

# Curso de herramientas budistas para la vida

Resumen clase 6: La creatividad

—

## Ni resignarse, ni forzar las cosas

Hay quienes, al acercarse a las enseñanzas budistas, pueden malinterpretar su mensaje. Les parece que todo se trata de aceptar las cosas tal como son, de dejar que la vida fluya sin intervenir, como si la práctica fuera una especie de resignación disfrazada de sabiduría. “No hay nada que hacer”, dicen algunos, confundiendo la aceptación con pasividad. Pero esto no es lo que propone el Buda.

Aceptar no es rendirse. Aceptar es ver con claridad. Y ver con claridad nos permite responder, no desde el impulso o la reacción automática, sino desde la lucidez y la compasión. En ese ver, en ese estar presente con lo que es, se abre una puerta: la posibilidad de transformar las cosas.

La aceptación no es el final del camino. Es el punto de partida.

Una vez que aceptamos lo que hay —una emoción difícil, una situación tensa, un fracaso, una pérdida— podemos preguntarnos: ¿qué puedo hacer ahora que honre tanto mi verdad como la de los demás? Desde este lugar nace lo que la maestra budista Martine Batchelor llama **creatividad ecuánime**: una forma sabia y compasiva de relacionarnos con los desafíos de la vida, sin forzar y sin rendirse. Una creatividad que no nace del ego, sino del corazón.

## El camino medio

En el budismo se habla del **camino medio**: un sendero que evita los extremos. Pero esto no significa simplemente “ni mucho ni poco” o un punto intermedio aburrido. El camino medio no es el gris entre el blanco y el negro. Es, más bien, la posibilidad de descubrir toda la gama de colores que se abre cuando no estamos atrapados en los extremos.

Por ejemplo, ante una emoción intensa como el enojo, podemos caer en dos errores comunes. Uno es **reprimirlo**, hacer como si no existiera, tensarnos por dentro, aguantarnos. El otro es **dejarnos arrastrar por él**, explotar, actuar desde el impulso, decir cosas que después lamentamos. La propuesta budista no es elegir entre uno u otro, sino **trascender esa dualidad** con una respuesta más sabia: podemos reconocer el enojo, sentirlo en el cuerpo, escucharlo... sin reprimirlo ni actuar desde él. Al hacer eso, algo cambia. El enojo se vuelve energía disponible. Podemos transformarlo en claridad, en firmeza, en acción consciente.

Esto es creatividad. Y es fruto de la atención.

## Creatividad en situaciones difíciles

La creatividad no siempre surge de momentos de inspiración o alegría. Muchas veces aparece **cuando estamos atrapados** y decidimos soltar. Soltar ideas fijas, soltar el deseo de controlarlo todo, soltar el “debería ser así”.

Recuerdo un ejemplo muy personal. La abuela de mi esposa tenía demencia y solía decir que quería irse a su casa... aunque ya estaba en su casa. Insistía con angustia: “Esta no es mi casa”. Y nadie lograba calmarla.

Un extremo era el de la **resignación**: dejarla que se angustie, sin hacer nada. Otro, el de **forzar las cosas**: insistirle que sí era su casa, darle explicaciones lógicas que ella ya no podía comprender. Ambos caminos aumentaban su sufrimiento.

Entonces probamos algo distinto. Empezamos a decirle cosas como: “Se viene una tormenta, más vale quedarnos aquí y mañana vamos a tu casa”. De pronto, ella se tranquilizaba. Se cubría con la cobija y se dormía en paz. No forzamos la realidad, pero tampoco la ignoramos. Nos abrimos a una posibilidad creativa, que solo surgió cuando dejamos de aferrarnos a lo correcto o a lo lógico.

Esta historia me recuerda que hay muchas situaciones personales en las que podríamos **soltar un poco** para abrir caminos nuevos. Tal vez tú también estás frente a algo así. ¿Qué podría cambiar si soltaras alguna expectativa o alguna certeza? ¿Qué posibilidad surgiría?

## Las Cuatro Nobles Verdades como método para la creatividad

El corazón del budismo está en las **Cuatro Nobles Verdades**:

1. Existe el sufrimiento (el bloqueo creativo)
2. Existe una causa del sufrimiento (hay algo que bloquea la creatividad)
3. Existe un cese del sufrimiento (se puede soltar para abrir caminos creativos)
4. Existe un camino que conduce a ese cese (la sabiduría nos ayuda a soltar)

Podemos verlas no solo como una enseñanza espiritual, sino también como un **método para desbloquear nuestra creatividad**. Porque el sufrimiento, muchas veces, es eso: un bloqueo. Algo no fluye, nos sentimos atrapados, confundidos, frustrados.

La primera verdad nos invita a **reconocer** ese malestar. No lo negamos, no lo minimizamos. Lo aceptamos con honestidad.

La segunda verdad nos ayuda a **ver la causa**: muchas veces, el aferramiento a cómo queremos que sean las cosas, a nuestros puntos de vista, a nuestras ideas fijas.

La tercera verdad nos recuerda que ese bloqueo **puede cesar**. No es eterno. Cuando soltamos, algo se aligera. Aparece el alivio. La energía vuelve a circular.

La cuarta verdad nos muestra que hay un **camino concreto** que conduce a esa liberación. No es magia. No es suerte. Es práctica: atención, reflexión, acción consciente, sabiduría, compasión. Paso a paso.

Podemos aplicar este método cada vez que algo se estanca en nuestra vida. Cuando una relación está tensa, cuando un proyecto no avanza, cuando nos sentimos frustrados o confundidos. Podemos preguntarnos: ¿Qué está pasando? ¿Qué estoy aferrando? ¿Qué podría soltar? ¿Qué camino puedo recorrer con más sabiduría?

## **Una herramienta para practicar**

Para cultivar esta forma de creatividad en la vida cotidiana, te propongo una práctica sencilla:

- **Contempla cada situación difícil como una posibilidad creativa.**
- Cuando notes que algo te frustra o te bloquea, **pregúntate: ¿qué pasaría si soltara?**
- Suelta una expectativa, un juicio, una forma rígida de actuar... aunque sea por un momento.
- Luego observa: **¿qué caminos nuevos se abren?**

Puede que la solución no llegue de inmediato. Pero en ese espacio que se abre al soltar, algo comienza a moverse. Una respuesta diferente empieza a germinar.

Ahí es donde florece la creatividad.

Ahí es donde nace la sabiduría.