



Danza Duende

DANÇANDO os sonhos... *(Proposta de Trabalho Duende)*

Como estudantes em Danza Duende, podemos reservar uma sala e definir um horário (idealmente um mínimo de duas vezes por semana, durante uma ou mais horas) **para dançar os nossos sonhos.**

Trata-se de perceber de forma intrínseca o que sentimos e de encontrar o modo de transformar esse material numa energia criativa autêntica e livre.

- Escolhemos uma música e escolhemos um tipo de roupa, respeitando uma atitude de intuição inteligente que não “fabrique” as coisas, mas que escute e veja o que poderá servir a nossa intenção da melhor forma.
- A seguir, meditamos em SHAMATHA ... Fazemos caligrafias em silêncio (*Primeiro Pensamento, Melhor Pensamento*). Feito isto, colocamo-las na nossa casa. Se for preciso, fazemos 3 ou até mesmo 5, mas não mais. Estas caligrafias podem ser de dois tipos: uma não reflexiva e abstracta, que se executa de uma vez, como um jacto, outra reflexiva, que reduz num símbolo único o objecto da nossa busca.
- O passo seguinte é voltar a meditar em SHAMATHA, mas com reflexão, como num **símbolo**: «Posso concentrar o meu objectivo para este trabalho numa só palavra?...» E escrevemos isso. Também o colocamos na nossa casa.
- A seguir, pensamos: «Vou trabalhar em profundidade para o meu bem e para que esta acção seja também benéfica para o mundo em que vivo». Meditamos em Shamata uma última vez, visualizando uma luz brilhante no coração.

Depois, dançamos...

- Ao princípio evitamos escolher um estilo concreto ou um tema quando dançamos. Soltamos o tema. Já se manifestou com o pincel, não é preciso pensar mais nisso. Além de que temos uma música que foi escolhida para esse tema. Sendo assim, soltamos os pensamentos. É como lançar uma flecha, depois de apontar, soltamos. Simplesmente, antes de entrarmos nas camadas mais profundas da vivência, desabafamos...
- Pouco a pouco vemos chegar «algo»... Isso torna-se óbvio porque o que parecia caótico começa a assumir um tipo de linguagem. Trata-se de uma fase em que podemos soltar ou desabafar, para mergulhar no aspecto «sábio» que mora por baixo da energia manifestada pela emoção.
- Então começamos a aplicar o princípio do *Primeiro Pensamento, Melhor Pensamento*, com repetição, uma apreciação amorosa do «sentir» e soltamos para voltar à liberdade ou simplesmente a uma pausa interna...
- Soltamos e voltamos à liberdade.
- Quando praticamos o *Primeiro Pensamento, Melhor Pensamento*, depois a *Escultura*, etc., é conveniente pensar que o nosso corpo está a esculpir formas ocas num espaço sólido, como se fossem «moldes» para criar esculturas. O espaço é pleno, o corpo cria caminhos dentro desse espaço no qual confiamos. Estas formas existem no espaço e como as estamos a esculpir, voltam de um modo natural. Isto é uma forma de pensar o espaço radicalmente diferente do habitual e que requer treino. **O resultado é o desenvolvimento da intuição, a qual se vai vinculando com a razão pouco a pouco.**
- Poderemos voltar a estas formas quando quisermos, porque elas estão no espaço. Cultivamos uma atitude de CONFIANÇA, SEM nos tentarmos lembrar... Deixamos que a memória confie no espaço de forma relaxada. Sem apego ao que se passou. Se esquecermos não faz mal, não faltam movimentos no mundo. Essa é agora a nossa atitude intelectual: desapego, curiosidade, perseverança, paciência, amor e entrega. A memória do espaço desenvolve-se pouco a pouco e um dia repetiremos encadeamentos inteiros sem nos apercebermos!
- É importante ALTERNAR momentos de escultura com momentos de liberdade, para que pouco a pouco se torne muito fácil surfar de um para o outro.

Assim, vamos passando da liberdade para formas que se criam espontaneamente, viajando de um para o outro.

É recomendável tentar manter uma mente intensa, sincera, mas cada vez mais relaxada dentro da emoção. (Aplicar MAITRI)

- Se este processo não funcionar logo, soltamos tudo ou meditamos um pouco, relaxando ou dançando sem rumo de vez em quando, MAS SEM DESISTIR até ao fim da hora da sessão. O nosso humor é uma coisa flutuante, podemos trabalhar com isso, sabendo que quanto mais aceitarmos abrir-nos ao que está a acontecer, mais o nosso estado

mental poderá transformar o sofrimento em criatividade. Isso permite encontrar uma sabedoria que SABE como utilizar esta emoção. É por isso que é tão importante esclarecer a natureza generosa da nossa intenção antes de começar. Isso permite que a nossa postura interior seja propícia para operar esta alquimia, em vez de cairmos no erro de criar ainda mais sofrimento. Não se trata apenas de expressar, trata-se de algo mais profundo que nos transforma realmente porque nos liberta da força do sofrimento e nos ajuda a conectar com o nosso amor e a nossa intuição sábia naturais.

- Quando começamos a ver o que se passa, tomamos notas... (que não consistem em passos ou coreografias). Essas notas serão algo como POEMAS. Trata-se da nossa PERCEPÇÃO DO ESPAÇO e de DETALHES sobre o tema que estamos a trabalhar com a nossa improvisação. Neste estado não convém ainda estruturar as notas, mas ficar livre, sem «montar» projectos. Deixamos que a forma se desenhe por si mesma através destas sessões. Mais tarde, poderemos afinar racionalmente todo este material.
- (Por exemplo, se improvisarmos sobre o tema da «Paciência», antes de chegar à «Paciência» propriamente dita, passaremos por muitas coisas que constituem obstáculos à «Paciência». É recomendável irmos entrando dentro dessas coisas uma a uma e não em todas ao mesmo tempo.)

NOTAS FINAIS:

- **Ao princípio** não sabemos o que irá acontecer. Só sabemos que entrámos na sala e que a nossa intenção é altruísta. Não estamos a trabalhar APENAS para nós, mas também para o mundo, tendo em conta tudo o que a nossa pessoa cria no mundo (e como isso transforma o mundo). Mas é tudo... não sabemos mais nada... Isso permite-nos encontrar uma postura mental aberta, generosa e mágica.
- EVITAR INTELLECTUALIZAR. Se nos apercebermos que isso está a acontecer, não faz mal, mas é importante entender que não estamos a falar de uma filosofia mas de vivenciar realmente quem somos. Isto permite-nos vivenciar o nosso mundo de um modo mais profundo, pouco a pouco. Se intelectualizarmos, não estaremos a viver a experiência, estaremos a fazer um comentário sobre essa experiência. Mas não é a mesma coisa. Estamos a tentar permanecer dentro da descoberta de algo que precisamos de descobrir, à medida que vamos aceitando ir cada vez mais fundo...
- Quando entendemos o que representam alguns movimentos e de que se trata, vamos começando a repetir cada vez mais os encadeamentos que se criaram. Estes encadeamentos por vezes mudam, tipo *zapping*. É recomendável deixar que este *zapping* aconteça, mas sem perder o fio à meada. Sem fugir e sem mudar de mundo... Isso seria escapar... podemos fazer pausas caminhando ou respirando, mas voltamos sempre. Isto requer um pouco de disciplina, mas depois torna-se muito agradável.
- Então, iremos aperceber-nos de que os nossos estados emotivos e mentais são mais profundos, mas estão mais claros... Chegados aqui, limpamos o que dançámos para chegar

à **essência**. Tal significa «polir» a dança. Tirar as coisas supérfluas para que fique aquilo que realmente tem sentido. Isso «sente-se».

- Podemos trabalhar à luz do dia, quando o sol se levanta o quando se deita. Assim, teremos também momentos às escuras, o que não seria mau... passar de dançar na luz para dançar na escuridão ou o contrario é muito interessante.
- O escuro ajuda-nos a desligar o programa de «ter de fazer coisas giras para os outros verem e gostarem de mim». Não precisamos desse programa porque irá corromper a unidade da experiência. Quando sentirmos que estamos a entrar nisso, expiramos, caminhamos um pouco e voltamos ao nosso coração.
- **NÃO É RECOMENDÁVEL USAR O ESPELHO**. Apenas é conveniente usar o espelho neste trabalho **no dia em que nele virmos reflectida a sabedoria de Vajra**. Caso contrário, será melhor não fazer uso dele... se pudermos utilizar um espelho como fonte de conhecimento aplicando um olhar panorâmico, então poderemos recorrer ao seu uso, mas na fase final de limpeza.
- POR VEZES poderemos usar sombras. Mas não demasiado...
- É recomendável aprendermos a trabalhar connosco próprios, sem qualquer objectivo **PARA ALÉM** de sermos profundos, curiosos, amorosos e sinceros nesta alquimia. Para tal, precisamos de estar concentrados...
- É recomendável fazer isto, pelo menos, duas vezes por semana ou mais, claro!! Poderemos trabalhar sobre dois temas em simultâneo, mas é conveniente que haja um intercâmbio entre esses dois temas, embora possam ter estilos de movimentos completamente diferentes. Por exemplo, trabalhar em simultâneo uma dança sobre o amor incondicional e outra sobre a solidão. São coisas muito diferentes mas uma irá nutrir a outra. Convém ter sempre a inteligência de criar situações benéficas para si e neste sentido evitar a dispersão, sem cair num trabalho demasiado austero. Também é bom ter momentos completamente lúdicos entre sessões.