

Atrapar lo inefable

Autoetnografías sobre
la creación artística y la
experiencia espiritual

Autores

Ximena Bernal · Alejandro Zuluaga · Rodrigo Restrepo · Carlos Miguel Gómez Rincón · Angélica Chavarro
Susana Gómez · Guillermo Santos · Corina Estrada Barrios · Natalia Reinoso Chávez





Todos somos receptores y canales del impulso creativo de la vida

Ximena Bernal

En el proyecto Laboratorio de Arte y Espiritualidad (LAE), bajo la iniciativa de la Universidad del Rosario y *Art Seeking Understanding* de *Templeton Religion Trust*, he podido observar y analizar profundamente el acto creativo como artista investigadora y coordinadora del Laboratorio. En este contexto y mirando en retrospectiva, he podido reconocermé como canal receptor del movimiento creativo de la vida. En este escrito compartiré cómo identifiqué y pongo en movimiento la gota del inicio de la creación que da sentido y propósito a mi existencia.

Es común entre los artistas escuchar que el acto creativo es en sí mismo una forma de espiritualidad. En mi experiencia como cantante, profesora de canto, prácticas psicofísicas y gestora de proyectos culturales, he podido identificar que existen múltiples formas de crear, pero no todas están ligadas a lo espiritual. Denomino creación espiritual a un acto transformador y trascendente que llena de significado la vida del creador y también puede generar experiencias relevantes para los que reciben esa creación.

He podido reconocermé como canal receptor del movimiento creativo de la vida.

En los diez meses de trabajo interior profundo en el Laboratorio y mirando en retrospectiva, pude reconocer algunos indicadores que están siempre presentes en este tipo de actos creativos:

- Aparecen sincronías, contundentes en mi vida cotidiana relacionadas con la chispa creativa que busca movimiento.
- Siento que la gota inicial de la creación llega como un don, yo soy receptora y canal de ella, yo elijo o no dejarla fluir a través mío.
- Surgen sensaciones de expansión, gozo, fluidez, asombro, abundancia, incertidumbre y vértigo. Esto tanto en proyectos artísticos como sociales, de educación, de gestión o ecológicos



(algunos de los diferentes espacios donde mi vida se ha abierto camino hasta hoy).

- Este camino exige confianza fiera en el proceso, me pide dar un salto al vacío hacia algo que siento grande y desconocido, pero es realmente un acto de gracia cuando sucede.

En el Laboratorio abordamos siete temas a través de talleres en la naturaleza y, a partir de estos, creamos obras de arte. La invitación fue a observar los procesos creativos y a investigar cómo surgían nuevas comprensiones espirituales a partir de ellos. En este tiempo de inmersión profunda en el proyecto, he podido observar que la Consciencia Divina está siempre en escucha, siempre presente en todo y en todos los seres. Esta realidad se ha hecho absolutamente tangible no solo en mis creaciones artísticas, sino en la creación de los talleres y en mi vida cotidiana. Cada tema investigado se manifestaba de múltiples maneras alimentando mi vida, todo latiendo en concordancia. El Gran Misterio, consciencia pura, nutre cada intuición y pensamiento; así percibo que llega la gota del inicio de la creación. La Madre Divina contiene todo, permite la expresión creativa y exuberante de esa consciencia, que da el movimiento a la gota a través de la acción, y la abre a infinitas posibilidades en el mundo.

Mensualmente cambiamos de tema y así mi cotidianidad se “afinaba” cada vez a una nueva tonalidad ligada a eso que estaba investigando. La exploración en LAE alimentó mi arte y mi entendimiento y, a su vez, mi arte nutrió la vida y la vida mi arte, todo unido.

Todo habla

Reconozco el impulso inicial de la creatividad trascendente cuando sincronías asombrosas empiezan a suceder. Es como sintonizarme a una estación de radio específica donde la información necesaria llega a veces develando el camino en pequeños pasos o simplemente reiterando el impulso que nace desde adentro, desde lo más profundo dentro de mí. Estas coincidencias aparecen en

conversaciones, lecturas, arte y música que parecieran llegar por azar a mi vida (pero sé que no lo son) y que iluminan el camino pulsando con claridad en la dirección de aquello que debo escuchar, recibir y transformar.

Un ejemplo de esto ocurrió alrededor de la creación del taller sobre la experiencia espiritual en la crisis, el caos y la incertidumbre en el Laboratorio. Cuando estaba imaginando y organizando este taller me dio apendicitis (yo suelo tener muy buena salud). Aparecieron otras enfermedades grandes y pequeñas en mis seres amados llenando mis días de vulnerabilidad y crisis. Llegaron muchos regalos disfrazados de problemas en ese tiempo: ver las situaciones con otra perspectiva fue un recordatorio de lo que es para mí realmente importante en la vida, de esas cosas que valoro y a las cuáles debo poner más atención. Así mismo, me permitió ver aquellas cosas que se vuelven insignificantes al ver la fragilidad de la vida humana. En un segundo cambia todo y se pierde el control cuando la salud desfallece. Estas experiencias me han hecho ver el milagro de las redes de amor que nos sostienen, seres humanos y no humanos cuidándonos y apoyándonos. Además de reconocer en profunda gratitud a mi familia y amigos, un ejemplo extraordinario de esa red en mi vida fue la caléndula, quien, literalmente, curó mis heridas con la luz del sol en cada pétalo que convertí en ungüento.

Reconozco el impulso inicial de la creatividad trascendente cuando sincronías asombrosas empiezan a suceder.

Yo sembré, cuidé y coseché con amor varias caléndulas. Gracias a una maravillosa tecnología que me permite transformar los impulsos eléctricos de las plantas en música, pude, en mi exploración artística en el Laboratorio, escuchar y grabar los sonidos de esas preciosas flores. Medité, canté y bailé con ellas generando un vínculo profundo y recíproco como se hace con los seres humanos. Llevo años nutriendo mi vínculo con “la naturaleza”, expandiendo mi entendimiento y sensibilidad, así que



este proyecto llevaba tiempo gestándose dentro de mí. Pero a su vez, esta búsqueda artística dentro del Laboratorio ha influenciado mi camino espiritual abriendo mi percepción aún más a los seres sintientes no humanos de este planeta. En estos días estoy construyendo un cuadro sonoro con la música y las fotos que registré durante mi exploración artística con las caléndulas.

Las plantas llevan muchísimos años más que nosotros en este mundo, colaborando, transformándose y adaptándose, recibiendo y transmutando la chispa de la vida siempre en movimiento, cada una haciendo lo suyo, como corresponde, ¿cómo no aprender de ellas? Ancestras, sabedoras, sabias, generosas sanadoras².

Alrededor del taller sobre la experiencia espiritual en la muerte también sucedieron muchas sincronías. Sentí que *Alma y la Voz. Monólogo lírico a dos voces*, la obra que estaba cocreando con Carlos Miguel Gómez, tomaba vida propia. Esta obra, que se mueve entre los géneros del poema sonoro y la ópera de cámara, narra la historia de Alma y sus múltiples estados interiores; su viaje interno y en el mundo. La inspiración profunda llegó en un viaje que realicé a Nueva York donde me sumergí en galerías y museos; la información venía a mí con tal contundencia que me tenía que sentar, con una sensación de urgencia, a escribir las ideas sobre la obra en las galerías y parques de la ciudad. Empecé a sentir que ella, Alma, me hablaba desde otro lugar, revelando su historia. Viendo la exposición de *Theaster Gates* en el *New Museum* me llegaron imágenes del momento de confusión, crisis y caos en la vida de Alma. Me surgieron preguntas que revelaban su historia y a la vez guiaron la creación del taller sobre la experiencia espiritual en la muerte. En una esquina del museo había un pequeño y sencillo papel de cuaderno pegado con cinta pegante a la vista. Decía: "... Nos mostró cómo se ve la cara de Dios, no en los cielos, ni en nuestros sueños, sino Dios en la carne, en el cuerpo, en la vida", era un extracto de un poema de Arthur Jafa que me

conmovió y que llegó resonante como si lo hubiera escrito un profundo anhelo de mi propio corazón. Escribí y creé mucho en esos días. En mi diario aparece: "¡Alma toma vida! Ya no sé si es ella en mí, o yo en ella. ¿Qué es una buena muerte? ¿Cómo quiere que la recuerden cuando muera? ¿Qué ceremonia se imagina para su despedida? Una muerte que valga la pena por la vida, esa vida extraordinariamente vivida. Así que, si he de morir, quiero una muerte que sea digna de la vida, una muerte memorable en serenidad, armonía, gracia y, ¿por qué no?, gozo, regresando a la Tierra".

A veces en los ensayos de Alma, mis lágrimas se mezclaban con las de ella, la vida y el arte en un mismo pulsar. Un camino que toca todos los colores, todos los estados y contrastes que a su vez permiten un universo artístico rico, profundo, nutritivo. La vida alimentando el arte y el arte alimentando la vida. Después del viaje, muchos de mis estudiantes de canto que no sabían de LAE y sus temas, llegaron a clase con canciones sobre la muerte y el duelo. Yo también empecé a trabajar en un nuevo repertorio en dúo con piano y allí también aparecían textos sobre la muerte. En esos días encontré dos hermosos pájaros de colores amarillo, azul y blanco muertos en dos parques diferentes en mis caminatas matutinas con mi perro. Era la misma especie de pájaro, no común en mi zona. Estos temas latieron con mucha fuerza y confrontación en mi vida, me sentía sensible, emotiva, cansada, triste, temerosa, pero también inspirada y receptiva a las señales que llegaban por todos lados y nutrían mi experiencia artística. Estas señales me reiteraban que soy una con la Fuente, que Ella me nutre y yo la nutro a Ella.

¡Alma toma vida! Ya no sé si es ella en mí, o yo en ella. ¿Qué es una buena muerte? ¿Cómo quiere que la recuerden cuando muera? ¿Qué ceremonia se imagina para su despedida?

² En el siguiente enlace puede visualizar uno de los cortos documentales del taller que tuvo por tema la experiencia espiritual en la naturaleza:

<https://www.spiritualartlab.com/lanaturaleza>



El don de la creatividad

La chispa creativa inicial llega como un “atisbo de gracia”, es un regalo que recibo cuando soy capaz de vaciarme lo suficiente de mí misma para reconocer el impulso que me trasciende. Siento que la chispa inicial de ese tipo de acto creativo es inherente a la evolución de la vida y está presente en todo lo que existe. Por ejemplo, las placas tectónicas de la tierra que se mueven creando montañas y continentes; la gota de lluvia que cae y se convierte en quebrada, la quebrada en río, cascada y mar. Esto mismo sucede con las acciones creativas que realizamos en el mundo y repercuten en la vida de todos, así seamos o no conscientes de ello. Igualmente sucede en el arte: recibimos la gota inicial de la creación desde lo espiritual como una intuición, es un impulso de la vida en movimiento, no tienen nada que ver con lo aprendido. Nacemos recibiendo esas gotas de las cuales surge y se transforma la vida. La creatividad inicial es pura y poderosa, y a esta luego le damos forma con los saberes. Pueden ser formas constructivas, inspiradoras, y también destructivas, todas moviendo la existencia. El impulso llega de muchas maneras. En mi caso, a veces llega como sonido, melodía, idea, imagen o sensación y de ahí me muevo a crear.

En el taller de enero del 2023 abordamos la experiencia espiritual en la crisis, el caos y la incertidumbre. Tuve en esta ocasión una revelación potente en torno a mi camino espiritual a través de la música, que recibí y a la que me entregué. Después de las prácticas de la mañana conectadas a la crisis personal salí a componer. Una melodía clara surgió inmediatamente. Expresaba mi vulnerabilidad y, paradójicamente, también mi poder. La sentí bella, estaba conmovida. A veces, en el quehacer musical se compone casi matemáticamente, pero otras veces surgen frases melódicas que no necesitan ser analizadas, retocadas ni repensadas. Así pasó esta vez. Recibí la melodía en lo más profundo de mi ser, la canté y grabé en una aplicación en mi celular pues estábamos en el campo y no tenía otra tecnología disponible.

La chispa creativa inicial llega como un “atisbo de gracia”, es un regalo que recibo cuando soy capaz de vaciarme lo suficiente de mí misma para reconocer el impulso que me trasciende.

Luego grabé otras voces para armonizar. De repente, me di cuenta de que esas otras voces de acompañamiento empezaron a ocultar la voz principal. De este modo, en un instante una profunda crisis personal en mi vida espiritual apareció en forma de música y me permitió entender con mayor claridad sucesos de mi camino de búsqueda personal. Después de seguir comprometidamente varias instituciones religiosas, siempre llegó la crisis y la ruptura cuando las voces que debían “acompañar” se volvían fuertes e incoherentes en su prédica. Cuando escuchaba una cosa y veía otra, llegaba el ruido y dejaba de escuchar lo importante. La ruptura sucedió varias veces cuando la voz de los sacerdotes, maestros y gurús se hizo más fuerte dentro de mí y perdí mi propia melodía, la principal, la de la chispa divina que llevo dentro. Vi una y otra vez el abuso de poder patriarcal en cada una de las instituciones a las que pertenezco y así llegó la confusión, la crisis y la incertidumbre, al no reconocer la integridad de esas personas que guiaban el camino. Fue así como una tras otra, quité esas otras voces del medio. Me ha costado tiempo y dolor, pero hoy estoy en un momento espiritual dulce y fértil donde no necesito ni quiero intermediarios jerárquicos con Dios.

Esas crisis en mi búsqueda espiritual me permitieron preguntarme, ¿quién va a saber más que mi propio ser de mi conexión con esa Fuente a la que pertenezco, esa que brota cada día en mi respiración y mi canto? Al reconocer la Fuente en mí y en todo lo que existe, todo y todos se pueden volver guías en mi camino, pues bien sé que nos necesitamos los unos a los otros, todas, amadas creaturas del Gran Misterio que nos atraviesa y nos une. Así, sueño que nos podemos acompañar en empatía, sin jerarquías ni abusos de poder y de género. Cuando la propia voz, la melodía principal está clara, cuando podemos discernir entre el ruido mental y la voz certera



del corazón no hay pérdida. La Divina Mano nos sostiene en todo momento y así las voces que acompañan (las de todos los seres) no opacan la voz interior³.

Reconociendo la gota que surge

En la autoobservación de mi proceso creativo me he dado cuenta de que es necesario afinar, silenciar la mente, discernir entre el ruido y la voz interior. Es en el estado de plena presencia que puedo recibir la gota del impulso inicial de este tipo de creación trascendente. En ese estado, el pulsar creativo llega abundantemente. La invitación es a pausar, deshacernos de los prejuicios, del crítico interior, del afán y la inmediatez tecnológica tan “normal” en estos tiempos. Debemos vaciarnos por un rato del “yo” construido para poder recibir la fuente creativa libre, para reconocer esa chispa divina, recibirla y luego hacer algo con ella, encarnarla, materializarla y compartirla. Si no lo hacemos, perdemos la preciosa oportunidad de hacer nuestra parte y misión como cocreadores de la vida. Para mí este estado interior del impulso creativo espiritual es gozoso y expansivo, más allá de que una obra toque emociones de tristeza o dolor, como en algunos momentos de *Alma y la Voz* o en la construcción de los talleres en torno a la incertidumbre, la crisis y el caos, y la muerte.

En el momento de recibir el impulso creativo estoy en un estado de concentración no manipulada, diferente al que se consigue en los ejercicios de meditación. Mi mente se encuentra enfocada, felizmente inmersa en el fluir creativo. Mirando en retrospectiva, esa gota inicial de la creación, ese impulso de algo nuevo surge como una intuición del alma, y genera en mí las sensaciones de expansión, gozo, fluidez, asombro y abundancia. Pero también llegan la incertidumbre y el vértigo, que surgen de mí no saber en qué van a terminar los proyectos. La dirección es clara, pero no el destino ni el resultado. Todas estas sensaciones aparecen por igual,

³ En el siguiente enlace puede ver un video de la obra *Alma y la voz*: https://www.youtube.com/watch?v=2eOsS9xN_nQ. Puede ver el fragmento del minuto 20:24 a 23:05.

ya sea un impulso de creación artística como en los proyectos del Laboratorio, *Alma y la Voz* y *Vox Viriditas (La Voz del Verdor)*, y en la creación de algunos de los talleres de LAE que prácticamente se han escrito a sí mismos, como en otro tipo de proyectos no artísticos del pasado y el presente. Reconozco esas sensaciones en el cuerpo cuando siembro árboles y trabajo en la huerta, soñando mi vida en el campo y el desarrollo de *BINDU, Granja de Artes y Espiritualidad*. Reaparecen las sensaciones rememorando viajes que me han transformado la vida, cambios de trabajo repentinos donde le aposté al instinto más que a la razón, y me aventuré a crear en nuevos territorios accionando impulsos que me obligaron a salir de mi zona de confort, de mis conocidos oficios y saberes. Estos movimientos cambiaron mi vida y la de los que me rodeaban hacia direcciones maravillosas e inesperadas. En estos casos, siempre se ha requerido de mí un salto de confianza hacia el vacío, a lo desconocido, dejando que una sabiduría mayor se moviera dentro y a través de mí⁴.

La gota original en la creación espiritual es un don, no es mía del todo, es algo que me llega del mundo intangible e innumerable.

Alimentando la abundancia creativa

Nutro la inspiración, el espacio necesario en mí para poder ser receptora de la gota inicial de la creación trascendente: con la belleza en forma de arte en sus diferentes lenguajes; con viajes solitarios a lugares lejanos donde aprendo de otras culturas y a veces me desdibujo expandiendo mis bordes, creencias y horizontes. Utilizo prácticas psicofísicas como el yoga, la meditación y la alimentación consciente para purificar y alinear mi mente, mi cuerpo y mi corazón y así permitir el silencio, el vacío fértil del cual surgen estas experiencias creativas trascendentes. Las prácticas ceremoniales y de devoción me llenan

⁴ En el siguiente enlace puede ver un video de distintos proyectos y workshops, que hace alusión a esos saltos de confianza al vacío: <https://www.youtube.com/watch?v=x2j2C6TOqFs&t=3s>



de alegría y gratitud, me abren a un estado de unidad y fluidez con la Fuente. De esta manera me conecto a un *mindset* de abundancia, y descubro los milagros que están siempre presentes y a disposición para los que tenemos el privilegio de escuchar y recibir el impulso con humildad. Es fundamental para mí la comunión con el mundo natural, el vínculo de amor y respeto con la tierra, reconociéndola como un ser vivo cíclico donde todo está conectado densa y sutilmente, material y espiritualmente, un gran ecosistema creativo del cual soy una pequeña parte; reconociéndome unida a esa inteligencia suprema que contiene, abarca y trasciende creativamente en todo momento.

La entrega

La gota original en la creación espiritual es un don, no es mía del todo, es algo que me llega del mundo intangible e innombrable (aun cuando acá he hecho un intento por hacerlo) y que me transforma. Soy canal cuando me permito serlo. Es un alinearme al flujo de la vida en movimiento, todo naciendo, muriendo y transformándose. Yo me muevo en el impulso creativo de la vida cuando no me apego, cuando no me estanco, cuando estoy atenta a las oportunidades de cada instante, cuando los sentidos están despiertos y mi corazón está en gratitud. Es como ver una ola acercarse y montarme en ella, ella me lleva, no soy yo la fuente de ese movimiento, pero sí soy yo quien la veo, quien decide si salto y me uno a ella o no.

Ximena Bernal

Soy cantante lírica, mezzosoprano, y docente de técnica vocal y prácticas psicofísicas. Me gradué en canto lírico en la Universidad de Miami, Estados Unidos, y luego realicé estudios de posgrado en la Escuela Musical en Milán, en el Conservatorio Giuseppe Verdi, en la Escuela Cívica de Música en Milán, y en el programa de formación para artistas del coro de la Academia del Teatro alla Scala en Milán, Italia. Soy maestra de yoga terapia certificada en Indonesia, Tailandia y Portugal.

Mi historia artística se ha entrelazado en diferentes géneros musicales, trabajando como cantante con las principales orquestas nacionales y cocreando con ensambles y con otros artistas multidisciplinares a nivel nacional e internacional.

He sido directora de varios programas y proyectos de canto en Colombia (Universidad Distrital ASAB, Teatro Colón de Bogotá, Universidad de los Andes, Universidad Central, Conservatorio del Tolima, Universidad Autónoma de Bucaramanga).