

Red Transpersonal

“Conciencia y creatividad”

CAPÍTULO 3





“Conciencia y creatividad”

*“No somos criaturas de las circunstancias;
somos creadores de circunstancias.”*

Benjamin Disraeli

Conciencia creativa

Aunque no es el objetivo prioritario, bien sabemos que trabajar para vivir en el ahora, apunta a un horizonte de expansión de conciencia. Todas las herramientas que vamos incorporando, que nos permiten vivir más despiertos, gestionar nuestras emociones, resolver nudos de conflicto, sostener el dolor, sin duda, están señalando hacia ese ensanchamiento de nuestra conciencia, donde, tal vez, cada vez nos *damos cuenta* antes.

Es innegable que, en este entrenamiento en la *ahoridad*, la quietud y el silencio que aporta la práctica de la meditación, son ingredientes esenciales de este caldo de cultivo. Es nuestro laboratorio interno donde, en soledad elegida, nos atrevemos a mirar hondo. La meditación, realmente es motor de esa expansión de la conciencia, ya que nos lleva de vuelta a casa, a lo esencial. Es un acto radical de amor, gracias al cual emprendemos un camino de descenso hacia nuestro yo profundo. Y, de este camino en descenso, emprendemos un camino de vuelta en el que la vida nos conecta con la acción, a través de algo que, también es intrínsecamente humano y espiritual: la creatividad.



“Conciencia y creatividad”

Así, meditación y creatividad van de la mano. Mindfulness y creatividad están estrechamente unidos... Conciencia y creatividad no se pueden separar.

Thich Nhat Hanh señala cómo la creatividad se suele asociar a formas artísticas. Y, aunque es cierto que el arte es creatividad, la creatividad es mucho más. Es tanto que es más sencillo que eso. Si nos desnudamos de ideas preconcebidas, como sostiene Thich Nhat Hanh, simplemente a través de mindfulness podemos sentir la propia respiración como creación en sí misma y el silencio como fuente de inspiración para que brote la creación.

La creatividad está en nosotros y habita más allá del resultado o la forma final donde se manifiesta.

Diversos autores, implicados en el trabajo de la conciencia apuntan hacia la creatividad como pieza clave de nuestra humanidad y nuestro proceso evolutivo.

Mihali Csikszentmihalyi, creador de la teoría del estado de flujo dice que “cuando nos entregamos a la creatividad, sentimos que estamos viviendo más plenamente que durante el resto de la vida”. Esto tiene que ver con que la creatividad nos conecta con nuestra autenticidad y la capacidad de abrirnos a lo nuevo, instante a instante. Dista mucho de la costumbre que, en muchos casos, hemos incorporado en nuestra vida cotidiana de afrontar la vida como si cada



“Conciencia y creatividad”

respuesta fuese una fotocopia. Y esto nada tiene que ver con la constante innovación, sino con una forma más abierta y menos condicionada de responder a la vida, incluso en lo cotidiano.

De alguna forma, muchos de nosotros hemos incorporado la creencia de que no somos creativos y que ese aspecto está asignado a unos cuantos privilegiados. Sin embargo, qué importante es darse cuenta de que si algo nos pertenece como especie es la capacidad de ser creativos. Y es que la creatividad no es solo inventar la rueda o la bombilla. La creatividad desde un aspecto más esencial está en lo sencillo de la vida. Desde esta premisa, asumir la propia capacidad creativa nos lleva a pasar de ser víctimas de las circunstancias a creadores.

*“La creatividad es algo más que ser diferente.
Cualquiera puede pensar de forma extraña; eso es fácil.
Lo difícil es ser tan sencillo como Bach.
Hacer lo sencillo, asombrosamente sencillo, eso es creatividad”.*
Charles Mingus



“Conciencia y creatividad”

Más allá de lo individual. La creatividad como responsabilidad humana

En una sociedad inmersa en un movimiento acelerado de cambios, los seres humanos somos llamados a reconectar con nuestra conciencia de la creatividad, algo que, sin duda, tiene mucho que ver con construir un mundo en el que la colaboración y el amor nos permitan evolucionar como especie.

Para poder ser agentes dinámicos del cambio en esta sociedad cambiante es preciso trabajar en nuestro propio desarrollo creativo. Esto no solo nos permitirá crecer en autoconciencia, incorporando habilidades de gestión de vida, sino que nos permitirá favorecer y propiciar el potencial creativo de nuestro entorno. En este camino, estaremos trabajando el bienestar personal, así como el social e, incluso, el universal. Así, la creatividad nos permite tejer una red colaborativa, donde pasamos del *yo* al *nosotros*, todo un salto de conciencia.

La creatividad, a lo largo de la historia, ha sido abordada desde disciplinas muy diversas, como pueden ser la filosofía, la educación, la ciencia o el arte. Sin embargo, el poso a nivel social ha quedado principalmente relegado a los aspectos más cognitivos.



“Conciencia y creatividad”

Podemos dirigir la mirada a autores referentes en lo transpersonal, como Antonio Blay o Maslow, desde donde la creatividad apunta a características relacionadas con autonomía personal, mayor bienestar a nivel de salud, mayor intuición y nivel de autorrealización, así como mayor sabiduría interna.

Desde la mirada de Abraham Maslow, hay un vínculo esencial entre el sentir y el pensamiento en todo proceso creativo. Existe una mayor sensibilidad hacia uno mismo y hacia el exterior, así como una conexión más profunda con la naturaleza. Desde su perspectiva, las personas creativas son integradoras, refiriéndose a que manifiestan un mayor equilibrio entre el adentro y el afuera. Con la mirada en este punto, podemos tomar consciencia que no importa tanto lo que se sabe a nivel racional como lo que se es. Así, un aspecto que se despliega al trabajar la dimensión creativa es la coherencia entre pensar, sentir, decir y hacer.

Con todo esto, podríamos decir que la creatividad, desde una perspectiva profunda, va dejando de ser algo personal para ser un bien colectivo. En este sentido, cabría decir que, tal vez, el despliegue de la conciencia y la creatividad no sea tanto una elección personal, como una responsabilidad humana.



“Conciencia y creatividad”

En la época que vivimos, se precisa caminar colectivamente hacia la conciencia de unidad. Es decir, abrirnos responsablemente a un trabajo íntimo que propicie no solo el alivio interno, sino que tenga un horizonte de compromiso activo en la evolución del ser humano. Y es que la evolución de la humanidad a nivel global empieza necesariamente en cada paso que damos. El primer paso, a nivel personal.

Emprender un camino de estas características requiere necesariamente de la creatividad, que es una palanca necesaria para el despliegue de la conciencia.

La capacidad de autoconsciencia y autodistanciamiento.

Los seres humanos tenemos la capacidad de observar nuestro entorno y participar activamente en él. Además, tenemos la cualidad de la autoconsciencia: podemos observar nuestro mundo interno y darnos cuenta de lo que en él sucede.

Gracias a estas dos formas de percepción podemos observar, construir y crear nuestra realidad. Sucede que en juego hay otra cualidad que puede ser refinada: la capacidad de autodistanciamiento. Es aquí donde la conciencia da un salto cuántico, al pasar de algo más individual a algo que está más allá de ese plano. En la expansión de la conciencia, aparece el observador o testigo, donde la conciencia humana



“Conciencia y creatividad”

se percibe a sí misma. Entramos en el terreno inefable de lo transpersonal, donde la conciencia ya no es algo que tenemos, sino que es algo que nos acoge y sostiene, más allá de nosotros mismos. Del mismo modo, la creatividad no solo se manifiesta en alguien de forma individual, sino que se manifiesta en todas las dimensiones de la existencia: el propio universo es creatividad y creación. No tiene una finalidad definida, sino que cobra sentido por sí misma.

Es preciso, con los pies en la tierra, responsabilizarnos de nuestro trabajo a nivel individual, ocuparnos de nosotros mismos, para que se vayan desplegando de forma natural y auténtica nuestros aspectos más creativos.

El arte como motor evolutivo.

Aunque hemos apuntado que arte y creatividad no son lo mismo, sí que es cierto que el trabajo a través del arte propicia la expansión tanto de la conciencia como de la creatividad. Si existe un trabajo creativo más allá de lo cognitivo, sin duda, el arte es un ejemplo de ello. Es importante reseñar que, como en torno a la creatividad, existen una serie de prejuicios o creencias limitantes que nos llevan a pensar o decir “yo no soy artista”. Y resulta que, al igual que la dimensión creativa, la dimensión artística nos acompaña desde que somos humanos. Podríamos decir que arte y ser humano es como el huevo y la gallina. ¿Quién llegó primero?



“Conciencia y creatividad”

Parece ser que hace ya 1.7 millones de años Lucy y sus coetáneos usaban piedras a modo de herramientas, aún sin saber defenderse con el fuego. Podríamos decir que tales herramientas brotaron de un proceso creativo con una finalidad utilitaria. Como sabemos, la creatividad no solo abarca la funcionalidad, tiene un sello de distinte que surge de una forma de pensamiento más allá del pensamiento habitual.

Hace aproximadamente 400000 años, un homo erectus en Indonesia, talló en una concha negra un zigzag en blanco. Aunque no podemos conocer a ciencia cómo aconteció dicho acto, todo señala a que no respondía a una necesidad de supervivencia, había algo más allá. Se dice que puede ser el primer dibujo. Miles de años más adelante, ya encontramos muestras de arte propias del homo sapiens emergente: las pinturas rupestres.

Además de los avances utilitarios, encontramos que la creatividad unida al arte ha sido también una necesidad del ser humano. Una muestra de que a través de estos procesos se tendía un puente con algo más allá. Sin duda, la creatividad artística ha estado señalando la sensibilidad, la imaginación y, por supuesto, la manifestación de la dimensión espiritual del ser humano.



“Conciencia y creatividad”

Hay algo que resulta *generoso* en la práctica del arte. De forma muy completa Mimí Marinovic recoge lo siguiente: “*El arte estimula la imaginación y el potencial creativo; contribuye a una adaptación más activa, compensando las limitaciones de la realidad; permite recrear lo pasado, darse cuenta del presente, anticipar lo futuro y lo probable, ensayar nuevos roles y ampliar la experiencia humana más allá de lo cotidiano; favorece la flexibilidad de pensamiento, la superación de lo obvio, la búsqueda de soluciones nuevas y la toma de decisiones; ayuda a tolerar la ambigüedad y la incertidumbre; nos prepara para lo inusual y para diseñar respuestas apropiadas ante lo nuevo*”. Como vemos, el arte amplía nuestros horizontes, más allá de la práctica en sí misma, a la hora de percibir y gestionar la vida.

El arte transpersonal y la meditación

Hablar de la unión de meditación y arte es, verdaderamente, hablar de evolución y expansión de la creatividad. Realmente, el único momento en el que hemos de atendernos, en el que crecemos, es aquí y ahora. El único paso que existe, este que damos en este momento. Como dice José María Doria, *nadie se rasca en el pasado, ni el futuro*.

Convertimos en un acto consciente el arte cuando nos damos cuenta de qué relación tiene lo visualizado con nuestro mundo interno.



“Conciencia y creatividad”

Desde esta perspectiva, podemos superar el miedo a que dar un espacio al pensamiento pueda perjudicar la creatividad y espontaneidad. Los pensamientos son observados y tenidos en cuenta, pero la creatividad surge desde el espacio de observación, no desde el del pensamiento y la interpretación analítica.

La práctica de la contemplación nos lleva una y otra vez al observador de todos estos estados, que está más allá de la propia mente. La creatividad lleva a una visión más lúcida, limpia y clara. Desde la mera actividad intelectual, los productos artísticos tienden a resultar en complejos formas atadas a un conjunto de técnicas. Si bien pueden emocionar, no todo el mundo se siente a la altura de poder ejecutar obras así. Sin embargo, el arte transpersonal lleva a trascender la mente y sus creencias limitantes. Es un arte que tiende hacia la simplificación.

Desde la visión transpersonal, cada acción en nuestra vida se convierte en arte si nos lleva a contemplar con ojos nuevos la vida, una forma de mirar que brota de nuestra propia Belleza interna.

La percepción clara y lúcida de la realidad nos devuelve una imagen más ordenada, una vez que el ruido de nuestras proyecciones mentales se va reduciendo en el propio proceso de contemplación.



“Conciencia y creatividad”

Cuando hacemos arte transpersonal no nos interesan las “cosas” artísticas. Consideramos que cualquier acto u obra es artístico cuando contiene en sus entrañas la luz que lo ha creado. Desde aquello que es prácticamente imperceptible, se abre camino la creatividad.

Mientras la búsqueda de la inspiración y la creatividad broten de un sentimiento de carencia personal y se busque crear una obra o idea que sea admirada por los demás, el producto final acabará encadenándonos a esa proyección de la carencia.

El arte transpersonal no tiene la intención de conocer más, adquirir mayor poder, evitar el dolor, o llegar a ser algo mejor de lo que se es. Está relacionado con una creatividad que surge de la consciencia de abundancia y plenitud: no actúo creativamente para conseguir nada, o porque me falte algo. No confundimos el arte con los “objetos artísticos”, como resultado final del proceso creativo.

Toda acción y decisión en la vida puede ser contemplada como artística. Toda manifestación del ser es arte cuando de esta manera enfocamos nuestra consciencia.

El arte, entonces, está íntimamente ligado al proceso de aprendizaje en la vida. Ésta se crea artísticamente con la intención de aprender algo, de potenciar el proceso



“Conciencia y creatividad”

de desarrollo interior hacia una mayor estabilidad de la percepción, una mayor quietud y ecuanimidad: hacia un acceso a los valores del Ser.

La principal actitud a desarrollar desde el principio del proceso creativo consciente tiene que ver con un espíritu genuino de investigación.

Partimos de que no sabemos qué es lo que nos vamos a encontrar, y de que nada de lo previamente conocido nos va a resultar útil. El proceso de investigación, por tanto, comienza con un instante de vaciamiento, un instante meditativo de conexión con nuestro ser más íntimo y *descondicionado*.

Pensar que “ya comprendemos” rompe el proceso creativo, al impedir la capacidad de aprender. Incorporar la práctica meditativa al arte, nos facilita el llevar dicho proceso creativo a cabo como acto sagrado de encuentro con nuestra dimensión profunda.

Pero ¿cómo hacer si nunca hemos llevado a cabo tareas artísticas? Desde la mirada transpersonal e, incluso, desde ciertas corrientes artístico-terapéuticas, la cosa no va de aprender una técnica concreta. No tiene por qué haber técnica y, si la hay, la invitación será siempre a ir más allá de ella: Abrirnos a lo nuevo, tomar el material elegido tras un



“Conciencia y creatividad”

tiempo de meditación y permitirnos fluir con lo que surja en total atención al cuerpo, al sentir y al flujo de pensamientos, sin perder el contacto con el material en el que volcamos lo que hay. ¿Cuándo abordamos la vida así? Probablemente pocas veces.

Adentrarnos en el terreno del arte, desde esta óptica, es una oportunidad para aprender a trasladar las comprensiones a nuestra forma de relacionarnos con la vida. ¿He sido capaz de estar en atención al proceso o expectante por el resultado? ¿Buscaba un resultado estético, admirable? ¿Me he permitido explorar formas nuevas? Sin duda, este trabajo nos permite entrenarnos en el comprender, acceder al modo ser y resignificar el modo hacer: todo un acto creativo.

Siempre se compone de “ahoras”

Emili Dickinson

