



Danza Duende

BAJLANDO los sueños...

(Propuesta de Trabajo Duende)

Como estudiantes en Danza Duende, podemos reservar una sala y definir un horario (idealmente un mínimo de dos veces a la semana, durante una o más horas) para **bailar nuestros sueños**.

Se trata de comprender de forma intrínseca lo que sentimos y de encontrar el modo de transformar ese material en una energía creativa auténtica y libre.

- Elegimos una música y un tipo de ropa, respetando una actitud de intuición inteligente que no «fabrique» las cosas, sino que escuche y vea qué es lo que podrá servir nuestra intención de la mejor forma.
- Enseguida, meditamos en SHAMATHA ... Hacemos caligrafías en silencio. (*Primer Pensamiento, Mejor Pensamiento*). Después, las colocamos en nuestra casa. Si es necesario, hacemos hasta 3 o incluso 5, pero no más. Estas caligrafías podrán ser de dos tipos: una no reflexiva, abstracta, que se ejecutará de una vez, como un chorro, otra reflexiva, que reduzca en un símbolo único el objeto de nuestra búsqueda.
- El paso siguiente será volver a meditar en SHAMATHA, pero con reflexión, como en un **símbolo**: «¿Puedo concentrar mi objetivo para este trabajo en una sola palabra?...» Y escribimos eso. También lo colocamos en nuestra casa.
- Después, pensamos: «Voy a trabajar en profundidad para mi bien y para que esta acción sea también benéfica para el mundo en el que vivo». Meditamos en Shamatha una última vez, visualizando una luz brillante en el corazón.

Después, bailamos...

- Al principio evitamos escoger un estilo concreto o un tema cuando bailemos. Soltamos el tema. Este ya se ha manifestado con el pincel, no es necesario volver a pensar en ello.

Además, tenemos una música que ha sido elegida para ese tema. Así, soltamos los pensamientos. Es como lanzar una flecha: después de apuntar, soltamos. Sencillamente, antes de entrar en las capas más profundas de nuestra vivencia, nos desahogamos...

- Poco a poco vemos llegar «algo»... Eso se vuelve evidente porque lo que parecía caótico empieza a asumir un tipo de lenguaje. Se trata de una fase en la que podemos soltar o desahogarnos, para sumergirnos en el aspecto «sabio» que vive por debajo de la energía manifestada por la emoción.
- Entonces empezamos a aplicar el principio del *Primer Pensamiento, Mejor Pensamiento*, con repetición, una apreciación amorosa del «sentir», y soltamos para volver a la libertad o sencillamente a una pausa interior...
- Soltamos y volvemos a la libertad.
- Cuando practicamos el *Primer Pensamiento, Mejor Pensamiento*, después la *Escultura*, etc., es recomendable pensar que nuestro cuerpo está esculpiendo formas huecas en un espacio sólido, como si fueran «moldes» para crear esculturas. El espacio es pleno, el cuerpo crea caminos dentro de ese espacio en el cual confiamos. Estas formas existen en el espacio y como las estamos esculpiendo, vuelven de un modo natural. Esto es una forma de pensar el espacio radicalmente diferente de lo habitual y requiere entrenamiento. **El resultado es el desarrollo de la intuición, la cual se va vinculando con la razón poco a poco.**
- Podemos volver a esas formas cuando queramos, porque ellas están en el espacio. Cultivamos una actitud de CONFIANZA, SIN intentar acordarnos... Dejamos que la memoria confíe en el espacio de forma relajada. Sin apego a lo que ha ocurrido. Si olvidamos, no tiene importancia, no faltan movimientos en el mundo. Esa es ahora nuestra actitud intelectual: desapego, curiosidad, perseverancia, paciencia, amor y entrega. La memoria del espacio se desarrolla poco a poco y ¡un día repetiremos encadenamientos enteros sin darnos cuenta!
- Es importante ALTERNAR momentos de escultura con momentos de libertad, para que poco a poco se vuelva muy fácil surfear de uno a otro.

Así, vamos pasando de la libertad a las formas que se crean espontáneamente, viajando de uno a otro.

Es recomendable intentar mantener una mente intensa, sincera, pero cada vez más relajada dentro de la emoción. (Aplicar MAITRI)

- Si este proceso no funciona en seguida, lo soltamos todo o meditamos un poco, relajando o bailando sin rumbo de vez en cuando, PERO SIN DESISTIR hasta el final de la hora de sesión. Nuestro humor es algo fluctuante, podemos trabajar con ello, sabiendo que cuanto más aceptemos abrirnos a lo que está ocurriendo, más nuestro estado mental podrá transformar el sufrimiento en creatividad. Eso permite encontrar una sabiduría que SABE cómo utilizar esta emoción. Por ello es tan importante aclarar la naturaleza generosa de nuestra intención antes de empezar. Eso permite que nuestra postura interior sea propicia para operar esta alquimia, en lugar de que caigamos en el error de crear aún más sufrimiento. No se trata sólo de expresar, se trata de algo más profundo, que nos transforma realmente porque nos libera de la fuerza del sufrimiento y nos ayuda a conectarnos con nuestro amor y nuestra intuición sabia naturales.

- Cuando empezamos a ver lo que ocurre, tomamos notas... (que no consisten en pasos o coreografías). Esas notas serán algo como POEMAS. Se trata de nuestra PERCEPCIÓN DEL ESPACIO y de DETALLES sobre el tema que estamos trabajando con nuestra improvisación. En este estado no es conveniente aún estructurar las notas, sino quedar libre, sin «montar» proyectos. Dejamos que la forma se dibuje por si misma a través de estas sesiones. Más tarde, podremos afinar racionalmente todo este material.
- (Por ejemplo, se improvisamos sobre el tema de la «Paciencia», antes de llegar a la «paciencia» propiamente dicha, pasaremos por muchas cosas que constituyen obstáculos a la «paciencia». Es recomendable ir entrando dentro de esas cosas una a una y no en todas al mismo tiempo.)

NOTAS FINALES:

- **Al principio** no sabemos lo que va a pasar. Sólo sabemos que hemos entrado en la sala y que nuestra intención es altruista. No estamos trabajando SÓLO para nosotros, sino también para el mundo, teniendo en cuenta todo lo que nuestra persona crea en el mundo (y cómo eso transforma el mundo). Pero eso es todo... no sabemos nada más... Eso nos permite encontrar una postura mental abierta, generosa y mágica.
- EVITAR INTELECTUALIZAR. Si nos damos cuenta de que eso está ocurriendo, no importa, pero es importante comprender que no estamos hablando de una filosofía, sino de vivenciar realmente quienes somos. Esto nos permite vivenciar nuestro mundo de un modo más profundo, poco a poco. Si intelectualizamos, no estaremos viviendo la experiencia, estaremos haciendo un comentario sobre esa experiencia. No es lo mismo. Estamos intentando permanecer dentro del descubrimiento de algo que necesitamos descubrir, a medida que vamos aceptando ir cada vez más hondo...
- Cuando comprendemos qué es lo que representan algunos movimientos y de qué se trata, vamos empezando a repetir cada vez más los encadenamientos que se han creado. Estos encadenamientos a veces cambian, tipo *zapping*. Es recomendable dejar que este *zapping* ocurra, pero sin perder el hilo. Sin escapar y sin cambiar de mundo... Eso sería escapar... podemos hacer pausas caminando o respirando, pero volvemos siempre. Esto requiere un poco de disciplina, pero después se vuelve muy agradable.
- Entonces, nos daremos cuenta de que nuestros estados emotivos y mentales son más profundos, pero están más claros... Al llegar aquí, limpiamos lo que hemos bailado para llegar a la **esencia**. Eso significa «pulir» la danza. Eliminar lo superfluo para que quede lo que realmente tiene sentido. Eso «se siente».
- Podemos trabajar a la luz del día, cuando el sol se levanta o cuando se ponga, en la oscuridad. Así, tendremos también momentos a oscuras, lo que no sería malo... pasar de bailar en la luz para bailar en la oscuridad o el contrario es muy interesante.
- La oscuridad nos ayuda a desconectar el programa de «tener de hacer cosas chulas para que los demás lo vean y me quieran». No necesitamos ese programa porque va a corromper la unidad de la experiencia. Cuando sentimos que estamos entrando en ello, expiramos, caminamos un poco y volvemos a nuestro corazón.

- NO ES RECOMENDABLE USAR EL ESPEJO. Tan sólo es conveniente usarlo en este trabajo **el día en que en él veamos reflejada la sabiduría de Vajra**. De lo contrario, es mejor no usarlo... Sin embargo, si logramos usar un espejo como fuente de conocimiento aplicando una mirada panorámica, entonces podremos recurrir a su utilización, pero sólo en la fase final de limpieza.
- A VECES podemos usar sombras. Pero no demasiado...
- Es recomendable que aprendamos a trabajar con nosotros mismos, sin ningún objetivo **MÁS QUE** el de ser profundos, curiosos, amorosos y sinceros en esta alquimia. Para ello, necesitamos estar concentrados...
- Se recomienda hacer esto, por lo menos, dos veces a la semana o más, ¡claro!! Podemos trabajar sobre dos temas en simultáneo, pero conviene que haya un intercambio entre esos dos temas, aunque puedan tener estilos de movimientos completamente diferentes. Por ejemplo, trabajar en simultáneo un baile sobre el amor incondicional y otro sobre la soledad. Son cosas muy diferentes, pero una va a nutrir a la otra. Conviene tener siempre la inteligencia de crear situaciones benéficas para uno mismo y, en ese sentido, evitar la dispersión, sin caer en un trabajo demasiado austero. También es bueno tener momentos completamente lúdicos entre sesiones.