

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla



Colegio de Arte Dramático

**La Meditación como Herramienta para Potenciar
la Creatividad en el Actor**

Tesis Presentada Para Obtener El Título De
Licenciada en Arte Dramático

Presenta:
Claudia Caicedo Vilariño

Asesor:
Mtro. Margarito Avilez Díaz

Noviembre 2015

A mis padres

Agradecimientos

Gracias a Dios por darme vida y perseverancia para culminar esta tesis y por permitirme hallar al teatro que tanto me ha enseñado sobre la vida. ¡Me siento bendecida por esta oportunidad que se me otorgó!

A mis Orishas y ancestros.

A mis padres por siempre apoyarme en mis pasiones y estimular en mí la constancia, el amor y la entrega.

A mi madre, mi ángel, que jamás ha dejado de confiar en mí y de guiarme incondicionalmente. ¡Siempre será mi faro!

A mi padre, por sus oraciones, por su fe en mí y por su Reiki, constante manifestación de energía positiva y amor.

A mi pareja, Daniel Morán, que gracias a sus reflexiones filosóficas y largas conversaciones sobre cómo mejorar el arte, surgieron en mí las hipótesis de la presente investigación.

A mis hermanos, que al igual que mis padres nunca dejaron de motivarme a seguir adelante.

A mi querida psicóloga, Alejandra Galindo, que siempre me ha impulsado a descubrir lo mejor de mí y a compartirlo.

A mi padrino religioso, Gilberto Calderin, hombre de generosidad y misericordia, maestro espiritual que siempre me ha transmitido ética y valores para todos los aspectos de mi vida. Constante ejemplo de firmeza.

A mi madrina religiosa, Magali, que siempre me ha motivado a ser mejor y a luchar por mis anhelos.

A mis maestros, Margarito Avilez Diaz, Thelma Ramirez Cuervo, Daniel Huicochea Cruz por su dedicación a este trabajo y por darle forma a mis ideas con su saber teatral.

A todos mis maestros de la licenciatura que con su infinito amor y lealtad al teatro me han inspirado en cada momento a no darme por vencida en los desafíos de mi trayectoria artística. Siempre serán una guía en mi camino como profesional.

A mis compañeros de generación, nunca los olvido, son como hermanos para mí, un ejemplo de osadía, valor y talento.

A todos aquellos con los he podido trabajar dentro de la escena desde mis inicios hasta el presente, cada uno me dejó alegrías, reflexiones, hermandad, comprensión y sabiduría acerca del Arte Teatral.

A mi familia en Cuba, sobre todo a mi tía Consuelo, maravilloso ser humano que no dejó de aportarme comentarios para mejorar esta tesis.

A mis amigos y amigas que siempre me prestaron oído en los momentos más difíciles.

A todos los artistas que conozco de otras disciplinas artísticas que también a su manera me condujeron a muchas respuestas acerca del teatro y me han contagiado de su pasión por la creación.

A los maestros de luz que dejaron a lo largo de la historia tantas vías para alcanzar mayor comprensión acerca del ser humano.

Gracias, porque cada uno de ustedes aportó un granito de arena a este proceso, a este camino de autoconocimiento a través del arte, viaje que aún no termina.

Abstract

Esta tesis aborda el tema de la Meditación dinámica como una posible herramienta para el desarrollo del potencial creativo en el actor. Se tratan los temas de la creatividad en la psicología y en el teatro y varios análisis comparativos con las propuestas de la meditación dinámica de Osho .

Tabla de contenido

Introducción	9
Capítulo 1	11
1.1 Antecedentes	11
1.3 Objetivos	23
1.4 Justificación	24
1.5 Hipótesis	27
Capítulo 2 La creatividad.....	32
2.1 Antecedentes de la creatividad.....	32
2.2 Definiciones de Creatividad.....	37
2.3 Las inteligencias múltiples y los tipos de creatividad.....	43
2.3.1 Las inteligencias múltiples según Howard Gardner	46
2.4 Tipos de creatividad y caminos para su expresión.....	49
2.5 Procesos cognitivos relacionados con la creatividad	52
2.6. Tipos de pensamiento	55
2.6.1 El pensamiento lateral o creativo.....	57
2.6.2 Los hemisferios cerebrales y el pensamiento creativo.....	59
2.7 Condiciones para la creatividad	61
2.8 Características de las personas creativas.....	62
2.9 Pasos previos al proceso creativo	66
2.10 Obstáculos y facilitadores para la creatividad	72
Capítulo 3 La creatividad en el teatro	74
3.1 La creatividad abordada por los teóricos teatrales	74
3.1.1. Konstantin Stanislavski.....	74
3.1.2 Antoine Marie Joseph Artaud	86
3.1.3 Jerzy Grotowski	89
3.1.4 Bertolt Brecht.....	94
3.1. 6 Peter Stephen Paul Brook	99
Capítulo 4 La meditación.....	108
4.1 Un estudio acerca de la meditación dinámica de Osho, como una posible herramienta para estimular el desarrollo del potencial creativo en el actor.....	108
4.1 La meditación, su historia y su significado a lo largo del tiempo.....	108
4.2 Los orígenes de la meditación o contemplación	113
4.2.1 Taotismo	113
4.2.2 El budismo	117
4.2.2.1 Meditación budista.....	120
4.3 Yoga.....	122
4.3.1 Origen	122
4.3.2 Relación entre los tipos de Yoga	124
4.4 La meditación dinámica de Osho.....	125
4.4.1 La mente y el ego.....	127

4.4.2 La meditación.....	128
4.4.3 Legado.....	129
4.4.4 Meditación según Osho.....	131
4.4.4.1 El florecimiento de la meditación.....	133
4.4.4.2 Los métodos de la meditación.....	138
4.4.5 Tú no eres tus experiencias.....	141
4.4.6 El observador no es el testigo.....	142
4.4.7 La meditación es una habilidad.....	142
4.4.8 Sugerencias para principiantes.....	142
4.4.9 Pautas para la meditación.....	144
4.5 Meditaciones dinámicas propuestas por Osho.....	146
4.5.1 Meditación Dinámica.....	146
4.5.2 Meditación Kundalini.....	148
4.5.3 Nacer nuevamente.....	148
4.5.4 Bailar con meditación.....	150
4.5.5 Meditación no mente.....	151
4.5.6 Meditación Nataraj.....	152
4.5.7 Meditación Whirling.....	153
4.5.8 Meditación Vipassana.....	154
4.5.9 Meditación expulsar cosas.....	155
4.5.10 Meditación abriendo el corazón.....	156
4.5.11 Meditación centrarse en el corazón.....	157
4.5.12 Meditación corazón de Atisha.....	158
4.5.13 Meditación ¿Quién soy yo?.....	159
4.5.14 Meditación ver dentro.....	160
4.5.15 Meditación corazón de luz.....	161
4.5.16 Meditación ascenso de la energía vital.....	162
4.5.17 Meditación ascenso de la energía vital 2.....	162
4.5.18 Meditación Devanani.....	163
4.5.19 Meditación nadabrahama.....	164
4.5.20 Meditación Gourishankar.....	165
Capítulo 5 La creatividad y la meditación. Análisis acerca de la meditación como una posible herramienta para el desarrollo del potencial creativo en el actor.....	167
5.1 Opiniones acerca de la creatividad y la meditación.....	167
5.2 Reflexiones acerca de la meditación dinámica de Osho como herramienta para el desarrollo del potencial creativo en el actor.....	183
5.3 Medios usados a través de la psicología para el desarrollo de la creatividad.....	191
5.4 Observaciones acerca de los métodos empleados por algunos teóricos teatrales para el desarrollo del potencial creativo.....	199

5.5 Análisis comparativos entre las estrategias propuestas por la psicología, el teatro y la meditación, esta última como una posible herramienta para el actor en el desarrollo de su potencial creativo.....	206
5.6 Mi experiencia con la meditación dinámica de Osho	212
Conclusiones	218
Bibliografía	221

Introducción

El teatro en comparación a sus otras hermanas artes, es el que más se asemeja a la complejidad de la vida, de la existencia. Es un abanico de múltiples posibilidades, tanto físicas, psicológicas como emocionales, que buscan reproducir y encarnar no sólo el mundo social que nos rige, sino también la diversidad del universo y del hombre como su máxima expresión.

El actor no se sirve de un pincel ni de un instrumento musical para comunicar sus texturas y colores, sino que se refuerza de la vida misma, al basar su reproducción en el cuerpo humano y sus más sublimes sentimientos como son las emociones. No se pretende con estos comentarios desmeritar el significado de las demás disciplinas artísticas, sino darle al teatro el lugar que se merece dentro las jerarquías de artes complejas.

Para que el teatro aflore como un milagro se necesitan desarrollar muchos puntos que lo convierten prácticamente en una religión en la que el actor y demás integrantes de la escena se entregan con total fe y pasión. El teatro no nada más busca estimular el intelecto del público, sino más bien penetrar en su corazón y generar una transformación.

Durante mucho tiempo uno se ha preguntado cual era esa transformación de la que hablaron los grandes teóricos y la que en todo momento nos recuerdan. Analizando esto se considera que esa transformación alude al espíritu, a una experiencia que va más allá de lo físico sensorial en el que tanto el espectador como el actor tienen la posibilidad de purificarse y encontrar un mejor camino para ser.

En la realidad actual del arte teatral que nos rodea, este milagro de transformación no se da con frecuencia. El teatro hoy en día tiende a sufrir una crisis de identidad, en ocasiones simplemente entretiene o compete con el cine o la televisión, con el fin de sobrevivir a este mundo tan agitado que no para de cambiar y no se sabe si para bien o para mal. La mayoría de las veces se entra a una representación para salir completamente igual y a veces hasta aturdido cuando se debería de salir iluminados, habiendo comprendido un poco más la vida. Esto no es completamente responsabilidad

del actor ni de los directores de escena, sino en gran parte de la demanda del sistema y de la competencia comercial que nos rige y nos condiciona limitando el impulso creativo.

El actor en su necesidad de sobrevivir ha perdido sus orígenes, ha olvidado muchas de sus misiones y en el afán de crear rápida y eficazmente ha limitado su verdadero propósito creativo y su compromiso con la humanidad.

El mundo cambia constantemente y nosotros no podemos ser los que nos quedemos rezagados ante la competencia diaria y las expectativas sociales que se deben cumplir; por tales motivos se considera que es importante crear un equilibrio entre adaptación, cambio y evolución y nuestros orígenes que veían al teatro como un rito sagrado que encarnaba a los Dioses o que era un microcosmos del universo, para ser verdaderos creadores, pero al mismo tiempo poder sobrevivir en nuestro tiempo y nutrirnos de él como alimentarlo con nuestro espíritu creativo.

En la presente investigación se hace un estudio acerca de la Creatividad a partir del punto de vista psicológico y teatral, con el propósito de descubrir posibles métodos concretos que puedan desarrollar en el estudiante actor y el profesional de escena el potencial creativo; de igual manera se presenta una investigación acerca de la meditación dinámica, con el fin de profundizar en su práctica como una herramienta capaz de beneficiar el potencial creativo en el actor.

Capítulo 1

1.1 Antecedentes

Desde sus inicios las artes representaron un vehículo del hombre para llegar a las divinidades, a lo incomprensible, así como un mecanismo para entender la realidad y darle una forma onírica, que mantuviera una conexión y una armonía con el universo. Los orígenes del teatro también se remontan a esta cuestión, se ve como ejemplo en la tragedia griega en la que el papel del cosmos o de los dioses representaba un papel fundamental para el desarrollo de dicho género.

El gran género mayor planteaba en el principio un orden, un equilibrio con la naturaleza, alguien cometía un crimen o un delito e inmediatamente esta acción repercutía, no sólo en el mundo físico de su entorno, sino que se quedaba impregnada en el éter, ocasionando un caos que a su vez desencadenaba una serie de catástrofes que tenían que volver al principio armonioso universal. Uno o varios de los personajes trágicos tenían que sacrificarse para que dicho orden se restableciera, sino arrastraría a más generaciones.

La tragedia griega es uno de los factores más explícitos que demuestra el fin del teatro antiguo, en el que el teatro, la danza, la pintura y en la música eran parte de un rito que intentaba dar una explicación del mundo inmaterial regido por las divinidades, como también pretendía imitar en un microcosmos ficticio el gran macrocosmos por el que se rigen los seres humanos. Además de la tragedia como máximo exponente del teatro occidental, se tiene en oriente otros lenguajes teatrales que buscaban conectarse y explicar el misterio a través de la encamación de dichas fuerzas que han gobernado desde tiempos remotos el destino del hombre. Cuando las artes mantenían este cordón umbilical con la espiritualidad y no existían diversas pretensiones, el artista como el chamán representaba una guía espiritual que conducía al hombre hacia una conciencia superior y cada disciplina con su forma de expresarse se mantenía en constante vibración con el ritual, cada expresión era un acto sagrado constituido por ritos en pos de

una concientización superior. El público se aglomeraba en la plazas como testigo de estas verdades, con el objetivo de indagar profundamente en su interior y en la comprensión del mundo que los rodeaba.

No sólo el teatro antiguo mantuvo esta línea, sino que alrededor de varias épocas se continuó dando temple a esta necesidad de ritualidad de las artes escénicas. Se vio reflejada en las expresiones artísticas del teatro sacramental de la edad media, en el neoclasicismo e incluso en el romanticismo que encarnaba las turbulentas pasiones de alma; después con el realismo que indagaba en la naturaleza y en la psicología, provenientes de factores inexplicables.

El Teatro por ser un arte que por excelencia construye en base al hombre, refleja con claridad la constante búsqueda espiritual que por siglos ha imperado en el comportamiento humano, el cual no se conforma con una simple y convencional explicación del mundo. Irremediablemente con el pasar del tiempo se ha perdido la línea o el camino que los orígenes trazaron y que sólo unos cuantos han seguido. La Revolución industrial, la entrada del siglo XX, la necesidad de los pueblos por avanzar científicamente, y por llegar a otros mundos, los constantes cambios tecnológicos e ideológicos que se han sufrido a causa de las guerras, de una gran necesidad por ser mejores, más rápidos, más eficaces, nos ha alejado de los valores primigenios. Se ha caído en el vacío existencial, en una era de constante búsqueda, de replanteamientos, pero también en la época del ego en el que se ha olvidado hacia dónde se va y de dónde se viene. Angélica Sástro en su libro *Personas Creativas, Ciudadanos creativos* expresa que el arte no se han escapado de esta crisis, sino que más bien la refleja hasta el punto que solamente se mantiene en un lenguaje de entretenimiento en el que se tiene que competir por ser más creativos y calmar la sed del público que exige experiencias cada vez más excitantes. El artista poseído por el sentimiento de aprobación pocas veces se enfrenta a esta realidad o intenta encontrar una salida de ella, fundiéndose con el mundo cambiante que lo rige e impulsa.

Sin embargo, a pesar de la competencia del cine y el compulsivo crecimiento de la tecnología dentro del teatro, muchos creadores del siglo XX han indagado en los orígenes del arte teatral y con su aporte han hecho crecer el árbol del conocimiento escénico, buscando un lenguaje que emana puramente del espíritu del actor.

Entre los directores reconocidos Artaud, Grotowski, Brook, Barba, Oida, los cuales han desarrollado las técnicas del teatro sagrado, se han encontrado resultados asombrosos, que no sólo han cambiado la dinámica teatral en cuanto a un sentido profesional, sino que han llevado a los actores a un límite de experimentación que los ha hecho más humanos y más conscientes.

Con base en las teorías de estos maestros se presentó en uno la inquietud de ir más allá de un teatro convencional, que solamente satisfaga superficialmente al espectador. Estos teóricos y el trabajo experimental en el que se ha trabajado durante tres años al concluir la licenciatura en arte dramático, despertaron un sentido espiritual del arte, en el que se ha encontrado como inspiración muchas bases. El trabajo de muchos colegas que buscan tendencias alternativas sumadas al legado de los grandes, ha impulsado con gran ímpetu la búsqueda de caminos que puedan servirle al actor para transitar hacia una manifestación más sublime del arte teatral. La meditación en sus diferentes facetas ha sido utilizada como un vehículo para el entendimiento de esta esencia artística de la que se habla, no sólo por diferentes grupos a nivel nacional e internacional que actualmente siguen esta disciplina, sino por los mismos teóricos que han servido de fundamento para la exploración teatral sin límites de tiempo y espacio.

El estudio de la creatividad no es algo nuevo, durante todo el siglo XX la psicología aportó grandes teorías respecto a ella y también cada disciplina artística dejó su grano de arena en el tema. En el teatro cada uno de los maestros ha dado una idea diferente de ella, pero que al final cada una de las teorías desemboca en un mismo objetivo. La creatividad significa dar vida a algo y no sólo superficialmente, sino crearle un alma al objeto o creación que se manifiesta ante el público.

Una creación sin alma carece de significado y puede que impacte visualmente, pero sino repercute a un nivel profundo jamás llegará a ser trascendental. Psicólogos como Gardner, De Bono, Guilford, entre otros han aportado diversos descubrimientos y técnicas que pueden ayudar a la mente a ser más flexible y muchos artistas en base al ejemplo de su trabajo creativo le sirven de eslabón a otros. La religión u otras creencias alternativas prefieren no encasillar científicamente algo que es tan complejo y variable como la mente, la inteligencia o la imaginación; no por eso está de más contar con estrategias que se puedan practicar llevándonos a resultados tangibles. Lo que sí se puede asegurar es que el uso de la meditación abre la puerta a posibilidades mayores y se ha visto reflejado en el avance de aquellos que la han hecho un estilo de vida. Hoy en día a la figura de Buda o la de los maestros iluminados se les tiene en un pedestal, se ven como seres capaces de hacer un uso total de sus capacidades; e incluso psicólogos reconocidos como José Silva o Jung han hecho uso de ella para estimular el crecimiento en el paciente.

Meditar es poner la mente y a la consciencia en un punto cero, en un estado de vacío total, la nada según varios científicos actuales y las diversas teorías religiosas de oriente, es el origen de toda creación. Mas esa nada, ese punto cero es algo que ningún guía espiritual ha podido describir como tal y por dicha razón sus enseñanzas se han enfocado en guiar a los otros a alcanzar ese estado por si solos, en vez de caer en conceptos teóricos. Pero durante el proceso de alcanzar esa verdad trascendental cada individuo pasa por adquirir consciencia del cuerpo, pensamientos y emociones para liberarlos en vez de engancharse a ellos como procesos ilusorios o mecanismos de identificación o represión de lo que realmente somos.

La mente en un estado de tensión no puede crear, parece absurdo porque nos han enseñado que bajo el estrés o la presión se rinde mejor, pero ésta siempre ha sido una idea equivocada, el proceso creativo requiere sus facetas, su tiempo para gestar una idea e irle dando forma; la creatividad del hombre es un reflejo de la creatividad del universo que nunca se repite y está en constante cambio y fluidez. La vida no se resiste a nada, sigue

sus ciclos, está perceptiva a cualquier acontecimiento sin llevar un control aparente, pero tiene un orden y una perfección que el ser humano siempre ha intentado reproducir. Somos el producto de una naturaleza creativa, por ende somos similares a nuestro origen, sólo se tiene que armonizar más con las raíces, así como las necesidades internas para igualar al equilibrio natural, el que nunca está carente de ingenio. Se considera que la capacidad creativa del hombre es infinita, muestra de eso es que se ha creado un mundo diverso, que cubre las pretensiones y todo es producto de la imaginación, se necesita algo y se crea la respuesta para ese deseo. Cada persona tiene algo que aportar y un área donde hacerlo. Está comprobado que la mayoría de los factores que influyen en las limitantes de la creatividad vienen de la mente, de un trauma o de un condicionamiento que bloquea o nos pone tensos hacia el flujo constante de energía y de las posibilidades. Hay muchos tratamientos para romper con esos bloqueos, desde una terapia, hasta ejercicios que incluyen juegos y meditaciones dinámicas como las que propuso José Silva o Augusto Boal en el teatro.

También en el área teatral Grotowski, Brook, Boal, han llevado a cabo técnicas que precisamente no hablan de aprender a actuar como tal, ellos plantean la vía negativa que busca romper con los obstáculos que impiden el desarrollo artístico actoral. Según Boal todos somos actores puesto que somos capaces de vivir, entonces ¿cómo es posible que no sepamos reflejar esa vida que a diario se domina con sus altibajos, conflictos y alegrías? más bien se tiene que romper con trampas psicológicas y con los hábitos de personalidad que se han impuesto para llegar a entender el reflejo que se tiene que vislumbrar en el escenario. Con esto no se está diciendo que no se requiera de un entrenamiento para el actor, ni una escuela; el actor debe ser un testigo de la vida, de todo lo que comprende al ser humano y para ello debe entrenar su alma, su cuerpo y su espíritu, para poder estar un escalón más arriba del hombre promedio, por eso más que nadie debe tener comprensión de las máscaras que el ciudadano porta, además de los motivos de esa máscara; sólo eso es posible si mantiene una postura neutra capaz de absorber diferentes personalidades sin tergiversarlas con tendencias propias y también

debe conocer su propio antifaz de ilusiones . Por eso la meditación en el teatro oriental forma parte de las herramientas formativas del actor, ya que rompe con la mentira de las trampas y conduce a la mente a una fase de relajación y silencio en la que se mueve la energía creativa.

La inquietud que siempre se ha tenido por romper los límites de la personalidad fue la que me condujo al teatro y más adelante a discernir un vacío existencial que obstaculiza al actor para encontrar el objetivo de su arte. La tendencia a repetirse motivaron profundamente a hacer preguntas relacionadas a la posibilidad de elevar el talento y llegar con más determinación al espectador ávido de experiencias no sólo visuales o auditivas.

Según Lilian Dabdoub la creatividad es la voz que nos distingue, es la capacidad que nos diferencia del reino animal que sólo se dedica a reproducirse. El hombre no sólo conserva la capacidad natural de crear vida, sino que crea o destruye su realidad incluso la emocional, por eso existe el teatro y otras artes que representan el pensamiento civilizado. Afianzarnos en ella, comprenderla, conocer su historia, aprender a ser conscientes de ese don y ponerlo a nuestra disposición hará explotar los recursos que ya se poseen. El desarrollo de la creatividad asegura la cima del corazón de la masas, dejando algo más que diversión superficial, sin embargo existe algo desde remotas épocas que se llama meditación, una puerta hacia otros cielos y una práctica que a cualquier individuo puede liberar no sólo de trabas profesionales, sino también de trabas emocionales; una práctica que puede volverse una herramienta que le de confianza y seguridad al actor.

El estudio de la psicología dentro del área teatral abarca sus orígenes desde el siglo XX, en directores como Stanislavski, Grotowski o el mismo Artaud, por la necesidad de encontrar fundamentos sólidos y científicos para explicar el comportamiento de nuestro arte. El teatro tiene sus bases en la psiquis humana al mismo tiempo que se mueve en el complejo mundo de los sentimientos. Se podría decir que nuestra disciplina es una combinación entre ciencia y religión, o que puede tomar de

ambas para desarrollarse, puesto que es una disciplina que a su vez es multidisciplinaria, que toma un sorbo de muchas expresiones creativas. Pero como planteó Jerzy Grotowski en sus teorías de Hacia un teatro pobre, no se debe confundir nuestra esencia, sino reafirmarla. Él llegó a la conclusión de que el teatro no podía carecer de un actor, ni de un espectador, que la comunión que se logra de ambos eso es teatro, que se puede llegar a contar una historia sin necesidad de reafirmarnos a través de los avances tecnológicos o de tomar retazos de otras tendencias, por eso llevó a sus actores a desarrollarse en función de su cuerpo, de sus sentimientos. Logró que sus discípulos llegaran al máximo de su creatividad rompiendo con sus bloqueos mentales, esa ventaja permitió que se expandieran no sólo psicológicamente, sino también físicamente; profundizando en todas las posibilidades infinitas que nos da la vida. Este gran director usó la psicología y también estrategias del teatro oriental para lograr el propósito de conducir a sus actores a un estado de trance, que no es más que ese en el que se apaga la mente y el espíritu habla, logró encarnar el rito del que el público forma parte totalmente. El teatro para Grotowski no cumple su objetivo en sí mismo, sino que es una vía, un canal conductor para que el intérprete encarne algo más, algo intangible que se hace palpable a través del cuerpo, algo que está dentro de nosotros mismos, por eso para él era fundamental liberar al actor de los obstáculos con el fin de desnudarlo, ese desnudo del interior(alma) representaba el sacrificio, algo sagrado que el actor santo compartía con su receptor, que tenía el valor de mostrar como un reflejo interno con el cual se confesaba, purgándose y purgando al público. Quienes presenciaron el teatro sagrado de Jerzy Grotowski trascendieron la experiencia teatral común y tanto él como Brook se basaron en las teorías de Artaud, éste último buscaba romper con la lógica de la cultura y la palabra como centro fundamental del hecho teatral. Antonin buscaba un teatro que hablara desde las entrañas, que encarnara las deidades invisibles desde nuestra voz interior, que no mantiene un lenguaje pensante como el que se ha desarrollado en las civilizaciones alrededor de los siglos. Su afán iba hacia un arte que nos confrontara a unos con otros y con nosotros mismos a un nivel profundo, no intelectual, que eliminara el pensamiento

para que las voces internas pudieran emerger y atar al público creyente en lo asombroso de lo invisible. Él no pudo plasmar debido a su locura sus propias teorías, nos dejó un legado utópico difícil de llevar a la práctica, porque con el simple hecho de hacerlo se están quebrantando sus ideas, pero Grotowski y Brook fueron la manifestación más tangible del pensamiento Artaudiano, de ese teatro sagrado que aclama a los Dioses y pone al actor como un vehículo para lograrlo; lo invisible que se vuelve visible a través del actor como conducto o forma.

Oida discípulo de Brook, expone en su libro *El actor invisible*, varios puntos que también refuerzan la condición meditativa del teatro. Oida nos recalca la importancia de encontrar la neutralidad en la escena para poder darle forma a lo invisible (personaje, sentimientos y emociones ficticias) dicha neutralidad no es más que vacuidad en el que lo amorfo se asienta en una forma clara (el cuerpo del actor) como el agua adopta la forma del vaso o la botella. Por esta razón la insistencia de los maestros en limpiarnos de los condicionamientos que no permiten la realización de este propósito. Yoshi también afirma que es muy importante trabajar el cuerpo no con el fin de ser campeones de atletismo, vernos mejor en el escenario o ser más flexibles, sino para trascender el cuerpo a través del cuerpo mismo y así llegar hacia algo que va más allá de la simple materia. La vía para lograr esto es mantenernos presentes, así como conscientes en nuestra constitución y en los ejercicios.

La comprensión de actuar en el teatro surge a través del trabajo con el cuerpo y no mediante la mente o los ejercicios intelectuales, la mente puede beneficiar pero también puede ser un agente muy peligroso porque racionalizar las cosas es quedarse en la cabeza, es necesario que la comprensión de los pensamientos y los sentimientos del personaje bajen a la expresión física que los va a encarnar. De nada sirve comprender la idea invisible, sino se puede hacerla visible con la expresión corporal.

Así mismo Yoshi expone la importancia de distanciarnos en todo momento, hay un yo que encarna al personaje, pero también hay un yo que es consciente de la representación teatral y que conduce el trabajo del yo creativo en la escena. Al igual es

relevante separarnos de nosotros mismos durante los ensayos como si fuéramos un espectador de nosotros mismos, esta tarea nos puede hacer consciente de nuestras fallas, incluso de las repeticiones por las que a veces optamos cuando estamos creando. El testigo supremo, ese que conduce al cuerpo del actor y a su vez al creativo que está adentro y encarna al personaje, tiene mucha similitud con el testigo del que habla la meditación, ese que puede ver todo lo que conforma su ser desde cierta distancia no identificándose, pero al mismo tiempo es también la partícula individual, como el todo.

Este mismo concepto del testigo que se ve desde afuera o se separa para cumplir con varias funciones al mismo tiempo dentro de la escena, Yoshi lo relaciona con las emociones, es muy importante llegar a distanciarnos de los sentimientos de nuestro personaje, un poco como planteaba Brecht puesto que si no los conocemos del todo pueden llegar a afectar nuestra psiquis. El actor es un ser dual, ambiguo como un poema, el personaje es la poesía que va a tomar forma en él, es lo que lo atraviesa, pero también es el poeta que a su vez está distanciado de la poesía y del poema. Un actor que no se distancia se enferma tarde o temprano cayendo en el mundo ficticio de la obra, entonces ya no es un creador, sino un enfermo que nos encara con su neurosis.

Una forma para que uno se distancie según Yoshi Oida consiste en buscar la polaridad, mientras se actúa, si la escena consiste en mantener una acción dinámica por dentro se tiene que permanecer tranquilo. Si por fuera se debe estar quieto, el mundo interno debe reflejar todo el estado de ebullición posible, así se llega a un equilibrio y a un control, como también se aprenden a manejar las herramientas emocionales de las que se sirve para realizar el trabajo. Si no somos conscientes de esto pueden ocurrir accidentes en escena o se puede entrar en un caos interno donde se pierda el dominio de nuestro interior y del cuerpo, ya que se está sosteniendo demasiada energía. Estos son varios de los referentes en los que me he cimentado para creer que la práctica de la meditación tiene cabida dentro del teatro, puesto que todos los beneficios que aporta pueden elevar al actor y lograr que éste tenga el control y la consciencia que exige nuestro arte.

Actualmente en el que el hombre se haya más confundido que nunca, en búsqueda de una identidad, entendiéndose ésta por los psicólogos y guías espirituales como una máscara para ocultar la verdadera esencia de la personalidad. Este tiempo en el que se tiene al alcance de la mano todo tipo de información y sin embargo no sabe cómo emplearla para avanzar, en el que la tecnología crece cada día más alejándonos de la ingenuidad de nuestro espíritu o de la comunicación interpersonal, es el momento justo de retornar al origen, de volver al sacrificio trágico de los griegos, a lo que proponen los exponentes del teatro sagrado contemporáneo, en el que las masas se aglomeraban ante el actor sacro que podía encarnar las tragedias de Edipo, Antígona, Electra y limpiarse del pecado.

Hace falta la intelectualidad, el raciocinio; la ciencia bien empleada puede elevarnos, llega a explicar con bases el gran misterio de la existencia, pero en exceso nos bloquea, para que no podamos presenciar la magia que nos rodea, puede ser como una medicina, al principio nos cura pero después nos deja efectos secundarios. Se cree mediante el estudio, por ejemplo de Grotowski, que para retornar a ese origen, para entender el verdadero significado de nuestro arte necesitamos ser más creativos, perder los miedos, abrirnos a la vastedad de las posibilidades y retomar las raíces del teatro, en el cual el público se liberaba mediante la katarsis del actor, se tienen que dejar de desperdiciar las creaciones con las pretensiones de otros o de un sistema que aclama la superficialidad, y eso sólo es posible si nos volvemos cada vez más conscientes de quienes somos y que queremos expresar.

1.2 Planteamiento del Problema

Desde que se iniciaron los estudios en el Arte Teatral, hasta ahora nos hemos percatado de muchos factores que afectan profundamente la interpretación del actor y su desenvolvimiento en escena. Muchos de estos aspectos van más ligados en ocasiones a la falta de disciplina o compromiso, que a la falta de talento en sí. En ocasiones nos

enfrentamos a muchísimos agentes externos que nos limitan como son: la falta de resistencia ante la crítica, la necesidad de ser aceptados por el público, los maestros, los compañeros de trabajo, etc. Esos son obstáculos a los que uno se enfrenta continuamente y no se considera que surjan por carencia de creatividad en el actor de hoy en día, sino por resistencias o la ausencia de un autoconocimiento adecuado del potencial. Todos los seres humanos son creativos por naturaleza, solo que de nosotros depende el enfoque que adopten nuestras capacidades, pueden ser constructivas o destructivas.

Después de colaborar con varios grupos como egresada dentro del quehacer teatral, se ha observado que una de las causas de la falta de creatividad u originalidad va dirigida a la insuficiencia de concentración y atención en escena, como a los miedos o bloqueos que se van generando producto de los mismos. Si el actor no se encuentra presente en el escenario en cuerpo y alma, es difícil que pueda accionar y reaccionar adecuadamente a las circunstancias de la obra, por ende tampoco puede llegar a una experimentación real de las sensaciones físicas o a introducirse en la atmosfera de la historia que va a interpretar. Si tiene miedos o bloqueos ocasionados por este, es difícil que busque el riesgo a ir más allá de lo que conoce o le ha funcionado con anterioridad.

El actor durante el proceso de ensayos y gestación de la obra suele más creativo, aunque todos estos factores mencionados con anterioridad a veces no permiten que la gestación de la obra se de en las condiciones más propicias, pero realmente lo que se vuelve un problema con el que es difícil lidiar, es que cuando la obra está terminada y comienzan sus representaciones, se supone que el organismo de la obra debe seguir vivo y evolucionar constantemente hasta llegar a una cumbre, pero se vuelve mecánico y hasta agotador para el actor que sigue repitiendo las mismas acciones y reviviendo los mismos sentimientos sin hallar otros caminos o vislumbres de la verdadera esencia de su personaje. Por ello la presencia del actor tanto en los ensayos como en la escena durante cada presentación es un escalón fundamental para su progreso como artista

Es necesario que el actor exista en escena para poder llegar al estado creativo del que habla Stanislavski en su obra y para ello primero debe desarrollar su atención, así

como aprender a dirigir su energía hacia un punto o momento determinado. Entonces la creatividad, la originalidad, la imaginación y todo lo demás vendrán por si solas como un regalo. También es imprescindible que sea conocedor de sus temores, lo que los originó y así pueda comprender la insuficiencia de los mismos.

Si se busca la forma de combatir esta problemática, nos hacemos entonces más conscientes de qué herramientas pueden ser eficaces para hacer mejoras en el teatro actual y este se verá mucho más enriquecido, ahora que es un momento en el que el mundo ha cambiado y nos enfrentamos a situaciones adversas puesto que tanto la tecnología, la televisión o el cine alejan al espectador de las salas, en busca tal vez de algo que pueda penetrar en su caparazón, cuando lo que está haciendo es alejarse de la oportunidad de contemplarse en un espejo y ser más consciente de su ser interno. Se puede alejar o acercar al público pero para eso, hace falta que el actor indague en él, regrese a los orígenes del teatro en el que las masas buscaban una comprensión más vasta de su realidad en el reflejo de la ficción teatral. Se considera importante que el actor vaya hacia sí mismo para tomar las energías necesarias de su fuente e invitar al público a reflexionar en su verdadero ser, olvidado en ocasiones por la demanda de la sociedad.

Para dar solución a la problemática encontrada nos hemos planteado los siguientes objetivos.

1.3 Objetivos

Objetivo general

Hacer una investigación sobre la Meditación Dinámica, en especial la del guía espiritual Chandra Mohan Jain, más conocido como Osho o Bhagwan Shri Rajnísh, con el fin de indagar si puede ser una herramienta aplicable para el desarrollo del potencial creativo del estudiante-actor y del profesional de escena.

Objetivos particulares

1. Comparar algunos métodos psicológicos y teatrales con las propuestas de la Meditación Dinámica, con el objetivo de esclarecer dudas acerca de si es o no una herramienta viable para el desarrollo del potencial creativo del actor
2. Investigar acerca de la Meditación Dinámica y sus facetas con el propósito de hallar los aspectos de ella, que puedan servir como elementos para el desarrollo del potencial creativo en el trabajo actoral
3. Explorar sobre el tema de la creatividad en la psicología y en el teatro teniendo como bases lo que han propuesto los más reconocidos teóricos teatrales y los psicólogos estudiosos del tema de la creatividad, con el fin de analizar si lo que propone la Meditación puede ser un buen mecanismo para el desarrollo de la misma.

1.4 Justificación

Últimamente en casi todas las puestas en escena a las que se ha asistido, se ha notado una tendencia a copiar y pegar. Para nada se pretende criticar malsanamente el trabajo de los colegas, pues como ellos en algún momento se ha actuado de la misma manera. Hay sin dudas mucha capacidad en los jóvenes actores de nuestros tiempos y en muchas ocasiones se admite que hay una voluntad férrea de ir más allá, hay una necesidad de búsqueda que se refleja en el trabajo constante de muchos grupos que indagan en nuevas formas de expresión.

Cuando se habla de copiar y pegar uno se refiere más que nada a tomar cosas de aquí y de allá, del séptimo arte, de la tecnología y de otras herramientas para ocultar el abandono de la verdadera esencia del arte teatral. La tecnología puede ser una herramienta muy útil, así como el uso de artefactos que visualmente atrapen al espectador, siempre y cuando no se deje a un lado la base de nuestra labor, pues si el trabajo del actor desde su origen mismo no está fortalecido inmediatamente el público lo detectará, por lo que irá a buscar en el cine o en el internet lo que el actor no le puede ofrecer.

Se piensa que en vez de alejarnos más de nuestro origen buscando en la fría tecnología la solución a nuestros problemas, se debe indagar mucho más en nuestra esencia y en esa parte espiritual que el teatro ha perdido a lo largo de muchas décadas, enfrentándose al mundo contemporáneo. Como planteaba Grotowski, no imitar, no comparar nuestro arte, sino aprender a diferenciarlo, a darle una verdadera autenticidad.

El espectador busca en las salas una experiencia catártica y nosotros la mayoría de las veces le ofrecemos solamente entretenimiento. Es difícil llegar a ese punto, se sabe, más por experiencia propia que por observar el trabajo externo de los colaboradores, pero aunque no logremos siempre el objetivo en toda su totalidad podemos entrenarnos continuamente, con mucho más empeño para poder brindar al público una representación más creativa e innovadora.

Pero si no nos aplicamos en como atacar la falta de concentración, de atención y respuesta en el momento de los ensayos y las presentaciones no llegaremos con tanta facilidad a ese punto en el que nos conectamos completamente con el espectador y surge el milagro de la creatividad, eso que nos hace únicos e irrepetibles en la escena y fuera de ella.

Hace mucho tiempo llegó un fenómeno llamado meditación que cambió muchas de las apreciaciones diarias, ha sido una oportunidad como se le ha llamado, para indagar en nosotros mismos y no sólo eso, sino de entrar en una dimensión en la que pocas veces se tiene la ocasión de adentrarnos profundamente, la dimensión del presente, aquí y ahora.

La meditación es un prodigio difícil de llevar a la práctica, porque continuamente nuestra mente poco adiestrada comienza a jalar de un lado para otro, perdiéndonos en su rutina, pero si somos constantes se puede ver como paulatinamente se va logrando el objetivo de concentrarnos un poco más.

Cuando se empieza a adentrarse en ella se comprende que puede ser una herramienta muy beneficiosa para el actor que está en su proceso de formación y para el profesional que necesita estar constantemente abierto a nuevas posibilidades. Ya que su fin es el de adentrarnos en el aquí y ahora, precisamente el estado en el que el actor debe encontrarse en escena si quiere transmitir un mensaje consciente al público. Si se llega a existir en escena, lo que se entiende por estar presente en cuerpo y alma frente al espectador, van a fluir las emociones, los sentimientos y todo el mundo interno de nuestros personajes, así por lógica el espectador en vez de huir, permanecerá

Ese es el motivo principal por el cual se ha decidido indagar en la meditación como una herramienta que puede llegar a ser un buen instrumento actoral si comprendemos sus beneficios y le damos el tratamiento adecuado. Puede ser un motor de arranque para el desarrollo de la creatividad, puesto que nos ayuda a adentrarnos en lo más hondo de nosotros como un receptáculo interno del que se puede extraer cosas en un determinado momento para nuestro provecho.

Se repara en que se necesita un teatro que vaya hacia adentro, que se enriquezca del mundo espiritual, profundo e interno, sin dejar a un lado la consciencia que se puede tener de nuestro verdadero entorno.

Se pretende con esta investigación proporcionar herramientas de ayuda y fortalecimiento para el talento que hay en cada estudiante-actor y sobre todo no estancar al lector en una idea o crear un sistema rígido que no permita tomar de otras fuentes elementos, que puedan servir en su evolución, al contrario, se pretende que el trabajo sea más bien un trampolín que pueda abrir senderos a mejores medios de desarrollo teatral.

1.5 Hipótesis

Al uno adentrarse en el estudio de la Meditación y su práctica en base a las teorías propuestas por Osho y algunos puntos planteados por Peter Brook, Yoshi Oída, Grotowski o Barba por ejemplo, se encuentra entre el Teatro y el estado meditativo una similitud de objetivos.

Como es lógico, al uno adentrarse en la disciplina de meditar se comprende que es una materia muy compleja que se divide en varias áreas al igual que el Teatro. Por esta cuestión a pesar de la pasión por hallar las respuestas a las preguntas se tuvo que aterrizar varias ideas que estaban en el aire y así surgió, en base a un estudio más detallado, la motivación de querer desarrollar este tema más a fondo.

Aun así, las preguntas que desde un principio se formularon no han dejado de estimular constantemente y de impulsar a hacer este trabajo con la misión primordial de descubrir y tal vez de acertar en los cuestionamientos:

¿Es posible que la meditación sea una eficiente herramienta para el actor en su proceso de formación y en su vida profesional creativa?

Muchos actores, en algún momento de su vida se han sentido inclinados hacia las cuestiones espirituales, pero pocos han ligado esas cuestiones con su profesión, manteniendo al margen la meditación de su quehacer teatral, eso ha provocado que meditación y teatro sean dos mundos totalmente separados, pero que hay algo primordial que los une, “El Arte de estar aquí y ahora”, igualmente que las dos ciencias buscan romper con resistencias que la psique humana ha puesto en el camino para obstaculizar la expresión total del ser humano.

Por estas y otras razones que han dado vueltas en la cabeza y que por momentos se alejan o acercan a las interrogantes, se puede decir que de hecho el Teatro es un tipo de meditación, por ser un arte completamente vivo, que debe de estar en constante evolución como el espíritu humano. Entonces si es parte de esto que algunas culturas llaman Contemplación, tomando un poco de otras ramas que componen este todo, puede crecer y desenvolverse mucho mejor.

No se sabe si la Meditación en general pueda adoptar aspectos del Teatro para su crecimiento personal, es probable que algunos elementos le sirvan, sobre todo para hacerla mucho más entretenida y novedosa y para las nuevas generaciones que están en incesante movimiento y a las que habría que aplicarles tendencias frescas. De lo que sí se puede estar casi seguro es que el Teatro sí puede tomar mucho de la Meditación para su proceso de canalización de la energía y para expandirse hacia mundos más internos, que lo ayuden a rescatar sus raíces espirituales, como también ayudar fuera y dentro de escena al actor, para que todo su potencial creativo sea explorado y utilizado.

A pesar de los convencimientos a raíz de varios aciertos antes de afirmar ideas que pueden salirse de las manos y una viable justificación, se prefiere investigar y compartir los hallazgos con la intención de llegar a conclusiones más plausibles que puedan solidificarse, además de servir de ayuda real al actor en sus fases de formación y en su quehacer profesional.

Desde los principios de las filosofías hinduistas, la meditación ha existido y ha sido una práctica con fines espirituales y ha representado un sendero para alcanzar la consciencia suprema. Después, debido a la aparición de Buda(Gautama,S,.1997) en la historia el uso y el significado de la meditación se expandió, llegando a representar el sendero único para lograr la liberación espiritual y al difundirse entre diferentes culturas y sobrepasar el tiempo ha sufrido variaciones y que aunque estas variaciones han llegado a ocasionar malos entendidos y han dado pie para muchas interpretaciones, todas conservan su origen ideológico, que es el de ayudar al hombre a descubrir su potencial y hallar la verdad última.

En el siglo pasado y en el actual muchos psicólogos y terapeutas como maestros espirituales (un ejemplo es José Silva que creo el método de control mental llamado Método Silva) se han servido de ella para purificar al hombre en cuanto a la salud y sus estados mentales enfermizos y los resultados han demostrado que es un método que no sólo rehabilita al cuerpo en sus funciones biológicas ideales, sino que da paz y tranquilidad mental, incluso volviendo más sensibles las cualidades del ser humano y

despertando nuevas potencialidades como la creatividad y el desapego a malos hábitos. De hecho Buda al practicarla y compartirla con sus discípulos descubrió estados mentales superiores y la consideraba un mecanismo capaz de estimular la concentración del hombre hasta llevarlo al estado ideal en el que pudiera desentrañar la realidad y su ilusión.

Muchas son las escuelas que practican la meditación, siguiendo rituales muy antiguos y tradicionales y muchas son las que se han expandido en nuestro siglo, compartiendo las tradiciones de una forma más fresca para el hombre de hoy. Una de ellas fue la escuela Osho (1999) que pudo occidentalizar muchas de las complejas teorías de oriente sin modificar el origen, ni cambiar los objetivos de la práctica de la meditación.

Cuando se tuvo el encuentro con la meditación dinámica de Osho se percibió que como todas las meditaciones buscan la iluminación y la comprensión de la verdad usando como vehículo la atención y la observación en uno mismo. Dicha introspección adecuada sólo es posible si se llegan a erradicar los pensamientos y el meditador es capaz de percibir más y más el momento presente, sin dejarse arrastrar por la ola de imágenes mentales y emocionales que nos acechan constantemente; con la observación no sólo interna sino también mental y valiéndose de la respiración, el meditador puede poco a poco acercarse al estado ideal para despertar su conciencia como un ser atemporal capaz de trascender el plano físico.

¿En que nos puede ayudar la meditación en el Teatro si es una herramienta diseñada para fines espirituales?

Si bien es cierto que el arte dramático es un arte lleno de vida y dinamismo y que busca ponernos en acción y que la meditación es un arte que busca la tranquilidad y la pasividad, también el teatro es una disciplina que necesita conocer la mente y las emociones humanas y que requiere más que ninguna ejercer un dominio de los pensamientos, puesto que el actor al crear sobre la escena se expone a sí mismo y para poder encarnar a un personaje debe despojarse de sus pensamientos propios para adquirir

una correcta línea de visualización de acuerdo a su papel. El actor también es un ser que al trabajar en equipo y depender de otros para hacer fluir su capacidad creadora, debe desarrollar un espíritu de armonía, respeto y comunicación para con sus compañeros que es sólo posible si se hace más consciente de la importancia que tiene cada miembro del grupo dentro del proceso creativo.

He aquí en donde podría intervenir la práctica de la meditación como una herramienta útil, capaz de primero hacer consciente al actor de sus pensamientos, para luego hacerlo comprender cuándo y cómo debe dejarlos penetrar su vida. La meditación no sólo puede facilitar este proceso, sino que puede hacer más consciente al actor de su momento presente que es el único momento real que tiene para permitirle a su personaje desenvolverse. El conocimiento de la mente o más bien el acto consciente de ver como la realidad ilusoria de la mente es un engaño para que no vivamos el aquí y ahora con plenitud, es lo que puede hacer que el actor al volver la meditación una herramienta de uso frecuente en ensayos y en su vida personal, logre cada vez más desintoxicarse de sus pensamientos en la escena y así reflejar las visualizaciones correctas de sus personajes y también estar más atento en el aquí y ahora, para reaccionar a los estímulos de sus compañeros e improvisar sin frenar su impulso creativo. La meditación también nos hace consciente de las emociones y poco a poco al concientizarlas aprendemos cuando dejarlas tomar las riendas de nuestro espíritu. Un actor debe conocer las emociones y ponerlas a su servicio si no su tarea puede volverse peligrosa y ciertos estados anímicos penetrar su psiquis y su voluntad.

Otra ventaja que puede aportar la meditación dinámica de Osho(1999) o cualquier otro tipo de meditación dinámica al actor, es la de hacerlo más consciente de su cuerpo como un organismo vivo que guarda su memoria, e incluso tiene su propia inteligencia pero que también representa un reflejo de la mente. La meditación como fin busca la armonía entre mente, cuerpo, emociones y es cuando todos los planos se hallan en equilibrio que el hombre se encuentra en un estado óptimo para percibir el aquí y ahora y ver la realidad espiritual de la que estamos hechos.

¿Por qué la meditación dinámica y no otro estilo de meditación?

Todo tipo de meditación puede ayudarnos a ser más conscientes si se practica con fe y entrega, más no muchas prácticas meditativas involucran el cuerpo, como lo hace la meditación dinámica que usando la respiración y la atención, también permiten dejar en libertad al cuerpo para observar sus impulsos, también es un tipo de meditación que empieza al revés porque primero le da pautas a la actividad física y a la oportunidad de liberarnos de todo lo que se necesita para llegar finalmente limpios al estado de paz en el que se puede observar mejor lo que ha ocurrido en el proceso. La noción del cuerpo como el dominio de él es lo que necesita un actor, por eso la meditación empleada en este punto puede ser un portal que permita que el actor cree una conexión especial con su cuerpo y que lo aprenda a escuchar. Otra ventaja de la meditación dinámica es que puede acercar de una forma más sencilla a cualquiera que la practique al gran y complejo mundo de la meditación. También la meditación desde la perspectiva de nosotros mismos nos acerca a la comprensión y complejidad del otro, mediante la compasión, el respeto, y la profundización de uno mismo, valores que un actor debe tener muy arraigados, ya que su proceso creativo involucra la apertura a las ideas de un determinado grupo de personas en las que verá sus aciertos y fallas reflejados.

Todas estas aportaciones de la meditación a lo largo de la historia y el estudio que se ha realizado teórica y prácticamente en lo que respecta sobre todo a la meditación dinámica de Osho es lo que de nuevo sugiere la idea que existe una posibilidad de que la meditación y su práctica sobre todo fuera de la escena y antes que el actor aborde el escenario, pueda volverse un mecanismo útil para su crecimiento, siempre y cuando no se tome como un método rígido o una verdad absoluta, sino como una más de las herramientas que en determinadas circunstancias ayudan al actor a romper con sus bloqueos tanto físicos como mentales.

Capítulo 2 La creatividad

La creatividad estudiada a partir de la Psicología

2.1 Antecedentes de la creatividad

La palabra crear tiene su origen en la palabra latina creare que significa hacer o producir, dar origen. La capacidad del ser humano para crear se asocia con la de un dios creador del universo, que crea a partir de la nada, por lo que en el pasado esta capacidad mostrada por algunos grandes creadores se asocia con una propiedad divina.

En la antigüedad se usaba más el término genio y no el de creador, para denotar a las personas que tenían una gran capacidad creadora, y a lo largo de la historia este término fue teniendo diferentes connotaciones. Por ejemplo en la época medieval un genio o un demonio era el espíritu guardián de una persona que podía dar buenos o malvados consejos para resolver sus asuntos cotidianos. En la antigua Roma el genio se refería a un dios o un espíritu que era otorgado a las personas al nacer y que determinaba en buena medida su carácter y suerte en la vida. Hasta antes del renacimiento se pensaba que todas las creaciones e innovaciones realizadas por los seres humanos derivaban de la inspiración de una musa o de una concesión de los dioses.

Posteriormente con el renacimiento vino un cambio al transformar la expresión “tener genio” a “ser un genio”. En ese entonces se consideró que “el genio” era una persona consciente de sus talentos y capaz de crear por sí mismo, sin la intersección de los dioses, entonces se vinculó con la capacidad para imaginar.

Por ende George Bernard Shaw (2012) considera a la imaginación como un acto que consiste en la capacidad para pensar en imágenes y es una capacidad que nos da la posibilidad de visualizar lo que aún no existe; ir más allá de los límites de nuestra realidad presente. Sin la imaginación estamos atrapados en la realidad actual. La imaginación se alimenta de nuestra capacidad para observar con todos los sentidos el mundo que nos rodea.

Es importante ver de dónde vienen las concepciones que cada persona tiene de creatividad, que muchas de estas se convierten en creencias místicas que pueden obstaculizar nuestro potencial creativo, una de estas creencias está relacionada con la inspiración en el proceso creativo. Inspirar significa inhalar, tomar aire. Antes, cuando se veía la creación de los poetas o escritores se decía que era producto del “soplo” de una musa. Es decir una musa, que era diosa, proporcionaba su aliento divino al poeta para que este pudiera crear. Sigue siendo común escuchar que las personas dicen que no pueden crear cuando no están “inspiradas” y esto mantiene a la creatividad rodeada de un halo mágico y misterioso. Actualmente, con los estudios que se han hecho para comprender el proceso creativo, se considera que la persona puede buscar de manera más consciente la generación de este estado propicio para la producción de ideas creativas.

Con el surgimiento del renacimiento, época en la que se revivió a la cultura clásica, se comprendió que el ser humano era capaz, a través de su capacidad mental de resolver problemas e incógnitas que le preocupaban y de generar obras artísticas y literarias de gran belleza estética; este movimiento que puso al ser humano, sus capacidades y derechos en el centro de la atención se denominó Humanismo.

La creatividad ha sido estudiada desde diferentes disciplinas, como el arte, la filosofía, la medicina, la economía y la administración de negocios. Sin embargo es desde la psicología desde donde se han llevado a cabo un sinnúmero de estudios que han aportado diversas teorías orientadas a su comprensión. En las décadas de 1950 y 1960, el estudio de la creatividad tuvo un gran impulso. Los estudiosos del tema buscaban comprender cuales eran las características de las personas altamente creativas y cuáles son las condiciones que favorecían el desarrollo de dichas características. El propósito fundamental de estos estudios ha sido la consideración de que si se logra comprender que caracteriza a las personas altamente creativas y cuáles son las condiciones que estimulan su desarrollo, se podrá beneficiar a un mayor número de personas con estos hallazgos, para que logren desarrollar al máximo su potencial creativo.

Durante mucho tiempo ha existido un fuerte debate orientado a tratar de comprender cuál es el papel de la herencia y del ambiente en el desarrollo de la capacidad creadora de las personas. Los estudios de Francis Galton (1869) son un ejemplo de esta búsqueda.

Galton(1869) fue un médico inglés que realizó estudios de personas altamente creativas, considerados “genios” en su época, en diferentes campos. Estudió a las familias de estos creadores para tratar de identificar si había una tendencia familiar que fuera muy evidente. Sus estudios aportaron información muy interesante, sin embargo, su hipótesis no fue confirmada.

Lo que actualmente parece ser un acuerdo entre la mayoría de los estudiosos de la creatividad, es que tanto la herencia como el ambiente, desempeñan una función importante en el desarrollo de esta capacidad, como ocurre con otras habilidades del ser humano. Por ejemplo, puede ser que nazcas con una tendencia y facilidad para la música, puedes tener buen oído, capacidad para seguir el ritmo, pero si este potencial no se estimula por medio de experiencias que te permitan desarrollarlo, este se quedará ahí, guardado, como una semilla que no se siembra, por lo tanto no se desarrollará. Así la creatividad es un potencial que se puede desarrollar con base en nuestra actividad consciente e intencionada.

Cuando nos acercamos al estudio profundo de la creatividad nos topamos con muchos mitos respecto a ella, algunos de ellos son:

1. Talento de unos cuantos, los genios
2. Para trabajos importantes y trascendentales
3. Es un proceso solitario e individual
4. Se aplica en el arte y en las manualidades

Craft(2006) habla de una creatividad con C mayúscula que puede ser representada por actos creativos extraordinarios como muchos inventos generados por Leonardo Da Vinci, que se anticiparon a los desarrollos tecnológicos de su época. Y habla de una creatividad con c minúscula, que se ejemplifica con los actos creativos cotidianos que la

mayoría de los seres humanos realizan en sus vidas; por ejemplo, como decidir de una manera novedosa cómo resolver un conflicto con un amigo o de generar una receta original utilizando las sobras de comida del día anterior.

Otro enfoque que ha ayudado a comprender las diferencias en el desempeño creativo de las personas es el que aporta Taylor (1959) y continúa siendo aceptado como útil. El distingue cinco niveles de creatividad. Desde un nivel expresivo para el que no se requiere ningún tipo de habilidad o conocimiento específico, hasta la creatividad suprema que se da cuando un acto creativo repercute no sólo en una comunidad, sino en la humanidad.

A continuación se exponen los cinco niveles propuestos por Taylor.

El primer nivel elemental de creatividad se denomina expresivo; en este, no se requieren habilidades desarrolladas, la calidad y la originalidad del producto no son importantes. Este nivel puede ejemplificarse con algunos dibujos de los niños que dejan de manifiesto su espontaneidad y cierto nivel de novedad.

El segundo nivel se denomina de creatividad productiva: En este se incluye la generación de productos científicos o creativos en los que el creador puede tener que lidiar con algunas restricciones, él o ella tienen que desarrollar ciertas técnicas para la generación de productos o procedimientos originales.

El tercer nivel es el de creatividad inventiva: Y es donde ya se pueden encontrar producciones de inventores, exploradores o descubridores que ofrecen nuevas maneras de aproximarse a viejos problemas y en donde se puede observar el uso ingenuo de materiales, métodos y técnicas.

El cuarto nivel, es el de creatividad innovadora: Y se traduce en una mejora a través de la modificación de algo ya existente y que requiere de una gran capacidad de abstracción.

El quinto nivel, el de creatividad emergente: Es el que puede ejemplificarse por la generación de un principio completamente nuevo. Es en este nivel de donde surgen nuevas escuelas de pensamiento con un alto nivel de abstracción.

Uno de los mitos más arraigado es que es un proceso solitario e individual, esta creencia tiene relación con el estereotipo que la mayoría de las personas tienen con respecto al genio, los medios masivos explotan mucho esta imagen del científico o artista loco, excéntrico, distraído y aislado de la sociedad. La persona creativa no forzosamente tiene estas características, es posible que de acuerdo con su estilo creativo, algunas personas requieran estar a solas en alguna etapa de su proceso creativo, pero esto no implica forzosamente que sea incapaz de crear con otros. En la época actual es cada vez más común que un producto creativo, un invento o innovación surjan con la interacción (presencial o no) de varias personas que suman sus talentos, conocimientos y experiencias.

Lilian Dabdoub (2010) en su libro *Creatividad, herramientas para desarrollar el potencial creativo* plantea que en la creatividad colectiva se celebra la diversidad, más que solamente tolerarla. El reconocimiento de la riqueza que puede aportar otra persona requiere de una actitud flexible y de apertura y es la aceptación y convivencia con el otro por lo que surge la posibilidad de crear juntos.

Otro mito que también confunde a mucha gente es que se aplica en el arte y en las manualidades. Sin embargo, el pensamiento creativo se puede aplicar a diferentes ámbitos, desde las relaciones interpersonales, la ciencia, el deporte, la mecánica automotriz, el diseño de un jardín, la solución de un conflicto, etc.

2.2 Definiciones de Creatividad

En el presente capítulo se pretende hacer un estudio de la creatividad abordada desde los estudios psicológicos con el fin de conocer a fondo los conceptos que engloban a la misma, las fases que la comprenden y los factores que la pueden estimular para que el lector y el estudiante actor, comprenda más a fondo en que consiste y pueda en base a lo ya propuesto por los teóricos del tema generarla con mayor facilidad.

Se pretende también conocer las bases de la misma, sus facilitadores y obstáculos para compararlos con las propuestas de los teóricos teatrales más reconocidos y con las posibilidades que otorga la práctica de la meditación, con el propósito de comprender si es o no la meditación, una posible herramienta que genere el ambiente y las pautas adecuadas para desarrollar del potencial creativo en el estudiante actor y el profesional de escena.

La palabra creatividad es una palabra difícil de definir, a lo largo de la historia muchos estudiosos del tema han buscado la manera de englobarla en un concepto determinado que ayude a mantener una dirección correcta respecto a ella sin perderse en la especulación. La creatividad no es algo que solamente se encuentre en las artes o una cualidad de un cierto número de personas súper dotadas. La creatividad es algo que se encuentra en cualquier esfera de la vida, todos los días nos topamos con ella de una forma u otra, algunos son conscientes de ella, otros no.

La misma existencia es muy ingeniosa, cambiante, produciendo situaciones en las que se tiene que ser creativos nos guste o no, si siempre optáramos por la misma solución dejaríamos de evolucionar completamente y nuestra naturaleza es evolutiva, no involutiva, eso nos empuja a ver las cosas desde una perspectiva diferente con el paso del tiempo, como a variar ciertas situaciones. Siempre se está empleando la inventiva a mayor o menor escala. Todos tienen su semilla integrada, así como la capacidad para estimularla a crecer y dar frutos, depende de las personas que se desarrolle o que se atrofie.

La creatividad desde nuestro punto de vista, es la capacidad de buscar nuevas soluciones o formas novedosas de ejecutar las cosas. Es una aptitud que está en constante crecimiento, exploración, una cualidad que va en aumento sin conformarse con los resultados obtenidos, la inventiva siempre fluye y está abierta a alimentarse de lo que la pueda nutrir, es un talento ilimitado, si dejamos que siga su curso sin restringirla en lo absoluto, es un germen que se halla en el interior de todos, sólo que se debe descubrir, abrirle el canal como si fuera un río.

Se considera importante que todo creador se haga consciente de los pasos previos del proceso creativo, con el fin de estimular en él o ella las actitudes propicias para expresar la energía creativa que se mueve dentro de todos nosotros.

Tanto actores como otros artistas al embarcarse en proyectos creativos ya sean de índole grupal o individual pasan por una serie de pasos y situaciones que más o menos son similares para todo aquel que busca crear algo. La mayoría de las veces le atribuimos el logro a la inspiración, pero no sólo es inspiración lo que define los elementos con los que lidiamos en el proceso creativo, sino que la imaginación y otras capacidades inherentes del ser humano cuentan con un cúmulo de factores, que si es necesario que todos percibamos y a prendamos a reconocer para estar en sintonía y abiertos a los pro y contra con los que cuenta un proceso creativo. Sin esta consciencia es posible que se llegue al mismo objetivo si realmente la persona tiene la perseverancia de continuar en el camino, puesto que antiguamente la creatividad no había sido estudiada como en el siglo XX y alrededor de ella había muchos mitos que dificultaban su máxima expresión y aun así muchas personas lograron ser altamente creativas haciendo posible nuestra realidad actual, mas tener la conciencia de lo que nos sucede y hacemos cuando somos creativos, es esencial ya que le da a la persona los conocimientos para lidiar desde una perspectiva de consciencia con los facilitadores y obstáculos del proceso creativo, y le permite no caer en la desesperación ni en la desesperanza sino tomar lo necesario de lo positivo de sus conocimientos y aprender a detectar con más fluidez la problemática que impide la expresión total de la creatividad.

Los actores a pesar de trabajar en equipo también pasan por el mismo proceso creativo que todos, sólo que la creatividad grupal requiere de mayor compromiso por parte de todos y de mucha más paciencia ya que se involucran los intereses y emociones de un gran número de individualidades creadoras, por tal razón, es aún más primordial para el hacedor teatral que se haga consciente que es lo que interviene en su proceso individual y en el de sus compañeros, con el fin de guiarse y guiar a quienes como él van en pos de una misma causa.

A continuación se presentan algunas definiciones de creatividad que han aportado importantes psicólogos del siglo pasado, para mayor entendimiento de la misma.

Rogers (1959) planteó que la creatividad es una emergencia en acción de un producto relacional nuevo, manifestándose por un lado la unicidad del individuo y por otro los materiales, hechos, gente o circunstancias de su vida.

Torrance(1965) expresó que la creatividad es un proceso que vuelve a alguien sensible a los problemas, deficiencias, grietas o lagunas en los conocimientos y lo lleva a identificar dificultades, buscar soluciones, hacer especulaciones o formular hipótesis, aprobar y comprobar estas hipótesis, a modificarlas si es necesario además de comunicar los resultados.

Aznar(1965) plateó que la creatividad designa la aptitud para producir soluciones nuevas, sin seguir un proceso lógico, pero estableciendo relaciones lejanas entre los hechos.

Según Gardner (1999) la creatividad no es cualquier fluido que pueda manar en cualquier dirección. La vida de la mente se divide en diferentes regiones, que se denominan inteligencias, como la matemática, el lenguaje o la música. Y una determinada persona puede ser original e inventiva, incluso icono clásicamente imaginativa en una de esas áreas sin ser particularmente creativa en ninguna de las demás

Lilian Dabdoub, A (2010) nos dice que la creatividad se puede definir como un conjunto de pensamiento y de actitudes que nos permiten responder a situaciones novedosas, transformar la realidad, aplicando nuestros conocimientos y experiencias, para obtener resultados originales y pertinentes. Amplía nuestro potencial intelectual: A más creatividad, mayores posibilidades de explotar nuestra inteligencia, los conocimientos y experiencia que poseemos, y esto produce satisfacción a las personas, promueve la autorrealización y favorece la trascendencia”

Para Rodríguez, E, M. (1995) es la capacidad de dar origen a cosas nuevas y la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas e implica la combinación de varias cualidades, las cuales son:

- 1) Poder de la fantasía, tal que trasciende a la realidad
- 2) Capacidad de descubrir relaciones entre las cosas
- 3) Capacidad y fuerza en la percepción
- 4) Cierta grado de inquietud y anticonformismo
- 5) Capacidad de visualizar situaciones inéditas
- 6) Facilidad para imaginar hipótesis
- 7) Audacia para emprender nuevos caminos.

Rodríguez, expresa que como quiera que se llame, toda creación es un interjuego entre el individuo y el cosmos. En últimos análisis es una forma privilegiada de la comunicación y del desarrollo personal.

Para comprender claramente la creatividad es necesario que no sólo se sepan sus definiciones, sino que también se honde en sus principales elementos que son: La persona, el proceso, el producto y el clima, presión o ambiente. Estos cuatro aspectos han sido denominados dimensiones de la creatividad.

Estos componentes son los pilares de estudio acerca del tema, ya que la creatividad se ha abordado desde la persona, para tratar de identificar cuáles son los rasgos de la personalidad, las aptitudes y habilidades que caracterizan a las personas altamente creativas, también ha sido estudiada desde el proceso, que involucra las

operaciones que realizan las personas para obtener resultados novedosos y pertinentes para atender una necesidad o resolver un problema. Los estudiosos de esta dimensión de la creatividad se han orientado a identificar las fases o etapas comunes a los procesos creativos que emprenden diferentes personas en diferentes circunstancias y campos de acción, en cuanto al producto creativo, se ha buscado comprender cuales son los criterios que permiten identificarlo como creativo. El último aspecto de la creatividad aborda las condiciones o características del contexto social que favorece el desarrollo de la misma. También son fundamentales las facetas del proceso creativo, ya que le permiten al individuo estar consciente del camino que recorrerá al ejecutar la maniobra. Según Graham Wallas (1926) las etapas del procedimiento creativo son: preparación, incubación, iluminación y verificación. La motivación es igualmente relevante en la marcha de la inventiva y existen dos tipos de ella:

- Motivación intrínseca, la cual se refiere a la energía que nos impulsa a dedicarnos a alguna actividad, por la mera satisfacción de realizarla y que nos hace persistir en ella, es muy diferente a la llamada, y la motivación extrínseca que está vinculada con la expectativa de recibir algún premio o reconocimiento por realizar alguna actividad.

Un producto creativo puede consistir en una idea o procedimiento, es decir, algo intangible, o bien, algo concreto como un invento. Se ha considerado que tomar en cuenta estas cuatro dimensiones para el estudio de la creatividad consiste en una aproximación sistemática. Se piensa que una aportación adicional para comprender la creatividad es considerarla como un fenómeno complejo. Edgar Morín, filósofo francés contemporáneo ha hecho una gran aportación a las ciencias sociales al proponer el estudio de la complejidad.

A la luz de los conceptos aportados por la nuevas ciencias se puede considerar creatividad como una propiedad emergente de un fenómeno complejo, ya que es el resultado de la interacción: de componentes afectivos, procesos cognoscitivos, de la subjetividad y de la experiencia de cada individuo en un contexto determinado. De aquí que para cada persona la experiencia y el resultado sean muy distintos a los de otras

personas, aun cuando pueda haber aspectos generales comunes a diferentes creadores, como la inclinación a tomar riesgos o la flexibilidad mental.

Las características mínimas para considerar creativo a un acto o resultado son las siguientes: Ser novedoso al menos para su generador, resolver alguna necesidad y por tanto ser útil y eficaz, ser ético, no dañar ninguna forma de vida. Algunos autores consideran que en el arte no es necesario incluir el criterio de utilidad, esto es que basta con que el producto artístico sea novedoso, sin embargo otros autores plantean que aun en el arte, un producto creativo resulta útil, pues permite al artista expresar sus emociones de manera novedosa, o bien comunicar al espectador un mensaje determinado o provocar en el ciertas emociones y en este sentido también cumplirá con el criterio de utilidad, pues satisface la necesidad de expresión de una emoción o una necesidad estética del espectador.

2.3 Las inteligencias múltiples y los tipos de creatividad

Una interrogante que surge frecuentemente se refiere a cuál es la relación entre creatividad e inteligencia ¿Se necesita ser inteligente para ser creativo? ¿Si somos muy inteligentes también somos muy creativos?

En 1988 Sternberg analizó los estudios y modelos propuestos para explicar la relación entre creatividad e inteligencia, identificó cinco tendencias, las cuales son:

- La creatividad es un subconjunto de la inteligencia
- La inteligencia es un subconjunto de la creatividad
- La creatividad y la inteligencia son dos conjuntos que se solapan
- La creatividad y la inteligencia son esencialmente lo mismo (conjuntos coincidentes)
- La creatividad y la inteligencia no tienen relación alguna (son conjuntos separados)

A inicios del siglo XX Alfred Binet (1903) y Lewis Terman (1916) diseñaron una prueba orientada a evaluar la inteligencia. El resultado de la prueba se aplicaba a una persona, se plasmaba en el llamado “Coeficiente de inteligencia” Se pensaba que la persona tenía cierta cantidad de inteligencia, posiblemente innata o tal vez resultado de la educación, que podía ser medida por medio de pruebas psicométricas.

En la década de los 50 Joy P. Guilford (2010) entonces presidente de la asociación Americana de psicología, llamó la atención de sus colegas señalando que eran muy escasas las investigaciones sobre creatividad y que esta no podía ser medida a través de las pruebas de inteligencia. Para Guilford (2010) un concepto clave vinculado con la creatividad es el de pensamiento divergente, que involucra la capacidad para identificar una variedad de opciones ante una situación problemática. Las pruebas de inteligencia estaban elaboradas con base en preguntas que solicitaban una respuesta correcta, por tanto, estaban más relacionadas con el pensamiento de tipo convergente.

Se desarrollaron diversas pruebas para evaluar la creatividad que también han recibido críticas, ya que se considera que una puntuación alta en un test de creatividad no indica necesariamente que la persona sea creativa en su vida cotidiana o en su profesión, sin embargo los estudios multifactoriales permitieron identificar las habilidades componentes del pensamiento creativo.

El desarrollo de las teorías cognitivas en psicología han permitido tener otras aproximaciones a la comprensión de la creatividad y se han realizado múltiples investigaciones desde diferentes perspectivas, dando seguimiento a través de estudios longitudinales a personas consideradas como creativas para comprender sus procesos de pensamiento y los factores que les permiten identificar y definir problemas, generar soluciones novedosas, llevar a cabo productos creativos.

Torrance (1984) uno de los investigadores más influyentes en la conceptualización y evaluación de la creatividad realizó un estudio en el que identificó cuatro grupos:

- niños altamente inteligentes y no muy creativos
- niños altamente inteligentes y muy creativos
- niños no muy inteligentes y muy creativos
- niños no muy inteligentes y no muy creativos

Para determinar el nivel de inteligencia y creatividad utilizó diferentes pruebas. Su estudio le llevó a establecer las diferencias e implicaciones que tenían el nivel de inteligencia y de creatividad y llegó a lo que se ha denominado la teoría del umbral. Esta establece que es necesario un determinado nivel de inteligencia (que tal como es medido por las pruebas de coeficiente intelectual se establece como un puntaje de 120) para que la persona sea creativa; más allá de ese nivel de inteligencia ya no es determinante la correlación entre inteligencia y creatividad. No todos los investigadores están de acuerdo con la determinación de este puntaje. En términos generales, se puede decir que es necesario un nivel normal de inteligencia, tal que permita a la persona desenvolverse en su vida cotidiana, ser independiente, aprender y manejar información para que pueda ser creativa.

Para Cropley (2001) la diferencia entre inteligencia y creatividad consiste en que la inteligencia convencional depende en gran medida de reconocer, recordar y reutilizar información que ya se posee. Requiere por tanto, entre otros aspectos, de conocimiento de hechos, de la adquisición de nueva información, de la rápida recuperación de la información que se tiene en la memoria para responder preguntas específicas, de la capacidad para encontrar la mejor respuesta a preguntas referidas a hechos y de la aplicación lógica de lo que ya se conoce. La creatividad en cambio requiere de la producción de novedad; se parte de la información que se posee para generar nuevas conexiones y generar novedad.

2.3.1 Las inteligencias múltiples según Howard Gardner

Desde 1979 Howard Gardner (1987) con un grupo de la universidad de Harvard iniciaron una investigación sobre el talento humano que fue origen del llamado proyecto Zero.

Gardner y el grupo del proyecto Zero realizaron investigaciones a partir de una gran variedad de fuentes; por ejemplo, explorando diferentes tipos de capacidades y comportamientos en poblaciones infantiles con diferentes características, en niños autistas y en niños con problemas de aprendizaje. Gardner también tuvo oportunidad de trabajar con pacientes que habían sufrido algún daño cerebral. Constató que aun cuando el daño podía haber afectado un tipo de inteligencia había dejado intactos otros tipos. Lo que le llevó a pensar que los diferentes tipos de inteligencia son independientes unos de otros. Howard Gardner (1987) criticó ampliamente las pruebas de inteligencia que sometían a las personas a situaciones artificiales fuera de su ambiente natural de acción y de aprendizaje. Y consideró que la inteligencia no podía definirse como un factor unitario, sino más bien como múltiples habilidades.

Otra fuente de información para consolidar su teoría de las múltiples inteligencias consistió en el análisis de las vidas de personas que realizaron aportaciones muy creativas en el siglo XX. Su estudio le permitió reconocer que cada una de ellas realizó aportaciones destacadas en diferentes ámbitos y a constatar que las personas pueden ser inteligentes en una amplia variedad de modos. Las personas que estudió fueron: Albert Einstein (con inteligencia lógico-matemática), Pablo Picasso (con inteligencia espacial), Igor Stravinski (con inteligencia musical), Marta Graham (con inteligencia corporal-kinestésica), T.S. Elliot (con inteligencia lingüística), Mohandas Gandhi (con inteligencia interpersonal), Sigmund Freud (1907) (con inteligencia intrapersonal) y Charles Darwin (1859) (con inteligencia naturalista)

Este autor también señala que aun cuando estas personas destacaban su talento en una de las inteligencias, poseían talento en alguna otra y también eran deficientes en

algunas de las inteligencias. En el modelo de Gardner (1987), el funcionamiento creativo es un aspecto o subconjunto de las inteligencias múltiples. Gardner (1987) fue cuestionado sobre por qué no simplemente llamó a estas ocho categorías talentos o habilidades. Su respuesta en una entrevista fue que su intención era precisamente ser provocativo, puesto que por tanto tiempo confiando en una sola inteligencia haciendo de lado las múltiples posibilidades que tiene el ser humano para interactuar con su medio, para solucionar problemas y expresarse, que si las llamaba talentos seguirían estando supeditadas conceptualmente por las pruebas psicométricas.

En su propuesta cada tipo de inteligencia es independiente de las otras, constituye un sistema en sí mismo y no un subsistema de otro más amplio. Los ocho tipos de inteligencia definidas por Gardner (1987) fueron:

1. **Lógico- Matemática:** Es la que permite usar los números de manera efectiva y el razonamiento lógico para la solución de problemas lógicos y matemáticos. Se ve claramente representada en los científicos.
2. **Verbal- Lingüística:** Es la que poseen las personas que tienen una gran fluidez verbal, los poetas, los escritores, los periodistas.
3. **Espacial Mecánica:** Es la que permite a la persona visualizar el mundo en tres dimensiones, así como manejar dimensiones como color, línea, forma, figura, espacio y la relación que existe entre ellos. Los ingenieros, los cirujanos, los artistas visuales, los pintores, fotógrafos y los escultores tienen muy desarrollada esta capacidad.
4. **Musical:** Es la inteligencia que permite tener una gran sensibilidad para identificar el tono, el ritmo y el timbre, así como identificar patrones de sonidos. Los cantantes, compositores, directores de orquesta o de grupos musicales, bailarines y personas que tienen facilidad para aprender idiomas tienen desarrollada esta inteligencia.
5. **Corporal cinestésica:** Es la que se manifiesta en los bailarines, en los deportistas, en las personas que realizan con mucha habilidad actividades que

- involucran la coordinación motora, como sería el caso de un cirujano o de un ejecutante de un instrumento musical.
6. **Interpersonal Social:** Es la que involucra la capacidad para interactuar con otros, reconocer sus emociones, ser simpático e influir y persuadir a otros. Esta inteligencia la tienen muy desarrollada los grandes líderes sociales. Personas con estas características pueden dedicarse a la psicología, a la docencia, a la política, entre otras profesiones
 7. **Intrapersonal:** Este tipo de inteligencia permite conocerse a sí mismo y estar consciente de los propios intereses, motivaciones y emociones, esta capacidad es útil en cualquiera de las profesiones y actividades mencionadas con anterioridad.
 8. **Naturalista:** Es la que se basa en una excelente capacidad de observación de la naturaleza que permite ordenar, clasificar y organizar el conocimiento adquirido a partir de dicha observación. Este tipo de inteligencia es evidente entre los biólogos y las personas que disfrutan de la jardinería por ejemplo.

2.4 Tipos de creatividad y caminos para su expresión

Lilian Dabdoub nos plantea que al hablar de tipos de creatividad se pueden utilizar diferentes criterios para clasificarlas. Por ejemplo, si se considera el tipo de cambio que involucra la puesta en práctica de una idea novedosa y original se puede hablar de una creatividad adaptadora y de una creatividad innovadora. Algunas personas prefieren solucionar problemas y ser creativos encontrando soluciones para mejorar lo ya existente, esta sería la creatividad adaptadora; un ejemplo podría ser mejorar una pala para la nieve para que pueda hacerse pequeña y poder meterla en la mochila de los esquiadores. La pala ya existe, no será un nuevo invento, pero se buscará mejorarla. Y ese proceso también requiere de creatividad. El otro tipo de creatividad involucrará hacer algo totalmente diferente, dar una solución fuera de lo existente y conocido, podría traducirse en “importar” soluciones de otros ámbitos, crear un invento que no existe hasta el momento.

Otra forma como se podrían identificar diferentes tipos de creatividad consistiría en los lenguajes o canales que utiliza para su expresión. La creatividad se sirve de muchos lenguajes y medios para expresarse. En muchos procesos creativos la persona se apoya en la combinación de diversos lenguajes, en un momento determinado se pueden traslapar, sin embargo en ocasiones, la capacidad creativa de una persona se sirve fundamentalmente de un tipo de lenguaje o de un dominio.

A partir de las inteligencias múltiples definidas por Gardner (1987) se pueden explorar diferentes caminos para la puesta en práctica de la creatividad.

A continuación se explica cómo se expresa la creatividad en cada una de las inteligencias propuestas por Gardner.

Lógico-Matemática

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: Aquí la creatividad involucra la posibilidad de utilizar el razonamiento lógico matemático para resolver problemas que requieren novedad, rompiendo paradigmas establecidos: Por ejemplo el matemático Henri Poincare (1894), hizo diversas aportaciones al estudio de las

matemáticas y la geometría, entre ellas la geometría hiperbólica promoviendo el estudio de la topología, fue un innovador en su campo. Las obras del artista Escher son un ejemplo en donde confluye la creatividad matemática, la creatividad espacial y mecánica.

Verbal lingüística

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: Aquí la creatividad se expresa a partir de la construcción de metáforas inusuales como en la poesía o en los chistes o bien aprovechando las figuras retóricas para expresarse verbalmente, ya sea oralmente o por escrito de manera original y novedosa.

Espacial Mecánica

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: En este tipo de inteligencia la creatividad permite la identificación de patrones de funcionamiento y de relaciones. Con base en la comprensión alcanzada, la creatividad permite explorar conexiones novedosas entre realidades aparentemente inconexas, generar cambios en las relaciones entre partes, ampliar o enriquecer las funciones de un objeto o procedimiento, integrarlas para dar satisfacción a otras necesidades, etc. Por ejemplo: al aplicar el principio bajo el cual funciona una llave para facilitar la apertura de una lata de sardinas.

Musical

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: Aquí la creatividad permite al creador, tanto como compositor o como ejecutante encontrar formas novedosas y diversas de combinar las propiedades del sonido para expresar sus emociones y despertarlas en los que la escuchen. Un ejemplo es Julian Carrillo compositor, director de orquesta y violinista mexicano de la corriente modernista internacional. Sus investigaciones sobre microtonalismo de siglo XIX lo condujeron a desarrollar la teoría del sonido 13.

Corporal cinestésica

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: El pensador creativo con una inteligencia corporal cinestésica desarrollada puede incursionar en terrenos no explorados de la expresión corporal. Por ejemplo, un deportista que desarrolla una técnica

que le permite romper un record, un bailarín o bailarina que desarrolla formas novedosas de expresar emociones a través de esta disciplina. Un actor echa mano de su creatividad corporal y cinestésica para expresar y comunicar diversidad de emociones.

Interpersonal Social

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: La creatividad en este dominio se puede ver expresada por la habilidad de la persona para negociar, resolver conflictos interpersonales de manera novedosa, encontrando caminos inusuales para favorecer el logro de una meta colaborativa. Ghandi es un excelente ejemplo de inteligencia y creatividad interpersonal al haber encontrado las formas para escuchar e influir en otros.

Intrapersonal

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: Cuando la persona posee una buena inteligencia intrapersonal puede adueñarse de su propio proceso creativo con mayor facilidad al comprender las emociones que involucra cada una de las fases al conocerse y comprenderse mejor a sí misma, la persona puede encontrar creativamente formas novedosas, imaginativas e ingeniosas para automotivarse y asegurarse de lograr transformar sus sueños en realidad. Muchos escritores, psicólogos, filósofos a partir de su inteligencia intrapersonal, encuentran caminos creativos para promover el autoconocimiento de otras personas, así como su creatividad

Naturalista

La creatividad expresada en este tipo de inteligencia: La creatividad se verá expresada en este ámbito, por ejemplo, al hacer conexiones insólitas entre realidades aparentemente no relacionadas y que pueden favorecer la comprensión de fenómenos naturales como lo hizo Darwin. La comprensión de los procesos de la naturaleza permite encontrar formas novedosas y no invasoras para aprovechar los recursos, regular la generación de plagas o promover el desarrollo de las especies.

2.5 Procesos cognitivos relacionados con la creatividad

Los estudiosos de la creatividad que se han enfocado en investigar los procesos cognitivos que intervienen en el proceso creativo; se han interesado por el papel que desempeñan los procesos como percepción, atención, memoria, meta cognición y la capacidad para solucionar problemas.

La percepción y la atención representan la puerta de entrada para la información que sirve de alimento para la generación de ideas novedosas. Estos procesos se caracterizan por ser selectivos. Debido a la gran cantidad de información que se bombardea en todas las circunstancias, el cerebro sólo se enfoca en algunos de esos múltiples estímulos, de lo contrario, se saturaría. Cuando se está involucrado en un proceso creativo, se dirige la atención a aspectos que se consideran útiles. La atención en combinación con una conciencia ampliada abre múltiples oportunidades para encontrar asociaciones y conexiones remotas y originales.

Pero no sólo la atención enfocada favorece y alimenta a la creatividad. También se ha estudiado el papel de una atención “desenfocada” para lograr hallazgos creativos. La atención desenfocada está relacionada con la curiosidad y la apertura a la experiencia; consiste en la posibilidad de observar y percibir diferentes aspectos de la realidad, aun cuando no estén directamente relacionados con el tema o aspecto del o los procesos creativos en los que se encuentran involucrados. Eventualmente se puede lograr una conexión inusual a partir de algo que no tiene nada que ver con lo que ha estado ocupando nuestra mente.

La base del conocimiento que una persona tiene almacenada en su memoria es muy importante para la creatividad y abarca, en términos generales: conocimientos declarativos (hechos), conocimientos procedurales (como se hacen las cosas) y experiencias emocionales. Se considera importante poseer un amplio conocimiento de un campo para poder innovar en el mismo. Sin embargo, es importante evitar que la especialización conduzca a la rigidez de pensamiento, es importante mantener la

flexibilidad para visualizar opciones novedosas más allá de lo que se considera que “debe ser” o que “siempre ha sido”

Los psicólogos identifican tres procesos involucrados con la percepción: selección, organización e interpretación. La selección está relacionada con el proceso de atención que permite enfocarse hacia determinados estímulos, la organización consiste en la forma como los estímulos se organizan en formas y patrones significativos y está relacionada con los procesos de constancia perceptual (lo que permite reconocer los objetos aunque los veamos desde diferentes perspectivas)

Los estudios realizados por una corriente de la psicología denominada Gestalt (forma o estructura en alemán), permitieron identificar algunos principios que rigen nuestra percepción.

Max Wertheimer (1890) realizó el siguiente experimento: En un cuarto oscuro pidió a dos de sus colegas que observaran dos focos separados que se encendían uno después del otro y les pidió que dijeran que observaban. Si el lapso entre el encendido de un foco y otro se acortaba, los observadores veían una sola luz que se desplazaba de izquierda a derecha.”

A este fenómeno lo denominó fenómeno Phi. Se experimenta este efecto al observar las luces de los teatros o cines. Este y otros estudios lo llevaron a él y a sus colegas a concluir que interpretamos los fenómenos que percibimos a través de los órganos sensoriales como unidades complejas organizadas y no como una suma de elementos agregados. Un Gestalt es así, una configuración que posee cualidades como un todo y la modificación de un elemento, puede modificar el conjunto.

Ya que la percepción es un proceso de filtración y de construcción con base en patrones reconocidos, almacenados en nuestra memoria, existe la posibilidad de que dichos patrones se conviertan en estereotipos rígidos que obstaculicen la generación de conexiones inusuales y novedosas.

Se puede entonces diferenciar lo que caracterizaría una percepción estereotipada y una percepción creadora, la primera se basa en la identificación de los patrones

mentales que se han aprendido y que orientan las reacciones. La razón de ser de este proceso radica en la economía mental, ya que esto evita estar redescubriendo el mundo a cada instante. El bagaje de conocimientos y experiencias permite darle sentido al mundo que percibimos; sin embargo el lado sombrío de esta ventaja consiste en que, cuando nos resulta cómoda una forma de reaccionar y de procesar la información, la extrapolamos a todas las áreas de nuestra vida. Con base en una percepción estereotipada nos conducimos por los tajos que nos brinda para entender el mundo que nos rodea.

Este tipo de percepción uniforma las experiencias y hace vivirlas como una repetición interminable, disminuyendo la posibilidad de que se tenga una mirada fresca y flexible que nos permita reenfocar, desenfocar la realidad o buscar nuevas perspectivas. La percepción creadora es todo lo contrario, representa la oportunidad de ver lo mismo, pero de manera diferente, como si fuera la primera vez. Una percepción creadora involucra flexibilidad de pensamiento y una conciencia ampliada, permite tener múltiples perspectivas que se convierten en los cimientos para construir nuevas realidades.

La memoria también desempeña un papel muy importante para la creatividad, puesto que es un proceso que involucra la codificación y organización de los conocimientos, experiencias y aprendizajes que en un momento dado se pueden convertir en materia prima para establecer conexiones inusuales que originan ideas novedosas.

La creatividad se ha visto asociada al proceso de resolución de problemas, ya que en muchas ocasiones el proceso creativo surge al identificar un problema o buscar atender una necesidad. Sin embargo es importante señalar que hay diferentes tipos de situaciones problemas y no todas requieren o demandan soluciones novedosas. Existen problemas para los que ya contamos con un procedimiento para alcanzar la solución, dichos procedimientos se denominan algoritmos, pero hay otros problemas para los que no se cuenta con un procedimiento conocido y requieren de soluciones novedosas. Es este tipo de problemas en los que se pone en práctica el pensamiento creativo.

2.6. Tipos de pensamiento

El estudio del pensamiento se ha abordado desde diferentes disciplinas como la filosofía, la psicología, las ciencias sociales y actualmente con un gran énfasis desde las neurociencias.

El pensamiento consiste en la actividad mental que permite obtener información, manejar información, evaluarla y solucionar problemas. Existen diversos procesos cognitivos y afectivos vinculados con el pensamiento. Se trata por tanto de un fenómeno complejo.

De Bono (1967) considera que la mente funciona como un sistema que construye patrones con base en la información que toma del medio. Esto le permite posteriormente reconocerlos. Otros autores como Bruner (1984) les denominan esquemas.

La eficiencia de la mente radica en su capacidad para identificar patrones, crearlos, almacenarlos y posteriormente reconocerlos. La más importante capacidad de la mente radica en poder crear sus propios patrones. En ocasiones, si se quiere transformar un patrón, como cuando tienes un rompecabezas, se hace necesario separar las piezas o “romper” ese patrón para poder generar un nuevo arreglo. Sólo así se tendría una nueva imagen, un nuevo patrón.

Dabdoub nos plantea que la ventaja de la capacidad para identificar y construir patrones radica en que se ahorra energía mental, imagínese si ante cada situación se tuviera que hacer una serie de operaciones mentales para entender que está pasando. En cambio, como se pueden recordar estos patrones, cuando se está frente a una realidad para la que ya se tiene un patrón almacenado en la memoria se puede simplemente recordar y comprender qué significa y como se debe proceder, e incluso llenar valores faltantes y completar el sentido de lo incompleto, pero esta forma de funcionar de nuestra mente también tiene algunas desventajas.

Los patrones tienden a ponerse rígidos, de tal manera que cuesta mucho trabajo concebir las cosas de una manera diferente a como se ha establecido en un patrón mental.

Es muy difícil cambiar un patrón con el que se está familiarizado. No resulta fácil separar la información que se ha integrado a un patrón, tal podría ser el caso de los prejuicios y de los estereotipos, una vez que integramos una característica de una persona como negativa nos costará mucho trabajo no prejuiciarnos frente a una persona que tenga esa misma característica, por ejemplo el color de la piel, la forma de vestirse o de hablar.

Hay una tendencia hacia la generalización, así que cualquier situación que comparta una característica con un patrón conocido, se identificará con ese mismo patrón, aun cuando pertenezca a otra clase de situación o evento, lo que puede generar confusión o errores.

Guilford (1958) hizo la distinción entre pensamiento convergente y divergente. Ambos tipos de pensamiento intervienen en el proceso creativo. El pensamiento divergente es generador, nos permite abrir un abanico de opciones frente a una situación, necesidad o problema. Pero una vez que se ha originado una gran cantidad de ideas es necesario hacer una evaluación y una elección para determinar cuál o cuáles de esas ideas cumplen con determinados criterios para poder desarrollarlas, este proceso de selección involucra el pensamiento convergente (también llamado vertical por Edward De Bono(1977) y el pensamiento divergente denominado por De Bono(1977) como pensamiento lateral.

El pensamiento lateral o divergente ha sido más asociado con la creatividad, incluso algunos autores lo utilizan como sinónimo de creatividad. En el pensamiento divergente se ponen en práctica las habilidades de flexibilidad, fluidez y originalidad, fundamentalmente y en el pensamiento convergente se aplican las habilidades de análisis, síntesis y evaluación, Ambos tipos de pensamientos son imprescindibles en el proceso creativo.

2.6.1 El pensamiento lateral o creativo.

De acuerdo con De Bono (1917) el pensamiento se puede dividir en dos tipos fundamentales: el lineal (o vertical) y el lateral. El primero se divide a su vez en tres: natural, lógico y matemático.

El pensamiento lineal o vertical se basa en un proceso analítico cuyos pasos siguen un orden inflexible donde no se aceptan errores, sigue la lógica, por ejemplo, vincula la causa con el efecto. Por medio de este tipo de pensamiento se asocian las ideas de acuerdo con patrones que nos son familiares.

De Bono (1917) contrapone el pensamiento lateral al vertical o lineal. El primero a diferencia del segundo, no se realiza de manera lineal, paso por paso, sino que puede darse de manera discontinua, sin que exista una aparente justificación del rumbo que toma. Entonces el pensamiento lateral o creativo se caracteriza por ser provocativo, no secuencia ni sigue una lógica lineal, requiere de un proceso, es generador, busca opciones adicionales, no busca la respuesta correcta y explora caminos inciertos, se aleja de los patrones establecidos, sus resultados son probabilísticos e impredecibles.

Otros tipos de pensamientos importantes de mencionar en relación con el proceso creativo son: el metafórico, el crítico, el reflexivo y el sistémico.

- El pensamiento crítico analiza opciones, busca fundamentos a los argumentos, evalúa información.
- El pensamiento reflexivo permite la valoración de los procesos de pensamiento, analiza la propia actuación frente a diversas circunstancias, favorece el aprendizaje.
- El pensamiento sistémico promueve una visión holística, toma en cuenta tanto el todo como las partes y sus interacciones, permite identificar patrones de comportamiento en un sistema
- El pensamiento metafórico: Consiste en buscar relaciones de similitud entre dos o más realidades que aparentemente no tienen ninguna relación, la semejanza puede radicar en algún componente, función o proceso de un objeto.

Lilian Dabdoub expone que la metáfora nos permite expandir el significado de una realidad conocida, tener un acercamiento a lo desconocido a partir de la comparación con una realidad conocida y favorece el hallazgo de soluciones novedosas al establecer conexiones inusuales.

2.6.2 Los hemisferios cerebrales y el pensamiento creativo

Los avances en la tecnología como los estudios a partir de tomografías computarizadas e imágenes del cerebro, han abierto oportunidades para diseñar estudios que permiten observar un cerebro activo en pleno funcionamiento. Algunos estudios han utilizado tareas sencillas en las que la persona tiene que proporcionar una respuesta novedosa para poder observar qué partes de su cerebro se involucran en dicha actividad.

Sperry (1964), profesor de psicobiología del Instituto Tecnológico de California describió lo que denominó “La gran comisura”, refiriéndose al cuerpo caloso como una gran estructura similar a un cable que contiene millones de fibras nerviosas que conectan ambos hemisferios cerebrales. Sus investigaciones abrieron la puerta a múltiples estudios con cerebros sanos y cerebros enfermos, que han permitido comprender las funciones especializadas que desempeñan diferentes estructuras del cerebro como los estudios de Damasio(1994) .

Es importante señalar que la mayoría de los estudios realizados para comprender las funciones especializadas del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro, se realizaron con pacientes con un cerebro dividido, es decir, que tenían daños en el cuerpo caloso o bien, a quienes se había practicado una comisurotomía(que consiste en la escisión del cuerpo caloso dejando generalmente intactas otras comisuras menores).

En dichos estudios se identificó que el hemisferio izquierdo del cerebro está asociado con las tareas más analíticas, con el razonamiento lógico y matemático, el pensamiento lineal y secuencial, además del lenguaje. El hemisferio derecho está relacionado con un tipo de pensamiento más holístico e integral basado en imágenes y en la identificación de patrones, formas y ritmos, tiene también un centro del lenguaje que apoya el desarrollo de habilidades lingüísticas. Ambos hemisferios están conectados por millones de fibras nerviosas y trabajan juntos en la mayoría de las tareas como lo afirman Newberg y D’ Aquili (2000)

Runco (2004), experto en el estudio de la creatividad, considera que muchas de las teorías que hablan del papel de los hemisferios cerebrales en la creatividad dejan de lado que la creatividad requiere de las capacidades de ambos hemisferios y del cerebro completo para funcionar. Según sus palabras, la creatividad no siempre es por completo intuitiva ni siquiera radicalmente original. La creatividad refleja tanto originalidad como adecuación, intuición y lógica. Requiere por tanto de ambos hemisferios. Las estrategias diseñadas para apoyar el desarrollo de la creatividad constituyen medios para estimular los diferentes procesos involucrados.

2.7 Condiciones para la creatividad

Es casi imposible desarrollar un esquema de explicación causal lineal que conduzca a señalar condiciones válidas para todas las personas. Algunas personas por ejemplo se sienten más proclives a generar ideas novedosas y originales bajo presión, en cambio otras se sienten bloqueadas bajo estas circunstancias. Por ello es recomendable que cada persona identifique su propio estilo de ser creativo, que observe bajo qué condiciones se le facilita más generar y desarrollar ideas novedosas.

Aun así los estudios en torno a la creatividad han permitido identificar condiciones que en términos generales pueden ser más favorables para la creatividad.

Se pueden mencionar entre dichas condiciones las siguientes:

- Un clima de confianza, en donde la persona no perciba amenaza psicológica.
- Una actitud de reflexión y análisis de los errores, en lugar de ridiculización y burla.
- Libertad para tomar decisiones responsablemente.
- Actitud propicia para tomar riesgos, para tomar caminos nuevos.
- Apertura frente a diferentes enfoques y perspectivas.
- Sentido del humor y actitud lúdica, que permite jugar con ideas y posibilidades por descabelladas que parezcan.
- Escucha activa para propuestas diversas.
- Apoyo para el desarrollo de ideas
- Manejo constructivo y propositivo del conflicto

2.8 Características de las personas creativas

Los estudiosos de la creatividad han logrado identificar aquellos aspectos que se presentan con mayor frecuencia en las personas altamente creativas. La conducta creativa involucra una serie de procesos cognitivos y también aspectos afectivos y actitudinales. Los investigadores en el campo de la creatividad se han orientado en algunos casos a identificar las habilidades cognitivas y procesos de pensamiento que están vinculados con la creatividad; otros se han enfocado más a identificar cuáles son las actitudes que favorecen el desarrollo de la inventiva, así como el manejo emocional de las personas creativas.

Guilford (1967), estaba convencido de que no era suficiente evaluar las habilidades componentes de la creatividad con las pruebas tradicionales de inteligencia que reportaban el llamado coeficiente intelectual o CI. Dichas pruebas planteaban a las personas situaciones en las que tenían que responder con información conocida. Sin embargo, sabemos que la creatividad se hace más evidente cuando se presentan situaciones novedosas para las que no se tiene una respuesta correcta o predecible. Por tanto, Guilford (1977) diseñó una serie de pruebas en las que se pedía a las personas que generaran respuestas a situaciones que involucraban alto grado de novedad y para las que no esperaba una única respuesta correcta.

Este autor al igual que otros investigadores, no estaba de acuerdo con la teoría que prevalecía en su época con respecto a que la inteligencia podía conceptuarse como factor “G” que representaba una capacidad general de inteligencia. Desarrolló su modelo de estructura del intelecto en donde incluyó los diferentes factores involucrados en la inteligencia y la creatividad que pueden ser organizados en categorías, dependiendo de tres aspectos: el proceso u operación mental involucrada, el tipo de contenido y el tipo de producto o resultado.

Con base en la combinación de estos tres componentes, Guilford (1977) identificó ocho habilidades creativas, las cuales son: flexibilidad, fluidez, originalidad, elaboración, sensibilidad para los problemas, redefinición, análisis y síntesis.

- La flexibilidad consiste en la capacidad para romper esquemas, ir más allá de lo familiar y de lo conocido.
- La fluidez consiste en la capacidad para generar una gran cantidad de ideas. Se puede hablar de fluidez verbal y de fluidez ideacional.
- La originalidad es la habilidad para generar ideas novedosas. Para determinar si una idea es original es importante considerar el contexto en el que se generó.
- La sensibilidad para identificar problemas es la llave que pone en marcha el motor de la creatividad; esta habilidad permite a la persona identificar inconsistencias u oportunidades para poner en práctica su creatividad.
- La elaboración involucra el grado en el que se detalla la idea. En ocasiones tenemos excelentes ideas, pero descuidamos este aspecto, el de la elaboración.
- La redefinición está muy relacionada con la flexibilidad, es decir, con la capacidad para transformar la realidad, los esquemas o modelos actuales y generar nuevas opciones.
- La capacidad de análisis consiste en la habilidad para descomponer el todo en sus partes componentes. Cuando se busca resolver un problema o situación que requiere novedad y originalidad, el análisis permite enfocar el problema desde diferentes perspectivas considerando las partes que lo integran.
- La síntesis es la capacidad para integrar diferentes partes en un todo novedoso.

Ambas habilidades desempeñan un papel importante en el proceso creativo, la síntesis permite una reconfiguración novedosa y diferente a lo existente. Es como si tomáramos las piezas de un rompecabezas desintegrado y por medio del análisis lo reacomodáramos para lograr una nueva escena.

A lo largo de la historia del estudio de la creatividad se han realizado múltiples investigaciones con el fin de determinar que caracteriza a las personas creativas. Un estudio clásico es el realizado por MacKinnon (1962) quien se ocupó de entrevistar y analizar a 500 arquitectos considerados como altamente creativos. MacKinnon (1962) explica que eligió la profesión de arquitectura para realizar este estudio, ya que

consideraba que en ella se conjuntaba la creatividad artística y la creatividad científica, con lo cual abarcaba un amplio espectro de expresiones creativas.

Con base en su estudio logró generar una lista de las características que compartían las personas que participaron en su estudio. Otros autores han hecho diversos estudios en esta misma línea y se puede con base en todos ellos señalar cuales son las actitudes y rasgos de personalidad esenciales para favorecer la creatividad.

Para Rogers (1975) una de las características internas que están vinculadas con el potencial creativo consiste en la apertura a la experiencia que permite mantener una mirada fresca, sin prejuicios o ideas preconcebida ante los acontecimientos.

Este autor humanista, menciona también la importancia de la tolerancia a la ambigüedad que consiste en la habilidad para recibir información conflictiva y ambigua sin experimentar la urgencia de cerrar o terminar la situación.

Entonces podríamos decir que la persona creativa se caracteriza por tener:

- Apertura a la experiencia
- Tolerancia a la ambigüedad
- Tolerancia a la frustración
- Persistencia
- Actitud constructiva frente al error
- Curiosidad
- Múltiples intereses
- Pensamiento Metafórico
- Imaginación
- Capacidad para hacer conexiones novedosas (transferir conocimientos de un campo a otro, de un contexto a otro)
- Independencia de pensamiento
- Ubicación del centro de control interno
- Buen nivel de autoestima y confianza en sí mismo
- Inclinación a tomar riesgos

- Confianza en la intuición
- Motivación intrínseca
- Capacidad para identificar problemas (creatividad proactiva y no solo reactiva)
- Ver los problemas como situaciones que pueden ser resueltas más que como obstáculos invencibles
- Posibilidad para jugar con ideas
- Postergar el juicio, la crítica y la evaluación

Es conveniente hacer una distinción entre lo que se denomina potencial creativo y la conducta creativa.

El potencial se refiere a la capacidad no desarrollada que puede tener una persona, pero este no es suficiente para obtener resultados creativos. Es indispensable que la persona se encuentre comprometida a transformar las ideas en acción, para ello, necesita desarrollar sus habilidades creativas y expresarlas de alguna manera. Por lo tanto, la persona creativa cuenta con el potencial para la creatividad y el creador es quien pone en práctica sus ideas.

2.9 Pasos previos al proceso creativo

Muchos investigadores a lo largo de los años se han dado a la tarea de tratar de comprender como es que el ser humano emprende el camino hacia la creatividad, tratando de responder una serie de interrogantes, entre ellas ¿Que pone en marcha el proceso creativo? ¿Se pueden identificar etapas o fases que sean comunes para el proceso creativo emprendido por diferentes personas? ¿Se pueden seguir una serie de pasos predeterminados para llegar a resultados creativos? ¿Se puede estar consciente del proceso creador cuando se está experimentando? ¿Qué ventajas tendría para el creador estar consciente de su proceso? ¿Qué puede obstaculizar o facilitar el proceso creativo?

Varios estudiosos de la creatividad han tratado de comprender el proceso creativo con el fin de promoverlo intencionalmente en las personas. Algunos de los procedimientos que se han empleado consisten en analizar fuentes de tipo anecdótico como cartas, diarios o entrevistas que se han hecho a los personajes reconocidos como creativos. Gardner (1995) por ejemplo, diseñó una metodología para explorar las biografías de personajes creativos en diferentes dominios representativos de las inteligencias múltiples, ha propuesto, por ejemplo, Martha Graham (bailarina), Mahatma Ghandi, Pablo Picasso, entre otros.

Diversos investigadores han propuesto formas de organizar las actividades que realizan las personas cuando se involucran en un proceso creativo. Las más citadas son las que definió Wallas (1926) a partir del análisis del trabajo realizadas por personas consideradas como creativas en diferentes épocas. Dichas etapas son:

Preparación, incubación, iluminación y verificación. También hay dos fases consideradas importantes en el proceso: **la de elaboración y la de comunicación.**

Hay que tener en cuenta que dicho proceso no es lineal, es decir, puede ser que se haya agotado la fase de preparación y esperes llegar a la iluminación o hallazgo de la idea pasando por la incubación y sin embargo, alguna circunstancia puede dispararte a una nueva etapa de exploración divergente o de búsqueda de información (preparación). No se puede determinar el tiempo requerido para cada fase, cada persona le imprime un sello

personal al proceso. Cuando las personas se involucran y buscan resolver un problema o crear algo y pasan por diferentes etapas que involucran entre otros aspectos los siguientes:

- Tomar conciencia sobre el problema, necesidad o sobre algunas ideas que quieren desarrollar.
- Comienzan a darle vueltas al problema explorando diferentes ideas, utilizando sus conocimientos y experiencias previas, identificando similitudes y diferencias, haciendo conexiones.
- Valoran las ideas que han tenido, se alejan del problema, dejan que las ideas vayan “tomando su lugar”, que vayan “acomodándose” , lo que Wallas (1926) denominó incubación

En un momento dado tienen una comprensión súbita e inesperada (los psicólogos) le denominan “insight” y Wallas (1926) le denominó “iluminación” y vislumbran el camino para alcanzar la solución y así:

- Elaboran más las ideas en torno a esa posible solución y establece conexiones significativas y originales.
- Ponen a prueba sus ideas, las confrontan con la realidad o con otras personas (¿Cómo se pueden llevar a cabo?); las modifican si es necesario
- Se ponen manos a la obra desarrollan el producto (si es el caso)
- Y viene la fase de preparación: que es cuestionamiento y acopio de datos

A continuación se explican más detalladamente las fases:

La Fase de preparación

La fase de preparación consiste en la exploración y búsqueda de ideas desde diferentes y variadas perspectivas. Cuando se tiene un problema o una necesidad, se recurre a muy diversas fuentes de información o de ideas. En esta fase es importante investigar, hacer una búsqueda exhaustiva para obtener información con respecto a la situación o el problema que nos ocupa. Entre más variadas las fuentes de información

mayor posibilidad de obtener diferentes perspectivas. Aquí la persona recopila gran cantidad de ideas para lo cual requiere una actitud de apertura e ingenuidad. Esta etapa se asocia con un estado de tensión puesto que se trata de una fase de búsqueda inicial y no se tiene una idea clara sobre la forma en que evolucionará el proceso y sobre los resultados que se pueden obtener. El bagaje de conocimientos y experiencias que poseemos resultan de utilidad en esta etapa.

En esta fase se pone en marcha fundamentalmente el pensamiento divergente y lo que nos guía es la visión de futuro que deseamos alcanzar que permitirán mejorar o cambiar la situación actual. En esta faceta la curiosidad y capacidad de indagación desempeñan un papel importante al abrirnos diferentes caminos para el cuestionamiento. Las preguntas que formulemos en torno a la situación o problema nos pueden abrir o cerrar posibilidades para el hallazgo de soluciones novedosas. Es importante, por tanto, plantear preguntas abiertas, divergentes. Ejemplos de este tipo de preguntas son las siguientes: ¿De qué otra manera se podría? Por qué sucede esto? ¿Y por qué más? ¿Qué factores han generado esta situación? ¿Qué solución se ha dado antes a esta situación? ¿En dónde puedo encontrar más información?

La Fase de incubación

La fase de incubación consiste en alejarse temporalmente del problema o situación que nos ocupa, esto con el fin de que “maduren” las ideas y se pueda promover el trabajo inconscientemente. Esto se puede hacer dejando de lado el problema intencionalmente y dedicándose a otra actividad, de preferencia que resulte relajante o absorbente.

Existen variadas anécdotas de hallazgos científicos o de ideas para la generación de inventos que han surgido mientras la persona estaba dormida, mientras conducía un auto o se bañaba. Es decir, cuando no se estaba ocupando intencionalmente en la búsqueda de una idea creativa.

Se piensa por ejemplo que el alejamiento temporal del problema, la suspensión del trabajo consciente, permite que toda la información y las ideas que se han venido

trabajando en la fase de preparación, se asocian de manera novedosa en forma inesperada y esto conduce a la tercera etapa, la iluminación.

La iluminación

La iluminación consiste en el momento en el que se encuentra la solución o en que se tiene claro que es lo que se tiene que hacer para atender la situación que nos ocupa. En esta fase se puede experimentar alegría y alivio de la tensión que se había experimentado en las fases anteriores. En ocasiones se dicen frases como ¡Me cayó el veinte! ¡Se me prendió el foco! O la tan conocida frase de ¡Eureka!

Elaboración y verificación

La elaboración consiste en poner en práctica la idea que entonces pasa a ser una solución, una posibilidad concreta. Para ello es recomendable desarrollar un plan de acción con actividades y tareas concretas.

Cada proyecto creativo plantea necesidades específicas para su desarrollo, pero en general es recomendable contar con la posibilidad de hacer una prueba piloto o diseñar un prototipo que permita evaluar si lo propuesto permite lograr los objetivos planteados al inicio del proceso o resolver la necesidad. Por ello, elaboración y verificación pueden ser fases que se van dando de manera paralela. Las estrategias que se propongan para realizar pruebas y evaluar el producto que se generan deberían permitir realizar ajustes y mejorar o detallar el producto.

Ambas fases requieren poner en práctica la persistencia, la tolerancia a la frustración y el manejo productivo del error, entre otras actitudes.

Comunicación

La comunicación de los resultados alcanzados a través del proceso creativo es una fase muy importante en la que se debe tomar en cuenta quien será el receptor.

¿A quién beneficia el proyecto?

¿Quién patrocinará o apoyará el proyecto?

¿Cuál es la mejor manera de presentarlo?

¿Qué tipo de cambios esperan ver las otras personas con respecto a la realidad o situación vigente?

¿Cuál es la mejora que presenta?

¿Cuáles son los beneficios al poner en práctica la solución elegida?

¿Se tienen resultados preliminares del proyecto realizado o del funcionamiento del producto o del procedimiento?

En esta fase es importante poner en práctica las habilidades para persuadir a otros sobre las bondades del “producto” o innovación que se está proponiendo. Se trata de “vender” la idea, sobre todo si la posibilidad de llevar a cabo el proyecto requiere del apoyo e intervención de otras personas. Generalmente, el proyecto creativo se genera en un contexto social determinado y sus beneficios van más allá del beneficio personal. E incluso, aun cuando esto sea así, cuando te involucras en un proyecto para lograr un beneficio personal, puedes requerir del apoyo de otras personas para llevarlo a cabo.

A cada una de estas etapas se le asocia un estado emocional que experimenta y se ponen en práctica diferentes habilidades y actitudes, dichas emociones son las siguientes.

Preparación: Experimenta tensión, en ella se involucran la flexibilidad, fluidez, análisis, pensamiento divergente, apertura a la experiencia, curiosidad y cuestionamiento.

Incubación: Experimenta frustración al no contar aún con la solución, en esta fase se involucran la tolerancia a la ambigüedad, manejo del miedo y la inseguridad, confianza en el proceso.

Iluminación: Experimenta alegría y alivio de la tensión, aquí se involucran la síntesis, pensamiento convergente, originalidad.

Elaboración: Experimenta cierto nivel de tensión y de energía. Motivación por llevar a cabo el proyecto, pero también tensión por la incertidumbre de los resultados. Esta faceta involucra persistencia, tolerancia a la ambigüedad, cuidado con los detalles, organización y disciplina para realizar el trabajo necesario

Verificación: Dependerá de los resultados. Actitud crítica, involucra elaboración, observación, análisis, tolerancia a la frustración, manejo del error, persistencia

Comunicación: Experimenta entusiasmo, motivación, cierto nivel de ansiedad, involucra persuasión, claridad en la forma de presentar los resultados.

2.10 Obstáculos y facilitadores para la creatividad

Dabdoub nos comparte que existen una serie de condiciones internas y externas a la persona que pueden favorecer el proceso creativo u obstaculizarlo. Cuando se habla de factores internos, se refiere a aquellos que tienen que ver con las actitudes y hábitos mentales. Los factores externos están relacionados con las circunstancias sociales y culturales que pueden influir en las formas de proceder. Algunos autores han mencionado obstáculos de tipo emocional, perceptual y cultural. Cada etapa cuenta con sus obstáculos que en términos generales se pueden traducir como: Asirse a la primera idea que surge, no tener suficiente persistencia para continuar buscando, mantener sólo una perspectiva en la búsqueda, no explorar caminos desconocidos y no tener tolerancia a la ambigüedad e incertidumbre. Varios de los facilitadores se pueden resumir en: Tener sensibilidad para identificar problemas o necesidades, mantener la mente abierta a las posibilidades insólitas, manejar adecuadamente la ansiedad, confiar en el propio proceso para evitar proceder de manera impulsiva, así como, poner atención a la intuición y tener la capacidad de encontrar lo que no estabas buscando.

También es importante tener en cuenta que están los llamados bloqueos emocionales que en general tienen que ver con emociones como la vergüenza o el miedo a hacer el ridículo o a equivocarnos. Estos son bloqueos internos relacionados con una autocrítica personal mal formulada que refuerza una autoimagen negativa y una autoestima por esa visión de sí mismo. Estos bloqueos aunque emocionales tienen que ver con la dimensión del pensar, son como sentimientos-pensantes o pensamientos sentientes. ¿Qué es esto? El miedo que bloquea es también una forma de percepción, la vergüenza acaba distorsionando el razonamiento. Una autocrítica mal formulada es una capacidad de conceptualizar mal empleada.

Es importante entender que muchos bloqueos están en este ámbito y que es posible deshacerse de ellos tratando las habilidades del pensar creativo. Ver el mundo y a nosotros mismos con una óptica limitada y reducida es disminuir nuestra capacidad

creativa, es dejarse dominar por el miedo: por la vergüenza, por una autoestima negativa, en resumen, por una mente miserable.

Además están los bloqueos culturales los cuales en general tienen que ver con las reglas sociales y los ritos culturales que practican las personas para ver y pensar de una manera determinada y única, sin posibilidades de aperturas y ampliaciones.

Ahora bien, hay que recordar que los bloqueos, aunque culturales, siempre pasan por el criterio de cada uno que asume o no una postura ciega a estos dictámenes. Es importante tener claro que depende de uno aceptar o no lo que se llama “realidad”. Esta palabra siempre utilizada categóricamente “¡Es la realidad!” de hecho sólo es una interpretación desde un particular punto de vista.

Una mente bloqueada cree que existe una realidad única, pero la cultura no es algo ya dado, es algo que se hace mientras el humano vive y da sentido a lo que vive y como vive. Las culturas pueden favorecer el desarrollo de la creatividad, de hecho las culturas son hijas de la creatividad humana. La cultura existe porque el ser humano es un ser creativo capaz de diferenciarse del automatismo de la naturaleza que repite sus ciclos (¡de manera estupenda!) ¿Entonces como quitar de la cultura su dimensión creativa y creadora? ¿Por qué entender la realidad (interpretación cultural) como fija, inmutable y determinada? Estas preguntas son una llamada a una manera distinta de pensar la realidad y a la autonomía intelectual de las personas frente a determinismos culturales.

Capítulo 3 La creatividad en el teatro

3.1 La creatividad abordada por los teóricos teatrales

Aspectos Fundamentales para su desarrollo desde el punto de vista teatral

En el presente capítulo se hace un estudio de la creatividad desde el enfoque teatral, exponiendo de acuerdo a algunos de los directores más estudiados que es la creatividad y como se puede estimular en el actor. La investigación de este capítulo busca encontrar bases sustentables para compararlas con la propuesta de la psicología y la meditación. Con el fin de analizar si la práctica de la meditación dinámica puede favorecer las posibilidades creativas del actor. Cada uno de los directores expuestos en este capítulo han creado un escuela y seguidores en el teatro actual, por ende se decidieron escoger como los principales exponentes del teatro del siglo XX.

3.1.1. Konstantin Stanislavski

Konstantin Stanislavski es el seudónimo de Konstantín Serguéievich Alekséyev, fue un actor, director escénico y pedagogo teatral. Nació en Moscú el 5 de enero de 1863 y murió en la misma ciudad en 1938. Fue el creador del método interpretativo Stanislavski.

Para Konstantin Sergueievich Stanislavski la creatividad depende de un proceso largo y complejo en el que el actor le otorga vida espiritual al personaje, le concede un alma para que pueda vivir y desenvolverse en la escena como lo haría cualquier ser humano en el mundo real. En este desarrollo creativo intervienen elementos de suma importancia como lo son “El sí mágico”, las circunstancias dadas, las visualizaciones y sobre todo la imaginación, la cual nos va a permitir creer en la ficción creada por el autor de la obra.

Stanislavski a menudo recalca el significado de la relajación en escena, es muy importante que nos desapeguemos del ojo crítico del espectador para poder crear, ya que si estamos pensando en agradarle y complacerlo, acumulamos tensión, los sentimientos se

ven impedidos y se torna difícil visualizar adecuadamente la vida interna del personaje, además de que le ponemos un muro a la espontaneidad, síntoma de que estamos existiendo en escena y de que estamos reaccionando dentro de las circunstancias de la existencia imaginaria.

Konstantin Sergueievich plantea que la observación también juega un papel importante en el proceso creativo, es indispensable para dotar de vida al rol, para darle verosimilitud sin caer en la fanfarronería, igualmente la intuición es de mucha repercusión, puesto que no siempre las vidas observadas nos dan todos los elementos necesarios para la creación, entonces tiene que intervenir la imaginación junto con la fantasía para completar o condimentar la creación del personaje.

Para el gran maestro Stanislavski la verdadera creación viene de adentro, del sentimiento y de las emociones, el mundo interno de los personajes es el que tenemos que cimentar correctamente, lo demás viene por sí solo, las reacciones y las acciones, la mayoría de las veces queremos adéntranos en la parte visual y estética para complacer al espectador, porque el paga, porque nuestro deber es entretenerlo, queremos brillar, vernos bellos, restándole la verdadera magia de la vida al teatro, caemos sin remedio en la superficialidad, en la forma sin contenido, es como vagar sin alma por la tierra.

Dice el mentor que todo lo que se refleje en escena debe ser producto de la imaginación interna del actor, así como un pintor plasma su riqueza íntima con colores e imágenes, el músico con notas y melodías, el lenguaje mediante el que el actor expone su profundidad es el de las acciones, estas deben estar totalmente en armonía con el espíritu del personaje, sino se verán carentes de sensibilidad, serán una pintura o una partitura hueca, que tal vez entretenga por un rato al espectador o le ocasione risa, pero no va a trascender en su psique.

Antes que nada debemos tener una serie continua de circunstancias dadas en medio de las cuales se desarrolla nuestro ejercicio. En segundo lugar, repito, debemos disponer de una línea ininterrumpida de visualizaciones internas en relación con esas circunstancias, de manera que estas queden ilustradas por

nosotros para que mientras estemos en escena, esto es, durante cada uno de los momentos en los que se desarrolla la acción de la obra, hay que permanecer atentos tanto a las circunstancias externas que nos rodean(el montaje material que constituye la producción, como a la cadena de circunstancias internas que hemos imaginado nosotros mismos para ilustrar nuestras partes. De esos momentos se deberá formar una línea continua de imágenes, una especie de filme. Y mientras actuemos de manera creativa, ese filme deberá proyectarse dentro de nosotros mismos, en la pantalla de nuestra visión interna, haciendo vivas las circunstancias en las que nos movemos. Además, las imágenes internas, al crear una disposición de ánimo correlativa, despiertan emociones que nos mantienen dentro de los límites de la obra, dejemos que la película de imágenes mantenga en nosotros, un estado de ánimo adecuado, análogo al que existe en la obra y que ellas al penetrar en nuestro espíritu, provoquen las correspondientes vivencias, los impulsos y las acciones mismas. He aquí porque para cada papel hacen falta las circunstancias dadas, no en su forma simple, sino ilustradas por nosotros. (Stanislavski, K ., 2003, p. 87)

Si le asignamos una esencia al personaje con las debidas visualizaciones internas, estamos creando una verdadera obra de arte dentro de nosotros mismos, la cual se proyectará mediante nuestras acciones en la escena. Como un dibujo vivo, detalladamente rico en espiritualidad.

Según Sergueievich Stanislavski para alcanzar la verdad escénica es indispensable crear acciones vivas, auténticas, activas, humanas que impulsen el papel hacia adelante y no teatrales, convencionales, muertas, sin relación con el personaje representado, solo para entretenimiento del espectador, acciones con contenido, que respondan a la esencia interior del papel y no se limiten a la superficie de la obra. Una de las grandes enemigas de la creatividad es la acción mecánica de acuerdo a las opiniones de Stanislavski.

También es altamente necesaria la fe en el proceso creativo, la verdad y la fe van de la mano en todo momento, un actor que no tenga fe está destinado a pecar ¿cómo? Cada acción que haga será mecánica totalmente, Sergueievich argumenta que para llegar al sentido de la verdad que va ligado a la creación (vida) hay que creer ciegamente en cada hecho por muy pequeño que parezca (lavarse las manos por ejemplo) parece insignificante, pero si depositamos toda nuestra pasión y minuciosamente intervenimos en esa labor vamos a ir trasladándonos a otras más grandes, más profundas de mucha más intensidad, vamos subiendo peldaños y preparándonos para los momentos cruciales del personaje.

Decía Stanislavski que el actor debe interesarse en aquello que pueda creer y todo lo que obstaculice esta creencia debe ser ignorado. Eso le ayudará a olvidar el hueco negro del proscenio y los convencionalismos de la actuación en público. Cuando lleguemos en el arte a la verdad y la fe que los niños alcanzan en sus juegos podremos ser grandes actores.

Stanislavski le otorgaba un gran peso a la palabra en escena, ya que esta va ligada a su concepto de Super Tarea (reflejar el mensaje del autor sin perder la armonía con lo que este quería transmitir con su obra) para ello el actor no debe entender que así está sujeto sólo a la idea de otros, sino que él juega un papel fundamental ya que completa y le da vida a la idea motora del dramaturgo o poeta.

Para llegar en la creación actoral a la palabra viva según Constantín es necesario pasar por un proceso creativo largo en el que el actor poco a poco a través de sí mismo y sus experiencias va dotando al personaje de vida y lo va acogiendo en su interior. Es fundamental entonces sumergirse en las circunstancias dadas de la obra con ayuda del sí mágico que ejerce la función de motor de la imaginación introduciendo al actor paulatinamente en la vida del espíritu humano del papel.

Las circunstancias dadas ayudan al actor a entender la línea ininterrumpida de acciones de la obra (la línea transversal o sucesos que conducen a la súper tarea (el

proceso por el que pasa el personaje en relación a otros durante la historia, para llegar a una verdad o revelación.

Constantín Stanislavski proponía que para llegar a fusionarnos en las circunstancias dadas del personaje es necesario estudiar los grandes acontecimientos y sucesos que ocurren durante la obra, los cuales van moldeando el comportamiento del personaje, también es necesario crear la vida corporal del personaje (su línea de acciones de acuerdo a la lógica del material propuesto por el dramaturgo, apoyándose en el sí mágico) y así ir introduciéndonos en la vida del espíritu humano del rol. Cómo hay una línea ininterrumpida de visualizaciones internas que ayudan al personaje a encontrar el sentimiento y a reaccionar ante los otros personajes (compañeros) debe haber también una vida externa (una línea de acciones corporales ininterrumpidas que puedan en un momento de falta de inspiración conducirnos al sendero del sentimiento inconstante, entonces ambos mundos, el espiritual y el físico encuentran una unidad y cada emoción interna se ve reflejada en el cuerpo del actor.

Para dotar a la palabra de vida (objetivo de Stanislavski) es necesario que detrás de esa palabra haya vida, sino sólo al espectador le llega un texto mecánico producto de la no vivencia. Para que esto sea posible el actor debe ver a la palabra como el producto final de un largo proceso creativo en el que tanto la vida interna o monólogo interno del personaje y la vida externa, línea ininterrumpida de acciones van de la mano.

El actor debe crear visualizaciones del personaje apoyándose en las circunstancias dadas, así la vida interna del papel ejerce su función, esto es posible si el actor se hace preguntas, comprende quienes son sus personajes, que quieren, cuáles son sus reacciones ante la vida de acuerdo a sus más profundos deseos.

Si se dota al personaje de vida interna y este a través de su cuerpo vive también la vida interna de su personaje, la palabra (producto final) va a estar viva, como todo los demás elementos de la creación escénica.

Es importante para Stanislavski situar primero al cuerpo en las circunstancias dadas a través del poderoso sí mágico (que haría yo si estuviera en tal o cual

circunstancia de la vida del personaje) el cuerpo al ubicarse en el aquí y ahora de la obra es capaz de reaccionar vivamente a los estímulos presentes y por ende de conducir al actor hacia la vida interna del papel). Después de que hay una partitura de acciones razonables de acuerdo a la lógica del autor es más fácil ir hacia la vida del espíritu humano del personaje construyendo el monólogo interno que se puede traducir como la línea transversal de acciones internas paralelas a las externas) puesto que el plano emocional es más inconstante y difícil de manejar que el cuerpo.

No hay palabra viva sin una vida atrás que la respalde y que le dé un curso determinado. Por eso el actor debe conocer al cien por ciento a su personaje y la motivación que lo antecede para decir el texto determinado del autor.

Stanislavski estaba en contra de que se aprendiera de memoria el texto desde el primer momento antes que el actor asimilara la vida y las circunstancias del personaje. Veía necesario que primero el actor interrogara a su personaje y que encontrara las similitudes que podía tener con él, para abordar la palabra del autor desde un punto de vista personal hasta que el personaje se hubiera adueñado de él y también llegara la necesidad del texto del autor ya que el actor primero ha comprendido la raíz de ese texto tras un proceso creativo de confrontación física con el personaje.

En resumen, las acciones físicas son la partitura del cuerpo, el monólogo interno o la serie de visualizaciones que pueda crear el actor para su personaje son la partitura interna, ambos tipos de acciones en los dos planos tienen como fin estimular de forma natural el sentimiento en el actor o la vida en escena. Constantín entendía como arte un proceso de búsqueda de la verdad en la que el actor y su creación en sí mismo del personaje pudieran asemejarse a la naturaleza de todo ser humano.

De las enseñanzas de Stanislavski surgen varios discípulos alrededor del mundo, los cuales a su manera llevaron a cabo su método encontrando sus propios estímulos, de esos discípulos dos de ellos Mijaíl Aleksándrovich Chéjov y María Osipovna Knebel, en su trabajo como pedagogos y creadores del arte teatral se formularon concepciones acerca del potencial creativo que nos pueden ser útiles.

Mijaíl Aleksándrovich Chejov (San Petersburgo, 29 de agosto de 1891 - Beverly Hills, 30 de septiembre de 1955) fue un actor y director de teatro, escritor y director y actor de cine ruso-estadounidense. Hijo de Aleksander Chéjov, hermano de Antón Chéjov, habiendo sido alumno directo de Konstantín Stanislavski planteaba que todo ser humano está dotado de una individualidad creadora, a diferencia de unos, otros la auto descubren haciendo un buen uso de ella. Cuando un autor crea un personaje, solo crea uno, de acuerdo a su filosofía, temperamento o interés, pero ese mismo personaje al caer en manos de diversos actores sufre una transformación, multiplicándose en miles de personajes, dependiendo de la inspiración que cada individuo actor encuentre.

Chejov nos habla de una triple personalidad, de “tres yo” el yo habitual, el que nos acompaña diariamente, con sus costumbres arraigadas y hábitos corrompidos, con sentimientos egoístas y materiales (yo soy, yo quiero) el cual se podría clasificar como el cuerpo burdo que sirve como edificación para que habiten las otras personalidades, está el yo elevado (inspiración), el cual contiene sentimientos puros, no prostituidos y por último se encuentra el yo (alma ilusoria del personaje).

Estos “tres yo” a menudo no van de la mano, cada uno mantiene su curso, la tarea del artista, es encontrar el segundo y unificarlo con el primero para así darle paso al tercero, encontrar un equilibrio que le permita expresar su individualidad creadora sin salirse de las fronteras de la obra, sintiendo a su vez sentimientos irreales, los cuales pertenecen a al espíritu elevado y a la esencia del personaje creado. Estos sentimientos inexistentes, que no están estropeados por el mundo real, que aparecen como una repentina luz son los que hacen de nuestro oficio un arte auténtico.

Mijaíl recalca que hay que conocerlos y dominarlos, solo el yo real es aquel que puede llevar las riendas, así como hacer conciencia de que esos sentimientos ilusorios creados por nuestra inspiración solo deben ver la luz en escena sino pueden convertirse en habituales y más temprano que tarde corromper la mente del actor.

Toda su experiencia en el curso de su vida, todo aquello que usted observe y piense, todo lo que lo haga dichoso o infeliz, todo lo que lamente o

satisfaga, todo lo que ame u odie, todo lo que retenga o evite, todas sus realizaciones o fracasos, todo lo que trajo consigo al venir a la vida, su temperamento, habilidades, inclinaciones, bien se hayan realizado o no, estén realizadas o sin realizar, todo ello forma parte de la región de su llamado subconsciente profundo, habrán sido olvidados por usted , o jamás conocidos, pero están sujetos al proceso de ser purificados de todo egoísmo. Son sentimientos per ser. De ahí que purificados y transformados, lleguen a ser parte del material con el cual su individualidad crea la psicología, (el alma) ilusoria del personaje. (Chéjov, M., 2002,p.110)

Mijaíl Aleksándrovich Chéjov al ser un teórico que comprendió el verdadero arte de la escena mediante la actuación nos propone una serie de ejercicios en su libro “Al Actor” que pueden estimular directamente la creatividad, además de que nos expone puntos importantes que nos pueden servir de guía a través de la creación del personaje y sus emociones.

Este autor le da gran importancia a la imaginación, exhortándonos que es el primer campo de inspiración del actor y el del director de escena. Propone que una de las formas para conocer a nuestro personaje puede consistir en visualizarlo en alguna escena y detenerlo para cuestionarlo y así sacar de esa visualización las respuestas que necesitamos para su encarnación. También plantea que puede ser útil visualizar su cuerpo y su centro del movimiento (foco luminoso) del que emanan sus sentimientos o sus acciones. Otro punto al que le da mucha importancia es la gesticulación psicológica y a la influencia de las atmósferas de la obra para la estimulación de los sentimientos. Algo que tampoco se debe descuidar es la transformación paulatina que van sufriendo nuestros personajes durante la obra y como la relación con otros personajes puede desarrollar diferentes facetas en el comportamiento del rol que interpretamos. La improvisación es también para Chéjov una forma de hallar diferentes puntos de vista de lo que pretendemos crear con el fin de no caer en lo monótono o en el caso del actor,

encontrarse sujeto a las propuestas del director y el dramaturgo sin poder expandir su creatividad. De acuerdo con Chejov es de suma consideración:

- La incorporación de imágenes para hallar al personaje, imaginar cómo sería e incorporarlo en imágenes casi vivientes nos ayuda a mantener con él un dialogo que nos puede nutrir para su interpretación.

- La gesticulación psicológica, la cual consiste en buscar diferentes matices en la acción con el fin de provocar una armonía de los movimientos y gestos con los sentimientos del personaje.

- Las atmósferas suscitan los sentimientos de los personajes en escena, un actor dentro de ciertas circunstancias debe hallarse en armonía con ellas y al mismo tiempo interiormente llevar otras atmósferas, las cuales deben permanecer y provocar nuestros sentimientos sin ir en contra de las circunstancias que engloban una escena o un parlamento. Hay que encontrar un equilibrio entre el mundo externo y el mundo interno de nuestros personajes.

- La improvisación del actor debe buscar las diferentes reacciones del personaje de acuerdo a sus emociones y no encuadrarse en una sola forma de representar las escenas. El actor debe explorar en las posibilidades de expresión de su rol dentro de la lógica de la partitura teatral, teniendo en cuenta el mensaje del dramaturgo y el del director, pero sin que esto sea una cadena para usar su expresión, el actor debe adueñarse de su personaje y completar el esqueleto que nos otorga la dramaturgia.

- La transformación que sufre el personaje a través de la obra se debe en gran parte en cómo éste percibe las circunstancias y el encuentro con otros personajes. Es importante que el actor se percate de estos cambios y como repercuten en el papel que va a encarnar.

Para Chejov la verdadera tarea del artista creador no consiste en crear copias de la vida ni en seguir solamente sus apariencias externas, sino en interpretar la vida en todas sus facetas y profundidades, en indagar en lo que se oculta tras el fenómeno llamado vida, hasta invitar al espectador a ver más allá de las superficies de la cotidianidad.

Para él es importante tratar de experimentar o asumir la psicología de personas de otros tiempos, mediante la lectura periódica de piezas teatrales, novelas históricas e inclusive la historia misma y al mismo tiempo de realizar esto tratar de penetrar en los pensamientos del personaje sin imponerles modernos puntos de vista, conceptos de moral, principios sociales o cualquier otra cosa que se contraiga con la naturaleza u opinión personal. Intentar comprender a los personajes a través de su modo de vivir y las circunstancias que rodearon sus vidas. Rechazar el dogmatismo de la errónea noción de que la personalidad humana nunca cambia, sino que sigue siendo la misma por encima de todos los tiempos y edades. De modo análogo intentar penetrar la psicología de las diferentes naciones, definir sus características específicas, sus rasgos psicológicos, sus intereses, su arte. Luego hacer todo lo posible por penetrar la psicología de las personas que nos rodean y por las cuales sentimos antipatía y mantenernos objetivos, con lo cual se ampliará muchísimo nuestra propia psicología.

Resumiendo lo que planteaba Chejov, el actor debe llevar el mundo intangible a la materialización de la obra sirviéndose de la imaginación y todos sus estimulantes, bajo ningún concepto inspirarse exclusivamente en su talento, además de luchar con algunos obstáculos que bloquean su arte, los cuales son:

- Complejos de inferioridad reprimidos o megalomanía
- El amor propio y los deseos inconscientemente mezclados con finalidades artísticas
- El temor de incurrir en equivocaciones
- Miedo del público y con frecuencia hasta odio hacia el
- Nerviosismo, celos o envidias ocultas y al parecer olvidadas
- La costumbre irrefrenable de hallar faltas en los demás

Estas solamente son unas pocas de las cosas que con el tiempo pueden irse acumulando en el inconsciente de un actor y como carga psicológica puede acarrearle graves males que le lleven incluso a la propia destrucción.

Si el actor usa el método objetivo y la técnica apuntada, acumulará dentro de sí un gran número de cualidades libertadoras y profundas que con seguridad desplazarán todas las destructoras influencias que acechan ocultas en los oscuros escondrijos del subconsciente.

A su vez María Osipovna Knebel fue también discípula directa de Stanislavski, compañera y amiga de E. Vajtánov y M. Chéjov, de quien editó su legado fundamental Sus obras El arte del actor, El Último Stanislavski y el análisis activo son extraordinarias herramientas empleadas por muchos directores de todo el mundo, ya que son una guía esencial para el actor y un mapa para orientarse en el océano de palabras que es el texto teatral.

Knebel sugiere la importancia de una atmósfera creativa constante, donde cada uno de los integrantes del gran organismo llamado obra, esté totalmente comprometido; la creatividad es una flor delicada, ya que si se insulta, cae ante la burla malsana o el escepticismo de quienes la rodean tiende a esconderse o marchitarse para siempre.

Son imprescindibles la cooperación y el compañerismo, la fe y la seriedad en el trabajo desempeñado. El actor para poder crear debe embarazarse del personaje, en ese proceso de gestación alimentar a esa criatura con todo lo que pueda ayudar a su crecimiento (en base a preguntas y respuestas se tiene que aprender a conocerlo y a reconocerlo en todo momento) es importante que el equipo reciba al bebé con una gran disposición de entrega, como cuando recibimos en nuestras vidas a un sobrino, a un ahijado. Debemos encariñarnos con el personaje a tal grado de considerarlo un ser cercano a nuestras vidas reales, un ser que amamos, que mimamos, como un hijo, un hermano o un mejor amigo.

Una atmosfera de disciplina, dedicación y camaradería es la única que puede facilitar la creatividad (dar a luz al personaje, verlo crecer, hacerlo parte de nosotros) para que esto ocurra debemos erradicar la crítica, la envidia, el egocentrismo y desarrollar la

hermandad con nuestros colegas en todo momento (durante ensayos y antes de cada representación)

La atmosfera creativa es uno de los factores más importante en nuestro arte y hemos de tener presente que conseguir una atmosfera de trabajo es algo extraordinariamente difícil, el director no puede conseguirlo por sí solo, es un trabajo de todo el colectivo. Por desgracia para destruirla basta una sola persona. Es suficiente una persona escéptica que se ría del trabajo hecho con seriedad por sus compañeros para que el microbio de la incredulidad devore un organismo saludable. (Knébel,O,M., 1996,p.163)

Knebel habla también de la importancia que tienen las visualizaciones en el proceso creativo del actor, el intérprete para poder llegar a una verdadera ejecución orgánica del papel debe enriquecer profundamente el mundo interno del personaje con imágenes que todo el tiempo lo pongan en contacto directo con el espectador, logrando que este vea a través de sus ojos y con un segundo plano que le permita a las palabras tener un trasfondo.

El actor debe crear una línea de visualizaciones rica en detalles, como las que tendría un ser humano en su vida diaria, cada vez que recordamos con precisión a alguien o a algo del pasado, visualizamos, cuando hablamos con una persona hacemos todo lo posible para que pueda ver lo que nosotros vemos con los ojos de nuestra mente, de igual manera si proyectamos imágenes hacia un futuro estamos visualizando sueños o aspiraciones, el objetivo debe ser siempre evocar con estas imágenes los sentimientos y las pasiones auténticas del rol interpretado, logrando que toda esa complejidad se vea reflejada en la faceta externa del personaje, en su comportamiento y accionar.

La individualidad creadora tanto para Knebel como para Konstantin Sergueievich consistía en que la caracterización física del papel fuese un resultado de su contenido interior, cada actor dependiendo de su singularidad encontrará en su proceso la originalidad en la encarnación física de su personaje.

3.1.2 Antoine Marie Joseph Artaud

Antoine Marie Joseph Artaud comúnmente llamado Antonin Artaud (Marsella, Francia, 4 de septiembre de 1896 - París, 4 de marzo de 1948), fue un poeta, dramaturgo, ensayista, novelista, director escénico y actor francés.

Artaud es autor de una compleja obra que explora la mayoría de los géneros literarios, utilizándolos como caminos hacia un arte absoluto y "total". Sus tempranos libros de poemas (luego abandonaría el preciosismo poético, decepcionado). El ombligo de los limbos de 1925 y El pesa-nervios anuncian ya el carácter explosivo de su obra posterior. Es más conocido como el creador del teatro de la crueldad (El teatro y su doble, 1938; Manifiesto del teatro de la crueldad, 1948), noción que ha ejercido una gran influencia en la historia del teatro mundial. Trabajó en 22 películas, durante los años 20 y 30, entre las que destacan Napoléon de Abel Gance y La pasión de Juana de Arco de Carl Theodor Dreyer. Por la influencia de su obra y sus ideas dramáticas ha sido considerado como el padre del teatro moderno.

Este teórico francés proponía un tipo de teatro que desde sus inicios hasta hoy se considera revolucionario y difícil de llevar a la práctica como El Teatro Pobre de Grotowski, pero eso no les quita su valía, al contrario, estos dos teóricos son los que marcaron la pauta para que el teatro evolucionara. Sin la ayuda de su comprensión el teatro hubiera sido absorbido por el cine completamente, sin la posibilidad de rescatar su voz dentro de las artes escénicas. Y aunque con ellos murió en gran parte la teoría que proponían, quienes han seguido investigando acerca de nuestro quehacer teatral, los han tomado como bandera para continuar la tarea de llevar el Arte dramático a otro nivel.

Grotowski planteaba la importancia de acercarnos al espíritu, al ritual que nos aproxima a lo divino y por ende a los demás seres humanos, por eso sus espectáculos incluían directamente al espectador como una parte fundamental de la misma escena. El actor no era un observador en El Teatro Pobre, sino un vehículo como el actor e incluso parte de él en el proceso de la representación. Se menciona a Grotowski porque él fue el único que pudo aterrizar las ideas de Artaud en el mundo material y convertirlas en un

método que llevara al actor a un estado de trance en el cual pudiera conectarse con las energías invisibles que lo rodean en escena.

Artaud buscaba analogías para expresarnos sus ideas, hace comparaciones con la peste, con la crueldad y se cree que ahí es donde pierde a sus lectores y unos pocos pueden comprender realmente lo que el intentaba expresar.

Desde un particular punto de vista la peste se refiere a la enfermedad que padece el hombre en su vida ordinaria como una pieza del gran rompecabezas que conforma la sociedad y la cultura, los actores también son seres enfermos para Artaud, enfermos que representan la enfermedad del hombre, inmerso en pensamientos o estructuras que lo limitan.

La crueldad para este teórico es el medio más eficaz para descentralizar al espectador y conducirlo al despertar de la falsa realidad, el teatro debe encarnar la naturaleza humana, su brutalidad y debe provocar fuertes reacciones en el espectador así como trasladarlo a una purificación y a hacer contacto con energías etéreas. En este rito el espectador está ligado al actor por las mismas ondas energéticas, el intérprete debe apoderarse de los sentidos del público y conducirlo a una convulsión, que se puede traducir en un despertar de su verdadera naturaleza, eliminando la ceguera y la enfermedad. La imaginación, para Artaud, es la realidad; sueños, pensamientos e ideas delirantes no son menos reales que lo de "afuera" del mundo. Realidad parece ser un acuerdo, el mismo acuerdo que la audiencia acepta cuando va a un teatro para ver una obra, que por un tiempo pretende que lo que están viendo es real

Artaud para llevar a la práctica sus ideas proponía romper con el lenguaje o con el orden de las formas, el buscaba el caos de donde surgiría un ser nuevo, alguien purificado de la enfermedad de la sociedad. Consideraba que era necesario que el teatro tuviera un lenguaje único (constituido por sonidos, imágenes, gestos) que expresara la vida apasionada y convulsiva, o sea el lenguaje del espíritu (misterio) encarnado en un cuerpo o cuerpos físicos (actores). El actor del teatro de la crueldad debe descodificarse

para encontrar su centro, su origen (naturaleza) usando como base el ritual (medio de conexión)

El lenguaje es una expresión de la mente, conforma la cultura, la sociedad, limita al hombre a llegar a un lenguaje mucho más elevado que no se puede manifestar sino a través de otros símbolos o jeroglíficos. Las palabras sirven para moralizar y este teórico no enfocaba sus ideas en la moral, más bien quería destruirla y que través del teatro el ser humano se acercara a lo transcendental, alejándose del mundo material del lenguaje verbal, la palabra aprisiona a las energías y sensaciones que son prácticamente infinitas, el lenguaje esclaviza, amuralla al espíritu que busca expresarse en una fiebre o peste, contraponiéndose a la cultura que se le ha impuesto.

Artaud quería transformar al teatro en una realidad verosímil más que presentar un reflejo de ella. Una realidad verosímil que fuera para el corazón y los sentidos una especie de mordedura concreta, acompañada de verdaderas sensaciones. Así como la realidad afecta a los sueños y estos a la realidad, las imágenes del pensamiento pueden identificarse como un sueño que será eficaz si le presenta al público con la violencia precisa. El público debe creer en los sueños del teatro, si los acepta como sueños y no como copia de la realidad. Se le debe permitir al espectador sentirse libre en el espectáculo con la libertad mágica del sueño que solo se puede reconocer impregnada de crueldad y terror.

La creatividad en esta tendencia teatral se manifiesta de una forma total, ya que al darle libertad al actor de explorar más allá de la razón e irse hacia sus pasiones más intrínsecas este puede descubrir emociones, sensaciones y formas de expresarse totalmente nuevas, solamente la eliminación del lenguaje verbal en el espectáculo nos da la posibilidad de indagar en el misterio infinito de la imaginación, buscando formas de penetrar el alma de los videntes-oyentes. La entrada del espectador en la obra como un ser fundamental del mismo proceso creativo da muchas más aperturas que si lo mantuviéramos detrás de la línea divisoria que marcaba antiguamente el teatro.

El actor para llegar a este estado de dominio artístico debe conocerse interna y externamente, explorar en todas sus facetas y posibilidades, comprometido en la búsqueda de lo intangible y así lograr la alquimia teatral.

3.1.3 Jerzy Grotowski

Jerzy Grotowski (Rzeszów, 11 de agosto de 1933 – Pontedera, Italia, 14 de enero de 1999), fue un director de teatro polaco y una destacada figura en el teatro vanguardista del siglo XX. Lo más notable de su trabajo posiblemente sea el desarrollo del llamado teatro pobre, que involucra la técnica avanzada del trabajo psicofísico del pionero Konstantín Stanislavski.

Cursó estudios en Cracovia y Moscú, tras lo que inició su carrera de director y teórico teatral fundando una compañía propia, el Teatro de las 13 filas, que dirigió entre 1959 y 1964. En 1965 se trasladó a Wrocław y cambió el nombre por el de Teatro Laboratorio. Triunfó con sus adaptaciones libres de los clásicos como El príncipe constante de Calderón de la Barca, donde Ryszard Cieślak encarna su concepción de actor santo.

De acuerdo a las teorías de Jerzy Grotowski la creatividad consiste en la ruptura de tipos de conducta culturales propias de cada país, para Grotowski la creatividad no significa usar nuestras mascararas cotidianas, sino en crear situaciones excepcionales en las que no funcionen, el actor debe confesar sus motivos más personales, debe expresar cosas que siempre esconde y lo debe hacer conscientemente de manera estructurada, como si fuera una confesión, desnudar su alma ante el espectador en un rito, al terminar la representación quedará purificado de sus pecados.

Según Grotowski, la creatividad en la actuación significa sinceridad infinita, pero disciplinada, es decir articulada mediante signos.

El creador no debe permitir que su material se le convierta en un obstáculo en este sentido, y como el material del que dispone el actor, es su propio cuerpo, debe entrenarlo para que obedezca, para que sea elástico, para que responda pasivamente a los impulsos psíquicos como si no existiera en el momento de la creación, con lo que se quiere decir que no ofrezca resistencia,

la espontaneidad y la disciplina son los aspectos básicos del trabajo del actor y exigen una clave metódica. (Grotowski,J.,1970, p.220)

Jerzy Grotowski fue uno de los directores del siglo XX que más desarrolló la creatividad con sus discípulos actores, ya que al eliminar de su teatro todos los elementos carentes de vida como lo son los efectos especiales y demás herramientas empleadas comúnmente en el cine, hizo que sus actores buscaran dentro de sí y en su cuerpo todos los medios necesarios para la creación, enriqueció completamente la vida interna de sus colaboradores ayudándolos a explotar sus recursos más íntimos y su psique, el ser humano al ser separado de esas comodidades a las cuales se vuelve dependiente comienza a desarrollar un instinto creativo similar al de supervivencia, el cual lo conduce a rescatar lo mejor de sí, ya depende de él si emplea sus dones y capacidades para un buen fin o no.

Afirma en varias ocasiones que para poder crear verdaderamente en escena, el actor tiene que liberarse del sentimiento de aprobación, de la necesidad de aplausos y elogios, debe desprenderse para ser un verdadero artista de aquellas ataduras creadas por las exigencias de un espectador vacío, debe estar consciente del espectador, pero no complacerlo, sino hacerlo participe de un verdadero acto de entrega, de amor, no de prostitución de nuestro trabajo

Para este gran director lo importante es tener un encuentro espiritual con Dios o energías que están fueran de nuestro alcance, por eso su teatro era para un sector limitado no por la posición social o las cuestiones económicas, sino que se dedicaba a indagar en un público que estaba en la búsqueda de una experiencia diferente, una experiencia de colectividad y sensibilidad superior.

Él desarrolló el método de la vía negativa que no es más que romper los bloqueos psicológicos de los actores en vez de enseñarles a actuar con un método como tal.

Al romper con esos nudos creados por la sociedad y otros factores externos sus discípulos se encontraban libres de ataduras y con todo el potencial innato a flor de piel, para Jerzy Grotowski el arte teatral debe estar en constante experimentación, no debe de

encapsularse en una idea fija, puesto que cada actor es un universo y el proceso de evolución infinito.

Los métodos de Grotowski estaban dirigidos al cuerpo del actor en el que se halla su memoria individual, utilizaba el término cuerpo-memoria, cuerpo-vida dándonos entender que el cuerpo es un registro en el que están inscritos todos los momentos pasados, presentes y futuros del actor, es un reflejo de su psicología y de sus experiencias. Por eso su trabajo se enfocaba en el cuerpo, en encontrar los ejercicios acordes para destruir los bloqueos del actor, esos bloqueos que no le permiten hallar la memoria del cuerpo por el que se expresa la vida interna.

Entendía por creatividad el desnudar al cuerpo de sus ataduras que no le permiten revivir la emoción adecuada. Grotowski entendía el arte como un vehículo, como una posibilidad de crear una escalera invisible por la que el actor pudiera subir e impregnarse de lo sublime (espiritual) para regresar con esa experiencia y compartirla, para ello es necesario usar al cuerpo como un vehículo capaz de poder ser trascendido, como si hiciéramos con él un viaje a las estrellas (el cuerpo es el vehículo para poder traspasar la barrera que una vez destruida el cuerpo mismo es trascendido).

Para lograr la propuesta de Grotowski no se debe pesar en que se tiene que dejar de ser conscientes, eso sería un acto de peligrosidad, porque el plan no es irnos al paraíso, sino bajarlo al cuerpo siempre y cuando se mantenga un control del mismo; se tiene que pensar en el concepto de una cuerda tensa en la que el actor está entre la precisión y la espontaneidad, el perfecto equilibrio que se encuentre en ella, en esa tensión, es creatividad, ni el actor se va por la precisión, ni tampoco por la espontaneidad total que puede generar el caos, ese punto en el que los impulsos son controlados y perfectamente encajan en la precisión es el momento creativo por excelencia definido por Grotowski en el que el cuerpo y el espíritu están unidos, el encuentro de la unidad con uno mismo es el momento en el que encontramos la semilla de la creatividad.

Para Jerzy Grotowski el cuerpo y el actor no son cosas separadas, el actor es el cuerpo y ahí es donde hay que trabajar para romper los bloqueos que no le permiten al cuerpo ser en su totalidad. O sea, ser al actor en su totalidad (desnudo, sin máscaras o las llamadas resistencias), por eso los ejercicios no son un fin en sí mismo, no son un método sino que son simplemente una herramienta que cuando es superada hay que desechar y si esos ejercicios no ayudan al actor a encontrar los impulsos de su vida o cuerpo-vida, lo único que pueden hacer es perjudicarlo o hacerle perder el tiempo.

Los ejercicios para este director teatral son los estímulos que le pueden brindar la oportunidad al actor de detectar las mentiras de su cuerpo y servir como detonador para que estas resistencias-mentiras sean destruidas o trascendidas, entonces los ejercicios son también ejercicios-estímulos.

El camino de la creatividad para este autor y director es también el del cuestionamiento (buscar las opciones adecuadas que sirvan al oficio y no adoptar por adoptar cualquier técnica porque en si no las hay y si existen su objetivo es ayudar al actor a encontrar la verdad, la vida y la unidad que refleja esta vida. Cada actor es único y tiene sus propios bloqueos, el actor debe adaptar la técnica a su trabajo para que esta sea el material adecuado a sus resistencias y por ello experimentar profundamente todas las opciones que tiene a su alcance. Grotowski trabaja en muchas ocasiones individualmente con los actores, porque al trabajar con uno lo hacía con todos puesto que el hombre es el reflejo del otro y no una entidad separada del orden, al abordar cada cosa, abordaba el todo y la unidad.

Para Grotowski, acto, acción va asociado a los impulsos del cuerpo, cuando este se revela, se libera y la existencia del actor se devela en su extensión (cuerpo) y se evoca la memoria de su vida es entonces que nos encontramos con una confesión y el actor ha subido por la escalera bien construida hacia lo sublime para traérmola.

En el arte como vehículo que planteó y trabajó Jerzy, el trabajo y la búsqueda de la revelación se basan en el actor y en toda técnica que pueda ayudarlo a reencontrarse, a confiar en su cuerpo como un amigo e unidad inseparable de su psique. Es importante en

cuanto a este autor estar abiertos y tener la concepción de no aferrarse al método o a los ejercicios si estos no cumplen la misión de trascender los conflictos del actor.

De la escuela de Grotowski surgió Eugenio Barba y este gran director al desarrollar el estudio y la práctica de la antropología teatral puede esclarecer un poco el pensamiento creativo de Jerzy Grotowski, llevado a la escena desde otras perspectivas.

Eugenio Barba (29 de octubre de 1936, Brindisi, Italia) es un autor, director de escena y director de teatro italiano, y un investigador teatral. Es el creador, junto con Nicole Savarese y Ferdinando Taviani, del concepto de antropología teatral.

Eugenio Barba para el desarrollo de la creatividad plantea la importancia de que el actor domine su cuerpo y su voz con la misma maestría con la que un pianista ejecuta su instrumento. Para esto el actor debe romper con los bloqueos que le impiden al cuerpo fluir con las órdenes que le da la mente. El cuerpo debe desaparecer como si fuera una pluma que mueven los pensamientos, por eso es primordial que los ejercicios actorales no se basen en la repetición sino en crear una consciencia acerca del instrumento corporal, los ejercicios deben ser improvisaciones en base a una idea que se va desarrollando durante el proceso creativo.

Barba plantea que no hay un método o técnica fija para el teatro sino que cada cosa que llamamos método o técnica no son más que ejercicios que deben estar destinados a desbloquear la mente del actor en la que por naturaleza se encuentra el potencial creativo. La mente pone resistencias que desconectan sus impulsos del cuerpo y esas son las que hay que erradicar con disciplina y constancia. Cada actor debe crear su conjunto de códigos o signos con los que pueda generar una comunicación con el espectador y hacerlo participe del fenómeno teatral de forma original y no hay mejor método para la originalidad que darse la oportunidad de explorar con la improvisación sin repetir.

El actor de Barba es aquel que en vez de compartir respuestas comparte preguntas que le incumben a la realidad del espectador por eso es muy importante que conozca su misión social con el arte y su compromiso con el público.

3.1.4 Bertolt Brecht

Bertolt Brecht (Eugen Berthold (Bertolt) Friedrich Brecht (Augsburgo, 10 de febrero de 1898 - Berlín Este, 14 de agosto de 1956), fue un dramaturgo y poeta alemán, uno de los más influyentes del siglo XX, creador del teatro épico, también llamado teatro dialéctico

Todas las obras de Brecht están absolutamente ligadas a razones políticas e históricas y tienen un sobresaliente desarrollo estético. En realidad, en Brecht se encuentran siempre unidos el fondo y la forma, la estética y los ideales.

Desde sus comienzos se caracterizó por una radical oposición a la forma de vida y a la visión del mundo de la burguesía y naturalmente al teatro burgués, sosteniendo que sólo estaba destinado a entretener al espectador sin ejercer sobre él la menor influencia. Brecht desarrolló una nueva forma de teatro que se prestaba a representar la realidad de los tiempos modernos y se encargó de llevar a escena todas las fuerzas que condicionan la vida humana.

Además de conmover los sentimientos, obligaba al público a pensar; en las representaciones teatrales, nada se daba por sentado y obligaba al espectador a sacar sus propias conclusiones. Hasta el fin de su vida sostuvo la tesis de que el teatro podía contribuir a modificar el mundo.

Para ello fue creando una nueva idea del arte como comprensión total y activa de la historia. El efecto de distanciamiento, la no contemplación lírica de las cosas y tampoco el replegamiento sutil sobre la subjetividad, sino elecciones humanas y morales, verificación de los valores tradicionales y la elaboración de una nueva presencia de la poesía en la sociedad.

Su llamado teatro épico, narrativo, continúa apuntando en las escenificaciones de hoy a provocar la conciencia crítica de espectadores y actores. Hay que desmenuzar el texto, no sentirlo, examinarlo desde lejos, tomar distancia del propio yo. Nada de sentimentalismos que provoquen lágrimas en el escenario.

Brecht hizo gala de antisentimentalismo, así como de su condolencia para los pobres y su sufrimiento, al tiempo que atacaba la falsa respetabilidad de los burgueses.

El famoso efecto de distanciamiento creado por Brecht es un arma contra el romanticismo y el sentimentalismo. La crítica social, la compasión con los seres humanos y el consiguiente cambio de la sociedad debían desempeñar el papel esencial. Así, las canciones interrumpen los parlamentos, el telón priva al escenario de la magia teatral, y un cartel plantea la exigencia.

Los actores de Brecht son sus alumnos: los deja actuar en el escenario y de ese modo edifican la pieza, mientras que el director la destruye. La genialidad y la ingenuidad mantienen un equilibrio. Esta combinación es el secreto del éxito de Brecht.

Brecht figura entre los autores más importantes del siglo XX. Es el prototipo de intelectual revolucionario que ha tratado de descifrar la realidad a través del arte.

Lo cierto es que su obra teatral y sus numerosos escritos teóricos han ejercido enorme influencia sobre los escritores contemporáneos con él.

Brecht en su libro “Pequeño Organon para el teatro” habla de la relevancia que pueden tener en las representaciones teatrales los acontecimientos de los tiempos modernos. Él considera que una de las causas fundamentales de que el arte teatral haya decaído es por la poca asociación que tiene con la problemática real de su presente. En ningún momento plantea que haya que abandonar las ideas del pasado, pero si ser conscientes de que nuestra misión como artistas es entretener al público de nuestra actualidad y no al que se alimentaba hace siglos de obras que abordaban los intereses del hombre de aquel entonces ¿Cómo se puede encauzar esta idea de Brecht? Reflejando en la escena los intereses del hombre de nuestra era, sus avances y logros pero sobre todo poniendo en tela de juicio su comportamiento ante la sociedad con el fin de que este pueda efectuar cambios positivos. Para esto es trascendental darle al público un arte que en vez de embobarlo con lo que quiere o mostrarle solamente una realidad inalterable con la que pueda sentirse simplemente satisfecho, lo impulse a tomar la acción frente a sus semejantes y ante el mismo, por eso el teatro de Bertolt Brecht mostraba los hábitos

del ser humano y su comportamiento ante el mundo dentro de sus circunstancias culturales, pero también nos regalaba rompimientos que le permitieran a las ideas no darse por sentadas, sino ser capaces de sufrir la intervención del ojo crítico del espectador. El actor de Brecht tenía que ser el primer hombre consciente capaz de cuestionarse su realidad para poder mostrar o citar sus ideas a través de un personaje, no encarnarlo o volverse el personaje para lograr una identificación con el espectador sino darle una voz a una máscara (personaje inanimado) que representa en la escena a un ser humano cualquiera de nuestro entorno, pero siempre atrás de dicha máscara está el actor gesticulando su particular punto de vista ante lo que es o no correcto. El primer distanciamiento de Brecht se efectúa en el actor que debe ser capaz de distanciarse de su personaje, mostrando lo que es, pero también lo que podría ser o lo que es posible que suceda si se toma otro camino. El público debe percatarse de estos cambios para que su criterio se estimule y se sienta partícipe del curso de la obra y por eso no era un teatro cerrado o tradicional como el aristotélico, que mostraba un principio, un desarrollo y un clímax incuestionables sino que se abría a la posibilidad de cambios continuos.

El actor del teatro del distanciamiento hace de espectador y de intérprete en su proceso creativo, es el primero en ver desde lejos al personaje y tiene al igual que el público la posibilidad de denunciar el comportamiento adquirido del tal personaje y de cambiarlo mientras ejecute la interpretación. Es un método que despierta la crítica y el pensamiento y nos aleja de la idea del destino como el controlador de todo. En el teatro Brechtiano el hombre es protagonista de su historia y tiene las riendas de su curso, sus actores probaban con varios personajes en los ensayos y se nutrían de todo aquello que podía fortalecerles sus discursos en vez de identificarse empáticamente con sus personajes.

La creatividad en Brecht parte de que el actor o su postura no se anulan asumiendo la personalidad de alguien más (personaje) sujeto a las leyes de la obra o del director, sino que este actor siempre está atrás desempeñando un papel consciente que dibuja mundos ya sean verosímiles o no dependiendo del efecto que se quiera lograr con

el distanciamiento. Es una interpretación que se asemeja más a la del pintor que se dibuja a sí mismo dentro del lienzo de la escena pero que también sabe que él conduce el pincel que le da la magia para formar parte de ese escenario y así su particular forma de ver la vida no queda inmersa dentro de la obra o se pierde sino que se refleja en los personajes y sus historias.

Brecht es el Boal de otros tiempos, el director que busca romper con los dispositivos impuestos para despertar al hombre de su inercia. Ambos buscan la desprogramación de un sistema que está diseñado para manipular y controlar a las masas. Despertar para ellos significaba presentarle al actor el reflejo de sus costumbres más enraizadas, pero no solo mostrárselas sino buscar la manera de zarandearlo para que vaya hacia el cambio. Para estos dos grandes del teatro, el arte teatral debía buscar la transformación de las circunstancias del ser humano, sino es puro entretenimiento. En la transformación está la creatividad, está la necesidad del hombre de ir más allá de lo que le han obligado a hacer en base a condicionamientos, en el cambio surgen las alternativas, el hombre se libera y saca a flote otras facetas de sí mismo, así como desentraña los obstáculos que no permiten su expansión.

La importancia del distanciamiento no solamente debe verse reflejada en la estética de la puesta en escena como un recurso para el espectador. Es importante la relevancia de la misma en el actor. Un actor capaz de alejarse del drama, de observar como un testigo lo que lo circunda, es capaz de ver donde se encuentra el meollo del problema que aflige a sus semejantes, en él recae la responsabilidad de guiar a las masas hacia la consciencia y para ello debe ser el primer ser consciente de la sala.

3.1.5 Augusto Boal

Augusto Boal (Río de Janeiro, 16 de marzo de 1931 - ibídem, 2 de mayo de 2009) fue un dramaturgo, escritor y director de teatro brasileño, conocido por el desarrollo del Teatro del Oprimido, método y formulación teórica de un teatro pedagógico que hace posible la transformación social. Fue nominado para el Premio Nobel de la Paz 2008.

Este director teatral fue uno de los teóricos que más aportó al teatro contemporáneo, logrando concretar las hipótesis de otros grandes maestros en un tipo de teatro que se ramifica en diferentes expresiones teatrales, con diferentes objetivos dependiendo de las necesidades del espectador. Este tipo de teatro es conocido en todo el mundo como El Teatro del Oprimido, un estilo teatral que rompe con los viejos convencionalismos sin dejar de lado la esencia de nuestro arte.

Boal no excluye los orígenes del teatro, al contrario, va hacia la raíz y de ahí parte para crear su modo de expresión, con un fin muy claro que consiste en liberar al hombre de sus opresiones mediante el arte teatral. Para este teórico el teatro representa la expresión humana por excelencia, el mundo es un teatro en el que siempre nos estamos reflejando en el otro como en un espejo. El ser humano es el único ser que tiene la capacidad de observarse en otros y de igual manera observarse a sí mismo, esto provoca un distanciamiento que nos da la posibilidad de mirar con otra perspectiva nuestras vidas y nuestras opresiones, de tomar parte de la acción, así como de salirnos de ella para analizarla.

Boal planteaba que todos los seres humanos somos actores, todos estamos representando un papel en el mundo y llevamos una máscara que va acompañada de rituales, los cuales con los años se van apoderando de nuestra autenticidad. Esos rituales pueden obstaculizar al actor a encontrar su verdadero ser y a reflejar adecuadamente a los otros seres humanos. Por eso Boal consideraba que era importante que el actor fuera consciente de su mecanización y que se desarraigara de ella. Un histrión que no es consciente de sus rituales y ritos, no puede conocer el de sus semejantes y los de la sociedad que lo engloba y por lo tanto no es capaz de mostrar con claridad las verdades. El teatro es un templo donde la verdad florece y el sacerdote (actor) que predica debe conocer el mensaje que manifiesta, debe ser un transporte hacia la evidencia.

Agosto Boal en sus teorías de Teatro del Oprimido proponía una serie de ejercicios que ayudan al actor a hacer contacto con sus sentidos, con su cuerpo y con sus emociones con el fin de reconocerse y renacer. Si el intérprete se adentra en su interior y

abandona sus hábitos puede adoptar las costumbres de los personajes (otros seres humanos y por ende reflejarlos). El actor ideal que propone Boal debe ser un individuo neutral capaz de adoptar todos los mecanismos del hombre con la libertad como finalidad.

En nuestros hábitos se hallan las opresiones que seguimos repitiendo y sufriendo a lo largo de nuestras vidas, si no vemos la rutina representada en el espejo del escenario no la podemos cambiar y el verdadero teatro del oprimido y diría que el teatro en general, debe provocar transformaciones en el espectador que lo conduzcan a mejores decisiones.

El trabajo de Boal se enfocó al reconocimiento de nuestras opresiones, a materializarlas en imágenes que ayudaran al espectador a detectarlas y a una desmecanización del actor para poder ir más allá de las corazas que nos ha impuesto la sociedad. Estas funciones generan la creatividad en el actor, ya que este rompe con el engranaje forzado al que nos han obligado inconscientemente a pertenecer.

El actor, como todo ser humano, tiene sus sensaciones, sus acciones y reacciones mecanizadas y por ello es necesario comenzar por su desmecanización para que se vuelva versátil y capaz por tanto, de adoptar las mecanizaciones del personaje que va a interpretar. Las mecanizaciones del personaje son diferentes de las del actor. Es necesario que el actor vuelva a sentir ciertas emociones y sensaciones de las que se ha deshabitado, que amplifique su capacidad de sentir y expresarse. (Boal, A.,2002,p.78)

3.1.6 Peter Stephen Paul Brook

Peter Stephen Paul Brook (Londres, 21 de marzo de 1925) es un reconocido director de teatro, películas y ópera. Es uno de los directores más deslumbrantes e influyentes del teatro contemporáneo. Sus puestas en escena han sido revolucionarias e innovadoras.

Peter Brook indagó en los orígenes del teatro encontrando al ritual que antiguamente convocaba a las comunidades en una misma festividad con el fin de evocar a las energías invisibles y así atraer a la tierra la abundancia, la fertilidad y las

bendiciones como igualarnos constantemente con los procesos cósmicos universales. El teatro antiguamente representaba un microcosmos del macrocosmos, era un pequeño reflejo del todo y se igualaban en la escena las grandes proezas de los dioses o se revivían una y otra vez los acontecimientos cíclicos que regían a los seres humanos o sucesos míticos. No por este descubrimiento Brook dejó de buscar en la evolución del teatro a lo largo de la historia hasta tener un encuentro con sus diferentes facetas que en si todas buscan retratar a su manera la gran complejidad y el misterio del ser humano. Así encontró al teatro tosco que se inspira en los acontecimientos de índole popular y hace uso de cualquier utilería o espacio para sus creaciones, de ambos parte Brook surge para él el llamado teatro inmediato, aquel que usa tanto los recursos de lo sagrado (puro) y lo tosco (impuro) creando un armonía que está en constante desarrollo y sujeta al cambio.

Al proponer El espacio vacío Peter Brook habla de un teatro en el que tanto actores como espectadores formen parte de un ritual que intenta materializar lo invisible a través del cuerpo físico y el ingenio que pone a disposición del bien común el hombre denominado actor. Brook experimenta y rompe con esquemas porque parte de la idea de que nada se mantiene, el teatro para él es un constante ir venir de la antigüedad a la realidad presente y es un arte que se escribe en el agua porque se basa completamente en los conceptos del hombre que es un ser que evoluciona y sufre constantes transformaciones en el curso del tiempo.

Su teatro pretende ser un canal de lo intangible dándole al público la oportunidad de formar parte de esa transformación o ritual en lo que lo invisible se acerca a la realidad gracias a la capacidad y al compromiso del actor de ponerse como un vehículo consciente. En el espacio vacío lo imaginario cobra vida pero para eso es fundamental que el actor se halle abierto a la idea de experimentar tanto con su cuerpo como su voz para lograr la movilidad necesaria.

La creatividad opera en Brook de una forma asombrosa porque el actor para este teórico no está sujeto a condicionamientos previos sino que a la única ley que se somete es la de la flexibilidad y el cambio sin dejar al mismo tiempo de entrenar a su cuerpo y a

su voz para que ambos sean una herramienta útil capaz de materializar todas las ideas o emociones posibles.

La improvisación en base a actos conscientes son recursos del espacio vacío, el ir más allá de lo planteado o establecido también son utensilios de ayuda para el actor de este tipo de teatro, el crear un lenguaje propio con lo que el mundo interno pueda manifestarse mejor y una comunicación transcendental tanto en escena con los actores como fuera de ella con los espectadores es la meta que se propone una y otra vez al ser representado. Es un arte teatral que busca la comunión con lo universal y cósmico además de una conexión con todo tipo de gente. Busca romper con los patrones que nos rigen culturalmente y pretende mostrar al mundo ininteligible que a todos nos rige y por él que todos sentimos fascinación puesto que desde un principio creamos el arte como un cordón umbilical que nos una a estas energías.

El actor del espacio vacío se somete a la técnica para después abandonarla y dejarse llevar por su voz interior, la escuela representa el trampolín solamente, es el proceso más no el resultado, el actor siempre está sujeto al cambio, al juego que cambia de reglas como de jugadores, es un ser que siempre se perfecciona para luego olvidar que ha aprendido, construye para demoler. De la constante repetición surge la espontaneidad como un recurso de liberación y entonces todo parece fresco y la consciencia surge como por arte de magia. Un actor de Brook debe estar siempre dispuesto a jugar y nunca a encontrar la peligrosa comodidad que trunca tanto caminos como posibilidades de expresión.

Cuando Peter Brook habla de un espacio vacío nos habla de un espacio virgen tanto escénicamente como internamente. El vacío es el puente creado por el actor que permite que la imaginación se manifieste en el espectador y en él mismo, en ese punto es cuando el público en este tipo de teatro interviene activamente formando parte de la vida que surge en la escena y es responsabilidad del actor crear este puente. Mientras más pensamientos se eliminen con más facilidad llegará el vacío que hace posible que el milagro teatral fluya, que es el de la imaginación encauzada, en el que tanto actores como

espectadores hacen posible un viaje fascinante en un lugar que aparentemente carente de forma.

El actor que propone Brook es aquel capaz de conectarse con el mismo, sus compañeros y el público al mismo tiempo que conserva la neutralidad que se nutre del vacío, para esto el actor debe tener su mente, sus emociones y su cuerpo en armonía, estar consciente de los tres planos pero sin llenarlos de pensamientos superfluos que buscan llenar el vacío por el miedo al mismo. Hay una intención pero que no se contradice con este vacío, al contrario, se nutre del mismo.

El vacío permite que el actor desarrolle a tal límite su imaginación que pueda transformar un objeto vacío en algo transcendental dentro del contexto de la obra. El vacío es flexibilidad de tiempo y espacio que le da la posibilidad al actor de explorar abiertamente dentro del espacio puro que ha elegido para su ritual, es campo donde el mundo de las ideas se vuelve tangible. Es el eco que emana de adentro y se personifica una y otra vez atrapando al público con su sonido que es silencio en el que la imaginación se manifiesta.

Brook habla de la suma importancia de destruir los ruidos tanto de la mente como del cuerpo que no son más que bloqueos o miedos que no permiten al actor romper con los estereotipos fundados y difíciles de erradicar. No hay una ley y sin embargo la deliberación tampoco conduce a nada. Debemos según Brook ser conscientes y racionales pero también estar abiertos a las múltiples posibilidades de un texto. Hay que suprimir todo aquello que es insuficiente y que puede obstruirle el paso a la imaginación pura a través de la voz y el cuerpo, del vacío surgen las emociones y el mismo actor va ir sorprendiéndose poco a poco de la gama de opciones que tiene para representar su personaje.

El miedo al vacío y la apertura de la consciencia es lo que desarrolla este gran director, el actor que es consciente de su cuerpo y que logra expresar a través de él lo que no tiene forma es un gran actor. Algo que también recalca este gran director es la importancia de no petrificar una forma, de no definirla tal cual, la ambigüedad le da paso

a la poesía que no es más que la vida de la que muchas obras están privadas, la vida es cambio y el actor creativo debe fluir con él siempre atento.

El estar conscientes del aburrimiento tanto del público como de nosotros mismo durante una representación es muy importante, no es nuestro enemigo, él puede ser el que nos ayude a percatarnos del problema de porque una obra o una representación no dan el resultado esperado. Es la intuición que se prende en un foco rojo para buscar las soluciones al problema y debemos escucharlo siempre primero en nosotros mismos, así podremos verlo de frente y eliminarlo fijándonos más en los pequeños detalles. Porque no se trata según Brook de llenar la escena de proezas sino de darle significado a los pequeños detalles de la vida donde puede haber mucha más magia que un montón de acciones estridentes pero superfluas. El actor es un buscador de significado que nunca debe detener su búsqueda, las estructuras y todas las técnicas son herramientas transformables dependiendo de las circunstancias de espacio y tiempo.

De la escuela de Brook surge muchos seguidores que actualmente siguen aplicando enseñanzas, uno de los más destacados es Yoshi Oída que nos plantea en sus obras varios puntos que pueden ayudar a hacer consciente la creatividad teatral propuesta por Peter Brook.

Yoshi Oida(1933) actor, director y escritor japonés. Trabajó directamente con Peter Brook en “Los Ik” “La Conferencia de los pájaros” “Orghast” y el “Mahabharata” además de escribir tres obras importantes las cuales son: “Un actor a la deriva” (su biografía como actor), “El actor invisible” y “Los trucos del actor”

Yoshi en su libro “Un actor a la deriva” aborda de una forma muy sencilla varios puntos que son de suma importancia para alcanzar un estado creativo.

Uno de los puntos primordiales para alcanzar este estado creativo del que habla en su libro biográfico basándose en su propia experiencia con Peter Brook, son la flexibilidad y la fluidez. Uno como actor no debe querer imponer sus criterios al equipo de trabajo, se debe proponer pero al mismo tiempo corresponder a las propuestas del compañero y las del director. El actor no debe insistir en su opinión, sino que se debe

reaccionar libremente ante aquello que sucede en el espacio; solo entonces se podrá descubrir algo nuevo.

Nos plantea Yoshi que la concentración no debe atarse a ninguna idea o situación única, debe ser libre para ir a donde sea. Si uno fija rígidamente su concentración en un sitio en específico, todas las demás posibilidades se anulan y carecen de vida, la concentración debe mantenerse en amplitud y fluidez, solo entonces puede conseguirse una autentica apertura. Tanto el cuerpo como la mente deben estar dispuestos y en alerta pero esto no implica que tenga que existir algún tipo de rigidez

Con esta reflexión Yoshi nos habla de un estado en el que el actor tiene que estar atento y al mismo tiempo relajado, fluyendo con los diferentes acontecimientos espontáneos que se dan en la obra pero sin dejar de esperar la acción y reacción de sus compañeros actores.

Uno debe permanecer abierto hacia los demás actores; no debe fijar su atención en un aspecto específico de la representación. Debe permitirse a sí mismo responder a sus compañeros actores y entonces descubrirá cómo reacciona su personaje. Es importante tener la capacidad de descubrir constantemente maneras nuevas de hacer, que nuestra actuación esté viva y es necesario para lograrlo tener el dominio técnico y el movimiento libre y fácil de la mente.

Cuando Yoshi utiliza la palabra “mente” no se refiere ni al cerebro ni al intelecto. En japonés hay una palabra “koroto” que puede traducirse tanto por mente como por corazón, tal vez lo mejor sea pensar en nuestro “ser interior”

Otro punto de suma importancia del que habla Oída es el de la purificación. Cuando habla de purificación del actor como paso fundamental para su preparación, se refiere a limpiar su cuerpo y su voz de los matices propios de su personalidad. Uno debe renunciar a su individualidad o sacrificarla en escena para poder llenarse del personaje que va a representar. Esto implica deshacerse de hábitos y costumbres que están arraigados a nosotros con el fin de pulirlos y mostrarles al espectador una actuación limpia en la que este con su imaginación pueda llenar los espacios vacíos de un simple

movimiento neutral del actor. Por ejemplo, si un actor se esfuerza demasiado en mostrarle todo al espectador, la imaginación del público se vuelve perezosa, pero sí en cambio el actor solo le sugiere algo al espectador, este inconscientemente prestará atención y de acuerdo a sus más profundas emociones y estados de ánimos rellenará lo que el intérprete ha puesto ante sus ojos. Para alcanzar la perfección como actores Yoshi reafirma en cada instante la importancia de liberarnos de nosotros mismos para darle la entrada a alguien más, esto se logra trabajando con la neutralidad y con el desapego a lucir nuestro “yo” en escena. Solo en estado neutral el actor puede hallar la verdadera expresividad de su personaje, en el aspecto físico y vocal.

Uno debe emprender el entrenamiento con el fin de eliminar sus hábitos personales y volver sus acciones claras y sencillas (universales) Uno no debe sustituir sus patrones personales por los que derivan de la técnica. Cuando esto sucede el actor se ha convertido en esclavo del sistema de entrenamiento. Según Yoshi, el actor debe estar siempre bien preparado y entrenado y aun así estar también adiestrado para en escena borrar todo lo que ha ensayado y aprendido, el trabajo creativo es un constante crear y borrar para no prefijar cosas que puedan entorpecer la improvisación o el descubrimiento de nuevos caminos de expresión.

Oida plantea que cuando el alumno comienza a aprender las técnicas, este debe estar concentrado intensamente en lo que hace, en cómo se mueve, en como mantiene el equilibrio y como reproducir con exactitud las acciones pero cuando ya se ido lejos en el entrenamiento, ya no es necesario pensar en cómo realizar estas acciones, las acciones se han vuelto naturales y entonces la consciencia se libera.

Entonces según este gran actor- teórico el propósito de todos los métodos de entrenamiento técnico es permitir al aprendiz realizar una acción sin preocuparse por la forma de llevarla a cabo. Si no se sigue este proceso de entrenamiento, nunca podrá llegarse a la libertad de la comunicación.

En el teatro contemporáneo, donde se requiere que el actor sea creativo debe de existir la necesidad de un entrenamiento técnico que libere al cuerpo de sus hábitos

cotidianos y establezca el control de la consciencia. Una vez que estas herramientas han sido asimiladas uno puede abandonarlas. De algún modo el entrenamiento técnico del actor no se utiliza directamente cuando se trabaja en el escenario. Es simple y llanamente parte de un proceso para aprender a actuar con libertad. El actor se entrena con el fin de adquirir una técnica que se abandona para representar de un modo creativo.

Además, según Yoshi, existe un peligro en el entrenamiento técnico. Uno puede convertirse en prisionero de la técnica, el actor debe emprender el entrenamiento solo con el fin de eliminar hábitos personales y adquirir confianza en sus capacidades, pero nunca hacer evidente nuestra técnica en la representación. Cada estudiante debe descubrir sus propias formas de actuar. Lo único verdaderamente necesario es la libertad.

El actor del que habla Oida en este libro inspirado en sus experiencias con Peter Brook debe ser un ser capaz de deshacerse de todo lo que ha logrado y pararse sobre el escenario libre de todo prejuicio. Entonces es cuando se puede intentar que algo suceda. Algo que en realidad favorece al hecho creativo es el momento en el que se cierran posibilidades y se restringen las salidas. Cuando se limita al lenguaje de las palabras el actor se ve obligado a encontrar un nuevo lenguaje teatral. En teoría lo que debería suceder es justo lo contrario: uno debería sentirse más creativo cuando desaparecen las restricciones, cuando uno puede hacer lo que le viene en gana. Pero en la práctica, este planteamiento conduce a menudo a la inercia y a la confusión. De alguna manera mientras más limitantes se tienen, resulta más fácil trabajar creativamente. Al saber que ciertas áreas ya escurridas están fuera de las posibilidades, el actor se ve obligado a descubrir nuevos territorios. Un artista debe tener siempre la actitud de un explorador en todos los terrenos de su arte.

Yoshi dice que el teatro debe establecer un puente, como actores debemos estar atentos a la realidad del universo como a la vida de todos los días. El verdadero teatro sólo puede existir cuando se logra una cierta energía universal que trasciende nuestra existencia ordinaria.

Yoshi Oida le otorga un gran peso a la improvisación planteando la importancia que tiene para dar saltos creativos en los que el actor se expresa con espontaneidad. Otro punto en el que pone énfasis es en el de la curiosidad, aquella que nos impulsa a indagar más allá de las posibilidades presentes, aunque esos son solo características que pueden en un momento dado facilitar el trabajo actoral.

Para Yoshi el verdadero propósito del teatro está más allá del mundo de los objetos y los fenómenos materiales. La actuación ideal es la capacidad de expresar el mundo metafísico por medio de acciones físicas, el teatro ideal es la creación de un mundo invisible a través de una presencia visible, el espectador no necesita reconocer la manera en que ha sido afectado por los actores, le basta saber que ha sido cambiado. Para lograr un nivel de comunicación universal, los actores y el público deben cooperar, trabajar juntos. En este tipo de teatro, la técnica del actor reside entonces en su habilidad para provocar la participación del espectador en el proceso creativo, en su capacidad para llevar al público a un tiempo y espacio diferentes a los de su vida ordinaria.

El teatro al que aspira Yoshi es aquel en que el público pueda imaginar la historia por sí mismo, apoyado en las sugerencias de los actores. Todo debe ser planeado de tal modo que permita al espectador desarrollar la historia usando su propia imaginación. El actor debe restringir al mínimo la información y nosotros reducir como actores el uso de la escenografía, utilería y vestuario, así como la expresión de los detalles, de otra manera el público no experimentara el espacio vacío en el cual ejercita su imaginación.

Capítulo 4 La meditación

4.1 Un estudio acerca de la meditación dinámica de Osho, como una posible herramienta para estimular el desarrollo del potencial creativo en el actor.

En este capítulo se pretende hacer un breve estudio acerca de la historia y los orígenes de la meditación, como exponer los principios de la meditación dinámica de Osho y aportar algunas de sus meditaciones que se consideran viables para generar las pautas de la creatividad en el estudiante actor. La presente investigación tiene como objetivo encontrar en las propuestas de Osho las bases suficientes que permitan analizar si es posible que la práctica frecuente de la meditación sea un mecanismo capaz de generar las condiciones favorables para estimular el potencial creativo en el actor.

4.1.1 La meditación, su historia y su significado a lo largo del tiempo.

La palabra «meditación» viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre «meditación» y «contemplación», reservando a la segunda un significado religioso o espiritual. Esta distinción se vuelve tenue en la cultura oriental, de forma que al comienzo de la influencia del pensamiento oriental en Europa la palabra adquiriría un nuevo uso popular.

Este nuevo uso se refiere a la meditación propia del yoga, originada en la India. En el siglo XIX, los teósofos adoptaron la palabra «meditación» para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del hinduismo, budismo y otras religiones orientales. No obstante, hay que notar que este tipo de práctica no es ajena a la historia de occidente. La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:

- Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente
- Un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos

- Una concentración en la cual la atención es liberada de su actividad común y es focalizada en Dios (propio de las religiones teístas)

Una focalización de la mente en un único objeto de percepción, como por ejemplo la respiración o la recitación constante de un vocablo o de una sucesión de ellos.

La meditación no sólo puede tener propósitos religiosos, sino estar también enfocada en el mantenimiento de la salud física o mental e incluso puede tener propósitos de conexión cósmica para encontrar respuestas a preguntas universales que a lo largo de la historia el ser humano ha tenido. Existe una amplia variedad de guías y enseñanzas para la meditación que van desde las que se presentan en las religiones hasta las terapéuticas, pasando por las ideologías propias de ciertos individuos. Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria y mejorar el sistema inmunitario y la salud en general. Para Rudolf Steiner, fundador de la antroposofía, la meditación es el camino para el conocimiento del mundo espiritual y requiere ejercicios especiales.

Las diferentes técnicas de meditación pueden ser clasificadas de acuerdo a su enfoque. Algunas se enfocan en el campo de la percepción y la experiencia, también llamada de conciencia plena. Otras se enfocan en un objeto determinado, y son llamadas de «concentración». Hay también técnicas que intercambian el campo y el objeto de la meditación.

Categorizar las variedades de la meditación es difícil. No obstante, dentro de las tradiciones religiosas esto resulta siempre más sencillo, se debe hacer notar que la meditación no tiene por qué tener trasfondo religioso, sino que es simplemente una herramienta para incrementar la energía interna y adquirir un mayor nivel de conciencia.

Meditar, según el zen, es la condición natural de la conciencia humana, capaz de comprender por sí sola el significado de su existencia, aun si esto ocurre a nivel del inconsciente. Esta percepción se interrumpe por la agitación o el interés en los asuntos particulares que absorben nuestra atención. La práctica de un sistema o rutina de

meditación devolvería a la mente a ese estado básico y primordial. Algunos maestros zen dicen que meditar es tocar el corazón del ser humano.

La meditación es importante dentro del budismo, pues cada escuela tiene diferentes maneras y técnicas específicas. Para algunas es la forma mediante la cual la mente logra alcanzar un plano de realidad y entendimiento que va más allá de lo sensorial o aprendido, o se puede ampliar o controlar el espectro de motivaciones de la personalidad.

En el budismo zen, sin embargo, se dice que la meditación es un estado natural de crecimiento si el ego no lo interrumpe. En el hinduismo, en las escuelas de yoga, la meditación es parte de dos de las seis ramas de la filosofía hindú. En la práctica budista de Theravāda, la meditación involucra tanto técnicas conocidas como el samādhi y vipassana, así como el desarrollo de la bondad y el conocimiento superior.

Las técnicas de aproximación a la meditación varían desde las que se basan en observar la respiración, en visualizar algún pensamiento positivo o imagen inspiradora, enfocar algún objeto o imagen (como un mándala), las invocaciones, hasta las que se basan en tipos de compleja alquimia espiritual. También existen las meditaciones sin objeto, desenfocando la tensión mental. Además de lo descrito antes sobre el pensamiento en la meditación, durante esta se puede dejar fluir libremente las imágenes mentales, sean claras o confusas, como cuando se está a punto de conciliar el sueño. También se puede dejar fluir las sensaciones, emociones, impulsos y energías corporales, normalmente sin intervenir en ellas, pero tampoco dejándose llevar o enredar, de manera que muestran finalmente una tendencia a reordenarse por sí solas; aunque existen métodos de reflexión y técnicas de concentración en el que la conciencia las puede manejar.

En la mayoría de las religiones basadas en el paganismo y el neopaganismo, como son la Wicca y el druidismo, la meditación es un pilar fundamental para mantener una conexión con la divinidad.

Multitud de técnicas de meditación han sido estudiadas por la psicología. Muchos terapeutas recomiendan alguna técnica o diseñan las suyas propias, a menudo inspiradas en las tradicionales. La mayoría utilizan la respiración como centro porque es el puente

entre el cuerpo físico, el estado de ánimo y la mente. La práctica de una técnica o rutina ayuda a las personas con diferentes cuadros de estrés, pero normalmente no es recomendable practicarla cuando está presente una enfermedad mental.

Meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad. Mejora la comprensión de objetivos y motivaciones y equilibra el carácter. También puede hacer resurgir motivaciones, traumas, emociones o energías enquistadas. Por el estudio de la respiración y la postura corporal se mejora la salud en general y se reconduce el metabolismo a su funcionamiento óptimo. Algunos estudios científicos hechos en Japón acerca de la meditación zen registraron diferencias significativas entre el funcionamiento del sistema nervioso y cerebral de personas que meditaban regularmente y el de las que no.

En diversas escuelas orientales se suelen definir tres tipos básicos de pensamiento: cerebral, de corazón, y de tripas. Esto ha sido confirmado por la neurología moderna, observando que existen tejidos neuronales en diferentes partes del cuerpo que controlan diferentes impulsos, paralelos a las tres capas básicas del cerebro: impulsos instintivos que protegen los aspectos físicos, impulsos emocionales que mueven las motivaciones y la sensibilidad, e impulsos intelectuales que rigen las técnicas con que se resuelven problemas complejos.

Dependiendo de la persona y la técnica, los cambios en la conciencia pueden ocurrir de diferentes formas. Puede tratarse de un cambio en el carácter al comprender la existencia como un ecosistema de interdependencias. En el zen se resta importancia a las experiencias de conciencia alterada o las descripciones complicadas.

Popularmente se considera a la meditación como un componente de las religiones orientales, aunque esto no es exacto ya que meditación ha sido practicada durante más de 5000 años con propósitos intelectuales, religiosos o de salud. Actualmente al menos un estilo de meditación se ha probado efectivo para aumentar el cociente intelectual, mejorar la memoria e incluso cambiar partes del cerebro. Otros estilos de meditación otorgan igualmente distintos beneficios a la salud mental y física de sus practicantes, especialmente un mejoramiento de la inteligencia emocional y del sistema inmunitario.

Entre los más comunes se encuentran el alivio del estrés y la bajada de la presión sanguínea.

Al analizar la actividad cerebral durante la meditación, usando un electroencefalograma, se puede apreciar que se pasa de las ondas beta (actividad normal, consciente y alerta, de 15-30 Hz) a ondas alfa (relajación, calma, creatividad, 9-14 Hz). En la meditación más profunda se pueden registrar ondas theta (relajación profunda, solución de problemas, 4-8 Hz) y en meditadores avanzados se puede detectar la presencia de ondas delta (sueño profundo sin dormir, 1-3 Hz).

Un estudio realizado en la Universidad de Melbourne en Australia en 2011 sugiere que el silencio mental obtenido en la meditación puede reducir el estrés laboral y ser una terapia contra la depresión.

Otro estudio realizado por Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin, reveló que la disciplina de la meditación puede cambiar el funcionamiento del cerebro y permitir alcanzar distintos niveles de conciencia.

La mayoría de las religiones tienen procedimientos o formas de meditación. En todas las culturas se considera la meditación como el proceso mental individual que puede transmitir estabilidad a los adocotrados. En este sentido, se puede hablar de tradiciones místicas en todas las religiones: el taoísmo, el chamanismo en sus múltiples expresiones, el zen y el dzochen en el budismo, el camino sufí en el Islam, la contemplación en el cristianismo, etc. La meditación está presente también en el eje de actividades como el yoga, las artes marciales o el Tai Chi Chuan.

Se puede aprender meditación aunque uno no sea creyente de una religión. En ocasiones, los líderes de las religiones han hecho su mensaje sin crear una doctrina moral o social institucionalizada. Las técnicas más populares y conocidas de meditación provienen de las dos religiones más conocidas de Oriente, el budismo y el hinduismo.

A principios del siglo XX la mayoría de las técnicas de meditación eran poco conocidas más allá de círculos académicos o religiosos. Durante el siglo XX se extendió su uso al gran público, si bien el desconocimiento de la amplia y compleja gama de

técnicas de meditación ha causado que caiga sin demasiado rigor dentro del mercado de consumo, y en ocasiones en manos de grupo seudoreligiosos o sectas. Al mismo tiempo gente de todos los ámbitos se alejan del punto de vista escéptico y ayudan a educar sobre los beneficios de la práctica.

4.2 Los orígenes de la meditación o contemplación

4.2.1 Taotismo

El taoísmo es un sistema filosófico chino basado primordialmente en el Tao Te King que la tradición atribuye al filósofo chino Lao Tsé. Sus enseñanzas parten del concepto de unidad absoluta y al mismo tiempo mutable denominado Tao, que conforma la realidad suprema y el principio cosmológico y ontológico de todas las cosas. Lleva más de cinco mil años ejerciendo su influencia en los pueblos del Lejano Oriente.

La palabra tao (o dao, dependiendo de la romanización que se use) suele traducirse por ‘vía’ o “*camino*”, aunque tiene innumerables matices en la filosofía y las religiones populares chinas. La transcripción en pinyin es dao, cuya pronunciación más aproximada es /tao/.

El taoísmo filosófico se desarrolló a partir de los escritos de Lao Tsé y Zhuangzi. Según la leyenda china, Lao Tsé vivió durante el siglo VI a. c. y tradicionalmente se fecha en ese siglo la redacción del Dàodéjing, aunque según algunas investigaciones actuales es bastante posterior. La esencia de la filosofía taoísta se encuentra en el Daodejing (el libro de la vía y el poder, o del camino y la virtud). El taoísmo religioso se fundó en el siglo III a. c., pero no se convirtió en un movimiento religioso organizado hasta el siglo II d. c.

El objetivo fundamental de los taoístas es alcanzar la inmortalidad, si bien, a veces no se entiende literalmente, sino como longevidad en plenitud. De la misma manera, se decía que las personas que vivían en armonía con la naturaleza eran inmortales. Lao-Tse fue deificado como dios taoísta (un inmortal) encabezando un enorme panteón de héroes folclóricos, generales famosos y sabios, todos los cuales alcanzaron la inmortalidad. Sin

embargo, la antigua forma del taoísmo era la de una corriente filosófica y no una religión, por lo que los antiguos pensadores interpretaban por «inmortalidad» el hecho de autosuperación del propio ser en comunidad con el entorno, lo que implica buscar la superación, el progreso personal y colectivo de acuerdo con la mutación constante que enseña el taoísmo.

Posteriormente, el taoísmo se mezcló con elementos del confucianismo, el budismo y la religión folclórica. La forma concreta de religión taoísta que fue llevada a Taiwán hace unos 300 años es típica de esta tradición. La característica más distintiva de la práctica actual es la adoración a los antepasados, junto con las deidades taoístas, lo que muestra el claro elemento tradicionalista del confucianismo y el culto religioso de las creencias míticas de Asia, las cuales ambas no eran válidas para los antiguos pensadores taoístas como Chuang Tsé.

El Taoísmo establece la existencia de tres fuerzas: una pasiva, otra activa y una tercera, conciliadora. Las dos primeras se oponen y complementan simultáneamente entre sí, es decir que son interdependientes de manera absoluta y funcionan como una unidad. Son el yin (fuerza pasiva/sutil, femenina, húmeda) y el yang (fuerza activa/concreta, masculina, seca.). La tercera fuerza es el tao, o fuerza superior que las contiene.

El significado más antiguo que existe sobre el tao dice: Yi yin, yi yang, zhè wei tao, es decir, "un aspecto yin, un aspecto yang, eso es el tao". Puede ejemplificarse esta concepción a partir del significado de las palabras: literalmente, yang significa 'la ladera luminosa (soleada) de la montaña', y yin 'la ladera oscura (sombria) de la montaña; hay que entenderse la idea de montaña como símbolo de unidad. Así, aunque representan dos fuerzas aparentemente opuestas, forman parte de una única naturaleza.

La igualdad entre las dos primeras fuerzas entraña la igualdad de sus manifestaciones consideradas en abstracto. Por ello el taoísta no considera superior la vida a la muerte, no otorga supremacía a la construcción sobre la destrucción, ni al placer sobre el sufrimiento, ni a lo positivo sobre lo negativo, ni a la afirmación sobre la negación.

Cuando Lao Tse habla del tao procura alejarlo de todo aquello que pueda dar una idea de algo concreto. Prefiere encuadrarlo en un plano distinto a todo lo que pertenece al mundo. Porque el tao es como el espacio vacío para que se manifieste el todo. “Existía antes del Cielo y de la Tierra” y efectivamente no es posible decir de dónde proviene. Es madre de la creación y fuente de todos los seres.

El tao tampoco es temporal o limitado; al intentar observarlo no se le ve, no se le oye ni se le siente. Es la fuente primaria cósmica de la que proviene la creación. Es el principio de todo, la raíz del cielo y de la tierra (la madre de todas las cosas). Pero si intentamos definirlo, mirarlo u oírlo, no sería posible: *el tao regresa al no-ser, ahí donde es insondable, inalcanzable y eterno.*

Todas las cosas bajo el cielo gozan de lo que es, lo que surge de lo que no es y retorna al no-ser, con el que nunca deja de estar ligado.

El tao del no-ser es la fuerza que mueve todo lo que hay en el mundo de los fenómenos, la función, el efecto de todo lo que es: *se basa en el no-ser.*

El mundo de los seres puede ser nombrado con el nombre de no-ser y el mundo de los fenómenos con el nombre de ser. Las diferencias recaen en los nombres, pues el nombre de uno es ser y el del otro, no-ser, pero aunque los nombres son distintos, se trata de un solo hecho: el misterio desde cuyas profundidades surgen todos los prodigios.

Al encontrar el camino que conduce a la confusión del mundo hacia lo eterno, estamos en el camino del tao. El taoísmo excluye el concepto de ley y lo sustituye por el de orden. Es decir, las cosas son de determinada manera debido a que su posición en un universo en permanente movimiento les confiere una naturaleza que las obliga a ese comportamiento. Así lo explica Dong Zhongshu, filósofo chino del siglo II a. c.:

Cuando se vierte agua en el suelo, esta evita las partes secas y va hacia las que están húmedas. Si dos troncos se colocan en el fuego, este evita el mojado y enciende el seco. Todas las cosas rechazan lo que es distinto y siguen lo que es igual.

Del mismo modo, las cosas hermosas llaman a otras cosas en la clase de las hermosas, las repulsivas llaman a otras en la clase de las repulsivas. Esto proviene del

modo complementario en que se corresponden las cosas de la misma clase. Las cosas se llaman unas a otras, lo igual con lo igual; un dragón trayendo lluvia; un abanico apartando el calor; el sitio donde ha estado un ejército, llenándose de zarzas. Las cosas hermosas o repulsivas tienen todas un origen, si se cree que construyen el destino es porque nadie conoce dónde está su origen. No hay ningún suceso que no dependa para su inicio de algo anterior a lo que responde porque pertenece a la misma categoría y por eso se mueve.

Tao es el nombre global que se da al orden natural. El objetivo del tao es enseñar al hombre a integrarse con la naturaleza, enseñarle a fluir, a integrarse en sí mismo en concordancia y armonía. El tao no es un creador porque nada en el mundo se crea ni el mundo es creado. Enseñar a compenetrarse con la naturaleza y su armonía de tal modo que llegue a experimentar en su propio cuerpo sus ritmos vitales. Sintonizándose el cuerpo humano mediante una serie de ejercicios con estos ritmos, ganando así serenidad mental y energía física. A principios del siglo IV a. C. los filósofos chinos escribían sobre el yin y el yang en términos relacionados con la naturaleza.

Observando la perspectiva del tao se ve cómo todas las cosas se elevan, se vuelven grandes y luego retornan a su raíz. Vivir y morir es simplemente entrar y salir. Las fuerzas de la mente no tienen poder sobre quien sigue el tao. El camino del no-ser lleva a la quietud y la observación, y conduce de lo múltiple al uno. Para poder recorrer ese camino hace falta preparación interna. Mediante la práctica espiritual, la perseverancia, el recogimiento y el silencio se llega a un estado de relajación que debe ser tan sereno que posibilita la contemplación del ser interior (el alma) y así se logra ver lo invisible, escuchar lo inaudible, sentir lo inalcanzable.

4.2.2 El budismo

El budismo es una religión no teísta perteneciente a la familia dhármica y según la filosofía hinduista-védica de tipo nastika. El budismo ha ido evolucionando en la historia hasta adquirir la gran diversidad actual de escuelas y prácticas.

El budismo se desarrolló a partir de las enseñanzas difundidas por su fundador Siddhartha Gautama, alrededor del siglo V a. c. en el noreste de la India. Experimentó una rápida expansión hasta llegar a ser la religión predominante en India en el Siglo III a. c. En este siglo el emperador indio Aśoka lo hizo religión oficial de su enorme imperio, mandando embajadas de monjes budistas a todo el mundo conocido entonces. No fue hasta el siglo VII cuando inició su declive en su tierra de origen, aunque para entonces ya se había expandido a muchos territorios. En el siglo XIII había llegado a su casi completa desaparición en la India, pero se había propagado con éxito por la mayor parte del continente asiático.

El budismo ha ayudado en la difusión del lenguaje y la adopción de valores humanistas y universalistas. Es una filosofía importante en Asia donde se encuentra presente en la totalidad de sus países. Desde el siglo pasado se ha expandido también por el resto del mundo. Al carecer de una deidad suprema, pero al mostrar a la vez su carácter salvífico y universalista, ha sido descrita también como un fenómeno transcultural.

El budismo según el número de seguidores es una de las grandes religiones del planeta. Contiene una gran variedad de escuelas, doctrinas y prácticas que históricamente se han clasificado en budismo Theravāda, Mahāyāna y Vajrayāna.

Hay certeza histórica y científica sobre la existencia del Buda Gautama, originalmente llamado Siddhartha Gautama y conocido después también como Śākyamuni o Tathāgata. Se sabe que provenía de la segunda casta hindú “La kṣatriya”, compuesta de guerreros y nobles. No obstante, algunos estudiosos como Andreu Bareau afirman que no es posible saber con exactitud si era un príncipe o un noble.

La vida y enseñanzas de Gautama se transmitieron de manera oral hasta la primera compilación escrita del budismo llamada el Canon Pāli, donde los hechos de su vida aparecen de manera dispersa. Pero no existió una compilación biográfica completa hasta bastantes siglos después, siendo la más reconocida la del maestro y erudito hindú Aśvagoṣa que vivió en el siglo I de Nuestra Era.

Los relatos sobre la vida de Siddhārtha están mezclados con mitos, leyendas y simbolismos. Más allá de su simple interés biográfico, estas historias son vistas como una guía para la vida de sus seguidores, en la que los diferentes episodios clave constituyen metáforas de los procesos de crisis y búsqueda espiritual del ser humano. Además de la recopilación sobre su vida como Siddhārtha, existen también relatos sobre sus vidas previas llamadas jatakas. En estos relatos Buda aparece como un bodhisattva; alguien que atraviesa obstáculos a través de varias vidas en el camino hacia el Nirvana.

Según la tradición, “Los Cuatro Encuentros” fueron una de las primeras contemplaciones de Siddhārtha. A pesar de las precauciones de su padre, alcanzó a salir del palacio en cuatro ocasiones en las que vio por primera vez en su vida a un anciano, a un enfermo, a un cadáver y por último a un asceta, realidades que desconocía personalmente.

A los 29 años, después de contemplar los cuatro encuentros, decidió iniciar una búsqueda personal para investigar el problema del sufrimiento. A esta decisión se le llama “La Gran Renuncia”. Se unió al entonces numeroso y heterogéneo movimiento hindú de los sramanas (vagabundos religiosos mendicantes), renunciando a todos sus bienes, herencias y a su posición social para seguir prácticas religiosas y ascéticas.

Siddharta después de casi morir de hambre a causa de un estricto ascetismo, se dio cuenta de que la moderación entre los extremos de la mortificación y la indulgencia hacia la experiencia sensorial lograba incrementar sus energías, su lucidez, y su meditación. Con este hallazgo que llamó Camino medio comió algo y se sentó bajo una higuera Bodhi, una especie sagrada en la India, con la promesa de no levantarse hasta hallar la solución al sufrimiento y ser un Buda. Esto ocurrió en la localidad de Bodhgaya, cerca de

Benarés, que actualmente es un sitio sagrado de peregrinación budista. Siddharta atravesó distintas etapas de meditación. En la primera parte de la noche logró el conocimiento de sus existencias anteriores, durante la segunda parte de la noche alcanzó el conocimiento de ver seres morir y renacer de acuerdo con la naturaleza de sus acciones y durante la última parte de la noche purificó su mente y tuvo un entendimiento directo de las “Cuatro Nobles Verdades”. Como última prueba se presentó Mara (la tendencia a la maldad en seres samsáricos, a veces interpretados como demonios), quien lo inclinó a una serie de tentaciones. Sin embargo, Siddharta no cayó en estas tentaciones, con lo que logró ser libre del aferramiento a las pasiones pero sin represión de estas.

Al final, conoció que había logrado un estado definitivo de "no-retorno" al que se llama Nirvaṇa, que significa (cese del sufrimiento), pero que no es posible describir claramente con lenguaje.

El despertar de Gautama es el punto de partida histórico del budismo, y parte de la enseñanza de que alcanzar el Nirvana es posible; todos los seres humanos tienen el potencial de lograr un cese del sufrimiento y comprender la naturaleza del bodhi (iluminación).

El Budismo es también llamado el Dharma (que en sánscrito significa: soporte, apoyo, lo que mantiene, la ley, la verdad, la auténtica naturaleza de la realidad, el camino).

A pesar de una enorme variedad en las prácticas y manifestaciones las escuelas budistas comparten principios filosóficos comunes. El estudio más profundo y la práctica más intensa solía limitarse en oriente a las órdenes monásticas. En la actualidad sólo el budismo theravāda tiene un énfasis en la vida monástica en detrimento de la vida laica.

Todos los elementos de las enseñanzas filosóficas fundamentales se caracterizan por estar estrechamente interrelacionados y contenidos en otros, por lo que para alcanzar su entendimiento se necesita una visión holística de su conjunto. Además, se suele subrayar el hecho de que todas las enseñanzas son sólo una manera de apuntar, guiar o señalar hacia el Dharma, pero del cual debe darse cuenta el mismo practicante. El Dharma sólo

puede ser experimentado o descubierto de manera directa a través de una disciplinada investigación y práctica personal.

4.2.2.1 Meditación budista

La meditación (samādhi o bhavana) es la práctica budista por excelencia. El significado del término es "cultivo de la mente". Es por tanto una actividad que supone determinada disposición para que el practicante se sitúe en la realidad y así aumentar su comprensión y sabiduría, que son esenciales para la erradicación de dukkha. Hay muchas y variadas técnicas de meditación budista dependiendo de cada tradición y escuela, si bien todas se basan en dos componentes llamados samatha (calma mental, tranquilidad) y vipassana (conocimiento directo, intuición). En el núcleo central de toda meditación budista hay una observación tranquila y atenta tanto de los propios procesos mentales como de los fenómenos de la vida.

La meditación budista se basa en el samadhi, necesario para la realización del Nirvana. En el budismo se explican las diferentes etapas de meditación o jhanas que se experimentan en el progreso hacia el Nirvana.

A partir de una base común, a lo largo de la historia las diferentes tradiciones budistas elaboraron sus propias técnicas de meditación dependiendo de su propia evolución histórica y sus influencias culturales. En todas las tradiciones hay infinidad de técnicas y variantes meditativas, pero al basarse en los mismos fundamentos son similares. Lo característico de los sistemas de meditación budista en las diferentes tradiciones es el objetivo de alcanzar el Nirvana.

Todo budista toma refugio en “Las Tres Joyas” “Los Tres Refugios o Los tres tesoros” siendo este acto lo que lo define como tal. Este refugio viene a significar que una vez que la persona ha comprendido el sentido de liberación que subyace en el camino del Dharma, tomará refugio mientras dure su vida en:

Buda: Naturaleza bodhi, nirvana o despertar.

Dharma: El budismo, la enseñanza de budas.

Sangha: La comunidad de budistas.

En muchas escuelas budistas existe algún tipo de ceremonia oficiada por un monje o maestro que ofrece la toma de refugio en “Las Tres Joyas”. Esto es una manifestación pública del compromiso, pero no es algo indispensable. La persona puede por ella misma tomar refugio con sinceridad y es suficiente para considerarse budista.

Quienes no han tomado refugio pueden beneficiarse del budismo al considerarlo una filosofía, un método de entrenamiento práctico espiritual. Por este motivo y al estar desligada de la devoción a deidades, a menudo hay personas de otras religiones o sin religión que estudian la meditación budista.

La atención plena

La atención plena, conciencia plena o conciencia pura (Pali: sati; en sánscrito: smṛti; en letra devanagari, literalmente “memoria” también traducido como conciencia) es una facultad espiritual o psicológica (indriya) que se considera de gran importancia en el camino hacia la iluminación de acuerdo a las enseñanzas de Buda.

Es uno de los siete factores para alcanzar la iluminación. La conciencia o meditación correcta (Pali: Samma-sati; en sánscrito: samyak-smṛti) es el séptimo elemento del Noble Sendero Óctuple, el sadhana (“práctica”) que engendra el vipassana y el pragñá.

La atención plena también puede remontarse a los Upanishads. El Satipatthana Sutta (en sánscrito: Smṛtyupasthāna Sūtra) es un texto temprano que aludía ya por entonces a la atención plena.

En el marco del budismo, sati representa la conciencia de los pensamientos, acciones y motivaciones de uno mismo, también puede traducirse como claridad de mente. El sati juega un papel central en las enseñanzas de Gautama Buda, donde se afirma que la conciencia correcta o adecuada (en pali: sammā-sati, en sánscrito samyak-smṛiti, “completo recuerdo”) es un factor esencial en el camino de la iluminación (bodhi) y la liberación (moksha). La iluminación (bodhi) es un estado del ser en el que la codicia, el odio y el engaño (Pali: moha) han sido superado, estando ausente en la mente. La atención plena acerca la conciencia de la realidad de las cosas (sobre todo en el momento

presente) y es un antídoto contra el engaño y la ilusión (maya) se considera como un "poder" (Pali: bala) cuando se combina con la clara comprensión de lo que está ocurriendo.

El Buda abogó por establecer la atención plena (satipatthana) en la medida de lo posible en el propio día a día. Una conciencia tranquila de las propias funciones corporales, sensaciones (sentimientos), los objetos de la conciencia (pensamientos y percepciones), y la conciencia misma. La práctica de la atención es compatible con el análisis que resulta en el surgimiento de la sabiduría (Pali: paññā; sánscrito: prajñā). La estabilidad meditativa combinada con el discernimiento liberador fue una enseñanza innovadora de Buda.

La práctica de la atención plena, heredada de la tradición budista se está empleando en el ámbito de la psicología occidental para aliviar una variedad de condiciones físicas y mentales, incluyendo trastornos obsesivos-compulsivos, la ansiedad y para la prevención de recaídas en la depresión y la adicción a las drogas.

4.3 Yoga

El yoga (del sánscrito ioga) se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo. Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado:

La unión del alma individual con la divinidad (Brahman, Shivá, Visnú, Kalí, etc.), entre los que tienen una postura religiosa de tipo devocional. La percepción de que el yo es espiritual y no material, entre los que tienen una postura espiritualista; el bienestar físico y mental, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

4.3.1 Origen

La palabra española "yoga" proviene del sánscrito ioga, que a su vez procede del verbo iush (yuj en AITS): "colocar el yugo" (a dos bueyes, para unirlos), concentrar la

mente, absorberse en la meditación, recordar, unir, conectar, otorgar, etc. El verbo *iush* es la misma raíz indoeuropea de los términos castellanos “yugo” y “conyugal”

Debido a que los textos sánscritos carecen de cronología, se desconoce exactamente cuándo los habitantes del subcontinente índico comenzaron a realizar este tipo de meditación con posturas físicas.

El arqueólogo británico Sir John Marshall descubrió en Mohenjo-Daro (Pakistán) un sello con figuras, que data hacia el siglo XVII a. c., de la cultura del valle del Indo. En 1931 publicó su interpretación, imaginando una supuesta criatura antropomorfa con cuernos, en una posición sentada con las piernas cruzadas. Marshall elaboró tres hipótesis, que no están todavía confirmadas:

El ser sentado sería el dios Shivá; por eso Marshall bautizó al sello “Paśupati” (“señor de las bestias” otro nombre del dios hinduista Shivá)

El ser estaría practicando una postura de yoga; por lo tanto el yoga tendría por lo menos 35 siglos de antigüedad.

Algunos otros escritores occidentales, entre ellos el historiador de las religiones Mircea Eliade (1907-1986) y G. Feurstein creyeron que esa proposición era suficiente prueba de que en la cultura del Indo se conocía el yoga.

En cambio, los hinduistas sostienen que el yoga es eterno (añadi: “sin comienzo”) y siempre existió. En el hinduismo, se le cuenta como una de sus seis doctrinas ortodoxas. Estas doctrinas (y sus respectivos fundadores o principales referentes históricos) son:

- *Yoga (de Patanyali).*
- *Vedanta (de Viasa).*
- *Sankhia (de Kapilá).*
- *Purva mimansa (de Yaimini).*
- *Niaia (de Gótama).*
- *Vaisesika (de Kanada).*

4.3.2 Relación entre los tipos de Yoga

Los seguidores de las distintas doctrinas de la India sostienen que los diversos caminos no llevan al mismo fin. Generalmente el seguidor de un tipo de yoga cree que el único yoga (método de unión o acercamiento a Dios) es el propio y desprecia a los practicantes de otros tipos de yoga.

Los gñanis (a veces llamados gñana-ioguis) quieren fundirse en la existencia del Absoluto (como una gota en el mar). Para el gñani, la meta del bhakta, de estar “con” Dios significaría que el alma todavía está cubierta por el velo de maia, que le hace creerse diferente de Dios.

Para los bhaktas (a veces llamados bhakti-ioguis) la meta del gñani es naraka (el infierno), porque los bhaktas quieren tener una relación personal con Dios (dos personas distintas: el alma y Dios).

Los tipos de yoga que se consideran fundamentales son:

- *Raja-yoga (habitualmente identificado con astanga-yoga)*
- *Gñana-yoga*
- *Karma yoga*

Las denominaciones bhakti yoga y hatha, yoga no corresponden a ramas o caminos fundamentales del yoga clásico. El hatha yoga es una parte del rāja yoga

Los textos que establecen las bases del yoga son *la Bhagavad-guitá*, los *Yoga-sūtras* (de Patanyali), *el Gueranda-samjitá*, *el Yoga-darshana-upanishad* y *el Jatha-ioga-pradípika*.

Según las doctrinas hinduistas en las que se asienta el yoga, el ser humano es un alma (yivatman) encerrada en un cuerpo (rupa). El cuerpo tiene varias partes: el cuerpo físico (deja o sharira), la mente (mana), la inteligencia (gña) y el ego falso (ajankara).

Para llevar una vida plena, es preciso satisfacer tres necesidades: la necesidad física (salud y actividad), la necesidad psicológica (conocimiento y poder) y la necesidad espiritual (felicidad y paz). Cuando las tres se hallan presentes, hay armonía. El yoga es

una sabiduría práctica que abarca cada aspecto del ser de una persona. Enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina. El yoga también está definido como la restricción de las emociones, que son vistas como meras fluctuaciones (vṛitti) de la mente. Los seguidores del hinduismo distinguen entre el alma (impasible, sin emociones) y la mente (siempre fluctuante y llena de ansiedades).

Según algunos, el yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, o incluso sería el arte de estudiar el comportamiento de la mente. Pero otros opinan que el yoga no estudia nada, no se trata de un esfuerzo intelectual, sino de una experiencia mística, que entre otras cosas ayuda a serenar los incesantes movimientos de la mente, conduciendo a un imperturbable estado de silencio mental. Los vaisnavas (adoradores de Visnú) niegan este concepto, y dicen que no se puede silenciar a la mente, sino que se la debe ocupar en actividades espirituales (ofrecidas a Dios), que al mismo tiempo satisfacerían la ansiedad de la misma y la purificarían de los deseos materiales.

El yoga es, pues, el arte y la ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente. No es una ciencia en el sentido occidental de la palabra. Los hinduistas utilizan el concepto de ciencia porque saben que en el más racionalista mundo occidental la ciencia está bien conceptuada.

El yoga busca llegar a la integración del alma (yiva-atman) individual con Dios (el Brahman) o con su deidad (avatar). Esa reunión se llama samādhi, a través de la cual se accede a la liberación (moksha).

4.4 La meditación dinámica de Osho

Osho o Rajnísh (Bhopal, 11 de diciembre de 1931 - Pune, 19 de enero de 1990) fue un místico, orador y maestro espiritual indio que creó el movimiento Rajnísh.

Las enseñanzas de Osho, entregadas a través de sus discursos, no fueron presentadas en un marco académico, sino intercaladas con bromas y presentadas con una retórica que muchos encontraron fascinante. El énfasis no era estático, sino que cambiaba con el tiempo: Osho se deleitaba en la paradoja y en la contradicción, lo que hace su trabajo

difícil de resumir. Su comportamiento iba totalmente en desacuerdo con las imágenes tradicionales de individuos iluminados; sus primeras conferencias, en particular, fueron famosas por su humor y su negativa a tomar todo en serio. Ese comportamiento fue explicado como "una técnica de transformación" para empujar a la gente "más allá de la mente".

Habló sobre las principales tradiciones espirituales, incluyendo el Jainismo, Hinduismo, Judaísmo jasídico, Tantrismo, Taoísmo, Cristianismo, Budismo, sobre una variedad de místicos occidentales y orientales y sobre las sagradas escrituras tales como los Upanishads. El sociólogo Lewis F. Carter vio sus ideas como enraizadas en el advaita hindú, en el que las experiencias humanas de separación, dualidad y temporalidad se consideran una especie de danza o un juego de la consciencia cósmica en la que todo es sagrado, tiene un valor absoluto y es un fin en sí mismo. Si bien su contemporáneo Jiddu Krishnamurti no estaba de acuerdo con Osho, hay claras similitudes entre sus respectivas enseñanzas.

Osho también se basó en una amplia gama de ideas occidentales. Su punto de vista de la unidad de los opuestos recuerda a Heráclito, mientras su descripción del hombre como una máquina, condenado a acciones vacías procedentes de patrones inconscientes y neuróticos, tenía mucho en común con Freud y Gurdjieff. Su visión del "hombre nuevo" que trasciende las limitaciones de la convención es una reminiscencia de Más allá del bien y del mal de Friedrich Nietzsche; su punto de vista sobre la liberación sexual es semejante al del D. H. Lawrence y sus meditaciones "dinámicas" le deben las gracias a Wilhelm Reich.

La principal contribución de Osho a lo que él denomina la Ciencia Interior de la Meditación es su apreciación de las dificultades que nosotros, los hombres modernos, tenemos para simplemente sentarnos. Nos sentamos y leemos el periódico, nos sentamos y vemos la televisión, nos sentamos y charlamos, nos sentamos y comemos, nos sentamos y bebemos, pero nunca nos sentamos simplemente.

Se tiene también la tendencia a utilizar llaves antiguas para abrir cerraduras nuevas y la visión de Osho es que para desbloquear nuestro potencial de silencio en la sociedad moderna puede que se requiera algo más que repetir las viejas técnicas diseñadas para otras condiciones., como por ejemplo las de Gautama El Buda, hace dos mil quinientos años en la India. En aquel entonces, la vida era sencilla e inocente y el sentarse simplemente, era posible. Hoy en día, Osho resalta la necesidad de que previamente se dé una catarsis, como ayuda para que podamos crear en nosotros el espacio suficiente para que alberguemos un lugar de silencio en nuestro interior. Y Osho lo avisa, el sentarse cuando uno no reúne las condiciones puede ser más que perjudicial.

4.4.1 La mente y el ego

Según Osho, cada ser humano es un Buda con la capacidad de iluminarse, capaz de amar incondicionalmente y de responder en lugar de reaccionar a la vida, aunque el ego por lo general impide esto, identificándose con el condicionamiento social y creando falsas necesidades así como conflictos y un sentido ilusorio de identidad, que no es nada más que una barrera de sueños. De lo contrario, el ser natural del hombre puede florecer en un movimiento desde la periferia al centro.

Osho considera a la mente, en primer lugar y ante todo, como un mecanismo de supervivencia, replicando estrategias de comportamiento que han resultado tener éxito en el pasado. Sin embargo, dijo que la atracción de la mente hacia el pasado, priva a los seres humanos de la posibilidad de vivir auténticamente en el presente, causando que repriman sentimientos genuinos y que se aíslen de las experiencias de gozo que surgen naturalmente cuando uno se abraza al momento presente. La mente no tiene capacidad inherente para la alegría, solo piensa en la alegría. El resultado es que las personas se envenenan a sí mismas con todo tipo de neurosis, celos e inseguridades. Sostuvo que la represión psicológica a menudo defendida por los líderes religiosos hace que los sentimientos reprimidos re-surjan en otra forma, y que la represión sexual causaba que las sociedades se obsesionasen con el sexo. En lugar de suprimir, las personas deberían confiar y aceptarse a sí mismas incondicionalmente. Esto no sólo debería ser

comprendido de manera intelectual, ya que la mente sólo podría asimilarlo como una pieza más de información: En vez de eso, es necesaria la meditación.

4.4.2 La meditación

Osho presentó a la meditación no sólo como una práctica, sino como un estado de consciencia que es mantenido en todo momento, una total consciencia que despierta al individuo del sueño, de las respuestas mecánicas condicionadas por las creencias y expectativas. Él empleó psicoterapias occidentales en las fases preparatorias de la meditación para tener consciencia de los patrones mentales y emocionales.

En total recomendó más de un centenar de técnicas de meditación. Sus propias técnicas de "Meditación Activa" están caracterizadas por etapas de actividad física que conducen al estado de silencio. La más famosa de éstas sigue siendo la meditación Dinámica, la cuál ha sido descrita como un tipo de microcosmos desde el punto de vista de Osho. Realizada con los ojos cerrados o vendados, se compone de cinco fases, cuatro de las cuales están acompañadas de música. Primero el meditador participa en diez minutos de respiración rápida a través de la nariz. Los segundos diez minutos son para la catarsis: Esta meditación permite que cualquier cosa que esté sucediendo suceda. Reír, gritar, saltar, moverse. Luego, durante diez minutos se salta arriba y abajo con los brazos en alto, gritando ¡Huu! ¡huu! cada vez que se desciende sobre la planta de los pies. En la cuarta, en un estado de silencio, el meditador se detiene de inmediato y totalmente, permaneciendo completamente inmóvil por quince minutos, manteniéndose como testigo de todo lo que sucede. La última etapa de meditación consiste en quince minutos de baile y celebración.

Osho desarrolló otras técnicas de meditación activa, tales como la meditación de "sacudida" Kundalini y la meditación de "zumbido" nadabrahma, las cuales son menos activas, aunque también incluyen algún u otro tipo de actividad física. Sus posteriores "terapias meditativas" requieren sesiones de varios días. La rosa mística de Osho comprende tres horas de risas todos los días durante una semana, tres horas de llanto todos los días durante la segunda semana, y en la tercera semana con tres horas de

meditación silenciosa. Estos procesos de “atestiguación” permiten un “salto en la consciencia”. Osho decía que tales métodos catárticos eran necesarios, ya que era difícil para la gente moderna sentarse y entrar en meditación. Una vez que los métodos habían proporcionado un vislumbre de meditación, las personas serían capaces de usar otros métodos sin dificultad.

Otro ingrediente fundamental era su propia presencia como maestro. Osho reconstruyó incluso su propia autoridad, declarando que su enseñanza no era nada más que un “juego” o una broma. Enfatizaba que cualquier cosa puede convertirse en una oportunidad para la meditación.

4.4.3 Legado

Si bien las enseñanzas de Osho se encontraron con un fuerte rechazo en su país de origen durante su vida, ha habido un cambio en la opinión pública desde su muerte. En 1991, un influyente periódico indio incluye a Osho, junto con otras figuras como Buda Gautama y Mahatma Gandhi, entre las diez personas que más han cambiado el destino de la India; en el caso de Osho, por “liberar las mentes de futuras generaciones de los grilletes de la religiosidad y el conformismo. Osho ha encontrado más reconocimiento en su país natal desde su muerte de lo que nunca tuvo en su vida. Escribiendo en "The Indian Express", el columnista Tanweer Alam declaró, “El fallecido Osho fue un fino intérprete de los absurdos sociales que destruían la felicidad humana”. En una celebración en el año 2006, marcando el 75° aniversario del nacimiento de Osho, Wasifuddin Dagar, un cantante indio, dijo que las enseñanzas de Osho son “más pertinentes en el entorno actual de lo que eran antes”. En Nepal, había 60 centros de Osho con casi 45 000 discípulos iniciados. Hoy hay cinco comunas en Nepal y 60 centros con casi 45 000 discípulos iniciados. Osho Tapoban también maneja un centro para visitantes el cual puede albergar 150 personas, y suministrar una cafetería, una revista y un boletín informativo en línea. Todas las obras de Osho han sido puestas en la librería del Parlamento de la India, en Nueva Delhi. Figuras prominentes tales como el primer ministro de la India Manmohan Singh y el escritor sije indio Khushwant Singh han expresado su admiración por Osho

Rajnishpuram, .Más de 650 libros se acreditan a Osho, expresando su visión sobre todas las facetas de la existencia humana. Prácticamente todos ellos son versiones de sus discursos grabados. Sus libros están disponibles en 55 idiomas diferentes y han entrado en las listas de los best-seller en países como Italia y Corea del Sur.

Internacionalmente, casi después de dos décadas de controversia y una década de adaptación, el movimiento de Osho se ha consolidado en el mercado de las nuevas religiones. Sus seguidores han re-diseñado sus contribuciones, re-planteando los elementos centrales de su enseñanza, a fin de hacer que aparezcan menos controvertidos para los que aún no lo conocen. Las sociedades en Norte América y Europa Occidental han cedido también, adaptándose cada vez más a los asuntos espirituales como el yoga y la meditación.

El ashram de Osho en Pune se ha convertido en el Resort de Meditación Osho International, una de las principales atracciones turísticas de la India. Describiéndose a sí mismo como el Esalen del Este, enseña una variedad de técnicas espirituales de una amplia gama de tradiciones y se promueve a sí mismo como un oasis espiritual, un "lugar sagrado" para el descubrimiento de uno mismo y la unión de los deseos del cuerpo y la mente dentro de un resort con un hermoso ambiente. Según informes de la prensa, el resort atrae a unas 200 000 personas de todo el mundo anualmente, entre los visitantes destacados se incluyen políticos, personalidades de los medios y el Dalai Lama. Antes de que se permita el ingreso de alguien al resort, es necesaria una prueba del sida, y aquellos que son descubiertos con la enfermedad no se les permite el ingreso. En 2011, un seminario nacional sobre las enseñanzas de Osho fue inaugurado en el Departamento de Filosofía de Mankunwarbai College for Women en Jabalpur, financiado por la oficina Bhopal de la Comisión de Becas Universitarias (India), el seminario se centró en la enseñanza de "Zorba el Buda" de Osho, tratando de reconciliar la espiritualidad con el enfoque materialista y objetivo.

4.4.4 Meditación según Osho

Meditar según Osho es la aventura más grande que la mente humana puede acometer. La meditación consiste simplemente en ser, ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente se es y ello es puro gozo. ¿De dónde viene ese gozo si es que no se está haciendo nada? No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada gozo.

Cuando no se está haciendo nada en absoluto, ni corporalmente, ni mentalmente, ni a ningún otro nivel, cuando toda actividad ha cesado y simplemente se es, eso es meditación. No se puede hacer, no se puede practicar, solamente se tiene que entender.

Siempre que se pueda se debe encontrar tiempo para solamente ser, abandonar toda acción. Pensar también es hacer, la concentración también es hacer, la contemplación también es hacer. Aunque sólo sea un instante, si no se está haciendo nada y se está en el centro completamente relajado, eso es meditación. Y una vez que se ha entendido el truco, se puede permanecer en ese estado tanto tiempo como se quiera, hasta finalmente poder permanecer en ese estado las 24 horas del día.

Lentamente cuando uno se ha dado cuenta de cómo tu ser puede permanecer imperturbable, se puede entonces empezar a hacer cosas, manteniéndose atento a que el ser no se altere. Esa es la segunda parte de la meditación. Primero aprender a ser, después aprender a llevar acabo pequeñas acciones como limpiar el suelo o ducharse, pero manteniéndose centrado. Después es posible hacer cosas más complicadas.

Por lo tanto la meditación no está en contra de la acción, no hay que huir de la vida. Simplemente enseña una nueva forma de vivir, te convierte en el centro del ciclón. La vida prosigue y en realidad lo hace más intensamente, con más alegría, más claridad, más creatividad, con mayor visión, sin embargo, se está por encima, uno es sólo un espectador que contempla desde la cima de la colina todo lo que está ocurriendo a su alrededor. El secreto de la meditación es que nos convertes en observadores.

El hacer continúa en su propio nivel, no hay problema, no hay problema en eso. Se puede hacer cualquier cosa, ya sea pequeña o grande, sólo hay algo que no está permitido

hacer, no se debe perder el centro. Esa consciencia es observación y debe permanecer absolutamente clara e inmutable.

Observar es meditación. Lo que se observa es irrelevante. Se puede observar un río, a las nubes o a unos niños jugando alrededor. Lo que se observa no es importante; el objeto no es la cuestión.

La naturaleza de la observación, la cualidad de ser consciente y estar alerta, eso es la meditación. Meditación significa consciencia. Cualquier cosa que se haga con consciencia es meditación. No se trata de la acción en sí, sino la cualidad que se le imprime a la acción. Andar puede ser meditación si se hace estando alerta. Estar sentado puede ser meditación si se está sentado en alerta. Lo esencial es permanecer consciente, entonces cualquier cosa que se haga será meditación.

El primer paso para ser conscientes es ser sumamente observador del propio cuerpo. Poco a poco uno toma consciencia de cada gesto, de cada movimiento y a medida que se va uno volviendo consciente empieza a ocurrir un milagro; muchas cosas que se solían hacer antes simplemente desaparecen, el cuerpo se vuelve más relajado, más armónico, una profunda paz empieza a reinar en el cuerpo, una música sutil vibra en él.

Después se empieza a mostrar los pensamientos, el mismo proceso ha de seguirse con los pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y desde luego más peligrosos. Cuando se es consciente de los pensamientos, viene la sorpresa de percatarse lo que hay dentro. Si se escribiera lo que está sucediendo en la mente a cada momento, nos llevaríamos una gran sorpresa.

El propio fenómeno de observar lo cambia todo. Poco a poco la locura desaparece, poco a poco los pensamientos empiezan a encajar dentro de una pauta, ya no hay más caos; se convierte en un cosmos. Entonces prevalece una paz, y se está en armonía el uno con el otro; surge un puente. Ya no corren en direcciones distintas, no cabalgan sobre caballos distintos. Por primera vez hay acuerdo y ese acuerdo es de una ayuda inmensa para trabajar en la tercera etapa que consiste en ser consciente de los sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la etapa más sutil y la más difícil, pero si se puede ser consciente de los pensamientos, sólo es un paso más. Se necesita una consciencia más profunda para empezar a reflejar los estados de ánimo, emociones y sentimientos. Una vez que se es consciente de estas tres cosas, todas ellas se unen en un mismo fenómeno. Y cuando estas tres cosas están juntas perfectamente en armonía, se puede sentir su música, se han convertido en una orquesta, entonces se llega a la cuarta etapa, la cual no está en las manos lograr. Ocurre por sí misma, es un regalo, una recompensa para aquellos que han recorrido las tres etapas anteriores.

La cuarta etapa es la consciencia suprema que lo convierte a uno en un ser despierto. Uno se vuelve consciente de su propia consciencia. Esta es la cuarta etapa, lo que hace que uno se vuelva un buda, el que está despierto. Sólo en ese despertar se llega a saber lo que es el estado de beatitud. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la alegría, el corazón conoce la felicidad. Lo importante es estar alerta y no olvidarse de observar, estar observando y observado. Y poco a poco, a medida que el observador se vaya haciendo más sólido, estable, inquebrantable, es que se produce una transformación, desaparecen las cosas que se estaban observando, el que mira se convierte en lo mirado y con esto se ha llegado a casa.

4.4.4.1 El florecimiento de la meditación

Osho decía que la meditación no es un método hindú, no es una mera técnica, no se puede aprender. Es un crecimiento de la vivencia total, es el resultado de vivir plenamente. La meditación no es algo que se pueda agregar a la persona, tan solo puede llegar a través de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento siempre es un todo y no un agregado. Al igual que el amor, la meditación no puede ser agregada. Crece dentro de cada uno y de su totalidad. Todos debemos crecer hacia la meditación. A continuación expongo los atributos que ofrece la meditación según Osho:

El gran silencio

El silencio se entiende normalmente como algo negativo; algo vacío, una ausencia de sonidos, de ruidos. Este mal entendido subsiste porque muy poca gente ha experimentado alguna vez el silencio. Lo que han experimentado como silencio es la ausencia de ruido. Pero el silencio es un fenómeno distinto. Es completamente positivo, es existencial, no está vacío. Es el fluir de una música que nunca antes se ha oído, con una fragancia que no es familiar, con una luz que solamente puede ser vista con los ojos interiores. No es algo ficticio; es una realidad y una realidad presente en cada uno, sólo que nunca miramos hacia adentro. El mundo interior tiene su propio sabor, su propia fragancia, su propia luz y es completamente silencioso. Nunca ha habido ningún ruido y nunca lo habrá. Ninguna palabra puede llegar hasta allí, pero cada uno si puede llegar. El propio centro del ser es el centro de un ciclón. Lo que ocurra a su alrededor no le afecta. Es el silencio eterno: los días vienen y van, las épocas llegan y pasan. Las vidas vienen y van, pero el eterno silencio del ser permanece siempre igual; la misma música sin sonido, la misma fragancia divina, la misma trascendencia de todo lo mortal; de todo lo momentáneo. No es el silencio, uno es el silencio. No es algo que se posea, uno está poseído por él y esta es su grandeza. Ni siquiera uno está ahí, porque incluso la presencia sería un estorbo. El silencio es tan profundo que no hay nadie ahí. Y este silencio es lo que trae verdad, amor y millares de bendiciones más.

Creecer en sensibilidad

La meditación proporciona sensibilidad y un gran sentido de pertenencia al mundo. Es nuestro mundo, son nuestras estrellas, no somos unos extraños. Pertenecemos intrínsecamente a la existencia. Somos parte de ella, somos su corazón.

Meditando nos volvemos tan sensible que incluso la más pequeña brizna de hierba adquiere una inmensa importancia, la sensibilidad concede la comprensión de que esa brizna de hierba es tan importante para la existencia como la mayor de las estrellas; sin ella la existencia sería menos de lo que es. Esta pequeña brizna de hierba es única, irremplazable, tiene su propia individualidad y esta sensibilidad traerá nuevas amistades:

con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos con las estrellas. La vida se enriquece a medida que crece la amistad.

Amor, la fragancia de la meditación

Si se medita tarde o temprano se llega al amor. Si se medita profundamente tarde o temprano se empezará a sentir que nace un inmenso amor que nunca antes se había conocido, una nueva cualidad del ser, una nueva puerta se abre. Uno se convierte en una nueva llama dispuesta a compartir.

Si se ama profundamente, poco a poco se es consciente de que el amor se está volviendo más y más meditativo. Los pensamientos van desapareciendo, aparecen pausas y silencios. Se toca la propia profundidad. El amor si está bien encaminado se vuelve meditativo. La meditación si está bien encaminada nos hace amorosos.

El amor que realmente se anhela nace de la meditación, no de la mente. Hay millones de parejas por todo el mundo que viven como si el amor estuviera presente; están viviendo en un mundo de como si, pero claro ¿cómo pueden ser felices? Carecen de toda energía, intentan obtener algo de un falso amor y un falso amor no puede repartir sus frutos. De ahí la frustración, de ahí el continuo aburrimiento, de ahí las continuas peleas, ya que se trata de lograr algo imposible.

Compasión

Buda definió la compasión como amor más meditación. Cuando el amor no sólo es un deseo del otro, cuando el amor no es sólo es una necesidad, cuando el amor es un compartir, cuando el amor no es el del mendigo, sino el de un emperador, es decir que da por el placer de dar y no sólo de recibir. Si se le añade la meditación, la fragancia del amor se libera en toda su pureza, el esplendor aprisionado emerge; eso es compasión. Compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es humano y la compasión es divina. El sexo es físico, el amor psicológico y la compasión espiritual.

Alegría permanente sin razón alguna

Y de pronto uno se siente feliz sin ninguna razón especial. En la vida ordinaria, nos alegramos cuando hay un motivo. Pero estas alegrías no pueden durar mucho, son momentáneas, no pueden permanecer de forma continua e ininterrumpida.

Si la alegría está causada por algo, desaparecerá, será momentánea, pronto nos deja sumidos en una profunda tristeza. Pero hay una clase distinta de alegría que es un signo de confirmación; y de pronto se está contento sin ninguna razón. No se puede decir por qué. Si alguien nos pregunta ¿por qué estamos alegres? No hay respuesta.

Inteligencia, capacidad para responder

La inteligencia es simplemente la capacidad de responder, porque la vida es un flujo. Debemos ser conscientes y ver que nos pide, cuál es el reto que nos presenta la situación, mientras que el estúpido responde con frases hechas, no importa si estas provienen de Buda, de Krishna, el estúpido lleva las escrituras con él. Le da miedo de sí mismo. La persona inteligente depende de su propia visión, confía en su propio ser, se ama y se respeta a sí misma. La persona inteligente no respeta a los demás.

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla realmente es meditando, ya que la meditación hace una sola cosa, destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedirte ser inteligente. Simplemente quita los bloqueos. Su función es negativa, aparta las rocas que le impiden a cada uno que las aguas fluyan, que las fuentes se aviven.

Todo el mundo tiene un gran potencial, pero la sociedad ha colocado grandes obstáculos que impiden desarrollarlo. Ha creado murallas chinas al alrededor. Inteligencia es salir de todas las prisiones y no volver a ellas. La inteligencia puede descubrirse a través de la meditación porque todas esas prisiones existen solo en la mente. Afortunadamente no pueden alcanzar el ser, no pueden contaminarlo, sólo pueden ejercer tu esfuerzo sobre la mente. Si se logra salir de la mente se puede salir de todos los condicionamientos psicológicos.

Cuando se está fuera de la mente y uno la observa, cuando se es consciente de ella siendo un simple testigo se descubre la inteligencia. Se desecha lo que la sociedad ha hecho. Uno se vuelve un ser libre y la inteligencia es también libre y espontánea.

Soledad, tu propia naturaleza.

La soledad es algo positivo, es salud. Es la alegría de ser uno mismo, de tener un espacio propio. Meditación también es la bendición de estar solo, uno está realmente vivo si es capaz de ello, cuando no hay más dependencia de nadie en ninguna situación, bajo ninguna condición. Y como es nuestra propiedad puede permanecer mañana, tarde y noche, en la juventud o en la vejez, en la salud y en la enfermedad, incluso en la muerte también permanece porque no es algo que suceda desde afuera sino que emana del propio ser, de la naturaleza.

Un viaje hacia nuestro interior es un viaje hacia la soledad, absoluta, uno no puede llevar a nadie consigo, no se puede compartir el centro con nadie, ni siquiera con los seres amados. Ésta es la naturaleza de todo individuo, tan pronto se va hacia el interior se rompen todas las conexiones con el mundo exterior, todos los puentes, de hecho todo el mundo desaparece.

Por eso los místicos han dicho que el mundo es ilusorio, maya, no porque no exista, sino porque para el que medita, para el que va hacia adentro es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo que ningún sonido lo penetra, la soledad es tan profunda que uno necesita tener valor. Pero en esta soledad es que se encuentra la beatitud y a Dios.

Tu ser real

La meditación no es más que un mecanismo para hacernos conscientes de nuestro propio ser, un ser que no ha sido creado ni necesita ser creado por nadie, porque uno ya es. Nacemos con él, Somos eso y sólo necesita ser descubierto. Es una tarea aparentemente imposible, pues ninguna sociedad permite que ocurra el ser real porque es un peligro para muchas religiones y tradiciones que se basan en el poder. Una vez que el hombre conoce su auténtico ser se convierte en un individuo, ya no está incluido en la

psicología de las masas, dejará de ser supersticioso, no puede ser explotado, no puede ser dirigido como el ganado. Vivirá de acuerdo a su propia luz y a su propia interioridad. Su vida irradiará una tremenda belleza e integridad.

Las personas integras se convierten en individuos, pero las sociedades no quieren individuos. En lugar de individualidad la sociedad enseña a tener personalidad viene de la raíz persona que significa máscara. Las sociedades nos dan una falsa idea de quienes somos, nos da un juguete al que continuamos aferrándonos toda la vida.

La meditación ayuda a facilitar la propia facultad intuitiva, con ella se distingue claramente que es lo que nos va a llenar, lo que nos va ayudar a florecer en lo que sea, va a ser distinto para cada individuo, el significado de individuo es que cada ser humano es único y tiene el derecho a indagar en esa unicidad.

4.4.4.2 Los métodos de la meditación

Las técnicas de meditación son útiles porque son científicas. Nos evitan deambular y andar a tientas innecesariamente. Si no conocemos ninguna técnica, se puede tardar mucho más. Con un maestro y técnicas es posible ahorrarse mucho tiempo y energía. En ocasiones se puede llegar a crecer en unos pocos segundos tanto como no se es capaz ni en muchas vidas. Si se utiliza la técnica correcta el crecimiento es explosivo. Estas técnicas se han desarrollado a lo largo de miles de años de experimentación. No fueron concebidas por un solo hombre sino por muchos, por innumerables buscadores.

Por los propios medios también se podría llegar porque la energía vital que hay en cada uno continuará moviéndose hasta alcanzar el punto donde ningún movimiento es ya posible y seguirá moviéndose hasta el punto culminante. Esta es la razón por la que se nace una y otra vez. Alcanzaremos la meta, pero se tiene que hacer un viaje muy largo.

Todas las técnicas pueden servir de ayuda, pero no son exactamente meditación, como la dinámica, la kundalini o la danza Wirling, la meditación continuará pero ya no podremos identificarnos con ella; nos sanará silenciosamente detrás, observando. Ese día la meditación habrá sucedido.

La meditación no es en absoluto una técnica, puede que esto parezca confuso porque no nos dejan de ofrecer técnicas, la meditación es consciencia, pero se necesitan técnicas porque la comprensión de lo que es meditación se encuentra lejos, está profundamente escondida en el interior. Se puede alcanzar en este mismo instante, pero no es posible a causa de la mente y su funcionamiento. El propósito de las técnicas es el de crear un puente hacia nuestra esencia.

A continuación se presentan los métodos propuestos por Osho para comenzar a adentrarse conscientemente en la práctica de la meditación.

Comenzar con un esfuerzo: Las técnicas de meditación son haceres, porque se nos enseña a hacer algo, incluso meditar es hacer algo, estar sentado en silencio es hacer algo y hasta no hacer nada es una forma de hacer, por lo tanto, en un sentido superficial todas las técnicas de meditación son haceres, pero no lo son en un sentido más profundo de la palabra porque si se tiene éxito el hacer desaparece.

Solo al principio parece requerir un esfuerzo. Después el esfuerzo desaparece y todo se vuelve espontáneo y fácil. Pero al principio se requiere de esfuerzo porque la mente no puede hacer nada que no suponga esfuerzo. En el zen donde se pone mucho énfasis en no esforzarse los maestros dicen a los discípulos “Simplemente siéntate y no hagas nada” y el discípulo lo intenta, claro, ¿qué otra cosa puedes hacer sino intentarlo?

Los métodos son simples: Cada uno de los métodos lo ha aportado alguien que ha alcanzado el logro. Parecen demasiado simples y lo son, para la mente las cosas tan simples no son atractivas. Porque si las técnicas son sencillas y la morada se encuentra tan cerca, si ya estamos en ella, si el hogar está tan cercano ¿Entonces, por qué no se logra? En vez de percibir la ridiculez del propio ego, lo que por lo general se piensa es que un método tan simple es inútil. Ahí está el error. La mente dice que los métodos son simples, que no pueden ser útiles. Para alcanzar la meta divina ¿cómo pueden ser válidos unos métodos tan simples? Hay que recordar que el ego siempre se interesa por cosas difíciles, porque cuando es difícil hay un reto. Si se superas la dificultad el ego se siente satisfecho. Al ser tan simples las técnicas no tendrán ningún atractivo para la mente, pero

con ellas se puede lograr mucho, todo lo que está al alcance de la consciencia humana, en cualquier momento que se decida lograrlo.

Primero entiende la técnica: La mente es muy intrincada, compleja, delicada. Si no se sabe qué hacer con ella es mejor no hacer nada porque cualquier cosa que se haga puede complicar más las cosas. Si no se sabe nada de la mente, esta es sólo una palabra. La mente es sin duda lo más complejo de la existencia, no hay nada comparable a ella, es lo más delicado y cualquier cosa mal hecha puede convertirse en un daño irreversible. Las técnicas están basadas en un conocimiento muy profundo, en un encuentro complejo con la mente humana y cada una de ellas está basada en una larga experimentación. Por lo tanto hay que recordar no hacer nada por tu cuenta y no mezclar dos técnicas porque su funcionamiento es diferente. Nos llevan al mismo fin, pero por caminos diferentes, a veces son diametralmente opuestas. Lo ideal es usar las técnicas tal y como son, no cambiarlas ni mejorarlas. Antes de comenzar a usarlas hay que asegurarse de haberlas entendido bien, si no se comprenden es mejor no practicarlas porque cada una está diseñada para crear una revolución interior. Primero hay que intentar comprender bien los ejercicios y una vez que se han comprendido se ponen en práctica. Cuando estamos serios la mente no lo está tanto, está cerrada. Por tanto es sano jugar, no tomarse las cosas muy en serio. Los métodos son sencillos, se puede simplemente jugar con ellos, jugar seriamente con ellos, con un propósito y una finalidad. Escoger un método y jugar con él durante tres días es lo ideal, si se produce un sentimiento de bienestar y de afinidad, entonces lo ideal es dedicarse en serio al él, olvidar los demás y jugar con otros modos, limitarse a él al menos durante tres meses. Los milagros de la meditación son posibles sólo se trata de encontrar la técnica adecuada para cada uno.

Cuando abandonar el método: Todos los maestros dicen que algún día tendrás que abandonar el método y cuanto antes mejor. Tan pronto cuando se consiga que se libere en uno la consciencia, se debe abandonar el método inmediatamente. Los métodos son peligrosos solamente si se es inconsciente, sino pueden ser utilizados maravillosamente.

La imaginación puede trabajar para ti: Primero se debe entender lo que es la imaginación. Hoy en día está muy censurada. A muchas personas se les hace inútil. Pero la imaginación es una realidad, una capacidad, un potencial dentro de cada uno.. Esta capacidad es una realidad y a través de ella nos podemos crear o destruir. La imaginación es muy poderosa, es poder en potencia. ¿Qué es la imaginación? Es lograr entrar tan profundamente en una actitud que la propia actitud se hace realidad. La imaginación es una fuerza, una energía y la mente se mueve mediante ella. Y cuando la mente se mueve mediante ella, el cuerpo la sigue.

4.4.5 Tú no eres tus experiencias

Una de las cosas que se deben recordar es que uno no es aquello con lo que se cruza en su viaje interior. Uno es el testigo de todo ello, ya sea de la dicha, del vacío del silencio. Por muy hermosa que se sea la experiencia que se está atravesando uno no es eso, uno es el que la experimenta y sigue el viaje hasta el final y ese el punto donde no queda ninguna experiencia, ni silencio, ni vacío, ni dicha, no se tienen objetos de pertenencia , solamente la subjetividad. El espejo está vacío, no refleja nada, eso es uno.

La iluminación es el estado en el que la persona se queda sola, sin nada que saber; solo en ese momento la consciencia, liberada de cualquier objeto que la pueda obstruir puede dar un giro y retornar hacia el origen. Los objetos son obstáculos, pueden estar afuera, en el mundo material o adentro en el mundo psicológico. Pueden estar en el corazón, en los sentimientos o emociones, pueden estar incluso en el mundo espiritual y son tan extáticos que uno no imagina que pueda haber algo más. Muchos místicos del mundo se han detenido en el éxtasis, en un sitio hermoso pero aún no han llegado a casa.

Cuando se llega al punto donde están ausentes todas las experiencias, cuando no existe objeto alguno entonces la consciencia sin barreras se mueve en círculos, surge de la fuente misma de su ser y regresa y el propio sujeto se convierte en el objeto. J. Krishnamurti dijo toda su vida, cuando el observador se convierta en lo observado sabrás que has llegado, antes de eso hay muchas cosas en el camino, el cuerpo tiene sus propias experiencias que se conocen como experiencias de los centros de kundalini, los

siete centros se convierten en siete flores de loto, cada uno de ellos es mayor y más elevado que el anterior. La mente proporciona grandes espacios, ilimitados, infinitos.

4.4.6 El observador no es el testigo

El observador y el observado son dos aspectos del testigo, cuando desaparecen el uno en el otro, cuando se funden es cuando surge el testigo en su totalidad. El observador no es el testigo, sino sólo una parte de él y cuando una parte se cree el todo es cuando surge el error.

El observador es subjetivo y lo observado es lo objetivo, uno está adentro y el otro afuera. El interior y el exterior no pueden estar separados y cuando se da la fusión o equilibrio entre ambos el testigo surge de esta unión.

4.4.7 La meditación es una habilidad

La meditación es un misterio tal que puede calificarse de ciencia, arte o habilidad sin ninguna contradicción. Desde cierto punto de vista es una ciencia porque tiene que ejecutarse una técnica muy definida. No hay excepciones, es casi una ley científica. Pero desde otro punto de vista se puede decir que es un arte. La ciencia es una extensión de la mente, es matemática, es lógica. La meditación pertenece al corazón no a la mente, no es lógica está más cerca del amor, es como la música, la poesía, la pintura o la danza. Y aun así sería acotarla demasiado clasificándola de ciencia o arte, es también una habilidad que la descubres o no la descubres. Una habilidad no es una ciencia ni un arte, es un misterio del entendimiento humano.

4.4.8 Sugerencias para principiantes

Darse suficiente espacio

Cuando trates de meditar descuelga el teléfono, desconéctate del mundo, si se puede es válido poner un anuncio en la puerta que diga que estás meditando para que nadie entre durante una hora. Cuando entres en la habitación de meditación quítate no sólo los

zapatos, sino todo aquello que te preocupe, conscientemente deja todo con los zapatos. Entra desocupado, uno puede dedicar una hora de las 24 del día para esta actividad y el resto de las horas para todo lo demás que se tenga que hacer.

Un lugar adecuado

Se debe buscar un lugar que propicie la meditación, por ejemplo, sentarse bajo un árbol ayuda. Ve al campo, a las montañas, a los ríos, allí donde el Tao todavía fluye, vibra o late. Los arboles están en constante meditación, silenciosa e inconsciente.

Ponte cómodo

Ponte cómodo, la postura debe ser tal que te permita olvidarte del cuerpo. ¿Qué entendemos por comodidad? Cuando nos olvidamos del cuerpo estamos cómodo. Ponte cómodo, porque si tu cuerpo no está confortable no puedes anhelar otras dichas que pertenecen a niveles más profundos; si falta el primer nivel, todos los demás fallan.

Comienza con una catarsis

No es recomendable en la meditación dinámica comenzar sentados. Se empieza donde el comienzo es fácil. Si empiezas sentándote empezarás a sentir muchas molestias dentro de ti. Cuanto más lo intentes, más incómodo te sentirás y te percatarás de tu mente insana. Si haces un esfuerzo por permanecer solamente sentado puedes volverte loco. Manteniendo la postura sentada empiezas a sentir tanta locura dentro de ti que si eres sincero y perseveras puedes volverte loco. Por eso se sugieren cosas que no nos hagan muy conscientes de nuestra locura ni que nos generen frustración, depresión o tristeza. Puede que estés preparado para detectar toda la demencia que hay dentro del ser humano, pero hay ciertas cosas que se deben de conocer gradualmente. El conocimiento no es siempre bueno, debe revelarse lentamente según crezca la capacidad de absorción.

La meditación dinámica de Osho parte de la locura, no desde la postura sentada. Permite la locura. Si bailas locamente en tu interior se produce lo contrario, con un baile frenético se empieza a ser consciente de un punto silencioso dentro de nosotros. Por el contrario, al estar sentados en silencio comenzamos a ser conscientes de la demencia. El objeto de la consciencia es siempre lo opuesto.

Poniéndonos a bailar frenéticamente y caóticamente, con la respiración, nos permitimos toda la locura, entonces se empieza a ser consciente de un punto sutil en el interior profundo que está en silencio, en calma, en contraste con la locura de la periferia. Con el tiempo se empezara a sentir que crece la quietud interior. Cuanto más crezca, más fácil es permanecer sentado y en silencio.

Una técnica de meditación que empieza con una catarsis o con una acción, también ayuda en otros aspectos. Cuando uno permanece sentado la mente quiere moverse mientras que permanecemos sentados, cada músculo se tensa, se está forzando algo que no es natural y se está reprimiendo una parte fundamental de ser que nada más se dedica a acumular tensiones. La catarsis sirve para la liberación de todos los pensamientos y de las emociones, para purgarnos de todas la represiones que hemos acumulado en tantos años.

4.4.9 Pautas para la meditación.

En la meditación hay tres cosas esenciales, son tan solo unas pocas cosas, pero sea cual sea el método empleado son absolutamente necesarias. La primera es alcanzar un estado relajado, no luchar contra la mente, no controlarla, no concentrarse. La segunda observar sin inferir y con una atención relajada, todo lo que ocurra, solo observar la mente en silencio y no hacer juicios o evaluaciones.

A continuación se enumeran cada una de las pautas que plantea Osho, se deben seguir para abrirnos a los mejores resultados.

- *Relajación*
- *Observación*
- *No juicio*
- *Ser jugueteón*

Miles de personas se pierden la experiencia de meditar porque le dan una connotación equivocada, les parece algo muy serio o deprimente, pero estas no son las cualidades de la meditación, una persona realmente meditativa es juguetona y relajada.

- *Sé paciente.*
- *No busques resultados* (El ego tiende a los resultados, la mente siempre se aferra a los resultados, no está interesada en el acto en sí, sino en el resultado ¿Que voy a sacar de esto? Si la mente se las puede arreglar para obtener algo sin llevar a cabo ninguna acción elegirá el camino más corto. La meditación les sucede solamente a aquellos que no persiguen un resultado, la meditación es el estado del ser, no va a hacia ninguna meta.
- *Aprecia la inconsciencia* (Mientras estés consciente disfruta la consciencia, cuando estés inconsciente disfruta la inconsciencia, no hay problema porque la inconsciencia es un descanso , de otro modo la consciencia se convierte en tensión.

4.5 Meditaciones dinámicas propuestas por Osho

A continuación se proponen varias meditaciones de Osho que se consideran viables para el actor, ya que involucran el cuerpo, una actitud lúdica y también facilidades para practicarlas, así como la posibilidad de generar mayor consciencia del momento presente. Cada meditación cuenta con sus respectivas etapas e instructivo, además de una breve explicación de su posible funcionalidad para el actor y su justificación.

4.5.1 Meditación Dinámica

Primera Etapa (10 min)

Respirar rápidamente inhalando y exhalando por la nariz, concentrándose siempre en la exhalación. La respiración debe ser profunda para que los pulmones y el pecho se expandan con cada inhalación. Respirar tan rápido como se pueda, asegurándose de que la respiración se mantenga profunda. No se debe contraer el cuerpo y hay que asegurarse de que el cuello y los hombros estén relajados. Continuar hasta que uno llegue a ser la respiración, esta debe ser caótica (irregular no predecible) una vez que la energía se ponga en movimiento, se debe comenzar a mover el cuerpo, darle absoluta libertad que responda a los estados que surjan, los movimientos van a producir más energía y esto es bueno porque en esta etapa no hay que relajarse.

Segunda etapa (10 min)

Seguir al cuerpo, concederle a éste entera libertad de ejecutar la acción que quiera ¡EXPLOTA! Permitir que salga afuera todo lo que tenga que salir, ira, llanto, alegría o cualquier otra emoción que se halle atorada.

Tercera Etapa (10 min)

Dejar el cuello y los hombros relajados, levantar ambos brazos tan alto como se pueda doblar los codos, con los brazos levantados salta arriba y abajo gritando el mantra JU JU JU, tan profundamente que golpee el centro sexual y logrando que el sonido salga

del centro del vientre. Caer sobre la planta de los pies y asegurando que haya impacto en el suelo con la caída ¡DA TODO LO QUE TENGAS, AGÓTATE COMPLETAMENTE!

Cuarta Etapa (15 min)

¡STOP! Pararse completamente, quedarse inmóvil donde se haya culminado el ejercicio, no componer el cuerpo porque se puede perder la energía con cualquier movimiento. Observar todo lo que ocurre externa e internamente.

Quinta Etapa (15 min)

¡CELEBRA! Expresar con la música y la danza lo que sea que haya adentro. Llevar la celebración de estar vivo todo el día.

Justificación

Esta es una de las meditaciones más conocidas y practicadas por los seguidores de Osho, es la que muestra en resumen de cinco etapas la esencia de sus meditaciones y una de las que mejor puede comprimir los beneficios que aporta meditar. Para el actor esta meditación puede ayudarlo a limpiarse de sus propias emociones antes de salir a escena y no mezclarlas con el personaje, suele suceder a menudo que el mundo emocional del intérprete se funde con el del personaje o viceversa y esto puede en un futuro ocasionarles severos problemas al actor. Es una meditación de gran ayuda para encontrar la libertad de expresión, para relajar las tensiones físicas y mentales que oprimen a la persona, además de que es un vehículo excelente para ponernos en contacto con nosotros mismos por una hora, con las cosas que nos están perturbando y que nos alejan de una acción concreta o de la concentración. Es una meditación totalmente dinámica que busca el cambio constante y la improvisación, ya que si uno se queda repitiendo una sola acción la mente se adapta a ella y dejamos de percibirla como testigos. La práctica continua o frecuente de este método puede traer beneficios a corto y a largo plazo, sobre todo el ser unos eficaces observadores de nuestros estados de ánimo y de cómo las emociones y los pensamientos influyen en nosotros cuando debemos ser nosotros como actores quienes tengamos el control en ambos casos.

4.5.2 Meditación Kundalini

Esta es otra de las afamadas meditaciones de Osho que actualmente realizan sus seguidores a través de todo el mundo, es una meditación sencilla que puede ayudar mucho al actor a hacerse consciente de sus energías tanto como atraerlas para sentirse más vital dentro y fuera de escena. Un actor necesita energía no sólo física y esta meditación que trabaja con el centro de la energía terrestre y la energía sexual no solamente fortalece muscularmente a quien la lleva a la práctica, sino que le da la capacidad de elevar la energía que lo rodea y que por si tiene hacia la cabeza. La meditación Kundalini es dinámica porque trabaja y relaja todos los músculos y no requiere de un esfuerzo grande ni complicado.

Primera Etapa (15 min)

Relajarse dejando que el cuerpo se sacuda vibrando, sintiendo que las energías se mueven hacia arriba desde tus pies. Abandonarse completamente y hacerse uno con el vibrar. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. El cuerpo debe sacudirse solo, no manipularlo y solo darle el estímulo.

Segunda Etapa (15 min)

Danzar de cualquier forma, como se sienta el estímulo y darle libertad al cuerpo de expresarse como quiera.

Tercera Etapa (15 min)

Con los ojos cerrados tumbarse en el piso y permanecer inmóvil

4.5.3 Nacer nuevamente

Ser juguetón, es difícil porque estás muy estructurado. Estás rodeado de una armadura y es muy difícil abandonarla, relajarla. No puedes danzar, no puedes cantar, no puedes simplemente danzar, no puedes tan siquiera sonreír verdaderamente sin algo que te estimule la risa.

Dejar los conocimientos de lado, apartar la seriedad. Sé absolutamente jugueteón durante unos días ¡No tienes nada que perder! Aunque no ganas nada, tampoco habrás perdido y yo te aseguro que nunca serás el mismo.

El objetivo de esta meditación es el de empujarnos al punto donde se detuvo nuestro crecimiento. En un determinado punto de la infancia se detuvo el crecimiento y comenzamos al ser falsos. Debimos haber tenido un enfado o una rabieta infantil y nuestros padres nos comenzaron a decir ¡No te enfades! ¡Eso no está bien! Éramos naturales, pero nos crearon una división y tuvimos que hacer una elección, si somos naturales perdemos la aceptación y el amor de quienes nos rodean.

Durante ocho días esta meditación nos puede arrojar de regreso al punto en el que comenzamos a ser “buenos” a costa de ser naturales. Sé jugueteón para que puedas poner de lado las máscaras, los rostros impuestos. Hay que sacrificar la personalidad pero con este sacrificio es cuando único se puede dar el encuentro con la verdadera esencia. La personalidad es un cárcel con la que nos identificamos ¡Déjala de lado! Será doloroso pero a raíz de eso se nace nuevamente, no hay nacimiento sin dolor. Se debe aceptar el riesgo si se quiere tener un acercamiento a nosotros mismos.

Primera Etapa

Durante la primera hora comportarse como niño, entrar en la niñez, hacer cosas que siempre se quiso hacer (bailar, cantar, saltar, llorar, sollozar), nada está prohibido en esta etapa, excepto tocar o dañar a los demás.

Segunda Etapa

Durante la segunda hora siéntate en silencio. En esta etapa se siente la frescura de la inocencia y la meditación se da más fácilmente

Practicarla dos horas diarias durante siete días

Decidir durante esos días que se será ignorante como lo éramos al nacer. Ser como un niño, un recién nacido que no sabe nada, no argumenta nada. Si uno se vuelve un niño sucederán muchas cosas, incluso lo imposible.

Justificación

Esta meditación puede ser de gran ayuda para el actor en formación y para el profesional del teatro, ya que todo artista, pero sobre todo el actor necesita conectarse con su niño interno para desinhibirse. Esta meditación nos desestructura y eso puede parecer terrible, pero si se tiene como objetivo conocernos, realmente puede ser un puente hacia nuestra verdadera esencia, la cual debemos conocer muy bien antes de abordar a un personaje diferente a nosotros, así estaríamos marcando una línea de protección entre el mundo ficticio de la obra y el mundo real de nuestro verdadero ser. El actor reacciona todo el tiempo a estímulos irreales que toma como reales y debe al mismo tiempo mantener una cordura dentro de escena sino enloquecería, conocernos a nosotros mismos es una forma de estar cada vez más conscientes y eso en el momento de encarnar a un personaje es fundamental; esta meditación es una de las primeras pautas para llegar a esa comprensión de nuestras máscaras e incluso de nuestros traumas. Quitarnos el antifaz de nosotros mismos, ese que nos han impuesto y que hemos impuesto al mundo para protegernos, es el primer paso para alcanzar la neutralidad, un estado completamente creativo en el que se puede adoptar múltiples personalidades.

4.5.4 Bailar con meditación

Olvidar al bailarín, al centro del ego, convertirse en el baile, esa es la meditación. Bailar tan profundamente hasta olvidar completamente que estás bailando y comenzar a sentir que se es el baile. La división debe desaparecer y entonces cualquier cosa se puede volver un acto meditativo. Si existe división es solo un ejercicio pero pierde su condición espiritual. Es simplemente un baile, bailar es bueno en sí mismo, después de bailar uno se siente rejuvenecido, pero todavía no es meditación. El que baila debe desaparecer hasta que solamente permanezca el baile

Así pues, ¿Qué hacer? Sumérgete completamente en el baile hasta que el baile se sumerja en ti, hasta tu ser, involúcrate totalmente, no te quedes a un lado como sólo un observador ¡Participa!

Justificación

Esta meditación puede desarrollar la libertad de expresión total, ayuda a limitar a los pensamientos hasta que estos desaparecen y uno entra de lleno en aquello que ejecuta. Para el actor puede ser una posibilidad de aprender a fundirse con sus personajes y con las circunstancias del momento presente de la obra, dejando a un lado todo eso que trae desde afuera del teatro.

4.5.5 Meditación no mente

La primera parte es *gibberish*, proviene de Jabbar, un místico sufí. Jabbar nunca habló ningún idioma, simplemente emitía sonidos sin sentido. Aun así tenía miles de discípulos, porque lo que él decía era “Tu mente es un gibberish (un parloteo). Hay que dejarla de lado para degustar el sabor del propio ser.

Utiliza el parloteo sin sentido, el gibberish y vuélvete conscientemente loco. Vuélvete loco con absoluto conocimiento, de forma que te conviertas en el centro mismo del ciclón. Permite que te venga cualquier cosa, sin importarte si tiene o no lógica. Saca toda la basura de la mente y crea el espacio en el que Buda aparece.

En la segunda parte el ciclón se ha ido y te ha llevado a ti con él. El Buda, en silencio e inmovilidad absolutos, ha ocupado su lugar. Tú simplemente estás siendo un testigo del cuerpo, de la mente y de cualquier cosa que está ocurriendo.

En la tercera parte ¡Abandónate! ¡Déjate ir! Entonces relaja tu cuerpo y déjalo caer sin ningún esfuerzo sin que la mente controle, simplemente déjate caer como un saco de arroz. Cada parte empezará con el sonido de un tambor.

Esta meditación puede ser muy útil para perderle el miedo a hacer el ridículo y percatarse de como el cuerpo responde a los estímulos lanzados por la mente. Puede servirle mucho al actor ya que también libera el cuerpo permitiéndole ser jugueteón, contrarrestando las máscaras físicas de rigidez

Instrucciones: Primero intenta esta meditación durante siete días, pues es un periodo lo suficientemente largo como para experimentar sus efectos. Permítete aproximadamente 40 minutos de gibbersh seguido de 40 minutos de atestiguar y dejarse ir, aunque puedas prologar esas etapas 20 minutos más si lo deseas.

Primera Etapa

De pie o sentado cierra los ojos y empieza a emitir sonidos sin sentido (gibberish). Haz cualquier sonido que te apetezca, pero sin un lenguaje inteligible o palabras con significado. Permite expresar cualquier cosa que dentro de ti necesite ser expresado. Expúlsalo todo, vuélvete totalmente loco conscientemente. La mente piensa en términos de palabras, el parloteo te ayuda a romper ese esquema de verbalización continua. Sin necesidad de suprimir tus pensamientos puedes expulsarlos con este parloteo. Todo está permitido, cantar, llorar, chillar, refunfuñar, hablar sin sentido. Deja que tu cuerpo haga lo que quiera, saltar, tumbarse, pasear, sentarse, patear, etc. No dejes que haya espacios vacíos, si no puedes encontrar sonidos con los que parlotear simplemente di La La la pero no te quedes en silencio. Si haces esta meditación con más gente no te relaciones o interfieras con ellos, límitate a lo que ocurre en ti.

Segunda Etapa

Después de la locura consciente siéntate en silencio y relajado, acumulando la energía en tu interior, dejando que tus pensamientos se alejen más y más de ti, permitiéndote caer en profundo silencio y en la paz que hay en tu centro, puedes sentarte en el suelo o en una silla con los ojos cerrados y una respiración natural. Permanece en el momento presente, conviértete en el observador de la colina.

Tercera etapa

El gibberish es para deshacerse de la mente activa, el silencio para librarse de la mente inactiva y el dejarse ir es para entrar en lo trascendente. Después de atestiguar deja que tu cuerpo se caiga en el suelo sin ningún control de tu parte, Tumbado continua atestiguarando siendo consciente que tú no eres el cuerpo ni la mente.

4.5.6 Meditación Nataraj

Nataraj es usar baile como una meditación total, tiene tres etapas con una duración total de 65 minutos.

Primera Etapa (40 min)

Con los ojos cerrados baila como un poseído. Deja que tu inconsciente te posea completamente, no controles tus movimientos ni seas testigo de lo que ocurre, sólo se requiere ser total en el baile.

Segunda Etapa (20 min)

Manteniendo los ojos cerrados tumbate inmediatamente, permanece callado e inmóvil.

Etapa (5 min)

Baila y disfruta en celebración

Justificación

Esta meditación puede hacer consciente al actor de sus impulsos corporales y mentales, permitiéndole observar cómo opera su cuerpo y de las veces que lo frenamos cuando intenta armonizarse con nuestro ser interior.

4.5.7 Meditación Whirling

La meditación Whirling es un baile giratorio sufí y es una de las técnicas meditativas más ancestrales y poderosas. Es tan profunda que incluso una sola experiencia puede cambiarte completamente. Gira como un trompo con los ojos abiertos como esos niños que giran y giran, es recomendable no consumir alimentos o bebidas tres horas antes de comenzar. Es mejor estar descalzos y llevar ropas sueltas. La meditación se divide en dos etapas, girar y descansar. No hay un tiempo definido de duración pero se sugiere por lo menos hacerlo durante una hora. Los giros se dan en el mismo lugar y en el sentido contrario de las manecillas del reloj, con el brazo derecho en alto y la palma de la mano hacia arriba, y el brazo izquierdo hacia abajo con la palma de la mano hacia abajo. Mantén los ojos abiertos pero sin enfocar, de forma que las imágenes sean borrosas y fluidas. Permanece en silencio.

Durante los primeros 15 minutos gira lentamente y ve aumentando la velocidad gradualmente durante los siguientes 30 minutos, hasta que el girar te posea y seas un torbellino de energía. La periferia es una tormenta de movimiento, pero el testigo permanece en silencio en el centro.

Cuando estés girando tan deprisa que no puedas mantenerte derecho tu cuerpo caerá por sí solo, no controles la caída. La segunda parte de la meditación empieza una vez que has caído. Rueda hacia debajo de forma que tu ombligo desnudo esté en contacto con la tierra, siente que tu cuerpo se mezcla con la tierra como un niño pequeño apretado al seno de su madre. Mantén los ojos cerrados y permanece pasivo al menos durante 15 minutos. Después de la meditación quédate tan quieto e inactivo como sea posible.

Justificación

Esta meditación disuelve la mente y nos conecta con el momento presente, puede ser de gran utilidad para el actor que necesita adentrarse de lleno en el momento de la representación siendo consciente de esta dimensión en la que la creatividad usa su cuerpo y su mente como un canal de expresión.

4.5.8 Meditación Vipassana

La meditación Vipassana puede hacerse de tres formas. La primera es ser consciente de tus actos, de tu cuerpo, de tu mente y de tu corazón. Cuando camines debes estar consciente, al igual que al mover la mano o hacer cualquier otra acción por pequeña que parezca. Esto mismo se debe aplicar a la mente siendo consciente de cada pensamiento que llega o se va, también a los sentimientos y emociones que llegan al corazón. El objetivo es ser un testigo silencioso ante cada proceso de la vida.

La segunda forma es respirando. Tomar consciencia del aire que entra y que sale. Como se dilata el vientre y la energía vital. El tercer método es ser consciente de la respiración en la inhalación, cuando el aire entra por la nariz en el polo opuesto del vientre. El aire al entrar produce una cierta frescura en las fosas nasales, seguidamente el aire entra y sale.

- Vipassana sentado: Encuentra una postura confortable que te permita mantenerte sentado y alerta durante 40 o 60 minutos. Mantén la espalda y la cabeza rectas, los ojos cerrados y una respiración normal. Permanece tan quieto como se te posible, cambiando la posición sólo si te es necesario. Mientras estés sentado el objetivo primario es observar las subidas y bajadas del vientre, ligeramente por encima del

ombbligo, causadas por el inhalar y el exhalar. No es una técnica de concentración, por lo tanto, mientras observas otras cosas acaparan tu atención. Sin embargo, en Vipassana nada es una distracción, entonces cuando aparezcan otras cosas que jalen tu atención deja de enfocarte en la respiración y presta la mirada a lo que está ocurriendo, ya sean pensamientos, sentimientos, juicios o sensaciones, hasta que sea posible regresar a tu respiración. El proceso de observar es lo que es significativo, no lo que estás observando. Por lo tanto, recuerda no identificarte con lo que surja. Las preguntas o problemas tienen que verse como misterios a disfrutar.

- Vipassana caminando: Este es un caminar de manera corriente, pero lento, basándose en ser consciente de los pies tocando el suelo. Puedes caminar en círculos o yendo y viniendo en una línea recta de 10 a 5 pasos, ya sea dentro o fuera del lugar. Los ojos deberán mirar hacia el suelo unos pocos pasos por delante. Mientras andas la atención deberá estar puesta en el contacto de cada pie cuando toca el suelo. Si surgen otras cosas deja de prestar atención a los pies, es la misma técnica de estar sentado, pero la observación es sobre un objeto distinto. Puedes caminar de 20 a 30 minutos.

Justificación

Esta meditación puede ayudar al actor tener plena consciencia de sus movimientos y de sus acciones, para después ser un eficaz observador no sólo de su flujo vital, sino el de otros, lo que lo convierte en un maestro del análisis y la observación.

4.5.9 Meditación expulsar cosas

Patanjali dijo: La mente también se tranquiliza exhalando y reteniendo aire alternativamente. Cuando sientas que la mente está intranquila y tensa, preocupada o charlatana, ansiosa o soñando constantemente, haz lo siguiente: primero exhala profundamente, expulsa el aire fuera de ti tanto como puedas, expulsando el aire así expulsaras también tu estado de ánimo, porque la respiración lo es todo. Expele el aire

tanto como puedas, mete el vientre y permanece así unos segundos. No inhales, deja que el aire se quede afuera, no inspires durante unos segundos, entonces permítele al cuerpo inhalar, inhala profundamente, tanto como puedas. Detente otra vez durante unos segundos, la pausa deberá ser la misma que la realizada al expulsar el aire: Si retienes la exhalación durante tres segundos, retén también la exhalación durante el mismo periodo. Expele el aire y aguanta durante tres segundos, introdúcelo y aguanta tres segundos. Pero has de exhalar completamente. Exhala totalmente e inhala totalmente y mantén un ritmo. Inspira, contén la respiración, espira, contén la respiración. Inmediatamente sentirás que se produce un cambio en todo tu ser. Desaparecerá aquel estado de ánimo y un nuevo temperamento entrará en ti.

Justificación

Puede ser muy útil para esos momentos en los que la mente y los miedos influyen en el estado creativo del actor generándole desconfianza, además de mecanismos de defensa y cuando es necesario expulsar sentimientos y emociones negativas que entorpecen el flujo emotivo del actor con sus compañeros y el tiempo de representación.

4.5.10 Meditación abriendo el corazón

El corazón es la puerta a la realidad. Ve de la cabeza al corazón. Todos estamos atascados a la cabeza, ese es nuestro único problema y solamente hay una solución: bajar la cabeza al corazón y todos los problemas desaparecen. La cabeza crea los problemas y de repente todo se vuelve claro y transparente y uno se admira de cómo ha podido crear tantos problemas que no existían. Los misterios permanecen pero los problemas se evaporan. Y los misterios son bellos, no son para ser resueltos, hay que vivirlos.

- De la cabeza al corazón: En primer lugar trata de imaginarte sin cabeza. Visualízate sin cabeza, muévete como si no la tuvieras. De pronto sentirás algo extraño, será como si por primera vez estuvieras en el corazón. La energía comenzará a fluir por ahí y al principio será como si, pero después de un tiempo, poco a poco, sentirás que la cabeza ha desaparecido realmente.

Justificación

La práctica de esta meditación puede ayudar al actor a ser más sensitivo y sensible, la sensibilidad y la intuición son dos estados que permiten al flujo de la creatividad comunicarse. También es una meditación que nos pone en sintonía con nuestro cuerpo y sus mensajes.

4.5.11 Meditación centrarse en el corazón

Shiva dijo: ¡Oh bendito! Conforme los sentidos son absorbidos por el corazón, alcanza el centro del loto.

Toca a alguien, si eres una persona que se rige por el corazón el contacto irá directo al corazón y sentirás esa cualidad, si tomas la mano de una persona que se rige por la cabeza la mano estará fría, la mano estará falta de vida. Si la persona se dirige por el corazón sentirás calidez, entonces tu mano se fundirá realmente contigo, sentirás que algo fluye de su mano hacia ti y se producirá un encuentro, una comunicación cálida. Esta calidez proviene del corazón, no es así con la cabeza, porque está siempre está fría. Es corazón es cálido, no es calculador.

- ¡Toca; Cierra los ojos y toca cualquier cosa. Toca a tu amado o tu amante, toca a tu hijo o a tu madre, a un árbol, a una flor o simplemente a la tierra. Cierra y siente la comunicación entre tu corazón y la tierra o tu amado. Siente como tu mano es tu corazón que se estira para tocar la tierra, deja que el sonido del tacto se relacione con el corazón. Cuando escuches música no la escuches con la cabeza y trata de sentir como si fueras un ser sin cabeza, es útil tener una fotografía en la habitación donde se aparezca sin cabeza, concéntrate en ella, no tienes cabeza, mientras escuchas la música escúchala con el corazón, esto vuélvelo a intentar con otros sentidos.

Justificación

Esta meditación puede llegar a ser una de las más importantes para el actor, para que aprenda a crear un contacto con sus compañeros, con su entorno creativo y en la escena con todo lo que acontece. Un ser abierto de corazón y dispuesto a compartir sus emociones es un ser que ha eliminado ego y que está dispuesto a servir, su interés central no se basa en lucirse sino en

expresar y explorar a través de sus sentidos internos y externos. La apertura de esta cualidad hará que el actor se conecte con sus sentimientos y con los estímulos circundantes que le conducirán a una actuación fluida y creativa.

4.5.12 Meditación corazón de Atisha

Empieza a ser compasivo y el método consiste en que cuando inspires, escuches cuidadosamente, porque este es uno de los métodos más importantes, piensa que inspiras las miserias de todo el mundo, inspiras toda la oscuridad, toda la negatividad, el infierno que hay por todas partes, permite que sea absorbido por tu corazón. Después cuando expires, exhala toda la alegría, toda la dicha, toda la bendición que tengas, viértete a ti mismo en la existencia. Este es el método de la compasión, beber todo el sufrimiento y verter todas las bendiciones y la energía negativa a entrar en el corazón será transformada en energía positiva.

- **Empieza contigo mismo:** Lo que uno prueba con otros debe emplearlo primero en uno, porque eso es lo único que se puede compartir, uno nunca puede compartir lo que no tiene, por eso en vez de empezar por tomar todo el sufrimiento de todo el mundo y absorberlo en tu corazón, comienza con tus propias miserias. No te sumerjas en el océano tan de prisa, primero aprende a nadar en aguas no tan profundas.
- Siéntate en silencio, cierra la puerta, primero siente la desgracia tan intensamente como puedas. Siente la herida, alguien te ha insultado, así que la mejor forma de evitar el dolor es ir devolverle el insulto y así te mantienes ocupado, pero eso no es meditación ni te conduce a nada, solo da más ira, si alguien te ofende agrádecete porque te da la oportunidad de sentir una herida en ti, la herida pudo haber sido creada por muchos insultos que has sufrido durante toda tu vida, quizá esa persona no sea la causa de todo el sufrimiento. Cierra la puerta, sin ira a una persona en específico y sé consciente de los sentimientos que surgen en ti, el sentimiento de dolor por haber sido rechazado, por haber sido insultado y te

sorprenderás que desfilaran ante ti muchas personas, toda la gente que te ha insultado alguna vez. Empezarás no sólo a recordarlos, sino a revivirlos de nuevo, entrarás en una especie de estado “primal”. Siente la herida, siente el dolor, no lo evites, huir del dolor nos obstaculiza adentrarnos en la esencia de las cosas. Si miramos de frente las emociones sin reprimirlas nos daremos cuenta que han desaparecido y que muchas son absurdas y que la desdicha es capaz de transformarse en gozo.

Justificación

Esta meditación puede ser muy liberadora para el actor sobre todo en lo referente a los conflictos grupales o con otros compañeros, limpiarse de toda emoción negativa es imprescindible para quien constantemente trabaja con ellas y tiene que saber discernirlas. Uno de los mayores obstáculos de la creatividad, es el conflicto que uno tiene con uno mismo y con quienes trabaja. Las represiones que se cargan y los complejos desarrollados por el roce diario con otras personas no permiten que el talento ni la comunión afloren. Casi siempre se intenta destruir al compañero en vez de reflejarnos en él, y ayudarlo a avanzar a nuestro paso o alcanzarlo. Todas las prácticas espirituales comparten la idea que es importante conocerse uno mismo y efectuar los cambios internos necesarios para poder reflejar en el exterior armonía y crecimiento.

4.5.13 Meditación ¿Quién soy yo?

Nadie puede existir sin un centro. No hay que crearlo, sólo redescubrirlo. El centro es la esencia, lo que constituye tu naturaleza, lo que Dios te ha dado. La personalidad es la periferia, todo aquello cultivado por la sociedad, algo no dado por Dios, es lo que nos viene por educación, no por naturaleza.

Pregúntate quien eres y no te creas las respuestas que la mente te da. La mente te dirá ¿Qué tonterías preguntas? Tu eres esto, eres aquello, eres hombre, mujer, eres culto o inculto, rico o pobre, la mente no parará de darte respuestas, pero continua preguntando, no aceptes ninguna respuesta porque todas las respuestas de la mente son falsas. Vienen

de tu parte irreal, vienen de las palabras, de las escrituras, vienen de la sociedad y de los condicionamientos, vienen de otros; continua preguntando. Deja de la pregunta te penetre más y más profundamente. Llegará el momento en el que no recibirás ninguna respuesta. Ese es el momento adecuado, ahora te estás acercando a la respuesta, estás cerca de ella, porque bien la mente se ha vuelto silenciosa o te has alejado de ella, cuando no haya ninguna respuesta y se haya creado un vacío a tu alrededor, tus preguntas te parecerán absurdas ¿a quién preguntas? si no hay nadie para responderte, de repente incluso tus preguntas cesarán, junto con las preguntas la última parte de la mente se habrá disuelto porque esta pregunta también era de la mente. Las preguntas y respuestas eran de la mente, ambas se han disuelto por lo tanto ahora tú eres. Inténtalo y puede que tengas un vislumbre de lo real y lo real es eterno.

Justificación

Esta sencilla meditación que se puede hacer en cualquier momento y durante cualquier actividad, puede servirle a cualquier persona para hacer una pausa, para entrar en la reflexión y en la constante observación de la mente. Rompe con los bloqueos, con los patrones y nos acerca a la infinidad de posibilidades que la vida ofrece. Puede ayudar a quitarnos capaz de condicionamientos y aferramientos para simplemente expresarnos con nuestra verdadera naturaleza, libre y en constante flujo con la existencia. Al actor le puede ayudar a desentrañar y destruir sus máscaras en los momentos en los que los constantes pensamientos obstruyen la creatividad, además de purificarse de patrones y así expandir su personalidad para poder encarnar otras con más apertura en su proceso creativo.

4.5.14 Meditación ver dentro

Con los ojos cerrados detén el flujo de tu visión, intenta no dejarte conducir por la imágenes internas o los recuerdos que aparezcan, pon tus ojos en blanco como si te hubieses quedado ciego (ciego no sólo a la realidad, sino también al sueño de la realidad)

Esta es una meditación que requiere mucha práctica para lograr resultados. Cierra los ojos en cualquier momento que sientas que es fácil y tengas tiempo e internamente

páralos. No permitas ningún movimiento ¡Siente como si se hubieran vuelto de piedra! Permanece en este estado petrificado de los ojos, no hagas nada, solo permanece ahí, de pronto un día te darás cuenta de que estás mirando dentro de ti, entonces muévete dentro de cada miembro de tu cuerpo como si estuvieras en un viaje observando cada cosa.

Justificación

El propósito de esta meditación para el actor puede ser la de ponerse en contacto con su cuerpo, con sensaciones que van más allá de lo cotidiano y la de profundizar en las situaciones que lo oprimen y no permiten que fluya su creatividad.

4.5.15 Meditación corazón de luz

Shiva dijo: Despierto, dormido, soñando, reconóctete como una luz.

Mientras estés despierto, trabajando, en movimiento, comiendo, acuérdate de ti mismo como una luz, como si ardiera una llama en tu corazón y tu cuerpo no fuera más que el aura alrededor de esa llama. Imagínatelo, una llama arde en tu corazón y tu cuerpo no fuera nada más que el aura alrededor de ella. Permite que esto entre en lo más profundo de tu mente y tu consciencia. Lleva tiempo pero en ello, sintiéndolo, imaginándolo, después de un cierto periodo serás capaz de recordarlo durante todo el día.

Cuando estés despierto por la calle serás una llama en movimiento. Nadie más se dará cuenta de ello al principio, pero si continuas, transcurridos seis meses los demás también lo percibirán, cuando esto ocurra ya puedes despreocuparte. No digas nada a nadie, simplemente imagina la llama, que tu cuerpo no es físico sino eléctrico, un cuerpo luminoso, los demás poco a poco percibirán que algo te ha ocurrido, sentirán una sutil luz a tu alrededor, cuando te acerques a ellos percibirán un calor diferente. Cuando esto ocurra entonces puede pasar a la segunda etapa, mientras te estés quedando dormido, continua pensando en la llama, sigue visualizándola, sintiéndote luz, recordándola y poco a poco esta idea se apoderará de tu inconsciente y lograrás un sueño mucho más profundo.

Justificación

Esta meditación puede hacer consciente al actor de su energía interna y ayudarlo a reutilizarla cuando se encuentre en escena y requiera de una presencia que ponga la atención del espectador sobre él, también le puede aportar confianza y calidez en el trabajo con sus compañeros, ya que mientras más descubra en él su luz, estará más capacitado para descubrirla en los demás y crear vínculos profundos.

4.5.16 Meditación ascenso de la energía vital

- Considera tu esencia, lo cual significa imagínate a ti mismo, cierra los ojos e imagínate como si fueras luz, esto no solo es imaginación, al principio lo es, pero también es una realidad porque todo se compone de luz.
- Imagina primero que eres solo rayos de luz, entonces lleva tu imaginación al centro del sexo e imagina a los rayos de luz ascendiendo, como si este centro se hubiera vuelto una fuente de luz y los rayos se estuvieran moviendo más y más hacia arriba, hacia el centro del ombligo. Poco a poco irás abarcando tramos más largos hasta que la energía haya llegado hasta la cabeza o la coronilla.
- Cuando sientas que el segundo centro el del ombligo se ha convertido en una fuente de luz, que los rayos llegan y se acumulan ahí, entonces comienza a trasladarte al centro del corazón. Cuando la luz alcance este centro, el latido de tu corazón cambiará a medida que le lleguen los rayos, la respiración se hará más profunda y una calidez te inundará. Sigue entonces moviéndote hacia arriba. A la vez que sientes la calidez de la luz, sentirás también una especie de cualidad vital, una nueva vida llegando hasta ti

Justificación

Esta meditación puede hacer más consciente al actor de su energía y ayudarlo a canalizarla y expandirla por todo su cuerpo en los ensayos y en las presentaciones, el uso correcto de las energías en el momento presente nos conecta con el estado creativo, por eso es importante reconocerlas dentro nosotros mismos,

4.5.17 Meditación ascenso de la energía vital 2

- Si te cuesta imaginar gradualmente, entonces puedes aplicar esta meditación que tiene algunas diferencias con la primera.

- Siente como una relampagueo, como un destello de luz saltando de un centro al siguiente (este método es más real porque la luz realmente salta) No hay crecimiento gradual, paso a paso, la luz es un salto. A las mujeres les resulta más fácil la primera técnica y a los hombres la segunda.

Es importante recordar en ambas meditaciones terminar el proceso adecuadamente, sin interrupciones, ya que si la energía se queda estancada en algún centro puede ser una detonadora para enfermedades o problemas mentales. En los hombres al principio se pueden experimentar náuseas a medida que la energía suba a la cabeza o a veces hasta un desmayo pero no hay nada que temer, la energía regresará a su centro y habrá a continuación más vitalidad, si hay excitación sexual en el transcurso del ejercicio es un síntoma de que la energía ahí está y lo que debe hacer es subirla.

Justificación

Esta meditación nos vuelve más sensibles y ayuda a aprovechar las energías que tenemos en muchas actividades sin que se vuelva un problema, bien usada la energía sexual se vuelve salud, vitalidad, mal empleada puede ocasionar muchos trastornos, incluso depresión o ira.

4.5.18 Meditación Devanani

Devanani es la voz divina que se mueve y habla a través del que medita, el cual se convierte en una vasija, en un canal. Esta Meditación es un “Latihan”(inspiración, iluminación de la lengua)

Relaja la parte consciente de la mente tan profundamente que si es lo último que se hace por la noche, es seguro que seguirá un profundo sueño. Consta de cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Mantén los ojos cerrados en cada una.

Primera Etapa (15 minutos)

- Siéntate en silencio, preferentemente escuchando música suave.

Segunda Etapa (15 minutos)

- Empieza a hacer sonidos sin sentido, por ejemplo “lalalala” y continua hasta que surjan sonidos desconocidos, es preciso que estos vengan de la parte no familiar del cerebro, la que utilizabas de pequeño antes que aprendieras las palabras. Permite una suave entonación de conversación, no llores ni chilles, no grites ni rías.

Tercera Etapa (15 minutos)

- Ponte de pie y continúa hablando, permitiendo que tu cuerpo se mueva suavemente en armonía con los sonidos. Si tu cuerpo esta relajado las energías sutiles crearan un “Latihan” fuera de tu control.

Cuarta etapa (15 minutos)

Túmbate, permanece inmóvil y en silencio

Justificación

La práctica frecuente de esta meditación puede ayudar al actor a encontrar su voz interna y fluir con menos resistencias permitiendo que su intuición y sabiduría afloren en confianza.

4.5.19 Meditación nadabrahama

Nadabrahama es una antigua técnica tibetana que originalmente se hacía al amanecer. Puede ser practicada a cualquier hora del día, tanto a solas como con otros pero siempre con el estómago vacío y permaneciendo inactivo al menos 5 minutos después de acabarla.

Primera Etapa (30 minutos)

- Siéntate en una postura relajada. Con los ojos cerrados y los labios juntos, comienza a entonar por la nariz un sonido suficientemente alto como para ser escuchado por los demás y crea con él una vibración en tu cuerpo. Puedes visualizar un tubo hueco una vasija vacía, tan solo llena de las vibraciones de este zumbido. Llegará a un punto en el que el zumbido continuará por sí mismo y te convertirás en el que escucha. No hay que mantener una respiración en particular y puedes cambiar el tono o mover el cuerpo suave y lentamente si así lo deseas.

Segunda Etapa (15 minutos)

- La segunda etapa está dividida en dos partes de siete minutos y medio cada una. Durante la primera mitad, mueve las manos, con las palmas hacia arriba, en movimiento circular hacia afuera. Empezando en el ombligo, ambas manos se mueven hacia adelante y a continuación se dividen para hacer dos grandes círculos simétricos a izquierda y a derecha. El movimiento será tan lento que por momentos parecerá que no hay movimiento alguno, siente como das energía al exterior, al universo.
- Pasados los primeros siete minutos y medio, gira las manos poniendo las palmas hacia abajo y comienza a moverlas circularmente en el sentido contrario. Ahora las manos vendrán a juntarse en el ombligo para separarse después hacia afuera, hacia los lados del cuerpo. Siente que estás tomando energía, igual que en la primera etapa, no impidas cualquier movimiento suave, lento, del resto de tu cuerpo.

Tercera Etapa (15 minutos)

Siéntate o tumbate inmóvil en absoluta quietud.

Justificación

Esta meditación nos prepara para dar y recibir energía, para estar abiertos a los estímulos y aprender a compartir y recibir de nuestro entorno.

4.5.20 Meditación Gourishankar

Primera Etapa (15 minutos)

Siéntate con los ojos cerrados, inspira profundamente por la nariz, llenando los pulmones, contén la respiración todo el tiempo que puedas, entonces espira suavemente por la boca y mantén los pulmones vacíos durante tanto tiempo como te sea posible. Continúa con este ritmo respiratorio durante toda la primera etapa.

Segunda Etapa (15 minutos)

Vuelve a la respiración normal y con una mirada suave mira la llama de una vela o una luz azul intermitente, mantén el cuerpo inmóvil.

Tercera Etapa (15 minutos)

Con los ojos cerrados ponte de pie y deja que tu cuerpo este suelto y receptivo. Sentirás que las energías sutiles moverán tu cuerpo fuera de tu control normal, permite que ocurra, no hagas tú el movimiento, deja que el solo suceda suave y elegantemente.

Cuarta Etapa (15 minutos)

Túmbate con los ojos cerrados, inmóvil y en silencio. Las primeras tres etapas deberán hacerse acompañadas de un ritmo constante, preferiblemente combinado con una música de fondo suave. El ritmo deberá ser siete veces el ritmo normal del corazón.

Justificación

La práctica de esta meditación puede ayudar al actor a desarrollar su atención y concentración en un punto específico. Estar concentrados y atentos a lo que sucede en el momento presente nos vincula de manera directa con la creatividad.

Capítulo 5 La creatividad y la meditación. Análisis acerca de la meditación como una posible herramienta para el desarrollo del potencial creativo en el actor

5.1 Opiniones acerca de la creatividad y la meditación

La Creatividad es esa capacidad de dar vida a algo, algo único e irrepetible usando como medio esas capacidades propias que la naturaleza nos otorgó, desechando las reglas y normas impuestas por otros, ya que si nosotros como creadores nos imponemos un modelo a seguir difícilmente crearemos algo singular que no se parezca a lo que los demás engendran. No se plantea que haya que excluir las ideas u opiniones de otros o destruir todas las bases que nos anteceden, las cuales no pueden servir de guía, pero si es de suma importancia encontrar nuestra individualidad creadora, individualidad que se origina de esa necesidad de expresar nuestro yo auténtico, que difícilmente se va a igualar al de otro, pueden haber concordancias, similitudes, sin embargo jamás igualdad.

Cuando comenzamos a estudiar teatro, llegamos con muchas expectativas y con unas profundas ganas de crear, llenos de valentía, creyéndonos dioses del escenario y sus fronteras, como debería ser, porque es nuestra casa, nuestro hogar, donde lo más bonito que podemos hacer es jugar, no obstante con el tiempo, se comienzan a adoptar miedos, nos ponemos barreras que nos prohíben sacar esa espontaneidad propia de los niños que aun llevamos dentro, ¿por qué se origina esto? A mi parecer por el ego que todos llevamos en nuestro interior, esa necesidad de sentirnos aprobados por los maestros, los críticos, los compañeros y el público, esa exigencia nos convierte en robots, el teatro es vida, vida en todos los sentidos y la vida fluye con espontaneidad, nunca se rehace tal cual.

En mi vida de artista, todas las veces que me han preguntado el significado de mis obras, he respondido siempre: No tengo la menor idea, no es tarea del artista saber lo que hace. El artista es simplemente un canal a través del cual la creatividad de la existencia se

manifiesta de forma imprescindible, aun para el mismo artista. Entender cuál es el significado de la obra es más una tarea del público o aún más de la crítica, el artista es como un niño que juega, y de hecho el criterio que uso para ver si lo que estoy creando es bueno o no, es preguntarme: ¿me estoy divirtiendo en hacerlo? Si la respuesta es sí, no tengo dudas y continuo. (Prem Dayal, 2012, p. 2)

Si se comienza a temer, a etiquetar, a criticar a los demás y a nosotros mismos, es imposible que nos relajemos y si no nos relajamos, caemos en la tensión, enemiga eterna de la creatividad y su florecimiento. Cerramos todos los canales de estímulos, nos ponemos una máscara cuando lo que realmente se debería hacer es liberarnos de ese antifaz de actores geniales que ya saben que pasará en la próxima escena, para darle paso al verdadero “yo” aquel que reaccionará, fluirá y dará paso a la espontaneidad. Y con este argumento no se está diciendo que tengamos que ser nosotros mismos en cada función, sino que al libéranos de la careta que los demás conciben del buen personaje, se encuentre aquella que nos debemos poner de acuerdo a nuestra autenticidad y originalidad, sin temor al director, él al fin al cabo lo que quiere es que existamos en escena y para eso debemos liberarnos del terror de hacer el ridículo o del requisito de aprobación.

La creatividad sólo puede abrirse camino en un ambiente de armonía, de libertad, de juego, donde nadie tome la batuta e intente reprimir al otro, en una atmósfera de relajación, sin gritos o apuros, si a uno le dicen lo que tiene que hacer, entonces el creador es el otro y no uno. Y si nos dejamos conducir por las opiniones de otros en el proceso, estamos viviendo el proceso de alguien más, no el nuestro en la vida de un personaje y es como si nos prestaran un espermatozoide y le engendraramos el hijo a la otra persona.

El teatro debe ser un lugar de juego, donde tanto el actor como el espectador se relajen del constante mundo exterior, un universo lleno de estrés que no conduce a nada, sólo a la confrontación arbitraria, a la falta de conciencia, como a la falta de identidad, ya

que la tecnología y su sociedad artificial nos introducen en un mundo virtual carente de vitalidad que la mayoría de las veces nos genera una sensación de vacío e incertidumbre.

El juego es un liberador de energía, es una manera sencilla de comprender las cosas, nos hace entender en ocasiones la complejidad del hombre, es una lupa por la que se puede observar, comprender y analizar muchas facetas del ser humano, como por ejemplo ganar o perder, es un máquina en la que formamos parte como una tuerca y es al mismo tiempo una forma en la que la creatividad emerge, ya que en el juego no hay rigidez, ni presión, así como nos obliga a trabajar en equipo, a dar y recibir de nuestro compañero de juego. Jugando se aprende a convivir y sobre todo a encontrar el humor, una de las cualidades más importantes que debe poseer el actor. El mensaje en el teatro se puede transmitir con mucha más facilidad al oyente cuando se maneja con alegría e ingenio puesto que este rompe toda resistencia con la risa, entrando directamente en la ilusión mostrada e identificándose con la ironía de la vida.

Cuando se encuentra nuestra propia creatividad, se brilla por sí solo, sin dejar de integrar al otro en el proceso, se comprende que cada uno es una luz y que si apagamos a la otra es como si hubiera un apagón en el escenario o un corto circuito, hay una reciprocidad como en la diversión, se necesita del otro para divertirnos, a no ser que seamos autistas. En un monólogo es diferente, nos divertimos solos, pero después de todo se sigue jugando con nuestros objetos, invitando al espectador a jugar con nosotros, porque no queremos estar solos, se quiere que él entre en nuestro entretenimiento y que comprenda lo que nosotros comprendemos.

Los niños, los seres más creativos nos invitan a asombrarnos, a decir nuestra verdad sin temor al reproche, ¿has visto alguna vez a un niño temer expresar lo que lleva adentro? por lo general dicen la verdad, lo que todo actor quiere, decirle la verdad al público para que se vea reflejado, los pequeños nos convocan a jugar y encontrar nuestra pureza creadora

Todos los seres humanos somos creativos, todos nacemos con esa capacidad, sin embargo con el tiempo nos vamos volviendo destructivos, porque limitamos a nuestro ser

interior, le ponemos una barrera para que no logre salir ¿para qué? Para agradar, para gustarle al otro.

Nacimos Libres y sin ideas, capaces de ver el mundo por lo que es, sin estar pervertidos por ideas preconcebidas o peor aún por creencias, los viejos conocimientos tendrían que servir acaso, sólo como un trampolín de despegue para volar hacia los horizontes más desconocidos y lejanos de la conciencia, no como cadenas que humillan la libertad de ser humano (creador). Porque encerrar a un ser humano en un sistema de creencias es como encerrar a un águila en una jaula esperando que sus alas, hechas para cernir en los siempre verdes e infinitos panoramas del misterio de la vida, se atrofien reduciendo su majestad de reina de las alturas a humillante dimensión de pollo de corral. (Prem Dayal, 2012, p.3)

Si todo ser terrenal está hecho a imagen y semejanza de Dios y él es el máximo creador, todos tendríamos que ser creadores de alguna manera, sólo nos queda destruir el pánico a manifestar nuestra particular esencia y darnos la oportunidad de fluir con libertad, un creador debe ser libre en todo sentido y destruir esos prejuicios que terminan por convertirse en cadenas.

El miedo es un veneno que se apodera de nuestra mente y de nuestras almas, creando muros para la expansión de ambas, considero que uno de los primeros pasos para lograr hacer uso de nuestro potencial creativo sería destruir a estos monstruos, a los que vamos alimentando con el paso del tiempo, que si no los erradicamos en el momento en el que aún son pequeños, corremos el riesgo de volvernos su alimento. Desde temprana edad nos enseñan que no debemos equivocarnos, nos atemorizan con la idea del fracaso, nos meten en la cabeza bichos depredadores que nos repiten sin cesar ¡Esto bien y aquello mal! por eso al crecer en vez de conservar el espíritu creativo del niño, dejamos a un lado la inventiva para volvernos parte de una gran masa robótica, pero todos sin excepción atesoramos una gran capacidad creativa que se puede desarrollar en cualquier ámbito deseado.

Equivocarse es bueno, es auténtico, nos da signos de vitalidad que demuestran que no somos un pedazo de metal programado para hacer o creer algo, nos saca de la fila y nos aparta para observar las cosas a distancia y con más objetividad. Cuando nos equivocamos salimos de las ideas preconcebidas para entrar en las desconocidas donde habitan la poesía, el arte y la creatividad, que van en discordancia con la lógica y lo ya establecido. Por eso entrar en el eslabón “prueba y error” también pertenece a los primeros peldaños para el encuentro o reencuentro con el ingenio.

Los infantes son creativos y no saben nada, nosotros los adultos sabemos mucho pero perdemos esas cualidades espontaneas que nos caracterizaban ¿por qué? Porque a veces saber tanto se convierte en un bloqueo, ya que nos volvemos críticos y autocríticos, mientras que un niño siempre está descubriendo así como renaciendo, nosotros nos limitamos creyendo que lo sabemos todo y que somos los reyes de la selva humana, perdemos la capacidad de asombro que va asociada a la inocencia y a percibir la vida siempre de una forma distinta a la que ya nos introdujeron en la cabeza. El segundo escalón para aproximarnos a la creatividad sería derribar la concepción de que sabemos mucho y de que por el razonamiento así deberían de ser las cosas, tal escena o tal personaje. Tendríamos que vaciarnos de los conocimientos adquiridos en cada interpretación, hacernos una limpieza al entrar al escenario, dispuestos a llenarnos otra vez durante la obra, para después despojarnos nuevamente de todo. El saber sólo nos debe servir como una herramienta en casos de apuros no como una muralla para la intuición que por lo general es más certera que la sensatez. Cada actor debería tener su propia técnica creativa, crear su método, trazar su camino de expresividad, diseñar su secreto de mago, es válido nutrirse de las teorías del pasado, verlas como ángeles guardianes, como nuestros ancestros, como nuestra herencia, pero sin quitarle el chance a las nuevas vertientes que van naciendo en nosotros mismos.

(Osho, en su carta Creatividad del tarot Osho Zen plantea que la creatividad es la cualidad que pones en la actividad que estás haciendo. Es una actitud, un enfoque interior: es cómo ves las cosas.

No todo el mundo puede ser un pintor, tampoco hay necesidad. Si todo el mundo se convirtiera en pintor, el mundo sería muy aburrido; sería difícil vivir. No todo el mundo puede ser un bailarín; tampoco hay necesidad. Sin embargo todo el mundo puede ser creativo.

Hagas lo que hagas, si lo haces gozosamente, si lo haces amorosamente, si el acto de hacerlo no es puramente económico, entonces es creativo. Si, debido a ese algo crece en tu interior, si te produce crecimiento, es espiritual, es creativo, es divino. Te vuelves más divino a medida que te vuelves más creativo.

Todas las religiones del mundo han dicho que Dios es el creador. Yo no sé si es el creador o no; sin embargo si sé una cosa: cuando más creativo te vuelvas, más divino te volverás. Cuando tu creatividad llega a un clímax, cuando toda tu vida se vuelve creativa, vives en Dios. Así que, él debe ser el creador, porque la gente que ha sido creativa ha estado muy cerca de él. Ama lo que hagas. ¡Sé meditativo mientras lo haces, sea lo que sea! Realmente, la experiencia de la creatividad es una entrada hacia lo misterioso. Técnica, experiencia y conocimiento simplemente son herramientas; la clave está en abandonarse a la energía que alimenta el nacimiento de todas las cosas. Esta energía no tiene forma ni estructura y aun así, todas las formas y estructuras surgen de ella. No importa qué aspecto particular tome tu creatividad; puede consistir en pintar o cantar, en hacer un jardín o preparar una comida. El verdadero asunto consiste en estar abierto a lo que quiere ser expresado a través de ti. Recuerda que no poseemos nuestras creaciones; no nos pertenecen. La verdadera creatividad surge de la unión con lo divino, con lo místico y lo desconocido. Entonces son ambas cosas un gozo para el creador y una bendición para los demás. (Osho, Creatividad, Carta del tarot Osho Zen)

La creatividad nunca debe estar sujeta, debe basarse en una constante exploración de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, el seguir las riendas de nuestra espontaneidad y nuestros instintos nos puede ayudar a romper con las resistencias que nos imponemos. Muchos de los grandes teóricos teatrales plantean que más que aprender una técnica debemos deshacernos de nuestros condicionamientos, de nuestros complejos

y temores que no permiten que nuestra esencia creativa de paso a lo trascendental que se haya dentro de nosotros mismos.

El actor creativo desde mi percepción es aquel que se da la oportunidad de ser un testigo de sí mismo y de su mundo, aquel que con mirada de águila puede analizar la vida de sus semejantes y su propia naturaleza dentro de esa vida. Esa facultad de observador de la complejidad de ser humano es lo que hace al actor un verdadero artista, capaz de reproducir o transformar su apreciación dentro del arte escénico, nuestro arte carecería de sentido si no contara con esta capacidad.

El niño es el maestro de los juicios, ya que al imitarnos pone en una lupa o en espejo nuestras condiciones y si nosotros somos perspicaces aprenderemos del maestro eliminando los malos hábitos. ¿Pero cómo puede el actor adulto liberarse de sus ataduras y de sus complejos para llegar al estado ingenuo en el que los niños nos recrean con suma libertad y espontaneidad, a ese estado de constante improvisación en que no hay sometimientos y nuestra naturaleza creadora se abre paso?

Después de esta investigación se considera que la meditación es un buen camino para poco a poco abrirnos paso hacia esa naturaleza divina o natural con la que se nace. La meditación es un camino hacia nosotros mismos, hacia la percepción de lo que trasciende más allá de la materia, hacia esa parte de nosotros que prevalece eternamente, lo que llamaría Stanivlaski, la esencia de nosotros como los personajes protagónicos de nuestra vidas representadas.

Con la práctica de la meditación nos alejamos de nuestro yo ilusorio para encontrar al verdadero yo, aquel que no está contaminado, aquel que se mueve con la misma pureza y espontaneidad con la que se mueve un niño que fluye con la existencia. Todos nacimos meditando sin ser presas del constante flujo de la mente que nos lleva por equívocos caminos, por eso el niño es ingenioso sin esfuerzo porque se entrega a una acción sin que su mente lo conduzca a un pasado o a un futuro, no hay juicios, simplemente es en el AQUÍ Y AHORA, donde la existencia sigue su curso sin los topes o baches que nos impone la mente o que nosotros permitimos que nos imponga.

La meditación es llamada desde sus inicios el sendero de la liberación. Para los religiosos es el sendero de la liberación del alma, para muchos psicólogos la liberación de traumas y miedos. Para el actor puede ser un recurso factible que lo ayude a relajarse, a liberarse de viejos esquemas o ataduras, a derribar los pánicos, a reencontrarse y reconocerse. Puede darnos la posibilidad de destruir nuestro falso yo (ego) y cuando eso sucede el estado neutral permite la adopción de diferentes máscaras o hábitos (personajes). Otro propósito de la meditación es el de despertar nuestra consciencia divina, pero en todo caso es también una herramienta para hacernos conscientes de nuestros pensamientos y emociones. El actor que no es consciente de sí mismo o de los demás se le dificultará desarrollar a un personaje. El actor debe ser espontáneo y al mismo tiempo consciente de que interpreta y porque lo hace. La meditación facilita ambas aptitudes en quien la práctica, porque por un lado nos hace conscientes y por el otro nos libera de nosotros mismos (falso yo) como nos libera del compromiso con el otro que no es más que un deseo de nuestro ego. Mientras más ego se erradique y más humildad se obtenga más abiertos se está al flujo de la vida y por ende a la creatividad que se mueve en nuestro interior, seremos de nuevo los niños que juegan y no temen a destruir y rehacer sus creaciones, puesto que la creatividad como la imaginación son terrenos intangibles que se manifiestan de forma infinita. Son energías que circulan por nuestra mente, sólo es cuestión de hacernos conscientes de ellas y de cómo podemos abrirles paso hacia su manifestación física.

El estado consciente del ser en cualquier escala en la que se nos muestre, puede darnos la pauta para que seamos dioses capaces de manifestar nuestras ilusiones en el teatro como Dios lo hace en la creación constante de vida. Entonces habrá vitalidad y verdad en la escena, sin que sigamos repitiéndonos o repitiendo a otros por un deseo de aprobación. Este estado puede desarrollarse de múltiples maneras, porque al final siendo cada uno un universo particular no es necesario que exista una regularidad en cuanto al camino que adoptamos como guía, por eso la meditación que es un sendero de libertad en el que la persona se vuelve un explorador de sí mismo, puede otorgarle al estudiante actor

o al actor profesional muchas herramientas para su trabajo creativo, derribando las estacas que no nos permiten ver el juego que es la vida y como todos jugamos un papel dentro de ella. La mente (ilusión) es algo que la mayoría de las veces nos somete cuando nosotros deberíamos de someterla a ella para nuestros fines, a la mente le cuesta adaptarse a los cambios, a lo novedoso, nos domina con el miedo a perder la supuesta estabilidad en la que vivimos y obviamente obstruye el pensamiento creativo, el cual está preparado para correr riesgos. Uno de los propósitos fundamentales de la meditación es el de callar a la mente para que la energía del universo fluya a través de nuestro ser.

Mientras más la logremos conocer, callar y dirigir, llevándola a un estado de silencio más conectados estaremos con nuestro corazón y con nuestro centro energético del que emana la verdadera creatividad. Seremos conscientes que nosotros nos escondemos detrás de un personaje como nuestro auténtico ser se esconde detrás de la máscara que nosotros mostramos al mundo. Además de que nos acercaremos a los orígenes del teatro en el que nuestro arte tenía como propósito conectarse con las energías invisibles y con las divinidades logrando una catarsis mediante el sacrificio escénico.

Cuando se está en escena interpretando un personaje el flujo de la mente es constante, esto es lo que ocasiona que no nos concentremos y si no hay concentración la creatividad se inhibe inmediatamente. Estamos interpretando un personaje y de pronto pensamos en lo que público puede estar pensando, nos remontamos al futuro, dándole importancia a la escena que sigue o nos quedamos pensando en lo que ocurre afuera del teatro como por ejemplo, deje el boiler encendido, eso interrumpe nuestra conexión con el momento presente el cual es nuestra única posibilidad para adentrarnos en las circunstancias de la obra y en el acontecimiento que se está desarrollando. Si un actor es consciente de las trampas que pone la mente(como no parar de lanzarnos flashazos del pasado, del futuro o de ideas que no tienen concordancia con la obra) y en escena desarrolla una actitud meditativa como por ejemplo ser consciente de la respiración, esté podrá ponerla a su disposición en el momento que lo requiera y podrá centrarse más en el

momento mismo en el que transcurre la escena y así por si solo el actor se volverá meditativo en cada acción que realice en el escenario (el objetivo de la meditación no es más que el de adentrarnos en la contemplación del aquí y ahora, así se iluminó Buda, Lao Tse , entre otros). El actor meditativo en escena o que sea capaz de utilizar las herramientas de la meditación para uso de su concentración, podrá entrar en un estado de libertad con el AQUÍ Y AHORA que le facilitará su talento creativo.

La vida de una obra de teatro es efímera, el personaje nace, crece y muere en escena, el actor debe tomar cada representación como una oportunidad para que su personaje viva realmente, a ese estado los grandes del teatro lo llaman existir en escena, cuando el personaje y el actor son uno en el flujo constante de los sucesos que surgen en la obra. La meditación también es estar presentes, es brillar con luz propia habiendo encontrado el centro que nos conecta con el universo. El actor con base en la meditación existirá en las tablas como existe en su vida diaria, estará abierto a cada estímulo de sus compañeros y del espectador, solo así el personaje a través de él tendrá su iluminación.

Con estas opiniones no se pretende plantear que el actor debe llevar todos los pasos de la meditación a escena o utilizar todos los ejercicios mientras actúa dejando a un lado el desarrollo de la historia, sino que puede practicarla en el proceso creativo de los ensayos o enriquecerse de algunos ejercicios o preceptos que da la meditación para cuando se encuentre en el momento justo de la representación, cuando se sienta disperso o cuando la ocasión lo amerite. La práctica frecuente de la meditación tanto afuera del teatro como adentro en el proceso del montaje, por si sola llevará al actor a ser cada vez más consciente, hasta el punto en el que ya no tenga que invocarla sino que sea parte de su ser y su trabajo profesional.

A raíz de los estudios acerca de la meditación se ha descubierto que este método sirve para conectarnos con lo divino dentro nosotros mismos, puede también servir de ayuda no sólo para un sector de gente determinada, sino para todo aquel que quiera descubrir su potencial y hacer un buen uso de él. La meditación no es una técnica para una sola persona, es la capacidad con la que nacemos y que conservamos en la niñez

hasta la edad en que nos comienzan a condicionar mentalmente hasta alejarnos de nuestras innatas capacidades para comunicarnos con lo divino. Los niños viven en el presente al igual que los ancianos, por eso la dimensión del tiempo cambia, se percibe diferente en éstos las facetas de la vida. En la juventud se corre con el tiempo, ya que se tiene que cumplir con expectativas. Esta carrera ilusoria nos mantiene alejados de las verdaderas posibilidades que nos ofrece el universo a cada instante, ya que no nos detenemos ni un segundo a conectarnos con esas llaves que están al alcance de la mano. La meditación te dice, DETENTE, para tu curso y observa que ocurre, como la mente nos manipula y también todo lo que consideramos que tenemos que alcanzar. El vivir en el pasado como el futuro están generando fuentes de estrés en toda la población mundial, cada vez nos deprimimos más y logramos menos, nunca se logra satisfacer todas las metas que la mente desea, pero que no son más que el fruto de lo que nos han insertado en la cabeza desde temprana edad. El ser humano nació para ser feliz y crear, pero el alejarnos del AQUÍ Y AHORA nos limita.

Los dos enemigos de la meditación, son el ego y la mente, la meditación busca radicar estos dos seres ilusorios que se ha adueñado de nuestras vidas. El ego tiene muchos rostros, los más comunes son: El que nos eleva y nos hace sentir superior y el que nos rebaja hasta el grado de hacernos sentir no merecedores de un logro. Ninguno de los dos es real, puesto que ni somos mejores, pero tampoco somos inferiores. Estas suposiciones que se generan en nuestra mente inhiben la creatividad, por un lado porque alguien que no está dispuesto a aprender ni a fluir deja automáticamente de crecer y una persona que no es capaz de reconocer sus cualidades las deja pasar inadvertidas o no es capaz de valorarlas como es debido. Esto es ocasionado porque el ego necesita reconocimiento para alimentarse y la necesidad de aceptación nos aleja de la libertad que nuestro espíritu reclama. El otro enemigo letal de la evolución espiritual es la mente y no porque ésta no tenga virtudes que nos ayudan a sobrevivir en el mundo, sino porque en la mayoría de los casos nos manipula creando una película ininterrumpida de imágenes incoherentes en nuestros cerebros que la mayoría de las veces también manipula nuestra

manera de sentirnos; esa película sin principio ni fin nos turba la verdadera visión para encontrar la verdad o recibir la energía adecuada para conectarnos con otros planos. La mente enferma o no consciente es una imaginación incontrolable que no conduce a nada, sino que nos engancha con pensamientos y hábitos que rigen nuestra vida. Un ser humano conducido por ella no puede encontrar la dulzura de la neutralidad o el vacío de donde surgen todas las ideas, sino que se agarra al primer tren de pensamiento que pasa por su imaginación. Esto significa que durante toda nuestra estancia en este mundo se permanece en un sueño que no nos permite despertar a la realidad y este sueño ha llegado a dominar nuestros sentidos.

El actor combate constantemente a estos dos enemigos que la meditación enfrenta y para lo cual es a su vez la medicina para esos desordenes. En comparación a otras disciplinas artísticas el teatro mantiene como instrumento principal al actor. Un músico expone su habilidad mediante un instrumento, un pintor mediante un cuadro, pero los actores, bailarines y cantantes se expresan mediante elementos que son naturales e intrínsecos, como el cuerpo y la voz, esto genera mucho más ego porque la atención se centra con mayor fuerza en el individuo mismo, de cual depende directamente la calidad de la creación; la aceptación o el desprecio del público engrandece u opaca el desempeño actoral y por eso la terrible competencia que rige nuestra profesión, competencia que puede ser de exaltación si se emplea positivamente o de destrucción desde un enfoque negativo. La mente a su vez también juega un papel fundamental en el desarrollo actoral.

Al actor al enfrentarse directamente a los ojos de un espectador ávido de experiencia sino desarrolla un valor y un sentido artístico, la mente entra como un instrumento de bloqueo o de defensa para que el actor no padezca de terror en el tiempo de duración de la obra, pero entonces la capacidad creativa se inhibe y el actor en vez de explorar se halla ausente. Un actor debe ser tan libre en el escenario como lo es un ave en el cielo, pero el ego o miedo se desencadena y este atrae a la mente que no para de parlotear. Este diálogo constante de los pensamientos pone al actor a años luz de lo que sucede en escena, no hay acción ni reacción o en la mayoría de los casos se encuentran

altibajos en el ritmo, por momentos hay vida y por otros un vacío que inmediatamente de refleja en el público.

Se tiene que ser conscientes de que todo es un reflejo y el espectador lo es constantemente del actor y viceversa, si hay un desempeño creativo en el escenario el espectador reflejará interés y comenzará a vivir a través del que cuenta la historia. Si hay ausencia, el espectador estará ausente dejándose llevar por su propia mente. No hay más competencia que la que se mantiene día a día con nosotros mismos, pero que es más fácil atribuírsela al compañero. Las concepciones erróneas del ego impiden que se tome como colega al que como nosotros hila la historia de la obra y que también olvidemos que el espectador es fundamental para que esta se eleve. El buen teatro debe conformarse por un conjunto equilibrado, pero se debe tener en cuenta que controlar o manipular la mente de los demás es casi una tarea imposible y si no lo es dependerá de cuanto control se tenga de nuestro propio ser, por eso el camino no se encuentra afuera sino adentro.

El actor como un ser individual debe comprender que si trabaja con sus conflictos y bloqueos cambiará automáticamente a los que lo rodean, el cambio debe de comenzar por nosotros y después como por arte de magia o como un efecto dominó repercute en todos. El error de muchos se encuentra en influir en la transformación del otro, eso no sólo perturba más a la creatividad, sino que genera confrontaciones entre compañeros.

Siempre se está responsabilizando al otro de nuestras deficiencias, cuando realmente todo depende de nosotros; esta idea puede parecer perturbadora al principio pero a medida que nos hace consciente, nos transmite paz porque nuestra vida o desempeño ya no dependen de alguien más, sino de la inclinación que nosotros le demos a las decisiones.

Alrededor de la meditación hay varias equivocaciones que se deben aclarar. Meditación no es concentración ni atención, estas dos cualidades requieren de tensión, concentrarse implica excluir todo lo demás y meditar significa relajarse, así como estar abierto a todas las posibilidades o a todos los agentes externos. Muchas veces se piensa que meditar es introspección, pero en si el arte de la contemplación está muy alejada de

esta idea, se cree que se tiene que enfocar nuestro análisis en una idea y lo que simplemente se debe hacer es observar los pensamientos y las emociones, de esa forma nos encaramos a nosotros mismos. Todas estas conclusiones premeditadas acerca de esta técnica han logrado que las empleemos mal y también han hecho pensar que puede ser la llave que conduzca al actor al control de su cuerpo, su mente y sus emociones como ninguna otra.

Sólo en un estado relajado puede el actor reaccionar a los estímulos propuestos e improvisar, sólo conociéndose a sí mismo puede indagar en la psiquis compleja de un personaje. El ego o la mente se disfrazan de los múltiples bloqueos que han acechado desde los inicios al teatro. Tener consciencia de ellos, transmutarlos, puede abrirnos un abanico de posibilidades. La práctica de la meditación, que podría traducirse por Teatro desde su esencia pura, ya que el actor es un cuerpo de vacuidad al salir a escena, puesto que tiene que hallarse vacío para encarnar un personaje, pueden darle un vislumbre de lo eterno y profesionalmente el dominio sobre todo su talento. El uso de la meditación que se propone en este trabajo puede ser dentro o fuera de la escena, hay ejercicios que pueden mantener al actor consciente mientras actúa y otros que los puede usar como parte de su entrenamiento diario. Está garantizado por muchos ejemplos a través de la experiencia de grandes maestros que meditar sirve de estímulo para todo el potencial escondido.

El cuerpo es la máxima herramienta del actor, es su ABC para transmitir la gama de sentimientos psíquicos y emocionales del personaje. Conocer el cuerpo, convertirlo en su amigo, ser consciente de su funcionamiento y de cómo está ligado a la mente es una tarea en la que el actor debe enfocarse continuamente, no sólo en los ensayos, sino en su vida diaria. La meditación abre un portal para esta concientización. El cuerpo debe ser liberado de sus tensiones así como de sus propios bloqueos, se debe tomar como un organismo vivo y pensante que puede o no estar a nuestra disposición. El arte de la contemplación nos pone en contacto con él, con sus verdaderas necesidades, a medida

que la practicamos los vamos volviendo más libre al mismo tiempo que vemos nuestras capacidades escondidas.

El ser humano es un ser total, es capaz de lograr lo que se proponga si hace un buen uso de su circunstancias. Toda la filosofía védica habla de una nada y de un todo como origen de nuestra esencia. Durante nuestras vidas nos movemos a través de ambos polos, el todo, la nada. Una energía creativa puede crear todo lo que se proponga y esa misma energía en su polo negativo, posee el poder de destruir cuanto hay, mientras más creativos somos también más destructivos podemos ser. Por eso es importante darle un buen curso a toda la energía que se lleva, antes de que se vuelva ego. La meditación evita precisamente que esta bola de energía oscura que llevamos adentro crezca, debemos hacernos conscientes de nuestra parte negativa para poder poner más peso en las habilidades compasivas. Ser conscientes es estar oscilando entre una y otra.

El teatro es una totalidad con diferentes particularidades. Una pieza de teatro, una tragedia, una comedia son conjuntos que llevan dentro de sí diferentes partes, actos, escenas, micro escenas, es una imitación total del macrocosmos no sólo universal, sino individual de cada ser humano si se quiere ver desde el punto de vista espiritual. Si el actor se visualiza como un todo, que al mismo tiempo conserva una individualidad es capaz de trasladar esta realidad a la escena, puesto que ya la ha comprendido. Logrará la armonía con el cuerpo de la obra, colaborará con sus partes y con su esencia, la verá como un organismo vivo a la que debe darle un ritmo y una continuidad para que prevalezca. Entonces se pondría en práctica lo que han venido recalcando los teóricos teatrales durante mucho tiempo.

Nemirovich Danchenko y Satanislasvki hablaban de la importancia de las sensaciones físicas para que surgiera la vida en escena. Sentir en las tablas es el resultado de estar abiertos a la exploración. En el teatro se tiene que tener los ojos de un niño, capaz de sorprenderse ante todo como si fuera algo nuevo para él, pero también debe estar consciente como un adulto, puesto que lo es y sobre él recae la responsabilidad de un espectáculo. Cuando los niños juegan no están pensando en presentar los resultados

del juego a un público, el juego es un mecanismo de exploración para el infante. En una obra de teatro hay seriedad, preparamos un producto para consumo del público, pero si se quiere explorar todas las posibilidades que se tienen con nuestro material de trabajo se debe estar dispuesto a ser niños que juegan a hacer y deshacer. A este nivel de entrega se refiere Constantín, al aquí y ahora infantil, en el que el sujeto de la acción dramática está totalmente entregado a un mundo onírico.

La meditación es un regreso a la infancia, a ese momento en el que éramos libres y capaces de meditar sin esfuerzo. Es un tipo de regresión al momento justo en el que nuestra pureza fue quebrantada para adoptar una máscara social o identidad. La regresión de la meditación permite ponernos en contacto con esa parte de nosotros que aún se encuentra pura, fresca y llena de vitalidad. Descubrir ese encanto y darnos cuenta de nuestro talento innato es entrar al mundo de la imaginación hecho posible, es percatarnos de que no hay fronteras, sino las que nos hemos inventado.

Independientemente de todo esto, si le restamos toda esta importancia espiritual a la meditación y sólo la ponemos con una estrategia para relajarnos, aun así, se sigue viendo que es una llave magnífica para abrir percepciones. La relajación es una de las facetas más importantes en el proceso creativo. La relajación engendra confianza, nos pone en un modo receptivo, nos da la seguridad para decir nuestra verdad y esperar los resultados mágicos. La vida está llena de acontecimientos únicos, de encantos que se han etiquetado en cosas buenas y malas. Lo peor que puede hacer una artista es encasillar los conceptos. Un creativo va hacia la esencia misma de las cosas, las transforma, no sigue el patrón establecido de bueno o malo, bello o feo, se da el lujo de ir más allá de la aparente percepción, por eso es capaz de reutilizar su realidad para mostrar una completamente nueva, una donde lo imposible puede cobrar aliento. Esto se puede lograr a través de la relajación y la confianza de que no nos estamos equivocando, sino que estamos explorando, siempre una buena exploración trae consigo descubrimientos asombrosos.

En gran parte cuando Jerzy Grotowski nombró a su compañía laboratorio teatral tenía toda la razón. Se tiene que conocer los utensilios con los que se trabaja, los

ingredientes de nuestro arte para errar menos e irnos derecho hacia descubrimientos tangibles pero debemos atrevernos a experimentar, a dejar las cosas en su estado ambiguo para que estas se comuniquen y no imponerle nosotros una condición de ser. Cuando nos abrimos a la vastedad de la existencia nos damos cuenta de que la vida no es lineal, no hay principio ni fin, sino que todo es un ciclo y las manifestaciones de nuestras mentes son infinitas.

No hay profesión donde se tenga que explorar más que en el teatro, en la pintura el artista termina su cuadro, lo vende o lo expone, un compositor crea una partitura y esta es ejecutada por los músicos, el escritor comienza y termina su historia, pero en la escena una obra está en constante movimiento como la vida misma, nunca termina de darse por sentada, nace, crece, se reproduce y muere o vuelve a nacer, crece, se reproduce y así infinitamente, el teatro es energía pura, viva y rebosante en constante transformación. Un individuo dedicado al teatro debe estar abierto a esta verdad y percatarse de como ella también es parte de su interior. Entonces el actor no será una partícula separada del conjunto escénico, sino que formará parte de la misma como un órgano vivo, el corazón de su maquinaria fantástica.

5.2 Reflexiones acerca de la meditación dinámica de Osho como herramienta para el desarrollo del potencial creativo en el actor

Después de esta investigación en lo que respecta a la psicología, el teatro y la meditación se ha podido encontrar bases sólidas que refuerzan varios puntos que estas tres disciplinas han desarrollado en cuanto al estudio de la creatividad y hemos podido percatarnos de varios factores que se entrelazan vislumbrando similitudes.

Son muchos los teóricos que han aportado a este tema y todos han encontrado su propio significado y su particular forma de nombrar lo que ordinariamente se llama creatividad. Para muchos esta cualidad es aquella que nos permite reaccionar de nuevas maneras ante la vida y sus acontecimientos, dando novedosas formas de expresión a algo ya existente o engendrar un producto nuevo. Cuando se crea un objeto, una historia, un chiste, un platillo incluso un hijo estamos siendo creativos, entonces se podría decir que

la creatividad es también manifestar materialmente algo que es en un principio intangible y comienza tan solo con una idea o un germen, por eso no es algo que se pueda desarrollar sin un proceso. El proceso creativo consta de varias etapas y requiere de varias características que facilitan estas facetas por las que el ser humano creativo pasa.

Unas de las características fundamentales de una mente creativa son: Fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración. Todas ellas se encuentran o se deben de encontrar en aquellos que están dispuestos a ser novedosos. En el teatro nuestros maestros no exponen explícitamente estas cualidades de la inventiva y cuando desempeñamos los ejercicios y a medida que avanzamos como actores nos percatamos de que la construcción de una obra costa de estos elementos aunque en muchos casos pasan desapercibidos.

A diferencia de otras disciplinas artísticas en el que el artista crea en muchas ocasiones en base a sus propias ideas, el actor en su profesión, casi siempre se ve obligado a desarrollarse en base a las ideas de otros, los cuales son el dramaturgo y el director. Pareciera entonces que él se ve limitado, ya que la autenticidad de la creación no radica en él completamente, pero para nada esta idea es del todo válida, sino que incluso el actor tiene la misma libertad que tienen todos los que antes de él han trabajado para darle las pautas. Un actor no debe inhibirse por esta cuestión, sino que debe de tomar lo previo para liberarse a su vez en un nuevo producto. Se puede ser altamente original con la creación de otro, mejorarla y volverla una pieza completamente novedosa. Un ejemplo puede ser la cantidad de versiones que hay de Hamlet, es una obra muy escenificada en diferentes partes del mundo, esa cuestión no le ha restado importancia a la obra, sino al contrario, la ha exaltado, aún seguimos representando esa tragedia una y otra vez encontrando en ella resultados. Hay muchos que opinan que crear en base a lo ya creado es mucho más difícil que dar vida a algo completamente ingenioso. A esta difícil tarea se enfrenta el actor constantemente, usando como recurso la imaginación y la improvisación, no obstante por muchas cuestiones que ya se han mencionado antes se limita a la hora de explotar al máximo su potencial.

Como ya se dijo la psicología plantea esas características, pero también nos dice que esas cualidades que se posee intrínsecamente en muchas ocasiones se duermen o se obstruyen por los patrones de condicionamiento, por los bloqueos y los hábitos que con los años se van arraigado hasta provocar que no podamos ser originales, ni siquiera para resolver un problema de la vida cotidiana. Esto se nota cuando se está ante un conflicto y nos repetimos una y otra vez en patrones siguiendo las mismas estrategias a pesar de no haber mostrado resultados la primera vez empleadas. Los hábitos tienden a controlarnos, a empañar la fluidez y la flexibilidad ante nuevas posibilidades por eso una mente que quiera ejercitarse constantemente para ir más allá de las repeticiones tiene que romper con los modelos radicalmente. Suena contradictorio, pero esa misma contradicción hace interesante a la vida, si nos guiamos completamente por lo que otros han impuesto no avanzaríamos en nada y al mismo tiempo tenemos que tomar impulso de las ideas que nos anteceden. No se trata de borrar todas las teorías que a lo largo de la historia los teóricos con tanto esfuerzo han desarrollado ni de ponerlas en un rincón sin ni siquiera mirarlas, se trata un poco de buscar nuestra propia voz, la autenticidad de tratar los mismos temas que desde los inicios nos han acompañado, pero esta vez de forma nueva.

Aquí encontramos una similitud de lo que plantea la psicología con lo que exponen varios de los estudiosos del teatro. Tanto Antoine Marie Joseph Artaud, Jerzy Grotowski, Peter Brook, Yoshi Oida, Augusto Boal, Eugenio Barba, Bertolt Brecht, entre otros que a su manera han buscado romper con las ideas rígidas que por muchos años han influenciado al arte dramático, plantean la importancia de descodificarnos, de limpiarnos de las capas de miles de siglos que nos han encasillado en las reglas en vez de ayudarnos a ser mentes libres. Algo de lo que resuena constantemente en sus discursos es la importancia de la libertad para el paso de la creatividad; la libertad significa destruir nuestras máscaras, nuestros hábitos o con lo que se podría también llamar el propio mecanismo de control de la mente, romper con esas ataduras es abrirle paso a la voluntad, al libre albedrío, destruir incluso los traumas. Una mente encasillada no puede ir más allá de la comodidad y en la estabilidad no existe el riesgo que es lo que nos conduce a

desafiarnos a nosotros mismos; bajo este fundamento Jerzy tanto como Brook impulsaron a sus actores a romper con el equilibrio y así encontrar lo que hoy se conoce como “El teatro pobre y el espacio vacío o el teatro del distanciamiento”. En los momentos de crisis el hombre busca a que asirse y en esa búsqueda de un suelo sólido que pisar lo impulsa a indagar en la inventiva.

Muchos de estos grandes maestros emplearon juegos o estrategias psicológicas para explotar el potencial de sus actores, otros se iban hacia el análisis de la palabra y algunos hacia las técnicas antiguas de la meditación, todas ellas destinadas a liberar la mente. Los resultados hoy en día son tangibles. Todas las técnicas propuestas sirven de fundamento y sin embargo se permanece a la deriva, no porque las nuevas generaciones no estén en la búsqueda de su individualidad, sino porque tal vez no hay una claridad en el origen del problema o un fin determinado que encauce nuestro trabajo hacia una meta concreta, por tal motivo el afán de irse hacia los orígenes que plantea cada autor. Hay un gran potencial en el actor, que ya al optar por una profesión de riesgo muestra tener un gran valor; se halla en cada uno una fuente inagotable de ideas que sólo necesitan ser vistas con claridad, para eso creo que un conocimiento de la creatividad en sus múltiples facetas psicológicas y artísticas puede ser útil al desarrollo de la inventiva, esclareciendo las capacidades, o al menos creo que ser conscientes de ella como herramienta es estar ya un paso adelante, puesto que cada teoría abordada puede impulsar a cumplir con el propósito de remediar los conflictos a los que el hacedor teatral se ha tenido que enfrentar constantemente que a su vez nuestros teóricos han detectado en el constante estudio del arte.

Las herramientas psicológicas y de meditación al atacar los bloqueos u obstáculos que son los mismos para cualquier persona se pueden adaptar muy bien al trabajo creativo del actor. No se debe pensar que porque son psicológicas o meditativas solamente pueden servirle al psicólogo para trabajar con sus pacientes o que la meditación sólo beneficia al yogui que busca la iluminación, sino como son estrategias que conocen el funcionamiento de la mente, la misma en cualquier persona y su función

directa es derribar los problemas o al menos hacerlos controlables son una llave de la que el actor puede hacer uso incluso con más libertad porque la mayoría se plantean como juegos fáciles de aprender.

Si bien los estudiosos del arte teatral han llegado a la conclusión que hay que romper con resistencias para encontrar la creatividad o acrecentar el potencial imaginativo que llevamos dentro para lograr un total dominio de la escena, y la psicología durante mucho tiempo ha estado proponiendo ejercicios que varios directores han adaptado a las necesidades del actor ¿Dónde entra la meditación? ¿Por qué puede ser importante o servirnos de llave si es una práctica que ha estado más ligada a la religión que a las neurociencias o al arte. Antiguamente arte y religión iban de la mano, ambas giraban en torno al mundo inexplicable de la imaginación y buscaban darle una forma utópica a la realidad con el objetivo de mejorarla, hoy en día ambas ramas son mundos diferentes, de hecho se le ha obligado en cierta medida al actor optar por un pensamiento científico que busque lo comprobable como medio de expresión. Para nada uno se opone al pensamiento científico que nos ayuda a cuestionarnos la realidad de igual manera que lo hace la religión sólo que por un camino diferente. Un actor no debe ser crédulo del todo o ignorante, debe siempre tener una sed de conocimiento superior a la de cualquier humano porque en él recae la responsabilidad de encarnar las diversas facetas de la psiquis humana, pero también se considera de que debe mantener la puerta abierta a muchas posibilidades no tangibles ya que también su trabajo se basa en el control de las energías y emociones que no se pueden palpar. Tampoco se habla de regresar a la religión o de asumir una creencia para poder ser artistas, sino que sería de gran ayuda comprender porque es que en los orígenes de nuestras filosofías están correlacionados estos dos caminos tan profundamente. La ciencia busca comprender el entorno en base a los fenómenos que se repiten, les pone un nombre y los analiza, ella explica lo material, lo que se puede ver, oler, sentir, el arte tiene el mismo objetivo e intenta explicar los fenómenos, pero no necesariamente los que están al alcance de nuestra percepción real, sino los que sobrepasan el mundo físico, por eso su estrecha relación con la religión que

explora otros planos de la existencia. La meditación ha estado vinculada a todas las religiones del mundo, muchas la han nombrado de forma diferente.

Entonces si la meditación es una parte inherente de la religión para alcanzar un estado búdico o contemplar la grandeza del espíritu, se reflexiona en que cada una de las disciplinas artísticas es una tipo de meditación en sí. Cuando se danza tenemos que olvidarnos de los pensamientos y depositar un poco de confianza en el cuerpo, concederle la responsabilidad de que él tiene su propia memoria y dejarnos conducir, solo así la música nos posee. Si introducimos los pensamientos en la tarea de bailar, estos nos pueden impedir conectarnos con la energía vital que viaja a través de nosotros cuando estamos ejecutando un entrenamiento físico. Cuando el músico se desliza en su instrumento ocurre lo mismo, la mente sirve para tener memoria de muchas cosas, pero si le damos el poder supremo sobre nosotros, los pensamientos que esta nos lanza nos llegan a entorpecer, si eso le ocurre a un músico mientras toca la guitarra comienza a equivocarse o peor aún, la música no fluye por sus canales y solo nos llega el tedio mediante su ejecución. Así ocurre con cada artista y no importa cuál sea su lenguaje. El acto creativo es un acto meditativo, pero que no hacemos consciente de esa manera.

Nunca decimos cuando actuamos, ¡espera mente, que estoy meditando! sino que creemos que actuamos, que bailamos, que tocamos un instrumento o que pintamos. Un artista puede hacerse consciente de esto mientras ejecuta su arte y podrá ver claramente como la mente nos pone trabas y esas trabas son precisamente las que nos impiden llegar a un total estado creativo; pero empezar por ahí puede ser muy difícil, puede hasta entorpecer más en vez de beneficiar, por eso nos hacemos primero conscientes de la meditación y el entrar en su lenguaje nos puede liberar en lo que poco a poco todo nuestro inconsciente adopta ese idioma, entonces sin necesidad de estar apretando el interruptor constantemente, este en el momento necesario lo hará por sí solo.

La meditación es la única llave que puede abrirnos la puerta a la total libertad no sólo espiritual, si le quitamos el argumento religioso, es la única que nos libera de la mente y no con este argumento se tiene que echar todo lo demás por la borda, sino

analizar cómo es que se manifiesta la meditación en cada una de las cosas. Es nuestra naturaleza pero la hemos olvidado, nuestra esencia es consciente, pero nos han enseñado que se tiene que correr, que no hay tiempo para observar cada acontecimiento interior o exterior. Muchos psicólogos actualmente han desarrollado sus programas en base a ella para ponernos en contacto con nuestras emociones y lo que las desencadena, han llegado a la conclusión que no existen los problemas, es la mente la que los crea y su ilusión es lo que nosotros creemos, cuando miramos con total decisión estas ilusiones nos vamos liberando de ellas porque vemos su insuficiente fundamento.

El máximo conflicto del actor desde nuestro parecer es el miedo, que no es más que otra proyección irreal de la mente. El actor le teme a hacer el ridículo, a exponer ante la lupa lo absurdo de la vida diaria, todo el mundo está ligado a las mismas reglas, a las mismas necesidades, pero sólo el actor es el que se atreve a exponer toda esta complejidad abiertamente, entonces la crítica lo aterra o la no aceptación del público que se ve reflejado abiertamente. Ese pavor es que bloquea la creatividad, nos engaña haciéndonos sentir superior o inferior ante el compañero, el ego aquí entra como un mecanismo de defensa, pero también como una trampa para que no veamos nuestra realidad. Si no nos hacemos conscientes de nuestra realidad no podremos encarar la de un personaje ficticio que se basa en lo real de la vida. Este nivel de percepción sólo nos lo da la meditación que es la emancipación de todas nuestras virtudes, la comprensión absoluta.

La psicología no descarta la importancia de la mente, tampoco lo hace la meditación, ella existe y bien empleada nos puede conducir al éxito total en lo que nos propongamos. Tanto una como la otra han comprendido que la parte negativa se traduce en traumas, obsesiones, rigidez, miedos, en engancharnos siempre a los mismos pensamientos. Ambas exponen los problemas y les dan una solución, o una da en el clavo acertando en cuál es el conflicto y la otra tiene el antídoto; creo que ambas ideas son válidas. La diferencia es que la meditación es una práctica activa que nos encara con el problema, al hacernos conscientes del dilema se nota su insuficiencia e inmediatamente

este comienza a desaparecer. Para esto también es importante tener en cuenta que se requiere disciplina, esfuerzo y paciencia para comenzar a saborear los resultados. La rigidez de la mente a la que hemos alimentado durante tanto tiempo no va a desaparecer en un día, llegar a liberarnos de todos los temores, los condicionamientos, de los malos hábitos, de la inseguridad, conlleva una gran responsabilidad pero es una tarea que poco a poco nos ilumina, generando una hermosa armonía en los grupos de trabajo y una exquisita libertad para sentirnos capaces de crear que lo que queremos.

Todos los maestros del teatro a su manera han expuesto una idea que es fundamental y es la misma. Llegar a un estado puro de consciencia similar a la que se tiene cuando pequeños para poder ser altamente creativos como lo son los niños que se exponen ilimitadamente sin miedos, es imposible llegar a tropezones a una infancia que no va a retornar, ni invocar al niño interno para comenzar a hacer payasadas, también lo es pensar que vamos a tener la misma capacidad ingenua, pero podemos limpiar nuestro corazón y nuestros sentimientos para rescatar la parte que nos corresponde de ese recuerdo y sumarla a la consciencia y a los conocimientos que dominamos en la actualidad, entonces podremos jugar como infantes al mismo tiempo que ser responsables como adultos en nuestro trabajo. No se ha hallado mejor herramienta que considere primordial para ese logro que la meditación en sí misma, sin importar a que disciplina religiosa o psicológica corresponda, aunque las dinámicas por su singularidad y adaptabilidad pueden ser de más fácil uso en el trabajo creativo del actor.

El teatro es el lugar donde los sentimientos, las emociones, los pensamientos y la poesía se encarnan, el actor es el canal de lo intangible hecho materia, por eso es importante que sea un ser sensible no sólo a lo que lo rodea físicamente sino energéticamente, debe ser una esponja capaz de compartir todo eso que ha absorbido con otros seres humanos manteniendo su centro. En muchas ocasiones por no ser conscientes de nuestra labor y por adoptar cualquier ejercicio hemos llevado el riesgo de confundirnos psicológicamente por ello el actor debe ser una persona consciente capaz de distanciarse al mismo tiempo que se involucra con sus personajes. Debe conocer sus

capacidades y limitaciones con el fin de ponerlas en práctica de manera positiva tanto para él como para su público.

La meditación es el camino del autoconocimiento que pone a prueba lo adquirido hasta el momento en el que decidimos ir hacia nosotros mismos. No es un llegar a ser, es simplemente ser. Plantea el maestro espiritual Osho que siempre hemos estado en el fondo de nuestros corazones en un estado búdico, así vinimos al mundo pero la serie de condicionamientos al que nos sometieron ha impedido o más bien han creado una barrera entre nosotros y nuestro autentico ser, ya que intentamos ser un prototipo ideal en base a preceptos inexistentes. La meditación de Osho inspirada en las antiguas técnicas de meditación está diseñada para percatarnos de estos bloqueos y poco a poco deshacernos de ellos. Al romper con ellos el ser humano se halla inmediatamente en estado virgen completamente creativo que es nuestra esencia real similar a la divina. Obviamente esto puede parecer un sermón religioso, pero si lo trasladamos al campo de la realidad cotidiana, se puede absorber lo positivo de esto para nuestros fines artísticos.

Si bien el crear arte es entrar en un tipo de estado meditativo en el que fluimos con energías no tangibles como lo son la imaginación, la práctica de la meditación en nuestra vida diaria puede ayudar a liberar aún más este proceso creativo además de hacernos conscientes de quienes somos y nuestro potencial.

A continuación se comparte varios métodos usados a través de la psicología para el desarrollo del potencial creativo y algunos análisis sobre los ejercicios que proponían algunos teóricos teatrales para el trabajo del actor con el fin de analizar si dichos procedimientos están destinados a generar resultados similares a los que puede aportar la práctica de la meditación:

5.3 Medios usados a través de la psicología para el desarrollo de la creatividad

El pensamiento lateral tiene cuatro funciones principales que favorecen la generación de ideas que luego pueden resultar en productos creativos: explorar, estimular, liberar, y contrarrestar la rigidez. Cada una de estas funciones se traduce en

actitudes y conductas mediante el uso de determinadas herramientas diseñadas para tal fin. Con el apoyo de las herramientas se busca promover la expansión y contracción del pensamiento.

Explorar: Significa buscar alternativas, debe basarse en la curiosidad, debe ir más allá de lo obvio y considerar todas las variables.

Estimular: Significa poner a prueba alternativas, debe usar la imaginación y apoyarse en el sentido del humor.

Liberar: Significa ir más allá de lo conocido, debe transformar los patrones rígidos y “pensar fuera de la caja”

Contrarestrar la rigidez: Requiere flexibilidad, debe considerar múltiples opciones, incluir diferentes perspectivas.

Se habla de expansión, pues las herramientas están orientadas a ir más allá de las fronteras de los patrones de pensamiento conocidos. Las herramientas permiten a la persona controlar su impulsividad y generar ideas alejadas de los patrones habituales de pensamiento.

De Bono propone una estrategia de pensamiento denominada PO, por sus siglas en inglés. La operación provocadora se emplea para proponer una idea, aunque no necesariamente sea una solución o una buena idea en sí misma, pero que si desempeña la función de promover el desplazamiento del pensamiento hacia nuevos derroteros que permitan generar ideas alejadas de lo familiar y conocido. A continuación planteo un ejemplo: El problema consiste en que Juan tiene sobrepeso

Las posibles respuestas ante este planteamiento son:

PO: Que deje de comer (tal vez la respuesta más esperada)

PO: Que se ponga a dieta y coma en forma saludable

PO: Que desempeñe actividades que le impidan comer

Entre más ideas se propongan, pueden estas alejarse de lo habitual ¿Qué otras sugerencias harías?

Para estimular el pensamiento hay varias herramientas, varias de ellas son: PNJ (Positivo, negativo, interrogante) SA(Considere Alternativas CPV(Considere puntos de vista) COP(Considere objetivos o propósitos) CP(Considere prioridades) CV(Considere variables) CC(Considere Consecuencias) CP(Considere Prioridades)

Herramienta (Considere Alternativas CA)

Objetivo: Orientar la atención de las personas a considerar la mayor cantidad de alternativas en una situación antes de tomar una decisión. Entre más alternativas habrá más probabilidad de encontrar alguna que se aleje de los patrones conocidos.

Ejemplos:

Elabora la lista más larga de alternativas que se te ocurran para las situaciones siguientes

- 1 Repruebas un examen para el que no hay reposición
- 2 El chofer de un tráiler no calcula la altura de este y se atora al pasar por un paso a desnivel ¿Qué alternativas tiene para salir de este problema?
- 3 Menciona al menos cuatro situaciones que hayas vivido en las que hayas tenido que pensar en más de una alternativa para llegar a la solución

Herramienta: Considere todas las variables (CV)

Objetivo: Estimular la capacidad para explorar de manera deliberada la mayor cantidad posible de variables relacionadas con una situación antes de tomar una decisión y seleccionar una idea para resolver un problema.

Ejemplo:

Ramiro decide invitar a una amiga a una cafetería. Ella accede, pero le dice que como tiene un compromiso familiar, solo cuenta con dos horas para estar con él. Ramiro tiene pensado llevarla a un nuevo lugar que le gusta mucho. Sin embargo llegar ahí les toma 40 minutos. Después de este tiempo llegan a la cafetería y entonces ya solo les queda una y veinte minutos para estar juntos. Mientras les sirven lo que ordenaron, café capuchino y pastel, pasan otros veinte minutos. Para entonces su amiga ya se muestra nerviosa y le dice que no tiene tiempo para tomar el café que se tienen que retirar de

inmediato y que deberán tomar un taxi para llegar a tiempo con su familia. Así la cita resulta algo frustrante para Ramiro como para su amiga, que ya está molesta.

¿Qué variables no tomo en cuenta Ramiro?

¿Qué alternativas tenía Ramiro?

Una exploración superficial de las variables puede impedirnos considerar alguna variable importante y llevarnos a cometer errores o a tomar decisiones precipitadas.

Herramienta: Considere las consecuencias (CC)

Objetivo: Promover la anticipación de consecuencias, favorecer el pensamiento reflexivo y el control de la impulsividad.

La consideración de consecuencias a corto (inmediatas) y largo (mediatas) plazos, de un hecho o de una conducta, nos permite tomar decisiones con más responsabilidad. En una de las pruebas para evaluar las habilidades creativas utilizadas por Guilford y por Torrance se pedía a las personas pensar acerca de las consecuencias de hechos hipotéticos. Las situaciones planteadas promovían la imaginación y la fantasía. Un ejemplo sería: ¿Qué pasaría si de pronto todos nos quedáramos ciegos?

Piensa en todas las consecuencias posibles.

¿Qué pasaría si nunc envejeciéramos?

¿En qué situaciones es importante considerar todas las consecuencias?

¿Cuáles son las posibles repercusiones de no tomar en cuenta las consecuencias?

Herramienta: Considere Prioridades CP

Objetivo: Identificar qué es lo más importante o necesario cuando se necesita tomar una decisión, planear para la acción, evaluar una situación, considerar consecuencias o hacer una elección.

Ejemplo:

Aplica la estrategia a la siguiente situación: Ya has decidido qué carrera quieres estudiar. Ahora tienes que decidir en cual institución educativa te conviene hacerlo. Aplica la estrategia CV(considera todas las variables)

Ahora ordénalas por prioridades ¿Qué variables deberías considerar en primer lugar? Asigna un número a cada variable, del 1 al 5 utilizando el 1 para la más importante y el 5 para la menos importante.

En ocasiones, al considerar variables o alternativas en alguna situación hay ciertos aspectos que no afectan tanto los resultados y otros que, por el contrario pueden marcar una diferencia.

Algunos ejemplos de las variables que podrías tomar en cuenta en la situación anterior son los siguientes

- El costo de la colegiatura y los materiales
- La ubicación de la institución académica
- Su prestigio académico, en particular, de la carrera que quieres estudiar
- La duración de los estudios
- El plan de estudios
- Las becas que ofrecen
- Si puedes trabajar al mismo tiempo que estudias o no, entre otras.

Herramienta: Considere Objetivos o propósitos COP

Objetivo: Promover la reflexión y tener más claridad acerca de nuestras intenciones antes de actuar

Ejemplo:

Algunas situaciones en las que es importante clarificar nuestros objetivos son las siguientes:

- ¿Me interesa nutrirme o tan slo comer por antojo?
- ¿Me interesa estudiar para aprender para pasar la materia?
- ¿Asisto a clases para pasar lista o porque tengo interés en lo que puedo

aprender en la clase?

Herramienta: Considere puntos de vista CPV

Objetivo: Favorecer para tomar en cuenta otros puntos de vista diferentes a los personales.

La creatividad involucra la posibilidad de “pararse” metafóricamente en diferentes lugares para lograr obtener una perspectiva diferente acerca de los problemas o situaciones. Esto permite que surjan ideas variadas y diferentes

Ejemplos:

- Imagina o recuerda que es lo que ve un niño de cuatro años. Y si te animas, ponte de cuclillas y experimenta ¿Que observas a tu alrededor?

- Imagina que eres una hormiga ¿Cómo se ve el mundo desde ese punto de vista?

- Dibuja cómo se ve un árbol si te acuestas debajo de sus ramas, justo al tronco, ahora imagina que sobrevuelas el árbol en un helicóptero y tomas una fotografía ¿Cómo se vería?

- Escribe qué observa un policía cuando ve un choque de dos autos ¿En que se fijaría el ajustador de la aseguradora? ¿En que pondría su atención el dueño del auto? ¿En qué se puede fijar el paramédico que llega en la ambulancia?

Desarrollar diferentes puntos de vista te permite flexibilizar tu pensamiento y desarrollar tu empatía

Herramienta: Positivo, Negativo e interrogante (PNI)

Objetivo: Favorecer el control de la impulsividad y promover una aproximación equilibrada ante las situaciones. Permite cambiar el hábito generalizado de señalar primero las desventajas de una idea para evitar la polarización.

Herramienta “Seis sombreros para pensar”

Se trata de una herramienta de comunicación creada por Edward de Bono que tiene el propósito de análisis y resolución de problemas desde distintos puntos de vista. Algunos tipos de sombreros se utilizan como parte de un rol; por ejemplo, la toca de la enfermera, la gorra del marinero. De Bono desarrolla la técnica de seis sombreros para pensar como una metáfora en la que al ponernos un sombrero de diferente color, buscamos que nuestro pensamiento funcione predominantemente de una manera.

El propósito del sombrero es elegir deliberadamente una dirección a seguir para analizar un problema. El sombrero para pensar que propone De Bono tiene seis variantes,

seis maneras diferentes de pensar. Cada una de ellas apunta a una dirección y los diferencia por un código de colores. Al adoptar un sombrero que elige representar un rol, un personaje, se pretende desempeñar lo mejor posible este rol. Una vez adoptado un rol, el ego queda protegido por la máscara del “sombrero” de manera que el pensamiento pretende provenir del papel representado y no de la persona como tal. Las máscaras o los disfraces nos permiten “jugar un rol” simular que somos otro, en cierto sentido nos da ciertas libertades y nos permite desinhibirnos de nuestros bloqueos habituales.

La dinámica se basa en cinco valores:

1. La representación de un papel.
2. Dirigir la atención
3. Conveniencia (Podemos cambiar nuestro modo de pensar sin afectar nuestra actual manera de pensar)
4. Posible base en química cerebral (Supone que de acuerdo con el estado de ánimo y las circunstancias pensamos de manera diferente sobre las mismas cosas.)
5. Reglas del juego

Los seis sombreros son nombrados con base en un color que representa un estilo de pensamiento:

•Sombrero blanco: El blanco es neutro y objetivo. El sombrero blanco se ocupa de hechos objetivos y de cifras. No hace interpretaciones ni da opiniones. Se limita a informar

•Sombrero Rojo: El rojo sugiere ira, (ver rojo), furia y emociones. El sombrero rojo da el punto de las emociones y los sentimientos como una parte importante del pensamiento”. Cubre todo tipo de sentimiento no justificable de modo perceptible (presentimientos, preferencias, intuiciones, etc)

•Sombrero negro: El pensador del sombrero negro se ocupa específicamente del juicio negativo, señala lo que está mal, incorrecto y erróneo. Es responsable de señalar las imperfecciones y defectos de manera objetiva y sin argumentación.

•**Sombrero Amarillo:** El amarillo es constructivo y especulativo. El sombrero amarillo es optimista y positivo. Al contrario del negro se ocupa de la evaluación de los aspectos positivos procurando un respaldo lógico.

•**Sombrero Verde:** Se ocupa del pensamiento creativo, de la generación de ideas y nuevas alternativas. Utiliza el pensamiento lateral.

•**Sombrero Azul:** Se ocupa de la organización del proceso del pensamiento. El pensador del sombrero azul es el organizador. Se ocupa de dirigir las tareas de pensamiento de los otros sombreros y es responsable de la síntesis, visión global y conclusiones”

Angélica Sático en su libro *Personas creativas, ciudadanos Creativos* propone varios ejercicios interactivos lúdico-reflexivos que están destinados a desarrollar el pensamiento creativo.

- **Desbloqueo del cuerpo:** A través de un baile se sugieren varios movimientos ridículos que estiren las partes del cuerpo.
- **Relajación guiada:** Marcar la inspiración contando mentalmente cinco tiempos para cada etapa de la respiración. Visualizar una bola de fuego, como el sol, a la altura del ombligo, trasladar esta visión a las piernas y después a los pies. Imaginar que está brillando como el sol de la cintura para abajo, luego imaginar que este sol se mueve de la cintura para arriba, subiendo la luz poco a poco hasta la cabeza. Imaginar todo el cuerpo irradiando energía como el sol. Se regresa del viaje imaginativo poco a poco. Abrir los ojos solamente después de volver a concentrarse en la respiración contando mentalmente cinco tiempos para cada etapa, inspiración, retención del aire en los pulmones, expiración.
- **Trabajo con mándala desbloqueador:** Se pinta un círculo grande y en él se colorea después de haber hecho un trabajo de concentración previa a través de los ejercicios respiratorios. Las formas y colores deben salir de manera automática sin previos planteamientos. Se trata de un ejercicio de fluidez de pensamiento dentro del círculo mágico y no de hacer una obra acabada y planificada.

- **A través de una lluvia de ideas sobre sueños personales.** Se escriben en papeles en blanco durante un tiempo predeterminado y de manera automática (sin razonamientos ni críticas). Todas las ideas son bienvenidas cuando se trata de trabajar con el flujo de ideas. Los absurdos también son bienvenidos. Después del tiempo marcado se relee individualmente lo escrito, se tacha lo que no se cree que sea adecuado y se guarda lo válido.
- **Ejercicio de escritura automática:** Con una música de fondo se escribe una carta a sí mismo contando sus sueños personales. Al acabar la música, acaba el tiempo, se dobla la hoja y se guarda para lectura posterior. Como también se trata de un ejercicio de fluidez tampoco se debe juzgar ninguna idea y los absurdos serán bienvenidos también. Esta carta no es para ser leída por nadie más que por quien la ha escrito porque es casi como una higiene mental.
- **Ejercicio de los opuestos:** Se elige un sueño y se trata de destruirlo de la manera más fuerte y absurda posible. Luego se invierte todo lo negativo utilizado en el proceso de destrucción para construir los sueños en positivo a través de la siguiente reflexión.
 - ¿Qué de positivo encuentro en la realización de mis sueños?
 - ¿Qué bloquea la realización de mis sueños?
 - ¿Cómo transformo todos los problemas que pensé para destruir mi sueño en soluciones y estrategias para ayudar a lograrlo?

5.4 Observaciones acerca de los métodos empleados por algunos teóricos teatrales para el desarrollo del potencial creativo

Kostantín Stanislavski : Para Konstantín el motor de la creatividad se basaba en activar el “sí mágico” en las diferentes circunstancias de la obra por lo que estimulaba la imaginación de sus actores situándolos en los acontecimientos planteados por el dramaturgo. Para él era de suma importancia crear una partitura de acciones psicofísicas que situaran en armonía al actor en los sucesos de sus personajes y que esta partitura

lograra estimular los sentimientos. De igual manera inducía al actor a crear una serie de visualizaciones propias de sus personajes como un monólogo interno y recuerdos que le permitieran al actor reaccionar ante la interacción con los otros personajes de la historia.

Para esto se empleaba la incorporación de imágenes que consistían en visualizar al personaje e interrogarlo hasta extraer de él las respuestas necesarias para la caracterización y la vida interna del papel. También Stanislavski gustaba de estimular la imaginación del actor con ejercicios de objetos imaginarios en el que el actor se veía obligado a analizar minuciosamente las acciones sin ejecutarlas superfluamente. Para este gran maestro del teatro acción psicofísica se entiende por cualquier acción que refleje la naturaleza del personaje, desde una mirada hasta levantar un vaso, si detrás de esa acción no hay vida o una necesidad concreta lo que se hace carece de sentido, las pequeñas acciones de los personajes deben de estar vivas al igual que las grandes acciones porque en la vida real cada acción es producto de algo interno y responde a la leyes de la naturaleza. Por eso Konstantín haciendo uso de las circunstancias dadas por el dramaturgo estimulaba a los actores a accionar dentro del marco de la obra. Además de que planteaba la importancia para el actor de trasladar las sensaciones vividas en algún momento de su vida a la vida del papel, esto como base para la creación de la vida del cuerpo del personaje.

Jerzy Grotowski: Grotowski busca la unidad entre la mente y el cuerpo del actor intentando derribar los bloqueos del cuerpo que no permiten que la psicología del actor se exprese libre y abiertamente. Para esto sus ejercicios de hata-yoga y otros empleados por él buscaban romper con las resistencias que el cuerpo impone para su expresión, ya que en él se encuentra la máscara que no le permite al actor mostrarse desnudo espiritualmente, y donde todos los miedos y traumas se ven reflejados como en un historial de la vida. Grotowski no separa al cuerpo de la mente, ni a la mente del cuerpo, ni a la vida del papel del cuerpo, puesto que este es la vida y la memoria del actor, por eso sus ejercicios estaban destinados a que el actor descubriera con ellos sus bloqueos y una vez consciente de ellos los trascendiera. Entre la precisión del ejercicio y la

espontaneidad del cuerpo o su impulso se halla la creatividad para este director teatral. Lo mismo empleaba y buscaba con la voz, incitando a sus actores a trascender los bloqueos que no le permiten expresar el potencial innato. Al cuerpo no se le debe ver como una máquina al servicio de la mente, sino como parte de ella, parte de un todo que es lo visible de nuestro mundo invisible. Al actor enfrentarse a los ejercicios propuestos por Grotowski descubría a través de su cuerpo los bloqueos de su mente y al desvestirse de ellos hacia un acto de entrega y sacrificio que mostraba al ser desnudo, esa luz invisible que a su vez se hacía visible mediante el cuerpo y que era llamada por el Laboratorio Teatral de Grotowski, como una confesión. El actor mediante el cuerpo como instrumento encuentra su alma. (Grotowski, J.,2002, véase Hacia un teatro pobre, cap. El entrenamiento del actor, p. 94)

Peter Brook: Peter Brook incita a la imaginación del actor teniendo en cuenta que el teatro es un lugar donde lo invisible se hace visible mediante el cuerpo y las emociones del actor y que para ello lo importante no son los recursos externos con los que cuenta el intérprete sino su capacidad para imaginar en un espacio vacío y la comunicación que pueda lograr tanto con sus compañeros como con el público. El actor de Brook busca también crear un vacío interno que le permita a su capacidad de reaccionar manifestarse sin límites ni ataduras, para esto Brook-director le quita las bases sólidas de la repetición a sus actores induciéndolos a encontrar nuevas respuestas y caminos en la improvisación y en la transformación de los objetos que tienen a su favor y no sólo objetos sino también su cuerpo, su voz y su ingenio para encontrar novedosas formas de comunicación. Brook juega, explora en el escenario y su proceso creativo nunca se ve sujeto a un dogma sino que está siempre dispuesto a explorar en nuevas alternativas y acciones con el fin de expresar el mundo intangible y de imaginar todo lo posible que lo pueda manifestar. Muchos ejercicios que propone este director están enfocados a encontrar nuevas formas de comunicación que le permitan al actor expresar de mejor manera el mundo de sus sentimientos e ideas sin caer en el raciocinio o la desmedida intelectualidad de las palabras del teatro tradicional. Unos de los ejercicios

propuestos de Brook es de la puerta abierta que puede ser real o imaginaria y que le permite al actor moverse de un espacio a otro imaginario, la puerta representa el umbral entre lo invisible y lo visible, le permite al actor dar el salto creativo de imaginar diferentes atmosferas y situaciones, lo mismo ocurre con el ejercicio de la alfombra en el que una vez el actor entra ella, este se transforma en un personaje que cuenta una historia e interactúa con sus compañeros usando todos los elementos de los que dispone. Estos ejercicios despiertan la espontaneidad ya que el actor no se basa en un texto desde el primer momento ya que al improvisar oscila entre la poesía de sus imágenes espirituales y lo concreto de la historia y tiene la oportunidad de expresar su mundo interno de una forma menos cotidiana que rompe las barreras del lenguaje. Los ejercicios de Brook desarrollan la adaptación del cuerpo a las circunstancias y también la adaptación a los procedimientos de la comunicación que no necesariamente es verbal. En el teatro de Brook el actor está en movimiento constante y siempre buscando más y más formas de expresarse transformando lo que lo rodea en los instrumentos adecuados para su expresión.

Eugenio Barba: La propuesta de Barba abandona la auto-exploración psicológica y se aparta de lo que durante mucho tiempo se ha considerado la base del actor para irse hacia la vida del cuerpo y su importancia dentro de la escena. Para Barba el actor es un operador de energía. Según Barba la energía -literalmente en-ergein: entrar a trabajar- es la movilización de nuestras fuerzas físicas, intelectuales, cuando afrontan una tarea, un problema, un obstáculo. Es la capacidad del individuo para intervenir en el ambiente circundante adaptándose o adaptándolo. Tan sólo cuando existe una relación con algo preciso, la energía individual se modelará en una acción precisa. La energía se canaliza en el cuerpo y a través de él se expresa, por eso Barba y los ejercicios que propone buscan derribar los automatismos del cuerpo en la vida cotidiana donde se realiza una acción con el mínimo de energía. La antropología teatral de este autor tiene el fin de encontrar los mecanismos adecuados para ayudar a actor a crear un cuerpo ficticio capaz de expresar con la máxima energía la acción más simple. La utilización del cuerpo es

esencialmente diferente en la vida cotidiana y en las situaciones de representación. En el nivel cotidiano existe un manejo del cuerpo condicionado fundamentalmente por la cultura y las exigencias sociales. Pero, en situación de representación, se plantea una utilización del cuerpo, una técnica que es totalmente diferente. Por lo tanto es posible distinguir una técnica cotidiana de una técnica extracotidiana. Esta utilización extracotidiana del cuerpo y de la mente constituye la técnica del actor. La Antropología teatral no pretende descubrir leyes universales, sino reglas de comportamiento útiles para el actor. Intenta encontrar las normas que rigen el comportamiento del actor en escena. Estos principios no tienen en cuenta la distinción occidental entre bailarín, actor y mimo.

A continuación algunos de los principios que proponen las técnicas extracotidianas de Barba:

1. El equilibrio en acción o principio de la alteración del equilibrio:

Implica el abandono de la técnica cotidiana del equilibrio basada en el menor esfuerzo para ingresar en un equilibrio de lujo que dilata las tensiones del cuerpo, un equilibrio precario, frágil, inestable. Son múltiples las técnicas para lograr este desequilibrio; pero en general se tratará de reducir la base de sostén del cuerpo, ya sea modificando la posición de las piernas y las rodillas (caminata "sin caderas" o de "cadera rígida" de los actores de algunas formas del teatro oriental) o bien alterando los apoyos de los pies (sobre las puntas como en la danza clásica europea, sobre los bordes exteriores como en la danza clásica india o sobre un solo pie).

2. La danza de las oposiciones:

Para conferirle suficiente energía a su propia acción, el actor debe construirla como una danza o un juego de oposiciones, es decir como la consecuencia de una tensión entre fuerzas opuestas. Así en el Teatro No el actor debe imaginar que encima de él hay un círculo de hierro que lo tira hacia arriba y contra el cual debe hacer una resistencia para mantener los pies sobre el suelo. O en la Opera de Pekín en la que todo movimiento debe iniciarse en la dirección opuesta a aquella a la cual se dirige.

La energía del actor no está caracterizada por un exceso de vitalidad o por grandes movimientos, sino por el juego de las oposiciones. Y agrega Barba que la danza de las oposiciones se baila en el cuerpo, antes que con el cuerpo y no se manifiesta necesariamente en movimientos en el espacio.

3. Las virtudes de la omisión o el principio de la simplificación:

Simplificación significa la omisión de algunos elementos para destacar otros. Así el trabajo del actor es el resultado de una síntesis, de una cuidadosa selección. Participan de este tercer principio la técnica del mimo de Decroux, quien identifica al cuerpo con el tronco, considerando los movimientos de las extremidades como accesorios y pudiendo ser absorbidos por aquel. Y también el concepto de estilización que nos brinda Meyerhold: Procedimiento que consiste en representar la realidad de forma simplificada, reduciendo a lo esencial sus características.

Este principio se traduce en dos procedimientos prácticos diferentes:

- Concentración de la acción en un pequeño espacio, lo que implica un gran incremento de la energía.
- Reproducción de los elementos sólo esenciales de una acción, excluyendo los accesorios.

Este principio de la omisión no significa no hacer, sino más bien retener, no dispersar en un exceso de vitalidad y de expresividad. En el teatro Kabuki o No la expresión tamé es utilizada para designar la capacidad de retener energía. Para decir que el actor tiene presencia escénica, se dice que tiene tamé.

¿Qué consigue el actor que propone Barba con la aplicación de estos principios? Un cuerpo dispuesto a ir más allá de los automatismos de lo cotidiano, un estar en vida en la representación, un cuerpo decidido, un cuerpo dilatado, una enérgica disponibilidad para la acción que se muestra como velada por una forma de pasividad. La finalidad de estos principios es romper los automatismos del cuerpo cotidiano y transformarlo así en un cuerpo ficticio.

Para el maestro italiano existen presupuestos materiales, biológicos, fisiológicos del trabajo del actor, será inútil entonces actuar, estar es escena, si no se encuentra primero la técnica para ponerse en forma, para reunir las condiciones materiales necesarias para estar en una situación de representación.

Barba hace referencia a una especie de estadio intermedio entre el hombre-actor y el personaje teatral, entre la realidad y la ficción, entre la vida cotidiana y la representación. Llama a esta situación pre-expresividad. Así, a través de la pre-expresividad, el actor adquiriría la capacidad de fascinar al espectador y de atraer su atención mediante su sola presencia, incluso antes de comenzar a expresar o a representar algo. El público debe ser atraído para mirar, el trabajo del actor consistirá en atrapar esa mirada deseada y a la vez temida del espectador. El actor deberá antes que nada seducir con la dramaticidad de su presencia. Y esto lo alcanzará con la construcción de un cuerpo artificial, innatural (o ficticio), desarmado y restaurado, es decir, "vuelto a armar" para la exposición.

Los ejercicios hacia el actor van destinados a que este desarrolle los tres tipos de relaciones que constituyen el teatro:

- Relaciones entre lo "visible" y lo "invisible", entre el diseño exterior y lo mental, incluyendo en este último concepto las imágenes personales del actor y las motivaciones utilizadas para ejecutar la acción. Aquí el actor trabaja sobre sí mismo y sobre su energía realizando las partituras de movimiento entre dos polos (precisión y forma)
- Entre el actor y el espacio, el tiempo, los objetos, la música, el texto (en tanto que sonoridad a trabajar con la voz), los silencios, las luces, el vestuario y los compañeros de escena. Aquí el actor trabaja en el encuentro con lo otro o el otro. Este plano de relaciones abarca la objetividad escénica y la textualidad (texto, hechos particulares de los personajes, historia en su totalidad) Es la relación que el actor entabla con otras realidades (objetos y sujetos) exteriores a su organismo psicofísico. El actor deberá realizar operaciones de transformación sobre estos

objetos y sujetos, los que a su vez crearán tensiones y transformaciones en el propio actor. Aquí el actor escucha la vida de los objetos que tiene a su alcance, ve sus múltiples posibilidades para transformarse y este encuentro le permite estar aquí y ahora en mente y cuerpo para reaccionar ante esas posibilidades emitidas por el objeto o compañero.

- El tercer nivel es el de la totalidad, es el tejido que revela patrones, matices, colores, dibujos; es la mina de la cual cada espectador va a extraer los significados. Es el nivel en el cual hay una elaboración precisa por parte del bailarín/actor para crear imágenes, asociaciones en el espectador, para dirigir su atención hacia perspectivas inusuales o inesperadas. Aquí se percibe la relación público-actor y es cuando el actor encuentra la significación y busca los mecanismos de transmisión de esta significación.

5.5 Análisis comparativos entre las estrategias propuestas por la psicología, el teatro y la meditación, esta última como una posible herramienta para el actor en el desarrollo de su potencial creativo.

Casi todas las estrategias diseñadas por los psicólogos y directores teatrales buscan romper con la rigidez de la mente llevándonos a buscar otras posibilidades no exploradas anteriormente que se refuerzan con el pensamiento lógico. La creatividad para ellos siempre ha estado ahí solamente hay que quitarle el peso de los bloqueos, eso me hace recordar lo que proponía Grotowski con su vía negativa, es más lo que hay que quitar que poner, ya que es necesario establecer una unidad entre cuerpo y mente donde la segunda adquiere vida a través del primero, para todas las artes romper con esa resistencia es esencial, sobre todo en la danza y en el teatro, pero también es aplicable en las demás donde lo invisible de igual manera que en el teatro y en la danza se hace visible a través de nuestra capacidad de manifestarlo con el cuerpo o una parte de él. Derribar los muros que hay en los caminos hacia la verdad o al encuentro con la creatividad es el propósito final de todos estos ejercicios.

La mente creativa humana nunca deja a un lado los conocimientos adquiridos, si así fuera siempre tendría que empezar de nuevo cada día, la mente creativa transforma lo ya existente hasta toparse con algo nuevo en su totalidad y siempre estamos sujetos a ciertas reglas de la lógica pero no por ello debemos dejar de soñar. Confiar en que cada cosa que aprendemos está archivada en nuestro inconsciente para emerger en nuestra ayuda en un momento determinado puede ser tranquilizador e impulsarnos a tomar retos creativos.

Confiar en que tenemos los recursos apropiados es parte también del proceso de crear. La meditación nos otorga la confianza en nosotros mismos y en que cada situación es perfecta por muy imperfecta que pueda parecer por los condicionamientos prefijados de la mente para cada situación de la vida.

La meditación a la vez que la psicología y el teatro, busca lo mismo, derribar obstáculos pero ligado a propósitos no mundanos, quiere quitar los bloqueos de la personalidad impuesta a través de muchas vidas para que hallemos nuestro centro o esencia que trasciende lo material hasta encontrar lo divino. Las tres disciplinas a su manera quieren facilitar nuestro desempeño como ser humano, una en lo material, otra en lo artístico, otra en lo espiritual, acercarnos a la naturaleza perdida es algo que las hermana en propósito. Las tres buscan al hombre consciente que logra manifestarse potencialmente

Los teóricos teatrales buscan un actor puro, aquel que es capaz de observar las necesidades del ser humano y sus hábitos para reflejarlos en escena con un fin supremo de crear consciencia. Vista así la misión del actor es sublime, porque busca el equilibrio entre lo material y lo espiritual, muestra al mundo pero siempre con el objetivo de transformarlo en algo más hermoso, cada vez más cercano al reflejo real del universo o lo divino.

La mayoría de los directores de teatro se han basado en la psicología para crear sus herramientas o las técnicas con las que forman a sus actores y muchos llegaron a usar la meditación o el yoga como enriquecimiento del proceso creativo en el actor, simplemente porque despierta una percepción diferente de la vida, alguien que medita nunca más

vuelve a ser igual, es como si descubriera que hay algo y que se algo hay buscarlo y la única forma de hacerlo es meditando, la meditación no es un fin, es un proceso al igual que los ensayos en el actor para encontrar ese algo, el meditador es un buscador y el actor también lo es, por lo que el uso de la disciplina de meditar lo puede ayudar a ver su tarea de buscar con mucha más responsabilidad que antes.

El propósito de la meditación como herramienta para el actor en su proceso creativo no debe de entenderse como una técnica o método puesto que la meditación en sí y su antigua práctica van enfocadas a ser un vehículo que utiliza al cuerpo con el fin de que el hombre lo trascienda para encontrar la iluminación o la revelación. Por eso no todas las meditaciones sirven o pueden ser un puente para que el actor encuentre la maestría actoral, mas puede sin dudas ser el propósito para sensibilizarse, conocerse a sí mismo, dejar a un lado patrones negativos o detectarlos, encontrar un estado de concentración y atención propicios para creatividad, darle una oportunidad a nuestra parte inconsciente de expresarse sin miedos y sobre todo de hallarse como un ser único e irrepetible, así como enseñarnos a ser verdaderos testigos. Todo esto de lo que se habla nos los puede dar la meditación con su práctica, nos puede hacer más conscientes de cosas que siempre hemos llevado con nosotros, puede quitarnos poco a poco al miedo una vez que lo podamos concientizar pero no puede volverse un método porque muchas meditaciones aunque proporcionan todos estos elementos mencionados también nos alejan del objetivo primordial del teatro que es crear y recrear la vida humana en la escena. Muchas meditaciones nos ponen inactivos y nos ensimisman cuando el actor lo que necesita es actividad y comunicación pero si se practican con esta consciencia y a la vez otras que involucren más el cuerpo entonces estaremos en lo correcto de que esto puede ser una herramienta que una vez trascendida y logrado el propósito hay que desechar, a no ser que el actor pueda seguir encontrando ayuda en ella no es necesario que la emplee. La función más importante que cumple la meditación con relación al arte teatral es que nos pone en el aquí y ahora donde sólo es posible que la creatividad se exprese.

Otra de las funciones de la meditación dinámica es que libera al cuerpo, este se armoniza con la mente, ya no es la mente la que parlotea o lleva las riendas, sino que poco a poco uno se hace consciente de su propia inteligencia corporal. Con la meditación tanto pensamientos, emociones y cuerpo se muestran por separado. De repente uno escucha sus fluidos, sus latidos, sabe que el cuerpo tiene su propia sabiduría y se diferencia de todos los demás; las emociones se comienzan a percibir desde su origen, por ejemplo antes de ser víctimas de un enojo, el sentimiento de la ira empieza poco a poco a apoderarse de nuestro corazón, si hemos meditado más de una vez seremos capaces de sentir cuando se está fecundando cada sentimientos bueno o malo y así detenerlo antes de que nos domine por completo. Los pensamientos se hacen más lentos y somos conscientes de que muchos surgen de la nada o nos dispersan sin razón conduciéndonos ilógicamente por senderos erróneos o provocando emociones negativas, como el miedo, la duda, la inseguridad. También las emociones reprimidas que entorpecen al cuerpo se muestran inmediatamente y es más fácil para un meditador detectar que lo limita tanto psíquicamente como físicamente, que para una persona no meditadora. Stanislavski hablaba mucho en su método vivencial de la importancia de no introducir demasiado raciocinio en la creación del cuerpo del papel ya que esto puede hacer que la mente lleve siempre la batuta y nos aleje de la verdadera vida, la mente sirve para muchas cosas pero si no logra reflejarse en el cuerpo mientras el actor actúa solamente puede servirle de impedimento para su espontaneidad. Es por ende importante detectarla y saber si lo que pensamos sirve o no, para eso el consciencia de ella es fundamental y para concientizarla es necesario conocerla y a prender a filtrar lo que nos sirve del pensamiento y lo que nos obstaculiza, la meditación en este punto que platea el maestro puede ser de ayuda fundamental. La meditación busca la unidad, el equilibrio y aunque al principio cuerpo, mente, sentimientos parecen tres facetas diferentes del hombre, descubrimos con su práctica que lo que afecta a la mente, afecta al cuerpo y a los sentimientos y así sucesivamente con los otros planos.

El actor capaz de presenciar esto y de unificar sus planos, se sentirá más expresivo, más fiel a sus impulsos, más sensible a los mensajes de su cuerpo y de sus emociones sin restarle peso a la exactitud de su trabajo ni al texto

Cuando la meditación tiene resultados positivos se crea una armonía entre cuerpo, mente y espíritu, ya que uno ha podido primero conocerse por partes, entonces cuando esto ocurre la cuarta parte es la de la liberación o iluminación que viene como un regalo por el trabajo hecho o viene la paz tanto con uno como con el entorno. La iluminación es un regalo de los privilegiados pero la armonía que se experimenta es algo que está al alcance de todos los que quieran buscar y encontrar en el sendero de la meditación y esta revelación mística no tiene que entenderse literalmente, puede traducirse a la revelación que experimenta el actor cuando ha descubierto algo mediante su arte que no puede explicar en palabras, el encuentro con lo sublime, con el alma que corre por todas las artes y cosas, con un acto de comunicación que está más allá de una simple definición

Con la práctica paulatina de la meditación el actor puede aprender a dominar sus impulsos, saber cuándo usar sus emociones. Si logra detectar los pensamientos, puede filtrar los positivos que le sirvan como creativos en su proceso. Se supone que para alcanzar la iluminación ya no deben de haber pensamientos, el hombre trasciende la imaginación, pero antes de llegar a este punto pasa por la imaginación y puede ser consciente de cómo se crean las imágenes, ese el punto que al actor le puede servir, el momento en el que se es consciente de la mente pero también se haya uno lejos de su influjo como un control.

La meditación puede emplearse fuera y dentro de escena, por ejemplo en un momento de tensión en que se siente que las emociones no fluyen o que la imagen del público aparece como un juez. Habrán meditaciones que se adapten más a determinadas tareas del actor y algunas que no se puedan ajustar con facilidad pero todas pueden formar parte del proceso creativo en el que el actor está sensibilizándose con el mismo antes de abordar al personaje y también cuando debe crear consciencia de hermandad y grupo, ya que varias de las meditaciones se pueden hacer en grupo.

Después de meditar un tiempo uno empieza a sentirse más osado, más seguro, menos vulnerable a los impulsos externos negativos como la crítica, lo que puede ayudar al actor en su tarea de relacionarse con otros compañeros de escena sin temor a desnudar su alma ante ellos. Vas reafirmandote en ti, te arraigas a la vida y ya no es tan fácil que los acontecimientos tambaleen tu verdadera personalidad. Se siente que uno tiene el control de uno mismo y esa sensación nos vuelve responsables ante todo lo que sucede, cada hombre forma el eslabón protagonista de su vida. Para el actor que ante todo debe mantener el control en escena y al mismo tiempo fluir con la historia, esta puede ser la llave que le abra la puerta correcta. Además de que cuando uno se arregla también el otro lo hace como en un efecto dominó, es más fácil trabajar sobre mismo que sobre el otro, eso genera un ambiente tenso y de violencia contra el compañero. Osho en su libro “Meditación, la primera y última libertad” mencionó que el teatro era de todas las artes la más meditativa ya que el teatro se da “aquí y ahora” y el actor debe permanecer consciente y distanciado para no caer en la locura, su percepción es de 360 grados como la que experimenta un iluminado, fluye y se resiste, juega y es serio en su juego, se separa de sí para verse actuando, conoce su cuerpo, sus emociones y es capaz de verse en otros, controla su ser interno pero experimenta y vive sus sentimientos, en él más que en otros se percibe la dualidad del universo que es equilibrio total igual que en el tao. Al actor volverse más consciente con la práctica de la meditación, percibirá que esta no es en una gran medida diferente de su arte y poco a poco ya no será necesario que siempre la adopte como herramienta sino que esta se habrá arraigado de tal manera en él que será una parte intrínseca de su quehacer para conectarse con su “yo creativo” o se volverá un efecto recurrente para encontrar el estado neutro del que aflora el ingenio. De esta manera, el concepto de actor tanto de Brecht, Grotowski, Brook, y otros estará cerca de cumplirse en su totalidad, el actor será el testigo y el observado capaz de guiar a otros con su luz y de mostrar esta sin miedo.

Stanislavski habla de la igualdad que el arte debe tener con la naturaleza, de que mientras más naturales o más nos apeguemos a las leyes espirituales que rigen al hombre

más fácil será nuestro quehacer, lo difícil es no ser naturales pero es precisamente este el error continuo del actor, caer en lo que no es natural. El actor se tensa y sufre en escena con muchas resistencias que en la vida cotidiana no se ven, es como si este tuviera que volver a aprender a vivir en escena, volver a nacer pero con un grado de consciencia superior de su cuerpo y su mente, muchas veces según Stanislavski la acción psicofísica se ve impedida porque la mente no permite que revivamos las sensaciones físicas de la memoria emotiva ni las vivencias precisas capaces de darnos la verosimilitud y la vida interna del papel, esto es porque la mente es un instrumento que no conocemos y que nos arrastra con su flujo de imágenes, entonces aquí en este descubrimiento que le llevó toda la vida en el arte a Konstantín Serguéievich Alekséyev(Stanislavski) el uso de la meditación puede ser gran utilidad, ya en la meditación también nos vemos obligados a volver a nacer como seres más conscientes de nuestro cuerpo (el cuerpo como instrumento confiable capaz de expresar mejor los sentimientos y pasiones de los personajes, que la mente como un todo y el cual es un reflejo de nuestra alma, para ir así poco a poco subiendo peldaños hasta la iluminación, nirvana, revelación, todos sinónimos del gran propósito espiritual del ser humano. En la meditación como en el teatro volvemos a nacer pero ahora con la capacidad de observar cada detalle de nuestra existencia que es la de todos. En la meditación también lo importante es el proceso no el fin, en el proceso está el fin como en la creatividad y en la vida misma y el proceso de cada uno es individual aunque podamos en algún momento dado recorrer el mismo camino. El teatro es poesía encarnada y es esencial vernos como un recipiente que capta esa poesía y la expresa, si la mente no tiene un espacio para recibir su luz y no somos conscientes de ella, la creatividad puede ser una llama que se esfume antes de que podamos compartirla.

5.6 Mi experiencia con la meditación dinámica de Osho

Desde que se comienza a meditar uno comprende que la mayoría de las ideas que se consideran inamovibles y rígidas no existen, así como los miedos y ciertos prejuicios que

nos han acompañado durante mucho tiempo, son ideas que si no las concientizamos pueden llegar a arraigarse a nuestra psique hasta manipular nuestras acciones.

La meditación dinámica permite ser un testigo que desde una posición neutral observa lo bueno y malo que pasa por nuestros pensamientos, detectando que muchas de las imágenes o juicios que pasan por el tren mental no tienen lógica o continuidad. Por eso siempre y cuando la meditación se realice sin juzgar lo que se observa es posible percibir un punto vacío en nuestros pensamientos y nuestras emociones, ya que éstas surgen porque los pensamientos las activan y les mandan señales benéficas o dañinas. Ese punto vacío que se experimenta nos da tranquilidad y nos permite ver los problemas o bloqueos generados por una mente mal enfocada desde la perspectiva del águila interna.

Este beneficio que aporta la meditación facilita dejar ir o liberar los pensamientos enfermos y también detectar lo bello o hermoso que hay en nosotros.

El vacío experimentado sensibiliza y es una puerta al presente, ya que no estamos en el tren de pensamientos del pasado ni en los del futuro, nos vamos volviendo testigos de todo lo que sucede en el aquí y ahora. Ese punto neutral nos da apertura para absorber la realidad tal cual es, sin prejuicios y detectar la ilusión de la mente que por lo general nos domina como si fuera la realidad.

Con el tiempo de meditar se logra una fusión con la existencia y todo lo que en ella sucede, ya que somos una parte indivisible de la vida y del universo, los pensamientos, emociones y sentimientos se ponen ante una lupa, los cuestionamos, los purificamos y ya no son factores inamovibles de nuestra forma de pensar. Se aprende a escuchar a nuestro funcionamiento desde el cuerpo, la mente y las emociones y al liberar lo que no podemos controlar y eso ya no nos controla más.

La práctica constante de la meditación dinámica debilita a los miedos ya que mediante la catarsis generada salen tanto pensamientos como emociones atoradas que no nos permitían ver la luz que hay detrás de toda la oscuridad acumulada, aparecen imágenes hermosas y sensaciones que no se pueden apreciar si la enturbiada mente las inhibe.

La meditación dinámica es un viaje que busca trascender el cuerpo y la mente, pero si se toma como una travesía placentera podemos descubrir que aunque no trascendamos el ego o la materia, podemos ver con más claridad lo que debemos o no tomar de ese viaje experimentado.

Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y los patrones que rigen nuestra vida y que nosotros mismos nos hemos impuesto, nos hace empáticos, observadores, meditados, aprendemos a replantear los pensamientos y emociones antes de que estén se impongan y dirijan nuestros actos.

La paz que se experimenta es enriquecedora y poco a poco se pierde el miedo a dejar libre todo lo que percibimos por dentro por la inseguridad no expresarlo.

El niño interno, aquel ser espontáneo que puede percibir la vida con frescor y asombro comienza a activarse y ya no siente miedo para hacer payasadas, reír o gritar si es necesario, la intuición y la sabiduría ancestral que tenemos acumulada en nuestro interior puede expresarse con más soltura porque ya no está regida por condicionamientos absurdos y que tal vez nunca nos hemos planteado.

El vacío experimentado no es la realidad o nirvana, ni tampoco es el presente, pero es una llave, un intervalo que si cada vez se hace más prologado poco a poco va a ir quitando las capas para lleguemos al presente, realidad de donde emanan todas las formas,

Ese vacío pone a la mente en tela de juicio y nos impulsa a cuestionarnos si es o no real.

Esos cuestionamientos nos ponen un paso adelante de la mente y nos permite cuando es necesario usarla como una herramienta eficaz para sobrevivir pero ya no como la guía absoluta de nuestras decisiones.

La meditación también nos permite bajar al mundo de los sentimientos y obsérvalos de la misma manera que los hacemos con la mente y comenzamos a comprender que existen otros planos en nuestro interior y que no es necesario siempre darle la batuta a la razón, tenemos un inconsciente emocional y la meditación puede ser una luz para

transitarlo y salir de él sin comprometernos o engancharnos ya que siempre somos testigos y no del todo los personajes protagónicos del drama. Genera un distanciamiento desde la perspectiva del espectador y de esa parte de nosotros que está dentro de los pensamientos. Esto genera una perspectiva más amplia de nuestro comportamiento humano, que es el todos. Es como un tipo de desdoblamiento que con el tiempo genera más profundidad y conocimiento de nuestra verdadera esencia.

La meditación dinámica libera y no sólo psicológicamente sino también le da apertura al cuerpo ya que al conocer que él es un receptor de la mente, hacemos un esfuerzo por modificar las raíces de nuestros problemas. Es además un proceso de descodificación que no debe darnos miedo, porque mientras más nos desprogramemos de personalidades ilusorias más vamos a acercarnos a quienes somos realmente y quienes son aquellos que nos rodean. La transformación es siempre positiva y es la que nos permite despertar en un nivel superior de conciencia y ensayar otras formas de ser y de hacer las cosas.

La meditación con una práctica adecuada nos hace más humanos, o más bien nos libera de esos muros que nos dejan halla nuestra intrínseca naturaleza humana, se despierta nuestro espíritu amoroso y compasivo con nuestros semejantes y finalmente aprendemos a amarnos y a irradiar nuestro ser sin las restricciones habituales que inhiben la entrega a aquellos que como nosotros están explorando la vida en este viaje.

En base a los análisis de la investigación efectuada y los antecedentes de la propia experiencia con la meditación, a continuación se presenta un tabla que resume en rasgos más generales que obstáculos según la psicología inhiben el potencial creador, además de lo que exponen los directores teatrales acerca de dichas dificultades en el campo creativo del actor, así como los beneficios que puede aportar la meditación para derribar los mencionados impedimentos

Obstáculos para el potencial creativo desde el enfoque psicológico	Obstáculos para la creatividad teatral de acuerdo a los estudios realizados por los directores teatrales Qué se investigaron	Beneficios que aporta la meditación dinámica de Osho y que pueden servir de ayuda para combatir los obstáculos mencionados	Conclusiones acerca de lo que la meditación dinámica de Osho aporta
Los patrones rígidos de pensamiento que no permiten que veamos las cosas con asombro y desde nuevas perspectivas	Los condicionamientos de nuestra personalidad, hábitos emocionales que se exteriorizan en la rigidez de nuestra psique y nuestro cuerpo, las máscaras de personalidad creadas por el miedo a mostrarnos como realmente somos y que imposibilitan que se adopten nuevas y más variadas formas de ser y hacer.	La práctica frecuente y bien intencionada de la meditación puede hacernos conscientes de nuestros malos hábitos, de la repetición de patrones y pensamientos que provocan de manera descontrolada emociones dañinas y poco reflexionadas en nuestra conducta, también nos da la posibilidad de aprender a escuchar a nuestro cuerpo como detectar nuestras falsas máscaras de personalidad	Consciencia de nuestros hábitos y patrones tanto positivos como negativos de los que no nos hemos percatado antes. Nos adentra en nosotros mismos y nos da la posibilidad de escucharnos desde el corazón y no la mente o sus condicionamientos
La rigidez de ideas y percepciones acerca de nosotros mismos y del entorno	La dispersión mental que no nos permite estar totalmente presentes para accionar y reaccionar a los acontecimientos y estímulos de la obra.	La meditación nos permite ver de forma más clara la naturaleza de nuestros pensamientos y nos pone en el papel de testigos conscientes y presentes en el aquí y ahora, crea un desdoblamiento sano en el que el actor puede aprender a sentir al personaje sin abandonar una postura crítica del mismo. Según Konstantín Stanislavski en su libro El	Consciencia de la naturaleza de nuestros pensamientos, adentrándonos cada vez más en el presente y debilitando la fuerza que la mente ejerce todo el tiempo. Nos pone en el papel de testigos neutrales de los pensamientos

		Trabajo del Actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación, es muy importante que el actor se entregue al momento presente de la obra pero manteniéndose como un testigo objetivo de sus emociones y su transformación durante la obra.	
Los bloqueos emocionales, como el miedo o la inseguridad. Los bloqueos culturales y sociales, que son factores exteriores que hemos adherido a nuestra personalidad como partes de la misma	El temor al riesgo, a la burla, a la crítica, el error darle el poder a otros de considerarnos como seres creativos o incapaces. La falta de empatía con nuestros compañeros de escena	Al ser la meditación un método que nos adecua como testigos de nuestros pensamientos, permite con su práctica constante que seamos capaces de conocer y liberar de la mente lo que puede estar obstruyendo nuestro crecimiento personal	Consciencia de nuestros pensamientos negativos que se han estado repitiendo hasta arraigarse en la mente y hacerse prácticamente invisibles.
El no arriesgarse a buscar alternativas, considerar variables, puntos de vista diferentes, y las consecuencias, prioridades o propósitos de nuestro proceso creativo	El temor a equivocarnos, como la falta de consciencia de nuestras capacidades y como jugar con ellas para experimentar hacia mejores resultados	La práctica de la meditación sana traumas, reconstruye al niño interno o a cualquier parte de nosotros que tiene miedo a explorar y experimentar, favoreciendo la confianza en nosotros mismos y el entorno	Consciencia de nuestras heridas mentales y emocionales, de nuestras máscaras y con el tiempo y su práctica frecuente se sanan dichas heridas

Conclusiones

Después del presente estudio acerca de la creatividad, abordada tanto en la psicología como en el arte teatral y el estudio de la meditación en general y profundizando en la meditación dinámica de Osho como una posible herramienta viable para el desarrollo del potencial creativo en el actor, me he topado con muchas variantes de pensamiento y diferentes puntos de vista que me han conducido por diversas perspectivas en cuanto a que es la creatividad.

A partir de estas diferentes perspectivas se puede definir que la creatividad es una capacidad inherente a todos los seres humanos que trae consigo primero la posibilidad infinita de manifestar algo abstracto o inexistente, y que después se hace tangible gracias a la apertura mental que seamos capaces de desarrollar para no ponerle trabas al flujo o impulso creativo, que en numerosas ocasiones nos lleva hacia adelante en los múltiples ámbitos de la vida cotidiana.

La psicología al estudiarla e intentar explicar en qué consiste, lo hace con el propósito de que nos hagamos más consciente de que es lo que la obstruye llegando a la conclusión que son los bloques mentales y la rigidez los que le restan soltura al impulso creativo. Para romper con dichos topes o ataduras es necesario dejarnos guiar un poco más por el impulso o la espontaneidad y concientizarla para que cuando aparezca sea una llama que se pueda materializar usando como herramienta y no limitante el pensamiento lógico.

Similares a estos estudios y descubrimientos son los de los teóricos teatrales que plantean que en muchos casos el problema del actor para encontrar la creatividad se funda en que su mente, bloqueos y traumas personales, así como sus ideas preconcebidas de la vida acechan a su creación, o no le permiten fluir con todas las posibilidades que brinda el teatro, haciéndolo un ser rígido en vez de un ser capaz de adoptar una postura abierta hacia todos los caminos que su cuerpo, su mente y la realidad de la vida le aporta. Desinhibir el cuerpo del actor y su mente es y ha sido el propósito de los grandes directores y teóricos del siglo XX y nuestra era.

También similar es el propósito de la meditación dentro del mundo de la espiritualidad. Destruir la resistencia y el condicionamiento de la mente para que cualquier ser humano que se lo proponga pueda encontrar la liberación tanto espiritual como emocional en el plano físico para llegar al divino. Si bien es cierto que el propósito de la meditación es trascender la materia, el mundo físico y el dolor, tanto como el sufrimiento del ser humano sometiendo al cuerpo y a la mente a duras pruebas y su propósito inicial es el de comprender la verdad última de la vida, también es un largo proceso en el que el hombre halla la posibilidad de conocerse a sí mismo como un ser mortal y trascendental al mismo tiempo con miles de posibilidades dentro del mundo de la manifestación material de la existencia.

La buena y verdadera meditación realizada con fe, entrega y disciplina siempre nos va a llevar a la esencia, a esa raíz inquebrantable dentro de nuestro ser que es parte del universo y nos da la posibilidad de saber quiénes somos y cuál es la real naturaleza de todo ser viviente, porque ese es el estado real de todo hombre, el estado meditativo que trae la paz, el cese del sufrimiento, el silencio y el vacío(base para toda manifestación existente), todo lo demás es producto de una ilusión provocada por la mente y sus condicionamientos.

Al hombre enfrentarse a la meditación le está abriendo la puerta a ser real, que es uno con la capacidad creativa que se manifiesta a través de todos y todo en el plano de la realidad. Si por ejemplo, al actor se da la oportunidad de practicarla y hacerla una herramienta no sólo profesional sino también personal que enriquezca su profesión puede descubrir este potencial y con toda confianza dejar que fluya en su quehacer diario como actor y puede hacerse más consciente de los otros seres humanos a través de la profundización en sí mismo, porque antes que alcanzar la iluminación o nirvana la meditación tiene como ideal el encontrarnos a nosotros mismos, algo esencial dentro de autodescubrimiento del actor para hallar la ilusión del personaje.

Todos estos análisis y estas conclusiones basadas en la investigación que he realizado en la presente tesis, me lleva a concluir que la meditación sí puede ser una herramienta factible para el uso del actor en su formación y trabajo profesional, ya que despertará en él el potencial dormido o inconsciente y lo hará percibir sus muchas

posibilidades de expresión sin dejarse limitar por las trampas de la mente y las falsas percepciones que hasta hoy han sido un obstáculo para su expresión creativa.

El artista es un canal por el que la existencia se expresa, la vida circula para ser reinterpretada y la poesía danza con su misterio para tomar una forma. La poesía de la existencia no sólo se manifiesta en el lenguaje o en un poema, sino que es el mismo misterio de la existencia tomando diferentes rostros. En el teatro la poesía encarna, se hace visible en la lucha de contrarios y en esa lucha del hombre consigo mismo y con lo inevitable del destino el hombre se purifica y se libera en la catarsis. Para que la poesía se exprese en su totalidad todo artista debe volverse un canal limpio y vacío de ideas preconcebidas, ser como un recipiente hondo en el que la existencia vierta sus más dulces aguas y refleje su imagen y he aquí el punto en el que la práctica de la meditación puede volverse la compañera libertadora del actor o de todo artista que busque la libertad.

Se concluye con una cita del Maestro Octavio Paz que en su ensayo “El Arco y la Lira” hace un extensivo estudio acerca la poesía en sus múltiples manifestaciones, una de ellas el Teatro, aportando útiles comentarios acerca del estado ideal para fundirse con la creación artística, estado muy similar al que se logra con la práctica de la meditación.

El enemigo del hombre se llama razón Urizen (La razón), “el Dios de los sistemas” El prisionero de sí mismo. La verdad no procede de la razón, sino de la percepción poética, es decir, de la imaginación. El órgano natural del conocimiento no son los sentidos ni el raciocinio, ambos son limitados y en verdad contrarios a nuestra esencia última: que es deseo infinito: “Menos que todo, no puede satisfacer al hombre” El hombre es imaginación y deseo (Paz. O, 1972)

Bibliografía

- Artaud Antonin (segunda edición, octubre 2003) El teatro y su doble, México, Grupo Editorial Tomo.
- Alvarado Dabdoub Lilian(2010) Creatividad, Estrategias para desarrollar el potencial creativo, México, Editorial Esfinge.
- Azar Héctor(tercera reimpresión,2004)Como acercarse al teatro, México, Plaza y Valdés P y V Editores.
- Barba Eugenio (septiembre, 2004) A mis espectadores, notas de más de 40 años de espectáculos. Sobre escena, CajAstur.
- Brecht Bertolt(1948) Pequeño órgano para teatro, Editorial Don Quijote.
- Boal Augusto(edición, febrero 2002) Juegos para actores y no actores, España, Alba Editorial, S.I.U
- Boal Augusto(2002)El Arco iris del deseo, España, Alba Editorial.
- Brook Peter(1986) El espacio vacío, España, Editorial Península.
- Brook Peter (1994) La puerta abierta, España, Alba Editorial.
- Chéjov Mijaíl(cuarta edición,1987) Al actor, Buenos Aires, Editorial Quetzal.
- Dayal Prem(primer edición, 2011);¡Me vale madres! Mantras mexicanos para liberación del espíritu. México, Editorial Grijalbo.
- Grotowski Jerzy (vigésimosegunda edición, 2002) Hacia un teatro pobre, México, Siglo XXI editores.
- Mendoza Héctor (primera edición, 1999) Actuar o no, El burlador de Tirso, Creator Principium, México, Arte y Escena Ediciones.
- Meyerhold (tercera edición, 1998) El actor sobre la escena, México, Escenología, A.C.
- Mitjans, A(1993)La creatividad en reflexiones sobre la educación No.2.Didac.
- Octavio Paz (1972) El Arco y la Lira, España, S.L. Fondo de cultura económica de España.
- Oida Yoshi en colaboración con Marshall Lorna(segunda edición, 2011) Un actor a la deriva, México, Ediciones el milagro, Universidad Metropolitana.

Oida Yoshi y Marshall Lorna (primera edición, 2010) Un actor invisible, España, Alba Editorial.

Osho(primera edición en México,2007)El libro de la mujer, México, Editorial Debolsillo,

Osho(primera edición en México, 2007)El libro del hombre, México, Editorial Debolsillo.

Osho(primera edición en México,febrero, 2011) Aprender a amar, enamorarse conscientemente y relacionarse sin miedos, México, Editorial Debolsillo.

Osho(primera edición en México, abril, 2013)El equilibrio cuerpo-mente, México, Editorial Debolsillo.

Osho(Quinta edición, octubre, 1999)Meditación, la primera y última libertad, España, Osho International foundation.

Penagos, C. y Aluni, R. (2000) Creatividad, Una aproximación en revista de psicología, Editorial. Especial. Vala, Puebla.

Rodriguez Estrada, M(1995)¿Qué es la creatividad? En psicología y creatividad, México, Editorial. Pax.

Rodriguez Estrada, M(1995)Campos y áreas de la creatividad. En psicología y creatividad, México, Editorial Pax.

Rodriguez Estrada, M(1995)Bases biosociológicas de la creatividad. En psicología y creatividad, México, Editorial Pax.

Rodriguez Estrada, M(1999) CAP 1-7 En el pensamiento creativo integral. Editorial. Mc. Graw Hill.

Rogers, C(1980)Hacia una teoría de la creatividad en el proceso de convertirse en persona. Editorial Narcea.

Sátiro Angélica (2010) Personas creativas, ciudadanos creativos, México, Editorial Progreso.

Sátiro Angélica(Segunda edición, marzo, 2012)Juanita, los cuentos y las leyendas, España, Editorial Octaedro. .

Sfchovich, Galia(1995) Creatividad de lo cotidiano a lo trascendente, Universidad Ibero Americana.

Silva José y Miele Philip (primera edición, agosto, 1978) El método Silva de control mental, México, Editorial Diana.

Sternber.R(1997)La Naturaleza de la creatividad, en la creatividad en una cultura conformista. Editorial Paidos.

Stanislavski Konstantín (primera edición ,2003) El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia, Barcelona, Alba editorial.

Knébel Ósipovna María(segunda edición, 1999)El último Stanislavski, España, Editorial Fundamentos.

Knébel Ósipovna María(segunda edición, 2000) La palabra en la creación actoral, España, Editorial Fundamentos.

Knébel Ósipovna María (primera edición, 1991) Poética de la pedagogía teatral, México, Siglo XXI editores.

Weissman Philip(primera edición,1967)La creatividad en el teatro, un estudio psicoanalítico, México, Siglo XXI editores.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Budismo>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tao>