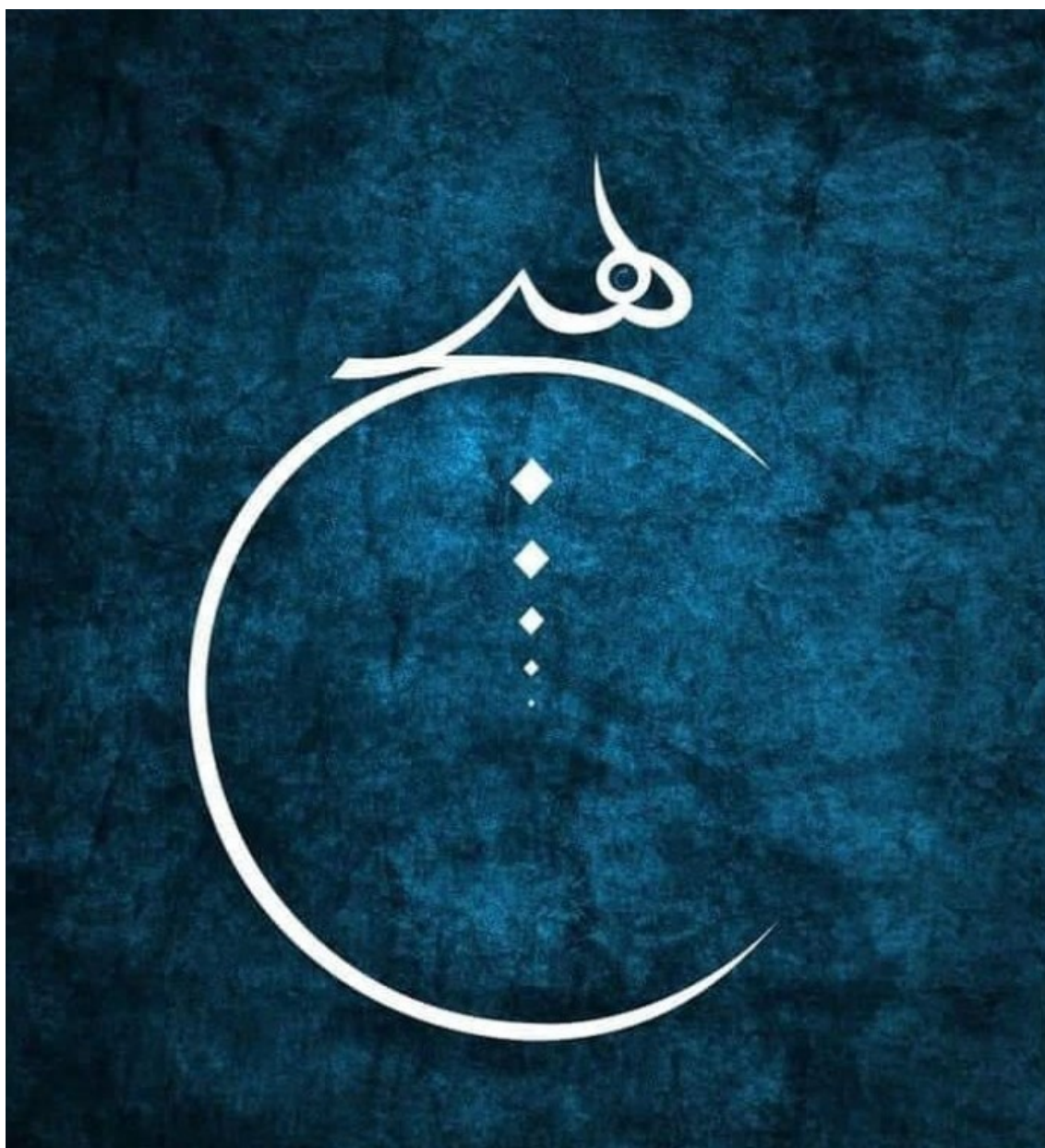


VIDA PLENA

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART

LA VIA DE L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL

*Anna
CaiXach*



L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL és una formació pràctica a través de la qual l'actor descobreix en ell mateix l'accés a la font de la creativitat i de la inspiració. En aquesta plenitud les seves accions i relacions s'omplen de veritat i de vida. L'actor sent una profunda llibertat i brilla la seva veritable presència.

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL és una formació, profunda i creativa, en la que s'uneix la interpretació actoral, l'entrenament i el creixement humà. Un espai de plenitud en el que l'essència de l'actor floreix en la seva autenticitat.

L'actor aprèn a permetre i a mantenir una escolta delicada, viva, profunda i oberta, que engloba tot el seu cos, tot el seu ésser. Aprèn a dissoldre's en aquesta escolta i a mantenir-se en aquesta obertura. Aprèn a mantenir una atenció plena, a estar plenament obert a totes les expressions de la vida, a cada instant. Aquesta atenció no és forçada sinó natural, acollidora, expandida i relaxada. Aprèn a establir-se delicadament en aquest lloc de pau, calma, serenitat, escolta, creativitat i intel·ligència en ell mateix, que li permetrà aprofundir en ell mateix i créixer com a ésser humà. És la connexió amb aquesta profunditat en nosaltres el que ens fa veritablement humans. El cos-ment de l'actor retorna amorosament al seu estat natural d'obertura, transparència, receptivitat, flexibilitat i disponibilitat. En aquesta obertura plena i sensitiva floreix la presència de l'actor, presència que té a veure amb la presència del seu ésser —que és alliberadora— i no amb la presència de la persona —que és limitant. La seva veu està totalment connectada al cos i a través del cos està connectada també al seu centre més profund i a la vida que l'impregna. La veu i el moviment de l'actor són aleshores orgànics i autèntics, i les seves accions i relacions estan plenes de veritat i vida.

El resultat és un actor viu, despert, receptiu, sensitiu i creatiu, que s'adapta de manera immediata als canvis, que respon orgànicament a les interaccions i que es mou fluïnt amb la vida i la veritat.

* *

Si cerquem seguretat, certesa, claredat, només les trobarem en el nostre ésser profund i veritable. Si cerquem serenitat i pau, les trobarem allà on resideixen, en la nostra essència. Si estem en contacte amb el nostre propi ésser, és a dir, amb la nostra naturalesa essencial, posseïrem allò més preciós en la vida; i brillarà en tot moment la felicitat impertorbable que ningú ni res no ens podrà mai prendre. Estarem aleshores en contacte amb la font de la creativitat i de la inspiració.

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART ESSENCIAL és una manera de retornar a allò que som essencialment, a través d'una via d'accés artística —directa, delicada i sensitiva— vers el nostre jo essencial i veritable: l'espai on el «jo» i el «tu» desapareixen per fondre's en un sol cor. Es tracta d'un apropament actual, clar, experiencial i pràctic, totalment aplicable en el nostre dia a dia, per poder caminar juntes vers una societat més humana, més justa, més serena, més empàtica, més preparada a nivell profund. Una via imprescindible per a la nostra societat i el moment d'intensitat que estem vivint; capaç de provocar la transformació social real i necessària que demana el nostre temps. Només una ment que s'ha acostumat a dissoldre's repetidament en la seva essència esdevé progressivament permeada per la pau i la creativitat inherents en ella. Quan aquesta ment reapareix des de la seva essència vers el món, la seva activitat, orgànica i creativa, fa disponible aquesta pau a la humanitat.

L'educació que hem rebut i la societat, que ens marca contínuament com hem de viure, ens han separat de la consciència silenciosa i amorosa que som —la nostra veritable identitat— i ens hem cobert amb pors, necessitats, conceptes i imatges. Aquesta cobertura que ens embolcalla i tanca, i que funciona moltes vegades com a cuirassa, configura la persona que creiem ser. Només en l'absència d'aquest embolcall, és a dir, en l'absència d'aquesta estructura psicològica que cobreix la nostra veritable identitat, tindrem accés a la creativitat i a la inspiració. En el camí del Cor, que ens retorna amorosament vers el nostre jo essencial i veritable, aquestes capes que ens cobreixen cauen suaument i descobrim la nostra capacitat natural d'obertura envers el nostre jo més profund i veritable, permetent que el cos-ment retorni al seu estat natural d'obertura i transparència i llavors la nostra naturalesa veritable, allò que som veritablement, brilla esplendorosament i impregna plenament la nostra vida. Només així, la pau, l'amor i la joia, qualitats inherents en la nostra essència, banyaran la

nostra experiència humana, i les nostres accions i relacions brollaran espontàniament des de la font de la creativitat i ja no provindran de les capes de condicionaments que configuren la persona que creiem ser i que ens limiten enormement. Aleshores, no provenint de les pors i mancances que fonamenten la persona o jo personal que crèiem ser, les nostres relacions són veritables i les nostres accions són orgàniques. Només hi haurà vida i veritat en allò que fem si estem establerts en l'ésser que som essencialment, en allò que som veritablement. La font de la creativitat i de la inspiració no es troba en el món, es troba en la profunditat del que creiem ser, es troba en allò que som essencialment, en allò que som veritablement.

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART és una formació pràctica i profunda arrelada en l'ensenyança tradicional de l'Advaita Vedanta i Ramana Maharshi, i en l'actualitat i l'eficàcia del camí proposat per Jerzy Grotowski en el que l'art es converteix en un vehicle per al retorn al nostre jo essencial i veritable. Un camí que Grotowski va basar en la seva recerca més íntima, vinculada al seu viatge interior, que s'inicia als nou anys amb la lectura de l'ensenyança de Ramana Maharshi i que portarà a terme durant tota la seva vida, majoritàriament de manera privada però també amb algunes col·laboracions en alguns períodes. Es tractava de la cerca de l'accés a la nostra naturalesa essencial i l'establiment en i com a l'ésser que som essencialment. Aquest tipus d'investigació és el que tradicionalment s'anomena «recerca espiritual». Aquesta va ser la recerca essencial de Grotowski, ahora pràctica i tangible, en la que explora les possibilitats de l'art performatiu com a vehicle per al viatge interior; esdevenint aquesta recerca una via espiritual, o via de retorn a la nostra naturalesa essencial —el que tradicionalment anomenem Cor—, a través de l'art. EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL que comparteixo, apareix a partir de la unió profunda i desenvolupament de la via iniciada per Jerzy Grotowski i de la immersió en l'ensenyança i la comprensió no-dual de Ramana Maharshi i l'Advaita Vedanta; una via, advàitica i artística, clara i pràctica, que ens porta a sentir una comprensió directa a través de l'obertura del cor, a sentir l'amor a través de l'obertura envers l'altre, a sentir la sensació de vida i joia a través del moviment i l'acció orgànics i a sentir la bellesa a través de la precisió i la delicadesa de les estructures artístiques. En aquesta profunditat i obertura l'art ens ofereix un tast de la seva eternitat.

LA VIA DE L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL que visc i comparteixo des de fa més de quinze anys, és una manera bella i delicada d'entrar en contacte i de submergir-te en la profunditat del que ets, en la pau del teu Cor, a través del moviment del cos i de la vibració de la veu, accedint a una altra manera de sentir el teu cos i de percebre el món, una altra manera d'actuar i de relacionar-te. L'art, en aquest cas, comprèn, no una creació artística, sinó una acció, un apropament i un context artístics. Una via artística, suau, sensitiva i fluida, que ens acosta a la nostra essència, al nostre Cor, i que ens permet obrir-nos plenament al món amb un mirada nova, creativa, lliure i neta dels condicionaments de la memòria psicològica. Una via d'accés a sentir i ser la nostra naturalesa essencial i veritable —a través del cos, del cant, del moviment, dels sentits, de l'acció i de la relació— que dissol la sensació, en el cos i els sentits, de sentir-te localitzada, limitada i separada de tot el que t'envolta; en un context de bellesa i profunditat, en el que cal mantenir una qualitat d'escolta delicada i viva, un estat d'obertura, sensibilitat i disponibilitat que ens és innat i que experimentem com una escolta global, no parcial, no fragmentada, acollidora, natural i relaxada que ens envaeix dolçament. Aquesta qualitat d'atenció erosiona l'hàbit, que tots hem entrenat durant anys, de perdre'ns en el contingut de la nostra experiència —pensaments, sensacions, emocions i percepcions— i dissol la creença de ser una entitat il·lusòria basada en la sensació d'estar separat, contret i localitzat. Per això diem que aquesta és la via de l'art essencial o de l'art de la no-dualitat, perquè ens acosta a la nostra essència i a la realitat no-dual de la nostra experiència. L'art essencial ens apropa a una qualitat preciosa que es troba en el cor de la vida i en el cor d'un mateix, i ens possibilita el veritable art de viure. La vida plena flueix entre la saviesa i l'amor. La saviesa de saber qui ets i l'amor de sentir que comparteixes l'Ésser amb tot i tots. Una manera de viure essencial i joiosa. Una vida en plenitud.

La precisió i l'eficàcia dels elements artístics que utilitzo, que provenen del cor de grans tradicions, tenen la capacitat de retornar-nos de manera directa a la nostra naturalesa essencial i de retornar amorosament el cos a la seva condició natural de receptivitat, sensibilitat, obertura, disponibilitat i transparència sense la necessitat de paraules. Així, aquestes estructures artístiques, belles i profundes, serveixen de porta d'entrada i d'accés per establir-nos delicadament en aquest lloc de pau, calma, serenitat, escolta, creativitat i intel·ligència en nosaltres. Treballarem amb cura i precisió les estructures de moviments i els

cants, que són elements vehicle que ens porten a sentir i viure l'èsser que som en essència. Un cop establerts en aquesta veritat, des d'aquesta presència del nostre ésser, les nostres accions i relacions estaran plenes de veritat i de vida. La bellesa i la delicadesa de les estructures artístiques de la via de l'art performatiu essencial ens permeten sentir i ser la nostra naturalesa essencial i permeten al mateix temps que les qualitats inherents en l'èsser essencial que som —pau, amor, joia, felicitat i creativitat— impregnin, permeïn, banyin i penetrin la nostra experiència humana, és a dir, els nostres pensaments, sensacions, emocions, percepcions, activitats i relacions. L'art aquí fa una doble funció, d'una banda, vedàntica: és el vehicle que ens permet sentir i ser el nostre jo essencial i veritable, i de l'altra, tàntrica: és també l'instrument que ens permet obrir-nos al món, actuar, relacionar-nos de manera orgànica i veritable, i viure plenament en el món des de la presència conscient, silenciosa, delicada i atenta, oberta, receptiva i amorosa que som essencialment. La via de l'art performatiu essencial és doncs una via al mateix temps vedàntica i tàntrica, és a dir, profunda i creativa. Es tracta d'una via advàitica integral, que comprèn profunditat i obertura al mateix temps, una veritable plenitud, una obertura completa, sense resistències, en les dues direccions possibles: vers el nostre ésser essencial i veritable, aquest és l'aspecte vedàntic, i al mateix temps vers l'altre i el món, aquest és l'aspecte tàntric.

A través de la precisió i la delicadesa de l'art performatiu essencial —del moviment i del cant però sobretot d'una manera concreta d'escoltar i d'estar present— retornem al nostre centre profund i descobrim que el «jo personal» que crèiem ser era tan sols una limitació imaginària del «jo veritable». Els elements artístics que utilitzem alliberen el «jo veritable» d'aquesta aparent limitació i la nostra naturalesa essencial brilla i resplendeix en la seva plenitud. Aquest brillar o lluminositat és el que tots coneixem com l'experiència creativa. En aquest camí vers la nostra plenitud no hi ha cap necessitat de competir amb els altres. Simplement permetem que la nostra essència floreixi en la seva autenticitat.

Alguns dels elements artístics que utilitzarem són:

- Un pas-dansa, simple i suau, que flueix dolçament com una ona a través de tot el nostre cos i que és un deixar anar sense fi a través del cos

- Uns cants delicats i profunds que ens canten des del Cor i que provenen de la quietud i de l'obertura interiors
- Diferents fluxos i estructures de moviments que ens fan sentir l'expansió sense límits que som i desfan de manera natural els nusos i contraccions en el cos
- Una manera de caminar, moure'ns, actuar i relacionar-nos en la que veiem, escoltem, sentim i percebem amb tot el cos i en la que el cos es dissol en una escolta global
- Una dansa circular preciosa que ens dissol la contracció del «jo il·lusori» en el cos i en la que sentim la unitat amb tot
- Uns girs que en el seu girar fluid i continu ens dissolen més i més en l'expansió amorosa del nostre centre, del nostre Ésser, i esdevenim progressivament permeats per la seva pau inherent

La manera de cantar i de viure la nostra experiència durant el cant en la via de l'art performatiu essencial ens permet sentir la vibració del cant en nosaltres. Ens adonem en la nostra pròpia experiència que el cant no és un objecte separat de nosaltres. Desapareix la dualitat. El cant en la nostra experiència és sensació, tàctil i auditiva. Ens adonem que tot el que hi ha en la sensació és en realitat l'experiència de sentir. En l'experiència de sentir en realitat tot el que hi ha és la consciència que és conscient d'aquest sentir. Nosaltres som aquesta presència conscient. En l'escolta, veritablement oberta i receptiva, a la que ens condueix aquesta manera de cantar, ens dissolem en aquest sentir global, com el riu es dissol i s'expandeix en l'oceà. Durant el cant essencial vivim aquest recorregut profund i alliberador, des de les limitacions de la dualitat habitual a la realitat no-dual de la nostra experiència, que és la naturalesa real de la nostra experiència. La profunditat o la veritable mestria en l'art no la donen tan sols els anys de pràctica, la dona la comprensió profunda del què som i l'establiment en i com la nostra naturalesa essencial.

La creença i la sensació de ser un «jo personal» és una contracció en el cos que no ens permet la plena intimitat amb allò més profund en nosaltres —la nostra naturalesa veritable o jo essencial— i tampoc ens permet l'obertura plena a l'altre i el món. L'art performatiu essencial ens porta de manera directa a sentir i ser la nostra essència —espai obert de presència conscient, silenciós i delicat, transparent, amorós, acollidor, receptiu i sensitiu— de manera que la creença de ser un «jo personal separat» va perdent força i això permet que la contracció

causada per aquesta creença es vagi dissolent amorosament i de manera no forçada; dissolent-se la sensació de separació en el cos i permetent que el cos retorni al seu estat natural: obert, receptiu, viu, flexible, disponible, adaptable, transparent i amorós. Quan ens establim en la nostra veritable identitat, alliberem el cos d'haver de sentir en nom del «jo separat» o «jo personal» i ara és banyat per l'experiència de ser el nostre jo essencial. El cos es relaxa i s'obre, ja no ha de servir ni protegir la inevitable fragilitat del «jo separat». Aquest és l'efecte secundari d'establir-nos en la nostra veritable identitat i de viure des d'aquesta identitat —presència conscient, atenta i delicada— i no des del «jo personal». El cos és alliberat de la tirania del «jo separat o personal». Les conseqüències del nostre establiment en allò que som veritablement, és a dir, en l'absència de la «persona» o «jo personal», s'aniran desplegant gradualment; s'aniran desfent els nusos, la densitat, la rigidesa, la tensió, les resistències, els patrons i els condicionaments del «jo il·lusori», basats en la sensació de manca i de por, i els nostres pensaments, emocions, sensacions i percepcions, i subseqüentment les nostres accions i les nostres relacions, s'aniran impregnant gradualment de les qualitats inherents en la nostra essència: vida, veritat, creativitat i organicitat. El cos de l'actor serà el reflex de la pau, l'amor i la creativitat inherents en l'essència que som. Viurem des d'una disponibilitat i una obertura inusuals en tots els camps de la nostra experiència: pensaments, sensacions, emocions i percepcions.

Podríem dir que la ment humana és un estret segment d'una intel·ligència molt més gran. I aquesta intel·ligència és alhora l'essència de la ment humana. Quan la ment està funcionant podem dir que té dues fonts d'informació o d'inspiració; tant es pot referir al seu propi coneixement passat o pot ser informada per aquesta intel·ligència més gran i impersonal, que és la seva essència. Si la ment es refereix al seu coneixement passat o a la seva memòria, aleshores la seva resposta a la situació actual serà simplement una extensió del passat, una repetició del passat. Aquesta no podrà ser una resposta creativa; no serà res més que una reformulació del passat amb referència a la situació actual. És una resposta entrenada i que ve de la memòria, del passat. Hi ha una altra possibilitat quan estàs davant d'una situació, en la que no vas a buscar en el passat o en la teva memòria; la teva ment se silencia, no cerca en la seva memòria, i fent això s'obre a aquesta intel·ligència més àmplia i impersonal de la qual provindrà una resposta nova i fresca. Aquesta resposta nova és una intervenció

d'aquesta intel·ligència impersonal més àmplia en la teva ment finita. La resposta aleshores està inspirada, no és una extensió del passat; la ment no està simplement reformulant el passat en resposta a les circumstàncies presents, sinó que la nostra ment està oberta a aquesta dimensió més gran. D'aquí prové la inspiració de l'artista. La vida de l'actor a l'escenari no serà una repetició del passat sinó una vivència actual i veritable. Aquesta és la veritable llibertat de l'artista. No tothom coneix aquest accés en ell mateix ja que hem estat entrenats per la nostra cultura a referir-nos al nostre coneixement passat. El que anhela l'actor és aquesta llibertat, és sentir la vida ara i aquí, no intentar reproduir una simple repetició del passat; tots anhelem anar més enllà de les limitacions de la ment i tenir accés a aquesta intel·ligència més gran, a aquest camp més vast, al qual només s'accedeix ocasionalment. En la via de l'art performatiu essencial aprenem a estar oberts a aquesta dimensió i permetre que aquesta intel·ligència ens impregni. El cos i la ment han d'estar preparats, oberts de forma adequada, per ser el recipient obert a aquesta inspiració. No hi ha lloc per a les pors, inseguretats i necessitats del «jo personal». Quan experimentem la dissolució de la sensació de separació, que es crea amb la creença de ser una «persona», apareix l'obertura en el cos-ment a aquest camp vast i sense límits, més ampli que la nostra ment finita i que els nostres pensaments condicionats. Només així, quan estem absents com a persona, podrem accedir a la font de la creativitat. Per això diem que la creativitat és ser lliure del passat.

Aprendrem a mantenir una atenció plena, que no significa estar pensant contínuament tot el què fas sinó estar plenament oberta a totes les expressions de la vida, a cada instant. Simplement permetem que tot allò que té lloc, tingui lloc en mi, a través meu, en la meva obertura i amorositat. Aquesta atenció no és forçada sinó natural, acollidora, expandida i relaxada. En aquesta obertura i sensitivitat floreix la presència de l'actor, que té a veure amb la presència del seu ésser, no amb la presència de la persona.

Quan observem en contacte amb el nostre ésser profund apareix l'empatia, i no veiem tan sols amb els ulls sinó amb tota la pell. No escoltem tan sols amb les oïdes sinó amb tota la pell, amb tot el cos, amb tot el nostre ésser. L'actor aleshores està viu. No vivim tan sols amb la nostra petita ment sinó amb tot el nostre ésser. És un tipus de percepció que té lloc dins nostre, on aquell que percep i allò percebut es dissolen en el flux únic del percebre. En

la nostra experiència, la percepció és inseparable de la presència que la percep, són u. En aquesta percepció, directa, no-dual, en la que hem deixat de sostenir la resistència que ens permetia separar-nos il·lusòriament de l'experiència, passem de percebre la superfície de la realitat a percebre el cor de la realitat. Vivim aleshores en la no-dualitat, en la plenitud del què som. La vida esdevé plenament joiosa. L'art performatiu essencial ens permet dansar joiosament en el temps, sentint que la nostra dansa prové de l'eternitat que som.

En aquest viatge artístic vers el Cor descobreixes una nova manera de viure, és la vida banyada per la veritat més profunda que hi ha en tu; aquella font en la que quan t'hi has deixat reposar en algun moment, potser per atzar, t'envaeix una pau immensa, un amor sense límits ni fronteres, una felicitat sense fi. Aquesta és la vida veritable. Aquesta és la vida plena. I l'actor pot viure aquesta vida veritable i plena a l'escenari.

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART PERFORMATIU ESSENCIAL és una via advàitica pràctica, genuïna i completa, amb el seu camí interior vedàntic de retorn vers l'Ésser i el seu camí exterior tântric d'obertura creativa a l'altre i el món. Ambdós aspectes, l'interior —del repòs o de l'habitar en la quietud i la pau de la nostra naturalesa veritable— i l'exterior —del moviment, de l'acció, de la relació, del compartir, de la creativitat, de la celebració— es produeixen simultàniament, amb la mateixa llibertat. En aquesta via, profunda i viva —la via del moviment i del repòs— som la presència conscient, silenciosa i atenta, delicada i oberta, i alhora el seu perfum en el món. Aquesta és la vida en comunió amb allò que som i amb el món, al mateix temps. Aquesta és la vida que els actors cerquem a l'escenari, i que omple i il·lumina l'espai amb veritat, organicitat i creativitat. El pelegrinatge amorós vers el Cor o la nostra naturalesa essencial i el pelegrinatge joios vers el món, sense abandonar o deixar de ser el Cor que som —dues cares del mateix camí— és l'única raó de l'experiència humana. I el camp de l'art performatiu, tal com ja va intuir Jerzy Grotowski, ens permet realitzar aquest viatge i compartir-lo amb el món.

*Anna
CaiXach*

*Anna
CaiXach*

636301052

info@annacaixach.com

www.annacaixach.com