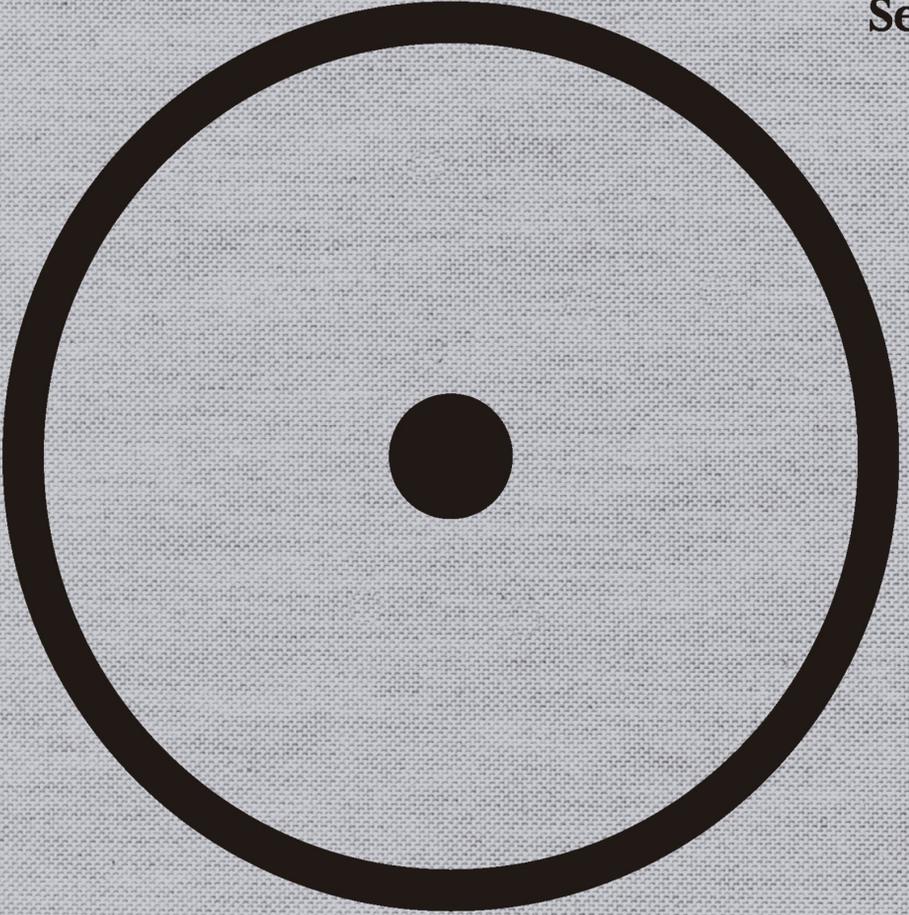


**El
Acto
de
Crear:
una
Manera
de
Ser**



Rick Rubin

Rick Rubin
con Neil Strauss

El Acto de Crear

Una Manera de Ser



Traducción de Victoria Simó

Autoconocimiento

DIANA

Todos somos creadores _____	15	Reglas _____	109
Sintonización _____	19	Lo contrario es cierto _____	119
La fuente de la creatividad ____	27	Escuchar _____	121
Consciencia _____	31	Paciencia _____	125
La vasija y el filtro _____	37	La mente del principiante ____	129
Lo invisible _____	43	Inspiración _____	139
Busca pistas _____	49	Hábitos _____	145
En la práctica _____	55	Semillas _____	155
Inmersión _____	61	Experimentación _____	161
La naturaleza como maestra ____	63	Probar todo _____	169
Nada es estático _____	67	Construcción _____	175
Mira hacia dentro _____	71	Impulso _____	181
Recuerdos y el inconsciente __	75	Punto de vista _____	189
Siempre está ahí _____	79	Romper la monotonía _____	195
Escenario _____	81	Finalización _____	203
Inseguridad _____	85	La mentalidad de la abundancia	213
Compensar _____	89	El experimentador y el	
Distracción _____	97	finalizador _____	217
Colaboración _____	101	Reglas provisionales _____	219
Intención _____	105	Grandeza _____	227

78 áreas de pensamiento

Éxito _____	231	Libertad _____	327
Desapego conectado _____	237	Los poseídos _____	333
El arrebato _____	239	Lo que te funcione mejor ____	335
Punto de referencia _____	245	Adaptación _____	337
Espíritu no competitivo ____	247	Traducción _____	341
Esencia _____	251	Tabula rasa _____	345
Apócrifos _____	257	Contexto _____	349
Desconectar _____	264	La energía _____	353
Autoconsciencia _____	267	Terminar para volver a empezar _____	359
Delante de tus ojos _____	273	Juego _____	363
Un susurro atemporal _____	279	La adicción al arte _____	369
Atención a las sorpresas ____	283	El prisma del yo _____	373
Grandes esperanzas _____	287	Que así sea _____	379
Apertura _____	293	Cooperación _____	381
Alrededor del rayo _____	299	El dilema de la sinceridad ____	389
24/7 _____	305	El guardián _____	395
Espontaneidad _____	309	¿Por qué creamos arte? ____	401
Cómo elegir _____	315	Armonía _____	407
Tonos y grados _____	319	Lo que nos contamos _____	413
Consecuencias _____	323		

Todos somos creadores



Las personas que no forman parte en las artes tradicionales tal vez tengan reparos en considerarse «artistas». Es posible que perciban la creatividad como algo extraordinario o que supera sus capacidades; una vocación reservada a unas pocas personas que han nacido con un don especial.

Afortunadamente no es así.

La creatividad no está reservada a unos pocos. Ni tampoco es complicado acceder a un estado creativo. La creatividad es un aspecto fundamental del ser humano. Es un derecho de nacimiento. Y todos lo tenemos.

La creatividad no se limita a la creación artística. Todos llevamos a cabo actos creativos a diario.

Crear es traer al mundo algo que no estaba ahí. Podría ser

una conversación, la solución a un problema, un comentario a un amigo, la redistribución de los muebles en una habitación, una nueva ruta para evitar un embotellamiento.

Lo que haces no tiene por qué ser presenciado, grabado, vendido o preservado en una urna de cristal para ser una obra de arte. Ya solo por existir somos creadores en un sentido profundo, pues creamos nuestra experiencia de la realidad y damos forma al mundo que percibimos.

Estamos inmersos en todo momento en un campo de materia indiferenciada de la cual nuestros sentidos extraen información. El universo exterior que percibimos no existe como tal. A través de una serie de reacciones eléctricas y químicas, generamos internamente una realidad. Creamos bosques y mares, calor y frío. Leemos palabras, oímos voces y hacemos interpretaciones. Después, en un instante, generamos una respuesta. Todo eso en un mundo que nosotros hemos creado.

Tanto si realizamos obras de arte formales como si no, todos vivimos como artistas. Percibimos, filtramos, juntamos datos, y luego administramos experiencias propias y ajenas a partir de esa información. No importa si lo hacemos consciente o inconscientemente; por el mero hecho de estar vivos somos participantes activos en un proceso de creación constante.

Vivir como artista es un modo de estar en el mundo. Una manera de percibir. La práctica de prestar atención. Consiste en afinar la sensibilidad para sintonizar con las notas más sutiles.

Buscar lo que nos atrae y lo que nos produce rechazo. Percibir qué tonos emocionales surgen y adónde nos llevan.

Sintonizando decisión tras decisión, tu vida entera se convierte en una forma de autoexpresión. Un ser creativo que existe en un universo creativo. Una obra de arte única.

Sintonización



Imagina el universo como un despliegue creativo sin fin.

Los árboles florecen.

Las células se reproducen.

Los ríos reciben nuevos afluentes.

El mundo late con el aliento de su energía productiva, que dirige todo cuanto existe en este planeta.

Cada manifestación de ese despliegue actúa por cuenta del universo, cada elemento a su manera, fiel a su propio impulso creativo.

Igual que los árboles dan flores y frutos, la humanidad crea obras de arte. El puente Golden Gate, el *Álbum Blanco* de los Beatles, el *Guernica*, Santa Sofía, la Esfinge, el trans-

bordador espacial, la autopista, *Clair de lune*, el Coliseo de Roma, el destornillador, el iPad, la torta de chocolate.

Mira a tu alrededor: hay infinidad de logros magníficos que admirar. Todos y cada uno son reflejo de la humanidad siendo fiel a sí misma, igual que lo es el colibrí cuando construye su nido, el duraznero que da fruta o un cumulonimbo al producir lluvia.

Cada uno de los nidos, duraznos, gotas de lluvia y obras de arte es distinto al resto. Algunos árboles parecen dar frutos más hermosos que otros y algunos seres humanos parecen escribir obras más importantes que otras, pero el sabor y la belleza están en la percepción del que los experimenta.

¿Cómo sabe una nube cuándo tiene que descargar agua?
¿Cómo sabe el árbol cuándo empieza la primavera? ¿Cómo sabe el pájaro que ha llegado la hora de construir un nuevo nido?

El universo funciona como un reloj:

Todo tiene
su momento oportuno
y hay un tiempo para cada cosa bajo el sol.
Un tiempo para nacer y un tiempo para morir.
Un tiempo para plantar y un tiempo para cosechar.
Un tiempo para matar y un tiempo para sanar.
Un tiempo para reír y un tiempo para llorar.
Un tiempo para construir y un tiempo para destruir.
Un tiempo para bailar y un tiempo para entristecerse.
Un tiempo para esparcir piedras
y un tiempo para juntarlas.

Nosotros no fijamos esos ritmos. Somos partícipes de un acto creativo más grande que no dirigimos, sino que nos dirige a nosotros. El artista forma parte de un programa cósmico, igual que cada elemento de la naturaleza.

Si tenemos una idea que nos emociona y no la plasmamos, no sería raro que la idea se expresara a través de otro creador. Cuando eso pasa no se debe a que el otro artista nos haya robado el concepto, sino a que ha llegado el momento de que esa idea vea la luz.

En este gran despliegue, las ideas y los pensamientos, los temas, las canciones y otras obras de arte existen en el éter y maduran en el tiempo adecuado, listos para expresarse en el mundo físico.

Como artistas, nos corresponde a nosotros absorber esa información, transmutarla y compartirla. Todos somos traductores de los mensajes que nos envía el universo. Los mejores artistas suelen ser aquellos que poseen las antenas más sensibles para captar la energía que resuena en cierto momento. Muchos grandes artistas empiezan desarrollando antenas sensibles no para crear, sino para protegerse. Deben cuidarse porque todo les duele más. Lo perciben con mayor intensidad que los demás.



Muchas veces el arte surge en forma de movimientos. La arquitectura Bauhaus, el expresionismo abstracto, la *nouvelle vague*,

la poesía beat o el punk rock, por nombrar solo algunos de la historia reciente. Estos movimientos aparecen en olas; algunos artistas captan algo en la cultura y se colocan de modo que puedan cabalgar esa marea. Otros tal vez vean la ola pero prefieran nadar en contra.

Todos somos antenas del pensamiento creativo. Algunas transmisiones nos llegan altas y claras, otras son más débiles. Si tu antena no está afinada con cuidado, tal vez pierdas información entre el ruido. Sucede así porque las señales acostumbran a ser más sutiles que el contenido que recibimos a través de la consciencia sensorial. Son energéticas más que tangibles; se perciben desde la intuición más que incidir en la mente consciente.

Por lo general, recogemos información del mundo a través de los cinco sentidos. Cuando la información procede de frecuencias más elevadas, canalizamos material energético que no se puede captar en el plano físico. El hecho desafía la lógica igual que lo hace el que un electrón pueda estar en dos lugares al mismo tiempo. Esa energía esquiva posee un gran valor, si bien hay muy pocas personas tan sensibles como para captarla.

¿Cómo captar una señal que no se oye ni se puede definir? El secreto está en no buscarla. Ni tampoco tratar de predecir ni analizar el modo de acceder a ella. En vez de eso, creamos un espacio despejado que permite su entrada. Un espacio tan distinto del estado sobresaturado en el que viven nuestras mentes que funciona como un vacío capaz de absorber las ideas que el universo pone a nuestra disposición.

No es tan difícil acceder a ese tipo de libertad como pueda parecer. Todos nacemos con esa capacidad. Cuando somos chicos experimentamos muchas menos interferencias entre las ideas que recibimos y su interiorización. Aceptamos encantados la nueva información en lugar de compararla con nuestras ideas previas; vivimos en el presente sin preocuparnos por las consecuencias futuras; somos espontáneos más que analíticos; somos seres curiosos, no abrumados. Incluso las experiencias más corrientes de la vida se viven con una sensación de asombro. La tristeza más profunda y una ilusión intensa se suceden en el transcurso de un instante. No hay fachada y no hay apego a un relato.

Los artistas capaces de crear grandes obras de arte de manera constante a lo largo de su vida muchas veces se las ingenian para conservar esas cualidades infantiles. Poner en práctica una forma de ser que te permita contemplar el mundo desde la mirada inocente y pura de un niño te concederá la libertad de actuar en sintonía con el programa del universo.