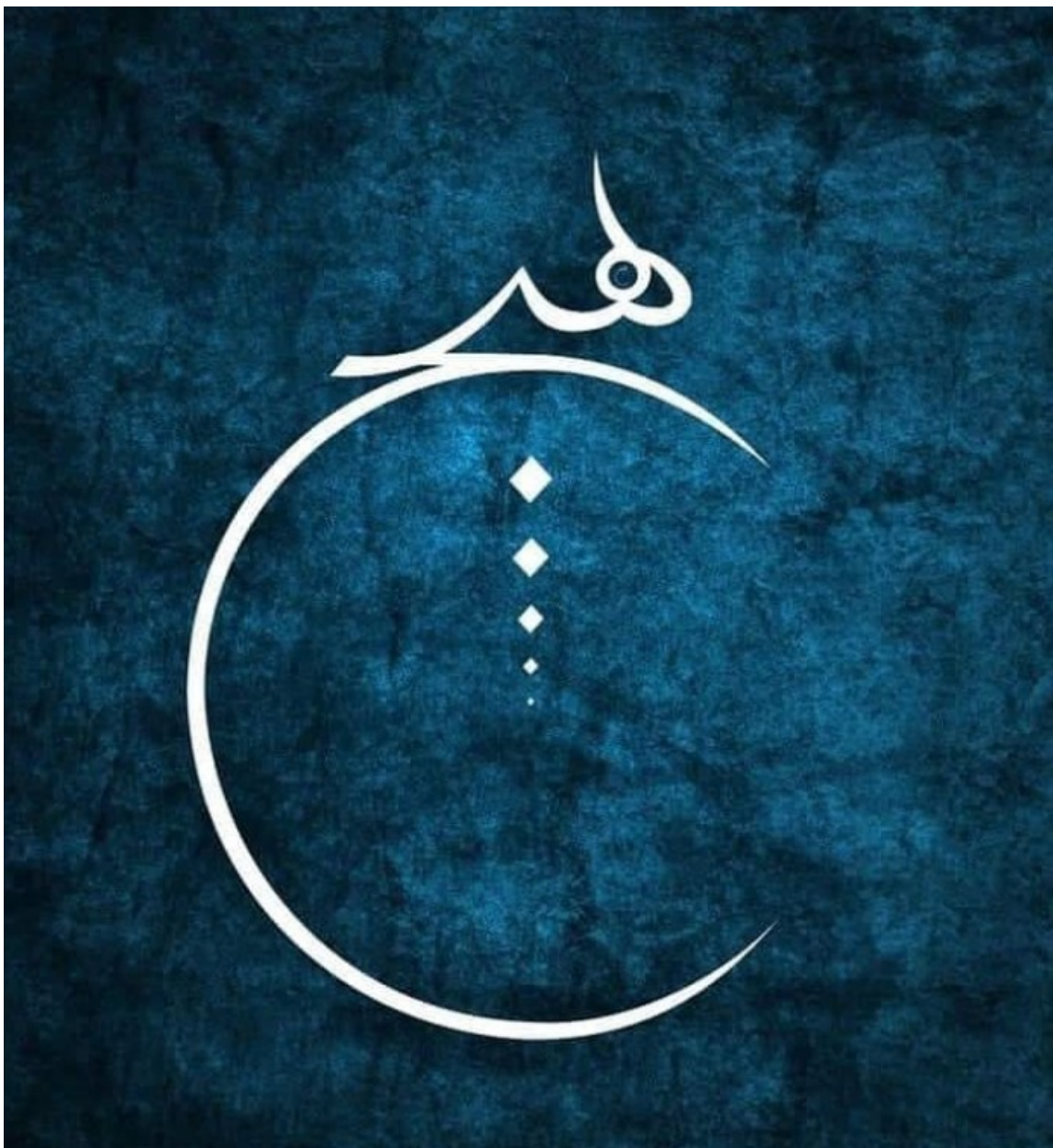


VIDA PLENA  
EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART  
UNA VIA ADVÀITICA INTEGRAL

*Anna  
CaiXach*



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 que ja s'està anomenant «període postpandèmia» s'està veient marcat per uns efectes importants a nivell mental i psicològic, especialment a nivell emocional, en moltes persones. La por, la tristesa, la desil·lusió, l'angoixa, la inseguretat, la incertesa, l'estrès, la desorientació, la desmotivació, la depressió, l'ansietat, l'insomni, la soledat, estan tenyint les vides de molts de nosaltres i la felicitat inherent en la nostra essència està quedant coberta per capes espesses i denses d'emocions i pensaments. En conseqüència, el sentit profund de la vida —que és viure en contacte amb aquesta pau i felicitat innates i íntimes en nosaltres— està quedant velat.

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 —directa, delicada, sensitiva i artística— 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 inherent 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.

LA VIA DE L'ART ESSENCIAL O NO-DUAL 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. 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 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, 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.

EL CAMÍ DEL COR A TRAVÉS DE L'ART és un camí en el que descobrim la nostra capacitat natural d'obertura envers el nostre jo més profund i veritable, i al mateix temps sentim l'estat natural d'obertura des de la nostra essència, el nostre Cor, envers l'altre i el món. Una obertura en la que finalment desapareixen els límits i fronteres, la resistència i la por, on simplement som; som espaiositat oberta, calmada, receptiva, sensitiva, silenciosa, atenta, amorosa, acollidora, on apareix i abracem plenament la nostra experiència. Només sent la nostra identitat essencial sortirem del sofriment i viurem des de la pau profunda, la felicitat sense causa i l'amor incondicional, que són en realitat qualitats innates en nosaltres. Aleshores les nostres accions i relacions estaran totalment banyades per la pau, la joia i l'amor

inherents en la nostra essència, i viurem una vida en plenitud passi el que passi. La nostra felicitat ja no dependrà de res més que de nosaltres.

A través de la precisió i la delicadesa de l'art 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» 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 és el que tots coneixem com l'experiència de felicitat.

No parlem aquí d'una realització intel·lectual. En la vida plena la realització es produeix en tots els camps de la nostra experiència al mateix temps, és a dir, en la teva experiència de la vida, per això és una 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.

\*

### ELS ELEMENTS DE L'ART ESSENCIAL:

La bellesa 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 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 i intel·ligència en nosaltres. 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, tântrica: 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 tântrica, 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 tântric.

Alguns d'aquests elements artístics 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

✱

Aquesta és una ensenyança integral en la que ens apropem a la realitat a través de totes les vies de la nostra experiència al mateix temps —pensament, sensació, emoció, percepció-acció-relació—, vivint l'essència no-dual de la realitat, és a dir, la dissolució de la creença i sensació de separació, en tots els camps de la nostra experiència: sentint la comprensió directa a través de l'obertura del cor, sentint l'amor a través de l'obertura envers

l'altre, sentint la sensació de vida i joia a través del moviment i l'acció orgànics i sentint la bellesa a través de la precisió i la delicadesa de les estructures artístiques. En aquesta obertura l'art ens ofereix un tast de la seva eternitat.

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. 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.

EL CAMÍ DEL COR 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 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, 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. 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.

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. El camí del Cor a través de l'art performatiu essencial que comparteixo —una via advàitica i artística, clara i pràctica— 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.

\*

### BENEFICIS D'AQUESTA FORMACIÓ:

Els beneficis d'aquesta experiència i d'aquest viatge vers el Cor, acompanyats per la respiració silenciosa i delicada del cant i del moviment, són preciosos:

Descobriràs una manera de viure eficaç i en harmonia amb tot el que t'envolta

Podràs viure en obertura i permetre que l'experiència vingui a tu plenament, però no et perdràs en ella

L'empatia estarà sempre present en la teva mirada

Aprenderàs 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. Aquesta atenció no és forçada sinó oberta, natural, acollidora i relaxada

Apareixerà una gran claredat en les teves decisions

L'estabilitat, la calma i la seguretat esdevindran les bases del teu dia a dia

Podràs portar a la pràctica una manera de viure fonamentada en l'amor i la intel·ligència innats en tu

Aprenderàs a estar centrada i no dispersar-te, tot i la multitud d'estímuls del nostre dia a dia

Descobrir i valorar la senzillesa i autenticitat de la vida

Descobriràs com viure des de la senzillesa, des de l'essencial i des de la plenitud

Serà possible en tu la coherència entre el que sents, penses, dius i fas

Recuperaràs la vitalitat

Recuperaràs la passió i l'alegria de viure

Permetràs que aflori la creativitat joiosa que hi ha en tu



Viuràs en obertura i disponibilitat

Viuràs en contínua intimitat amb allò més profund i veritable en tu

Descobriràs que la vida és un deixar anar sense fi; deixar anar allò que creus que ets, allò que no ets, romanent només un silenci joiós immens

Aprendràs a viure en aquest deixar anar

Sentiràs en tu l' enamorament de submergir-te en la pau i la immensitat amorosa que ets

Experimentaràs la desaparició de la por a la mort, l'angoixa, l'ansietat, l'estrès, la depressió, la tristesa...

El cos retornarà al seu estat d'obertura, transparència, flexibilitat, escolta, adaptabilitat, receptivitat, sensitivitat, disponibilitat i llibertat

Sentiràs el cos viu i sensitiu, transparent i lleuger, amorós, receptiu, sense nusos, obert i expandit

Sentiràs que es desfan en el cos 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

Descobriràs com permetre que la gran bellesa aflori en el teu cor

Es dissoldrà la contracció de la sensació «jo» en el cos

El cos serà el reflex de la pau i l'amor inherents en l'essència que ets

Sentiràs el cos alliberat de la contracció de les pors i inseguretats

Sentiràs la llibertat de ser allò que ets veritablement

### A QUI VA ADREÇADA:

La vida plena és una formació teòrico-pràctica basada en una ensenyança profunda arrelada a grans tradicions de saviesa, adreçada a qualsevol persona que vulgui connectar amb la pau i la calma interiors, amb la felicitat i la joia, i vulgui viure una vida alliberada de pors, estrès, ansietat, angoixa, sofriments. Formació adreçada a totes aquelles persones que volen descobrir una altra manera de viure, més coherent, en connexió amb el el seu jo profund i veritable. A totes aquelles persones que vulguin descobrir el camí del cor a través de l'art. A totes aquelles persones que vulguin descobrir el poder de l'art essencial. A aquelles persones que volen viure la realitat de la seva experiència. A totes aquelles persones que es volen deixar



enamorar pel perfum de la seva essència. A totes aquelles persones que volen viure des del cor i en llibertat. A totes aquelles persones que vulguin viure una vida plena.

## FORMACIÓ:

Ofereixo quatre propostes, amb una mateixa base, en les que aprofundim en cada un dels eixos de l'ensenyança: la via advàitica integral, l'aplicació pràctica en el dia a dia, el pelegrinatge a la natura i la via de l'art performatiu essencial. Aquesta formació està centrada en la via advàitica integral.

Pots explorar aquesta formació i aprofundir en aquesta via en diferents formats segons les teves necessitats: sessions grupals o individuals, presencials o telemàtiques, formació introductòria o d'aprofundiment, formació continuada, formació específica i especialitzada per a col·lectius (sanitaris, terapeutes, docents, actors, músics, esportistes, empreses, grups de treball, etc.), seguiments personalitzats, acompanyaments, sessions a la ciutat, en el teu propi espai o a la natura, conferències, xerrades, cursos, tallers, satsangs, retirs, pelegrinatges, estades d'un dia o de diversos dies. Simplement escriu-me a: [info@annacaixach.com](mailto:info@annacaixach.com)

\*

Anna  
Caiçach

636301052

[info@annacaixach.com](mailto:info@annacaixach.com)

[www.annacaixach.com](http://www.annacaixach.com)