otro momento.



“¿Ha notado uste que la inspiración llega cuando no la está buscando?

Llega cuando toda expectativa se detiene, cuando la mente y el corazón se tranquilizan.

Solo la mente que se ha vaciado de lo conocido es creativa.”

Jiddu Krishnamurti

