

# La belleza como CAMINO DE UNIÓN a nuestra esencia

En tiempos de tantos desafíos como el actual, la belleza tiene un rol crucial. Genera sentimientos positivos, mejora nuestra empatía, favorece la autoconsciencia y equilibra la tendencia negativa de nuestra mente. Según la psicología positiva, apreciar la belleza forma parte de las virtudes trascendentes que nos conectan con el universo, la espaciosidad y brinda un profundo significado a nuestras vidas.

TEXTO: **AMELIA MELO**. FOTOS: **DELPHINE GIDOIN, ANNE CALME**

Díptico de la campana, de Antonio Tapies (1991).  
Sala de Reflexión  
Universidad Pompeu  
Fabra, Barcelona.



Qué es la belleza? ¿Cuando vemos algo bello, qué es lo que atrae tan poderosamente nuestra atención? ¿Qué es lo que nos hace percibir la belleza más allá de la superficie de las cosas? ¿Si el mundo no fuera hermoso, para qué deberíamos preservarlo? ¿Qué puede aportar la percepción de la belleza al planeta? Filósofos griegos, como Platón y Plotino, hablaron del camino de la contemplación de la belleza. Una vía que estuvo muy presente en nuestra tradición occidental y que, sin embargo, ha caído en el olvido. ¿Qué sabiduría desvela?

Más allá de ser algo frívolo o superfluo, la belleza es algo esencial que forma parte de nuestra auténtica naturaleza. Es lo que somos. Está por todas partes, aunque no lo vemos porque no estamos realmente presentes. Según Platón, la belleza es el vestido del amor y el reflejo de lo que es verdadero. Tal como afirmaron los antiguos filósofos griegos, la belleza está íntimamente unida al amor y la verdad, que son las tres puertas de acceso a la realidad de orden superior. En realidad, aquel que busca el amor (devoto) o la verdad (filósofo) llega al mismo lugar que el que busca la belleza (artista).

Cuando percibimos algo bello, despertamos a la belleza que somos. La belleza es recuerdo de nuestra esencia. Es el hilo que nos permite regresar al estado de simplemente Ser, el que me religa a mi auténtica naturaleza ilimitada. Más que un canon convencional, la belleza tiene que ver con una percepción penetrante que alcanza a ver directamente la realidad tal y como es. Como dijo William Blake: «Si las puertas de la percepción se abrieran, todo aparecería al ser humano tal y como es: infinito». Vamos detrás de la belleza de lo externo creyendo que la belleza está allí y, al buscar fuera, nos alejamos de ella, pues la verdadera belleza es interior.

## Contemplar la belleza

Mysteria es un programa de contemplación de la belleza que favorece la autoconsciencia. Parménides decía que una diosa le llevaba de la mano: la diosa de la verdad. En nuestro caso, es la mano de la belleza la que nos conduce a la verdad, al despertar. Y esa verdad es belleza. Mysteria rescata el antiguo camino de la belleza como puerta de acceso a la autoconsciencia y propone cultivarla a través de un programa específico, de igual forma que se cultiva el silencio o atención plena y la bondad o la compasión por medio de los diferentes programas estandarizados.

Mysteria, el silencio de la belleza es un programa innovador de nueve sesiones dirigido a cultivar la consciencia de la belleza a través de la práctica de la atención plena frente a una obra de arte en un museo. Es un proyecto que une arte e interioridad, un espacio abierto y fértil donde estos elementos se nutren y enriquecen.

## Teoría de la espiral de la belleza

El programa Mysteria se inspira en la teoría de la espiral o escalera de la belleza presente en la obra de Platón *El Banquete*. En un pasaje de esta obra, el personaje de Diotima explica esta teoría. Dice que es posible llegar a conocer la fuente de la belleza en sí, más allá de cualquier manifestación efímera. Sin embargo, para ello es necesario recorrer un camino gradual y aprender a ver primero que la belleza está en todas partes e ir refinando la mirada.

Como programa pedagógico, Mysteria sitúa a la belleza como camino de unión con nuestra verdadera esencia interior. Porque permite acceder a una visión más amplia y profunda de una realidad en la que lo sagrado brilla por todas partes. Tanto en una



DellArte,  
escultura  
de Jaume  
Plensa (1990)  
Museo Can  
Framis de  
Barcelona

## Mysteria es...

...Un abanico de posibilidades en las que respirar hondo y relajarse. Cultivar un cambio de mirada, contemplar y contemplarse. Reencontrarse con uno mismo y darse cuenta de que ya soy eso que anhelo: ese amor, verdad y belleza que es la naturaleza misma de nuestro ser y que compartimos con todos y con todo.

exuberante puesta de sol, como en las manos arrugadas de un moribundo (belleza visible o exterior), o en la belleza de un sentimiento o una idea (belleza invisible e interior), el programa apunta a la belleza inmutable y eterna de la fuente de la belleza sin forma.

## Meditación de la mirada

Mysteria se podría considerar dentro de la tradición de meditación sobre la mirada y la percepción. Es un programa dirigido a favorecer un encuentro con la belleza más allá de la mente, que nos invita a vivirla en lugar de pensarla. Favorece el desarrollo de la mirada contemplativa; la mirada de la inocencia, silenciosa, compasiva y libre de juicios. Una mirada penetrante que, al contemplar la belleza, elimina por un instante todo conocimiento conceptual, todo lo sabido, todo lo pretencioso y no esencial. Y desde la más pura espaciosidad, se abre a vivir lo que está presente como si fuera la primera vez.

Desde esta perspectiva, los museos y las obras de arte pueden ser puertas de acceso a una experiencia significativa por su capacidad de llevarnos a la quietud y al silencio. Y, desde este lugar, pueden provocar una transformación interior que nos lleve desde lo efímero a lo eterno, de la oscuridad a la luz y de lo irreal a lo real. Esta experiencia significativa se puede alimentar, aunque no provocar, desarrollando habilidades que la favorecen y purificando estados aflictivos de la mente que impiden contemplar claramente nuestra verdadera esencia a través de un trabajo consciente específico. Joseph Ratzinger afirmó que «la auténtica belleza libera en el corazón humano un profundo deseo de conocer, de amar, de ir en pos del Otro, de aspirar a lo trascendente.



La belleza abre nuestros ojos y descubrimos la alegría de ver, de penetrar el significado profundo de la existencia».

## El silencio de la belleza

Vivimos en el museo más hermoso que podríamos imaginar. Sin embargo, pasamos por delante sin apreciarlo, sin verlo. Sin darnos cuenta de la inmensa belleza que somos y que nos rodea por todas partes, pues no estamos presentes. Estamos volcados hacia fuera, hacia lo exterior y con la 'radio del pensar' sin parar, a todo volumen, todo el tiempo. Sin embargo, apreciar la belleza requiere un estado de presencia, de calma y silencio interior para tomar conciencia de la sacralidad, la grandeza y el esplendor que todo lo atraviesa. Su vivencia se produce cuando la mente está libre de pensamientos, morando en el ahora, en un estado de plena presencia.

## La belleza está en la mirada

En las sesiones del programa se facilita una meditación guiada contemplando una obra de arte, cuyo objetivo es focalizar la atención y aquietar la mente para alcanzar un estado de calma estable. Esta primera fase favorece un posible acceso a otro estado más avanzado en el que el participante retira su atención de todo lo externo y la dirige hacia sí mismo para permanecer en el estado natural de simplemente Ser. Allí es donde se encuentra la belleza sin causa, esa belleza natural del ser que somos. Esta práctica contemplativa se cierra mediante preguntas de autoindagación. Se termina con propuestas de acción consciente y se invita al participante a cultivar su belleza interior e ir más allá de sí mismo, buscando de forma activa la manera de aportar su belleza al mundo y de preservar la belleza del planeta.

Este proyecto surge tras un recorrido que la autora inició a

sus 16 años al leer las palabras de Diotima sobre la belleza, y que le impactaron de tal forma que, según dice, «el vello del cuerpo se me erizó y supe que había encontrado mi camino. El que da respuesta a la pregunta: ¿quién soy?».

Desde entonces, Amelia Melo ha seguido este camino interior y se ha formado como instructora de Mindfulness, Mindfuleating, terapia cognitiva basada en Mindfulness, terapia transpersonal en el arte, Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga para el Trauma y Hatha Raja Yoga. Es también autora del artículo *Mysteria, the Beauty of Silence: A Program of Contemplation to Cultivate the Awareness of Beauty in Art Museums* (2022), publicado en *Art & Perception*, una de las revistas científicas más relevantes a nivel internacional sobre arte y ciencia.

Desde su creación en 2019 hasta ahora, el programa *Mysteria, el silencio de la belleza* se ha desarrollado en el Museo de la Universidad de Navarra, Museo Nacional de Escultura de Valladolid, Museo Can Mario y otras entidades como la Escuela Pía de Cataluña o la Casa de Espiritualidad Sant Felip Neri de Barcelona. 🌱

Actualmente, *Mysteria* se está implementando en el Museo Can Framis de Barcelona (Fundación Vila Casas), donde se ofrecen los programas *La belleza del silencio; 9 encuentros para cultivar la consciencia de la belleza a través del arte* y *6 cuadros para aprender a meditar en un museo*. Este último programa se inicia el 7 de abril y en él, y además de aprender a meditar, se cultiva la atención plena y la compasión, y se desarrolla la habilidad de apreciar la belleza frente a obras de arte. Más información en: [www.ameliame-lo-mysteria.com](http://www.ameliame-lo-mysteria.com)