

# LA DIOSA OLVIDADA

*La respiración de la Vida  
y el viaje hacia la plenitud*



MARÍA TERESA RODRÍGUEZ



*Dedico este ensayo a todas las personas, acontecimientos y experiencias que, a lo largo de la vida, me enseñaron a mirar un poco más allá de lo manifiesto.*

*A mi esposo, por ser un buen compañero en el camino de búsqueda interior.*

# ÍNDICE



|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Introducción.....                                   | I  |
| I. Toda cultura nace de una forma de mirar.....     | 5  |
| II. Para qué sirve el lenguaje de los símbolos..... | 9  |
| III. La diosa olvidada.....                         | 13 |
| IV. Descender a la tierra fértil.....               | 20 |
| V. La imaginación creadora.....                     | 27 |
| VI. El árbol en su plenitud.....                    | 34 |



# Introducción

Este ensayo comenzó a escribirse hace muchos años.

Algunos de los textos que lo componen nacieron en una etapa de intensa búsqueda, cuando la psicología profunda, la mitología y el estudio de los símbolos me ofrecían un lenguaje para expresar intuiciones que difícilmente podía formular de otro modo. Con el paso del tiempo, aquellas páginas quedaron guardadas mientras la vida seguía haciendo su trabajo silencioso.

Hoy, al volver a ellas, descubro que no necesito corregirlas tanto como dialogar con la persona que las escribió. Muchas de aquellas preguntas siguen vivas. Lo que ha cambiado es la mirada.

Durante años sentí la necesidad de encontrar argumentos que respaldaran racionalmente aquello que intuía. Quizá era una forma de tender puentes entre dos maneras de conocer que, en nuestra cultura, con frecuencia se presentan como opuestas: la razón y la intuición. Con el tiempo comprendí que ninguna necesita demostrar a la otra su validez. Hablan lenguajes distintos y, precisamente por ello, pueden enriquecerse mutuamente.

Vivimos en una época de extraordinario desarrollo científico y tecnológico. Nunca antes habíamos dispuesto de tantos conocimientos sobre el universo ni de una capacidad tan grande para transformar nuestro entorno. Sin embargo, junto a ese progreso también ha ido creciendo una sensación de desconexión: de la naturaleza, de los demás y, en ocasiones, de nosotros mismos.

Quizá esa experiencia de separación no sea únicamente un problema social o ecológico. Tal vez exprese una forma particular de comprender la realidad, una manera de situarnos en el mundo que se ha ido configurando a lo largo de nuestra historia cultural.

La psicología profunda sugiere que las culturas no se construyen solo mediante ideas y sistemas de pensamiento. También están modeladas por imágenes, símbolos y relatos que actúan silenciosamente sobre nuestra manera de percibir la existencia. Los mitos pertenecen a ese lenguaje. No nos explican cómo funciona el universo; nos hablan de cómo lo experimentamos.

Entre esos grandes símbolos ocupa un lugar especial la figura de la Gran Madre o la Gran Diosa. Será uno de los grandes símbolos que nos acompañen durante este recorrido. Más adelante nos detendremos a contemplar qué forma de mirar conserva esta antigua imagen.

Con los años he comprendido que el verdadero tema de estas páginas nunca fue la diosa. Tampoco el principio femenino entendido como una cuestión de género. La pregunta que ha acompañado silenciosamente todo este recorrido es otra:

¿Qué significa ser plenamente humano?

No creo que la evolución de la conciencia consista únicamente en acumular conocimientos o conquistar nuevas formas de pensamiento. Intuyo que implica, sobre todo, un proceso de integración, de apertura y de transparencia. A veces la sabiduría no llega cuando añadimos nuevas respuestas, sino cuando aprendemos a mirar con menos prejuicios, con menos miedo y con mayor humildad.

Quizá esa pregunta no necesite una respuesta inmediata. Podemos dejar que nos acompañe durante el camino. Tal vez, al recorrerlo, vaya adquiriendo nuevos significados.

Estas páginas no ofrecen métodos ni recetas. Tampoco pretenden convencer al lector de ninguna teoría. Aspiran, sencillamente, a compartir una serie de reflexiones que puedan despertar preguntas, abrir nuevas perspectivas o acompañar procesos que ya estén germinando en quien las lea.

Te invito a realizar un viaje imaginario.

Pasaremos juntos por el bosque de la psique. Un bosque lleno de senderos luminosos y rincones sombríos, de árboles antiguos, de semillas todavía dormidas y de símbolos que esperan ser reconocidos. Antes de internarnos en él necesitaremos un mapa. Sabemos que el mapa no es el territorio, pero también sabemos que resulta valioso para no perdernos en la inmensidad del bosque.

Los símbolos serán las señales del camino.

Nos ayudarán a orientarnos mientras la conciencia desciende a la oscuridad del inconsciente, deja atrás aquello que ya ha cumplido su

función y regresa a la luz llevando consigo las semillas de una nueva comprensión.

Ese movimiento de descenso y renacimiento constituye el verdadero hilo de estas páginas.

La Gran Madre será el símbolo que nos acompañe durante el viaje.

No como una diosa en la que haya que creer, sino como la imagen de una Vida que continuamente crea, nutre, transforma y renueva cuanto existe.

Si al terminar estas páginas alguien siente el deseo de contemplar la vida con una mirada un poco más amplia, más relacional y más consciente de la profunda trama que une cuanto existe, consideraré cumplido el propósito de este ensayo.



# Toda cultura nace de una forma de mirar

*«Nuestra forma de mirar no solo condiciona lo que vemos; también  
determina, en gran medida, el mundo que habitamos.»*

Vivimos convencidos de que percibimos la realidad tal como es. Sin embargo, nuestra experiencia cotidiana nos muestra que dos personas pueden contemplar una misma situación y comprenderla de formas muy diferentes. Lo que para una representa una oportunidad, para otra puede ser una amenaza. Lo que unos consideran evidente, otros apenas logran percibir.

¿Por qué ocurre esto?

La respuesta comienza con una idea sencilla: no experimentamos el mundo de manera directa. La mente interpreta constantemente cuanto percibimos y, al hacerlo, construye un significado.

A ese conjunto de interpretaciones, creencias, valores y formas habituales de comprender la realidad podemos llamarlo modelo mental. Gracias a él organizamos la experiencia, damos sentido a lo que vivimos y sabemos cómo actuar. Sin esos mapas interiores, la realidad sería un flujo caótico de estímulos imposibles de ordenar.

Nuestros modelos mentales se forman lentamente. En ellos participan nuestra constitución biológica, la historia personal, el lenguaje, la educación y la cultura en la que hemos crecido. Cada uno de estos factores actúa como un filtro que selecciona ciertos aspectos de la realidad mientras deja otros en segundo plano.

Con frecuencia pensamos que primero vemos las cosas y después les ponemos un nombre. Sin embargo, ocurre también lo contrario: el lenguaje amplía y organiza aquello que somos capaces de percibir. Basta imaginar cómo interpretaría el sonido de un teléfono móvil o la imagen de una pantalla una persona del siglo XV. Sin las palabras, las experiencias y el contexto cultural adecuados, aquello difícilmente tendría un significado reconocible.

El lenguaje compartido nos permite habitar un mundo compartido. Gracias a él construimos culturas, transmitimos conocimientos y coordinamos nuestras acciones. Poco a poco, las experiencias comunes van generando formas estables de interpretar la realidad. Lo que en un principio fue una respuesta eficaz a determinadas circunstancias termina convirtiéndose, con el paso del tiempo, en una manera aparentemente natural de comprender el mundo.

Toda cultura constituye, en este sentido, una extraordinaria herramienta de adaptación. Nos ofrece orientación, pertenencia y continuidad. Pero posee también una limitación inevitable: tendemos a confundir la manera en que nuestra cultura interpreta la realidad con la realidad misma.

Rara vez nos detenemos a cuestionar esa mirada heredada.

Si hubiéramos nacido en otra época o en otra civilización, muchas de nuestras convicciones más profundas serían diferentes. Lo que hoy nos resulta evidente quizá nos parecería extraño, y aquello que ahora juzgamos incomprensible podría formar parte de nuestra vida cotidiana.

Podemos imaginar esta situación como si cada uno contemplara el mundo a través de unos cristales de distinto color. Las gafas no crean el paisaje, pero modifican la forma en que lo percibimos. El problema aparece cuando olvidamos que llevamos puestas esas gafas y comenzamos a creer que nuestro color es el único posible.

Las creencias son algo parecido a esos cristales.

Nos orientan, nos ayudan a comprender y hacen posible la convivencia. Pero conviene recordar que las creencias son mapas que interpretan el territorio; no son el territorio mismo. Precisamente por eso pueden ampliarse, revisarse y enriquecerse a medida que nuestra experiencia también crece.

La conciencia madura no vive sin mapas; aprende a recordar que el territorio siempre es más amplio que ellos.

Bajo nuestras ideas conscientes existen, además, imágenes mucho más profundas que orientan silenciosamente nuestra manera de comprender la existencia. La psicología profunda llamó arquetipos a esas configuraciones fundamentales de la psique, y los mitos constituyen uno de los lenguajes privilegiados mediante los que esas imágenes llegan a la conciencia colectiva.

Los mitos no pertenecen únicamente al pasado. Siguen vivos mientras continúan expresando aspectos esenciales de la experiencia humana. Su verdad no depende de que describan acontecimientos históricos, sino de

la capacidad que poseen para revelar dimensiones permanentes de nuestra vida interior.

El símbolo cumple una función semejante. No pretende explicar la realidad como lo hace un concepto científico. Allí donde el pensamiento racional analiza y distingue, el símbolo reúne, sugiere y abre significados que ninguna definición consigue agotar. Habla un lenguaje que puede ser comprendido de formas distintas por personas diferentes, precisamente porque se dirige a dimensiones de la experiencia que van más allá de las ideas.

Durante los últimos siglos, la cultura occidental ha desarrollado de manera extraordinaria el pensamiento analítico, el rigor científico y la capacidad crítica. Gracias a ello hemos alcanzado conquistas que forman parte del patrimonio más valioso de la humanidad. Nada de lo que estas páginas proponen pretende cuestionar esos logros.

Pero toda forma de mirar ilumina unos aspectos de la realidad mientras deja otros en penumbra.

Quizá el desafío de nuestro tiempo no consista en abandonar la razón, sino en ampliar nuestra mirada para integrar otras dimensiones de la experiencia: la intuición, la imaginación simbólica, la contemplación y la profunda interdependencia que une cuanto existe.

No se trata de regresar al pasado ni de sustituir unas formas de conocimiento por otras. La evolución de la conciencia no avanza eliminando etapas anteriores, sino integrándolas. Cada nuevo nivel amplía el anterior y lo sitúa en un horizonte más amplio, del mismo modo que el árbol conserva, transformadas, todas las etapas de su crecimiento.

Tal vez la tarea más urgente de nuestro tiempo no sea adquirir una nueva manera de pensar, sino aprender a mirar de otro modo.

Porque toda transformación profunda comienza siempre por una transformación de la mirada.

CAPÍTULO II



# Para qué sirve el lenguaje de los símbolos

*«Los conceptos se comprenden. Los símbolos germinan.»*

Cuando sostenemos una semilla entre las manos resulta difícil imaginar el árbol que permanece oculto en su interior.

A simple vista apenas vemos una pequeña forma silenciosa, aparentemente inerte. Sin embargo, en ella ya está contenido todo un mundo de posibilidades. No como un árbol visible, sino como una vida que necesita tiempo, tierra fértil y las condiciones adecuadas para desplegarse.

Algo semejante ocurre con los símbolos.

No transmiten un significado cerrado que podamos comprender de una vez para siempre. Actúan como semillas depositadas en la profundidad de la psique. Permanecen aparentemente silenciosas hasta que una experiencia, una lectura, una crisis o un determinado momento de la vida hacen que comiencen a germinar.

Entonces descubrimos algo sorprendente: el símbolo no ha cambiado. Quienes hemos cambiado somos nosotros.

Por eso los grandes símbolos nunca se agotan. Acompañan a la conciencia durante toda la vida porque, a medida que esta madura, ellos continúan desplegando nuevos significados. Cada etapa descubre en la misma imagen aspectos que antes permanecían ocultos, como si el símbolo creciera con nosotros.

Los conceptos y los símbolos cumplen funciones diferentes.

Los conceptos buscan definir, delimitar y explicar. Gracias a ellos analizamos la realidad, distinguimos sus partes y construimos un conocimiento cada vez más preciso. Constituyen una herramienta imprescindible para la ciencia, la filosofía y el pensamiento racional.

El símbolo actúa de otra manera.

No pretende sustituir al concepto ni competir con él. Allí donde el concepto analiza, el símbolo reúne. Allí donde el razonamiento separa para comprender, el símbolo vuelve a tejer las relaciones que existen entre las cosas.

Por eso una misma imagen puede contener significados diferentes sin perder su unidad. Lejos de empobrecerla, esa riqueza constituye precisamente su naturaleza.

Los conceptos se comprenden.

Los símbolos germinan.

No porque oculten deliberadamente un significado misterioso, sino porque hablan a una dimensión de la mente que no funciona únicamente mediante definiciones, sino también mediante imágenes, intuiciones y relaciones vivas.

Comprender un concepto suele ser un acto relativamente inmediato. Un símbolo, en cambio, necesita ser contemplado.

Como una semilla, requiere tiempo.

Cada regreso a él es una nueva estación de crecimiento.

La psicología profunda comprendió muy bien este proceso. Descubrió que los símbolos no pertenecen únicamente a las antiguas mitologías o a los sueños. Siguen actuando en nuestra vida cotidiana porque expresan dinámicas universales de la experiencia humana. Nos ayudan a reconocer procesos interiores que todavía no habíamos sabido nombrar.

Muchas veces experimentamos cambios profundos antes de poder comprenderlos racionalmente.

Una pérdida.

Un nacimiento.

El enamoramiento.

La enfermedad.

La contemplación del mar.

La belleza de un bosque.

Una obra de arte o una música que nos conmueve hasta las lágrimas.

Algo en nosotros reconoce un significado que todavía no sabe explicar.

El símbolo ofrece un puente entre esa experiencia y la conciencia.

No nos entrega respuestas cerradas.

Nos ayuda a habitar las preguntas.

Por eso el lenguaje simbólico no constituye un lujo intelectual ni un adorno cultural.

Es una capacidad profundamente humana.

Gracias a él ampliamos nuestra mirada, descubrimos nuevas relaciones entre los acontecimientos y aprendemos a percibir la realidad como una totalidad viva, donde cada parte encuentra sentido dentro del conjunto.

Quizá por eso los grandes símbolos han acompañado a todas las culturas.

No porque ofrecieran explicaciones científicas del universo.

Sino porque ayudaban al ser humano a orientarse dentro del misterio de su propia existencia.

A medida que avancemos en estas páginas iremos encontrando algunos de esos símbolos.

No pretendamos comprenderlos de inmediato.

Acerquémonos a ellos como quien deposita una semilla en la tierra.

Con paciencia.

Con atención.

Con la confianza de que la Vida sabe desplegar, a su debido tiempo, aquello que hoy apenas intuimos.

### CAPÍTULO III



## La diosa olvidada

*«Toda pérdida de una forma de mirar es también una pérdida de mundo.»*

A lo largo de la historia, las distintas culturas han expresado mediante símbolos las dimensiones fundamentales de la existencia. Entre esas imágenes hay una que aparece, con nombres y rostros diferentes, en pueblos muy diversos: la Gran Madre o la Gran Diosa.

Estas páginas no pretenden recuperar antiguas religiones ni demostrar la existencia de un culto universal.

La diosa nos interesa por aquello que simboliza.

Representa una forma de conciencia capaz de percibir la Vida como una totalidad viva, en la que el ser humano, la naturaleza y el cosmos participan de una misma trama.

Cuando hablamos del olvido de la diosa no nos referimos, por tanto, únicamente a la desaparición de una imagen religiosa.

Nos referimos al debilitamiento de una forma de percibir la realidad.

Con el paso de los siglos, la cultura occidental desarrolló una extraordinaria capacidad para analizar, diferenciar y comprender el mundo. Gracias a ese largo proceso nacieron la ciencia moderna, el pensamiento crítico, la afirmación de la individualidad y muchas de las conquistas más valiosas de nuestra civilización.

Pero toda forma de mirar ilumina unos aspectos de la realidad mientras deja otros en penumbra.

Poco a poco fue perdiendo presencia una sensibilidad que experimentaba la naturaleza como una realidad viva y al ser humano como perteneciente a ella. El cuerpo y el espíritu comenzaron a concebirse con frecuencia como realidades separadas, mientras la intuición, la imaginación simbólica y la experiencia contemplativa fueron quedando relegadas frente al creciente predominio del pensamiento analítico.

No se trata de juzgar ese proceso histórico.

Sería tan empobrecedor renunciar a las conquistas alcanzadas como olvidar aquello que quedó en la sombra durante el recorrido.

La evolución de la conciencia no consiste en sustituir unas formas de comprender por otras.

Consiste en ampliar la mirada hasta hacer posible su integración.

Quizá el símbolo de la diosa siga hablándonos precisamente porque conserva la memoria de esa dimensión olvidada.

Nos recuerda la pertenencia junto a la individualidad.

La relación junto a la diferenciación.

El cuidado junto a la capacidad de actuar y transformar.

La cooperación junto a la afirmación de lo propio.

Los ciclos junto al movimiento hacia adelante.

La fecundidad junto a la realización.

No como alternativas entre las que debamos elegir, sino como dimensiones que pueden enriquecerse mutuamente.

El principio femenino del que aquí hablamos no pertenece exclusivamente a las mujeres.

Del mismo modo, el principio masculino no pertenece únicamente a los hombres.

Son imágenes simbólicas de polaridades presentes, de formas diversas, en toda persona y en toda cultura.

Como los hilos de un telar, cada una aporta una dirección.

Un solo hilo no hace el tejido.

La trama aparece cuando las distintas direcciones se encuentran, se cruzan y permanecen vinculadas sin perder por ello su singularidad.

Quizá ocurra algo semejante en nuestra vida interior.

La madurez de la conciencia no consiste en elegir uno de los polos y rechazar el otro.

Consiste en permitir que dialoguen.

Como ocurre con la respiración, la Vida necesita alternancia.

Inspirar y espirar.

Recogerse y expandirse.

Silencio y palabra.

Raíz y copa.

Ninguno de esos movimientos puede ocupar todo el espacio sin empobrecer al otro.

Quizá por eso recuperar la imagen de la Diosa no signifique levantar nuevos templos ni sustituir unas imágenes religiosas por otras.

Signifique recuperar una forma de mirar capaz de reconocer aquello que había quedado olvidado y devolverlo al diálogo con lo que nunca dejó de estar presente.

Madre y padre, diosa y dios, naturaleza y espíritu pueden entonces dejar de ser realidades que necesitemos enfrentar o interpretar literalmente para revelarse como símbolos vivos de movimientos complementarios de la conciencia.

Los grandes símbolos no necesariamente desaparecen cuando dejamos de creer en ellos de forma literal.

Pueden adquirir otra profundidad.

Al desprenderse de algunas de las formas históricas que los contuvieron, vuelven a ofrecernos preguntas sobre nuestra propia experiencia.

Ya no necesitamos preguntarnos si la Diosa existe como una realidad exterior.

Podemos preguntarnos:

¿Qué forma de mirar conserva viva esta imagen?

¿Qué hemos dejado de percibir cuando esa mirada ha quedado relegada?

¿Qué podría suceder si volviéramos a hacerle un lugar en nuestra conciencia?

Tal vez la diosa nunca desapareció.

Como una semilla depositada bajo la tierra, permaneció en silencio mientras la conciencia recorría otros caminos.

No esperaba ser adorada de nuevo.

Esperaba ser escuchada.

Porque los símbolos poseen la paciencia de las semillas.

No fuerzan su tiempo.

Esperan.

Y cuando encuentran tierra fértil comienzan otra vez a germinar.

Quizá el regreso de la diosa sea, entonces, algo mucho más sencillo y profundo que el retorno de una antigua divinidad.

Quizá sea el despertar de una conciencia capaz de reconocerse como singular sin sentirse separada; capaz de diferenciar sin romper los vínculos; capaz de transformar el mundo sin olvidar que pertenece a él.

Una conciencia que empieza a recordar que la Vida constituye un tejido del que nunca hemos dejado de formar parte.



*Entre la semilla y el árbol hay un viaje silencioso  
por tierras visibles e invisibles.*

*Descender, soltar, habitar la oscuridad, dejar que algo nazca,  
y volver a la luz para dar forma a lo esencial.*

*Este es el viaje de la conciencia. Este es el viaje de la Vida.*



## CAPÍTULO IV



# Descender a la tierra fértil

*«Hay preguntas que necesitan permanecer largo tiempo en la oscuridad antes de revelar su fruto.»*

Hay momentos en los que la vida parece detenerse.

Un duelo. Una enfermedad. La pérdida de un ser querido. El fracaso de un proyecto que daba sentido a nuestra existencia. Una depresión, una ansiedad persistente o una sensación de vacío que ninguna explicación consigue aliviar.

Pocas veces iniciamos voluntariamente el descenso hacia esas regiones oscuras de la experiencia. Más bien sentimos que caminábamos por un sendero conocido y, de pronto, la tierra se abre bajo nuestros pies.

Caemos.

Y lo primero que aparece no es la comprensión.

Es el miedo.

La conciencia cotidiana vive ese descenso como una amenaza. El ego pierde sus referencias y experimenta la oscuridad como una pérdida de control. Aquello que parecía sostener nuestra identidad deja de responder. Buscamos con urgencia una salida, sin comprender que quizá todavía no ha llegado el momento de salir.

La naturaleza nos ofrece otra imagen.

Durante el invierno la savia abandona las ramas y desciende silenciosamente hasta las raíces. Desde fuera parece que el árbol duerme. Incluso podría parecer que ha dejado de crecer.

Sin embargo, la vida continúa trabajando en silencio allí donde la mirada no alcanza.

No podemos acelerar la primavera.

También nuestra conciencia conoce esos inviernos.

Hay etapas en las que la energía parece recogerse hacia el interior. Nos sentimos inmóviles, incapaces de avanzar, como si todo hubiera perdido sentido. Pero quizá lo que experimentamos como estancamiento pueda ser también, algunas veces, un tiempo de gestación.

La Gran Madre, entendida como símbolo de la Vida en su totalidad, nos recuerda que nada queda fuera de su abrazo.

Luz y oscuridad.

Nacimiento y muerte.

Alegría y dolor.

Todo pertenece al mismo tejido.

La imagen de la Gran Madre contiene también aquello que preferiríamos no contemplar. No es únicamente la madre que nutre y protege. Es también la tierra oscura que recibe aquello que muere y lo transforma silenciosamente en alimento para nuevas formas de vida.

La semilla necesita la oscuridad de la tierra antes de abrirse a la luz.

El niño crece en el silencio del vientre materno antes de nacer.

Las raíces encuentran alimento precisamente donde la superficie ya no alcanza.

Quizá también nosotros necesitemos, en determinados momentos, permanecer cerca de aquello que todavía no comprendemos.

No porque el sufrimiento sea bueno en sí mismo.

Ni porque toda herida conduzca necesariamente al crecimiento.

Ni porque debamos buscar un significado oculto detrás de cada acontecimiento doloroso.

La vida no nos promete una existencia sin dolor. Nos ofrece, en cambio, la posibilidad de que incluso aquello que no podemos cambiar encuentre un lugar dentro de una comprensión más amplia.

Cuando eso ocurre, el sufrimiento deja de ser únicamente una herida. Puede convertirse, algunas veces, en una puerta hacia una conciencia más profunda. O, sencillamente, en una experiencia que aprendemos a sostener con mayor humanidad.

Aceptar el dolor no significa resignarse.

Cambiamos aquello que podemos cambiar.

Buscamos ayuda cuando la necesitamos.

Actuamos cuando existe algo sobre lo que podemos actuar.

Pero hay experiencias que no podemos deshacer.

Entonces quizá la tarea sea otra: aprender a hacerles un lugar sin permitir que ocupen la totalidad de nuestra existencia.

La Gran Madre nos ofrece una imagen para contemplar esa paradoja.

La tierra recibe lo que termina.

No lo devuelve a la forma que tenía.

Lo transforma.

Una hoja cae.

Se descompone.

Deja de ser hoja.

Y, sin embargo, no desaparece: comienza a formar parte del humus que alimentará otras raíces.

Algo semejante sucede continuamente en nuestra vida.

Morimos a determinadas formas de ser sin dejar de ser nosotros mismos.

Una identidad que durante años nos sostuvo puede dejar de representarnos.

Una relación puede terminar.

Un proyecto puede perder su sentido.

Una etapa de nuestra vida puede cerrarse sin que sepamos todavía cuál será la siguiente.

La muerte y el nacimiento dejan entonces de aparecer como acontecimientos completamente separados.

Se convierten en momentos de un mismo proceso de transformación.

Quizá por eso la expresión dar a luz conserva tanta fuerza.

Algo que permanecía oculto en la oscuridad adquiere una forma y entra en el mundo visible.

Pero antes del nacimiento existe la gestación.

Y la gestación necesita tiempo.

## *El tiempo de las raíces*

Nuestra cultura no siempre sabe acompañar esos tiempos.

Valoramos el movimiento, la actividad, los resultados visibles. Cuando nada parece suceder, podemos sentir que estamos perdiendo el tiempo.

La naturaleza, sin embargo, no parece tener prisa.

El invierno no es una primavera fracasada.

Es invierno.

La semilla enterrada no está haciendo menos que el árbol cubierto de flores.

Está haciendo otra cosa.

Quizá necesitemos recuperar esa confianza en los procesos que todavía no podemos ver.

No para idealizar la espera ni para permanecer pasivos ante aquello que podemos transformar, sino para reconocer que existen cambios interiores que no obedecen a nuestra voluntad inmediata.

Hay preguntas que necesitan permanecer largo tiempo en la oscuridad antes de revelar su fruto.

## *Esto también pasará*

Con frecuencia olvidamos que todas las situaciones son transitorias.

En los momentos de sufrimiento podemos sentir que el invierno será eterno.

En los momentos de plenitud quisiéramos creer que la primavera nunca terminará.

Pero la Vida continúa su danza.

Todo pasa.

También aquello que amamos.

También aquello que tememos.

Reconocer la transitoriedad no disminuye el valor de la experiencia.

Quizá lo intensifica.

Nos permite habitar con mayor presencia aquello que está sucediendo, sabiendo que ninguna estación puede contener la totalidad de nuestra vida.

La sabiduría no consiste en permanecer siempre en la primavera, sino en reconocer la fecundidad de cada estación y aprender a vivir en armonía con su ritmo.

Tal vez por eso, en medio de determinados inviernos, la pregunta pueda cambiar lentamente.

Al principio preguntamos:

¿Por qué me está ocurriendo esto?

Y quizá, con el tiempo, podamos añadir otra:

¿Qué está intentando nacer en mí a través de esta experiencia?

No siempre habrá una respuesta.

Y no necesitamos inventarla.

A veces lo único verdadero será permanecer junto a la pregunta.

Escuchar.

Esperar.

Permitir que algo se transforme sin exigir todavía saber en qué se convertirá.

Porque bajo la tierra, lejos de nuestra mirada, una semilla puede haber comenzado a abrirse.

Todavía no vemos el árbol.

Todavía no ha llegado la primavera.

Pero quizá, en la oscuridad fértil de la tierra, algo haya comenzado ya a buscar su forma.



## CAPÍTULO V



# La imaginación creadora

*«La Belleza aparece cuando la Vida encuentra una forma verdadera de expresarse.»*

Toda gran transformación comienza mucho antes de hacerse visible.

La semilla ya contiene la posibilidad del árbol. La melodía habita en silencio antes de convertirse en música. Una obra puede existir durante largo tiempo en la imaginación antes de encontrar la forma que le permita entrar en el mundo.

También aquello que nace en nosotros atraviesa ese tiempo invisible.

Después de permanecer en la profundidad, algo comienza a insinuarse. Todavía no sabemos nombrarlo. Puede presentarse como una intuición, una imagen, una necesidad difícil de explicar, una nueva manera de mirar o simplemente la certeza de que la forma anterior de nuestra vida ya no nos representa por completo.

Algo busca su forma.

Ahí comienza el trabajo de la imaginación creadora.

Durante mucho tiempo hemos utilizado la palabra imaginación para referirnos a realidades muy distintas. Conviene distinguir, al menos, entre fantasía e imaginación creadora.

La fantasía combina libremente imágenes, deseos y recuerdos. Puede proporcionarnos placer, descanso e incluso abrir posibilidades inesperadas. No necesita comprometerse con la realidad.

La imaginación creadora es otra cosa.

No inventa arbitrariamente.

Escucha, descubre y da forma.

Es la capacidad de percibir una posibilidad todavía no manifestada y colaborar para que pueda encontrar una forma en la realidad.

El escultor contempla la piedra e imagina una figura que todavía no vemos. El científico intuye una relación que aún no sabe formular. El poeta encuentra palabras para una experiencia que parecía imposible de nombrar.

Pero la imaginación creadora no pertenece solamente a artistas, científicos o pensadores.

Está presente cuando una persona descubre una nueva manera de vivir después de una pérdida; cuando encuentra otra forma de relacionarse; cuando educa, cuida, cultiva un jardín, inicia un proyecto, resuelve un conflicto o modifica algún aspecto de su vida para hacerlo más coherente con aquello que profundamente necesita.

También nuestra propia existencia puede convertirse en un acto creador.

### *Escuchar lo que quiere nacer*

La creación necesita voluntad, pero no comienza necesariamente con ella.

Antes hay escucha.

La actitud se parece a la del jardinero.

El jardinero no fabrica la semilla ni decide desde fuera qué planta debe llegar a ser. Prepara la tierra, proporciona agua, protege el brote y observa sus necesidades.

Colabora con una vida que posee su propia dirección.

Algo semejante puede suceder con nosotros.

No siempre sabemos de antemano qué está intentando nacer. A veces solo percibimos una inquietud. Otras veces aparece una imagen persistente, una intuición, un deseo que regresa una y otra vez.

Podemos ignorarlo.

Podemos intentar imponerle rápidamente una forma conocida.

O podemos detenernos y escuchar.

La imaginación creadora necesita ese espacio interior.

No sentimos entonces que estemos inventando algo desde la nada.

Sentimos que estamos reconociendo una posibilidad.

La intuición abre una puerta.

La imaginación atraviesa el umbral y comienza a dar forma a lo entrevisto.

La voluntad sostiene el trabajo paciente que toda creación exige.

Y la razón construye el puente que permite llevar aquello que primero fue una experiencia interior hasta una forma que pueda habitar el mundo.

Ninguna de estas capacidades basta por sí sola.

La intuición sin forma puede permanecer como una posibilidad indefinida.

La imaginación sin voluntad puede convertirse en ensueño.

La voluntad sin escucha puede terminar imponiendo una forma que no corresponde a aquello que quería nacer.

La razón sin apertura puede limitarse a recorrer caminos ya conocidos.

La creación aparece cuando estas capacidades aprenden a colaborar.

Como los hilos del telar, necesitan distintas direcciones para que pueda aparecer el tejido.

### *Una forma verdadera*

Pero ¿cómo reconocemos la forma que corresponde a aquello que intenta manifestarse?

No siempre podemos saberlo racionalmente.

A veces lo percibimos como una sensación de coherencia.

Algo encaja.

La forma exterior y la experiencia interior dejan de contradecirse.

Aquello que hacemos comienza a expresar con mayor fidelidad aquello que somos.

Y aquí aparece la Belleza.

No hablo de aquello que una época considera atractivo ni de las preferencias estéticas que cambian con el tiempo. Hablo de una experiencia más profunda: la percepción de una armonía que surge cuando algo puede expresar con verdad su propia naturaleza.

Un árbol viejo puede estar torcido, haber perdido una rama y conservar en su corteza las huellas de muchas tormentas. Nada de eso disminuye necesariamente su belleza.

Quizá ocurra lo contrario.

Su forma expresa la verdad de su existencia.

No necesita parecerse a ningún otro árbol.

También nosotros cambiamos de forma a lo largo de la vida.

Aquello que fue verdadero en una etapa puede dejar de representarnos en otra. Una identidad, una relación, una manera de pensar o un proyecto que alguna vez expresó fielmente quiénes éramos puede necesitar transformarse.

Ser fieles a nuestra verdad no significa permanecer siempre iguales.

Significa escuchar con suficiente profundidad para reconocer qué forma expresa con mayor autenticidad aquello que somos ahora.

Por eso Belleza y Verdad aparecen tan íntimamente relacionadas.

Cuando algo puede expresar con libertad la verdad de lo que es, percibimos Belleza.

No una perfección sin heridas.

No una forma ideal.

Una coherencia viva.

Como la luz del amanecer, la Belleza no necesita crear el paisaje.

Lo revela.

## *Amor, Verdad y Belleza*

Pero todavía falta algo.

La semilla contiene una posibilidad, pero necesita una relación que favorezca su despliegue.

Volvamos al jardinero.

Puede intentar obligar a una planta a crecer según su deseo o puede observarla, conocer sus necesidades y proporcionarle las condiciones que permitan desplegar su naturaleza.

En esa segunda actitud reconocemos algo profundamente amoroso.

Amar no consiste aquí en apropiarnos de aquello que amamos ni en modelarlo según nuestra voluntad. Consiste en establecer una relación de atención y cuidado que favorezca su crecimiento.

Cuando algo puede expresar con libertad la verdad de lo que es, percibimos Belleza. Y cuando nos relacionamos amorosamente con esa verdad —sin querer poseerla ni imponerle otra forma— favorecemos su despliegue.

Quizá por eso Amor, Verdad y Belleza aparecen tan profundamente unidos: son diferentes maneras de contemplar una misma armonía de la Vida.

La Verdad nos acerca a aquello que es.

La Belleza nos permite percibir la armonía de su expresión.

El Amor crea el espacio relacional donde esa vida puede desplegarse.

No son etapas sucesivas.

Son dimensiones de un mismo movimiento creador.

Y quizá por eso toda creación verdadera contiene algo de entrega.

Creamos porque hemos escuchado una posibilidad y aceptamos colaborar con ella.

Dedicamos tiempo.

Atención.

Trabajo.

Cuidado.

Voluntad.

Hasta que aquello que apenas intuíamos comienza a adquirir una forma propia.

## *Participar en la creación*

La imaginación creadora nos devuelve así a una intuición que recorre estas páginas.

No somos únicamente espectadores de la existencia.

Participamos en ella.

No creamos la Vida, pero podemos colaborar conscientemente con sus procesos de transformación.

Cada gesto de comprensión, cada relación que favorece el crecimiento, cada obra nacida de una intuición verdadera, cada manera nueva de cuidar, cada transformación mediante la que nuestra vida se vuelve más coherente añade un hilo al tejido del que formamos parte.

La Gran Tejedora continúa su labor.

Y nosotros descubrimos, quizá con asombro, que nuestras manos también participan en el telar.

Lo que comenzó como una semilla enterrada en la oscuridad empieza ahora a adquirir forma.

Todavía no es el fruto.

Pero ya busca la luz.



## El árbol en su plenitud

*«La respiración del crecimiento es vaciarse para llenarse, recibir para entregar y desprenderse para volver a comenzar.»*

La energía que se había retirado hacia las profundidades comienza a regresar.

Durante un tiempo permaneció junto a las raíces, allí donde la conciencia apenas podía seguir sus movimientos. Algo germinó en la oscuridad, encontró lentamente una forma y ahora busca la luz.

La savia asciende.

No regresamos de las profundidades con respuestas para todo. Tampoco volvemos convertidos en alguien diferente. Somos los mismos y, al mismo tiempo, algo en nuestra manera de mirar puede haberse transformado.

En ese constante fluir de fuera hacia dentro y de dentro hacia fuera, de arriba abajo y de abajo arriba, la conciencia recorre una y otra vez territorios conocidos. Pero no necesariamente vuelve al mismo lugar.

Regresa en espiral.

La semilla necesita la oscuridad y los nutrientes de la tierra, pero también la luz del sol para desplegar el árbol que contenía en potencia.

También nosotros necesitamos la colaboración de distintas capacidades para llevar a la realidad aquello que ha comenzado a nacer.

La antigua imagen del matrimonio sagrado entre la diosa y el dios puede contemplarse como símbolo de esa unión interior: dos polaridades que dejan de enfrentarse y colaboran en una misma creación.

Receptividad y acción.

Intuición y razón.

Escucha y voluntad.

Interioridad y manifestación.

Como los hilos que se cruzan en el telar, cada dirección necesita de la otra para que aparezca el tejido.

Es en ese encuentro donde aquello que había sido presentido puede empezar a formar parte de nuestra vida.

## *Regresar al mundo*

Volvemos a nuestra vida cotidiana y, en apariencia, quizá nada haya cambiado.

La casa sigue siendo la misma.

Las personas que nos rodean continúan con sus vidas.

Los problemas que dejamos pendientes pueden seguir esperándonos.

Y, sin embargo, algo puede ser diferente.

Miramos de otra manera.

Descubrimos significados que antes no veíamos. Algunas cosas que parecían importantes han perdido peso; otras, casi invisibles, adquieren ahora un valor inesperado.

Quizá aparezca un proyecto.

Una relación que necesita ser cuidada de otra manera.

Una decisión largamente postergada.

El deseo de aprender, crear, enseñar, acompañar o sencillamente vivir con mayor presencia aquello que ya formaba parte de nuestra existencia.

No importa el tamaño de la realización.

Un pequeño cambio puede expresar una transformación profunda.

La imaginación creadora ha permitido reconocer una posibilidad y darle forma. Ahora la voluntad debe ayudarla a encarnarse en la vida cotidiana.

Porque toda transformación interior que quiere vivir necesita, en algún momento, encontrar expresión.

## *Extender los límites*

Pero quizá el cambio más profundo no consista en aquello que hacemos.

Puede producirse en la manera en que experimentamos nuestra relación con el mundo.

Al comienzo de nuestra vida necesitamos construir una identidad suficientemente diferenciada.

Aprendemos a decir yo.

Reconocemos nuestros deseos, nuestros límites, nuestras capacidades. Desarrollamos voluntad, criterio y autonomía.

Nada de eso necesita desaparecer.

La ampliación de la conciencia no consiste en disolver nuestra individualidad.

El árbol no deja de ser árbol cuando descubre el bosque.

Conserva sus raíces, su tronco, la forma irrepetible de sus ramas. Y, sin embargo, participa de una realidad que lo supera: recibe agua de la tierra, luz del sol, intercambia aire con la atmósfera, ofrece alimento y refugio a otros seres y, cuando sus hojas caen, devuelve a la tierra aquello que recibió.

Su individualidad no desaparece. Se ensancha su pertenencia.

Quizá algo semejante ocurra con nosotros.

En cada vuelta de la espiral podemos ir extendiendo los límites de aquello que sentimos como propio.

Primero aprendemos a cuidarnos.

Después descubrimos que nuestro bienestar está profundamente relacionado con el de otras personas.

Más adelante podemos sentirnos vinculados también con otros seres vivos, con la Tierra, con generaciones que no conoceremos y, finalmente, con la Vida misma.

El yo continúa existiendo.

Pero deja de sentirse como una isla.

## *El movimiento del Amor*

En el centro de esa expansión aparece el Amor.

No entendido únicamente como emoción, enamoramiento o afecto.  
Tampoco como apego o posesión.

Hay muchas formas profundamente humanas de vincularnos a las que llamamos amor y que pueden contener necesidad, dependencia, miedo a la pérdida o deseo de poseer. No necesitamos condenarlas; forman parte de nuestra experiencia.

Pero quizá el Amor del que hablamos aquí señale otra dirección.

Quizá el Amor sea algo más profundo: la Vida reconociéndose y favoreciendo la Vida.

Lo vemos en la semilla que se abre, en el árbol que fructifica y en las innumerables relaciones de cuidado y cooperación que sostienen la existencia. También en nosotros cuando cuidamos, creamos, acompañamos, protegemos o entregamos aquello que puede contribuir al crecimiento propio o de otros.

Desde esta mirada, amar es favorecer la Vida.

No significa solamente describir una conducta. Significa participar conscientemente de un movimiento que pertenece a la propia Vida.

El Amor es la Vida circulando a través de la relación.

Lo hacemos cuando cuidamos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Cuando escuchamos verdaderamente a otra persona.

Cuando respetamos su singularidad sin intentar convertirla en aquello que necesitamos que sea.

Cuando educamos sin apropiarnos del destino de quien educamos.

Cuando cuidamos un jardín.

Cuando protegemos aquello que es vulnerable.

Cuando dedicamos nuestra energía a una idea, una obra o un proyecto que consideramos valioso.

El Amor necesita atención, presencia, voluntad y cuidado.

Por eso no es solamente un sentimiento.

Es también una manera de relacionarnos.

Y quizá la capacidad de amar pueda crecer con nosotros.

Llegar a ser cada vez más verdaderos y auténticos implica ir reuniendo aquello que en nosotros permanecía separado. Cuando mente y corazón aprenden a caminar juntos, la comprensión se hace más amplia y el Amor más lúcido. Ya no se trata únicamente de comprender la Vida, sino de participar conscientemente en ella.

La mente nos ayuda a discernir; el corazón, a vincularnos. Unidas, nos permiten ampliar la mirada sin perder nuestra individualidad y abrirnos a una pertenencia cada vez mayor.

Tal vez la plenitud humana no sea otra cosa que esa creciente integración: ser cada vez más plenamente quienes somos y, desde ahí, participar con lucidez y Amor en la trama de la Vida.

A medida que la conciencia se amplía, no desaparecen los límites de nuestra individualidad; se ensancha el horizonte de nuestra pertenencia.

Vamos abriendo el corazón y abrazando el mundo sin dejar por ello de ser quienes somos.

### *El árbol entrega sus frutos*

Todo proceso creador alcanza un momento en que aquello que hemos cuidado deja de pertenecernos por completo.

El árbol no conserva sus frutos para sí.

Los ofrece sencillamente porque fructificar forma parte de su naturaleza.

Quizá ahí encontremos otra imagen del Amor.

Hemos recibido.

Hemos transformado.

Ahora entregamos.

Una madre entrega al mundo al hijo que ha cuidado.

Una persona comparte aquello que ha aprendido.

El artista deja marchar su obra para que otros puedan encontrarse con ella.

Alguien ofrece su tiempo, su conocimiento, su experiencia o su cuidado sin saber hasta dónde llegarán sus efectos.

No es necesario realizar grandes acciones.

A veces el fruto es una conversación.

Una presencia.

Una manera diferente de tratar a alguien.

Un pequeño gesto que continúa su camino mucho después de que hayamos olvidado haberlo realizado.

Cuando retenemos por miedo aquello que la vida nos invita a entregar, nos contraemos.

Cuando podemos ofrecerlo, algo vuelve a circular.

El fruto sale de nuestras manos y entra en la trama.

### *El tiempo de desprenderse*

Pero tampoco el fruto permanece para siempre en el árbol.

Después del verano llega el otoño.

Las hojas comienzan a caer.

La naturaleza vuelve a mostrarnos que crear y entregar no completan todavía el ciclo.

También necesitamos aprender a desprendernos.

De identidades que ya han cumplido su función.

De proyectos terminados.

De relaciones que han cambiado de forma.

De certezas que alguna vez nos ayudaron y ahora resultan demasiado estrechas.

Incluso de nuestros propios frutos.

Desprenderse no significa despreciar aquello que dejamos atrás.

El árbol no desprecia las hojas que deja caer.

Las entrega a la tierra, donde aquello que ha terminado una forma comienza silenciosamente a nutrir otra.

También nosotros podemos aprender a desprendernos así: no rechazando lo vivido, sino permitiendo que su experiencia se transforme en alimento para lo que todavía está por nacer.

Entonces comprendemos que la pérdida y la creación no pertenecen a mundos diferentes.

Son movimientos de una misma respiración.

La respiración del crecimiento es vaciarse para llenarse, recibir para entregar y desprenderse para volver a comenzar.

### *Otra vuelta de la espiral*

El ciclo parece haberse completado.

Pero la Vida no dibuja círculos perfectamente cerrados.

La experiencia deja huella.

Aquello que hemos vivido puede incorporarse a nuestra manera de comprender, relacionarnos, crear y amar.

No siempre ocurre.

También podemos repetir una y otra vez los mismos movimientos sin transformarlos. La experiencia, por sí sola, no garantiza crecimiento.

Pero cuando podemos contemplarla, integrarla y permitir que modifique nuestra mirada, algo se amplía.

Entonces regresamos a lugares conocidos desde una posición ligeramente diferente.

Volverá el invierno.

Habrà nuevas pérdidas.

Nuevos momentos de incertidumbre.

Volveremos a no saber.

Y quizá volvamos a sentir que nada sucede mientras la savia se retira hacia las raíces.

Pero habremos conocido ya el movimiento.

Sabremos que la oscuridad y la luz no son territorios enemigos.

Que recoger y expandir pertenecen a una misma respiración.

Que recibir y entregar forman parte del mismo flujo.

Que nuestra individualidad puede crecer sin separarnos de aquello a lo que pertenecemos.

La conciencia vuelve a descender.

La semilla vuelve a la tierra.

Y comienza otra vuelta.

Quizá evolucionar no consista en alejarnos cada vez más de quienes fuimos.

Tal vez consista en regresar una y otra vez a las preguntas fundamentales con una mirada un poco más amplia, una mayor capacidad de relación y un corazón algo más disponible para amar.

La espiral continúa.

Volvemos al mismo paisaje.

Pero no regresamos siendo exactamente los mismos.