

Libertad
espíritu aventurero

Rigor
espíritu científico

Virtud
corazón sencillo



Danza Duende



"Danza tu vida "

¡Auténtico en tu arte, Artista en tu vida!

Pequeño guía resumido para los principiantes de Danza Duende

«Sin miedo, sin pensamientos ocultos, sin segundas intenciones y sin esfuerzo, dejaremos surgir del espacio del espíritu gestos divinos y movimientos de danzas desconocidas, cantos jamás escuchados. La danza debe surgir de la vacuidad, libre del apego, tal y como un arco-iris que se dibuja en el espacio. El gesto de la danza es un reflejo en el espejo del despertar»

Índice

¿Qué es el Duende?	3
¿Cómo invocar el Duende?.....	3
¿Porqué practicar Danza Duende?	3
La Estructura esencial de la Danza Duende	3
Métodos del entrenamiento Duende.....	4
¿Cómo hacerlo?	4
Las dificultades y el valor del aprendizaje en la Danza Duende	6
LOS MIEDOS:	7
EL SENTIDO DEL HUMOR:	8
LA CONFUSIÓN:	8
LAS DUDAS:	9
EL ENTORNO:	10
LA SUPERVIVENCIA:	10
LA PASIÓN Y LA CURIOSIDAD:	10
LAS FORMAS:	11
EL ORGULLO:	11
LOS LINAJES:	12
LA TRANSMISIÓN:	12

¿Qué es el Duende?

El Duende es una palabra que evoca un **momento de presencia auténtica, que se manifiesta poéticamente a través de una expresión artística**. Es una experiencia que va más allá de los conceptos, de la memoria y de las proyecciones. Ella reúne a los testigos de su manifestación, tal como un imán, y abre sus espíritus, al igual que el sol cuando se infiltra por una cueva a través de una brecha.

El Duende no puede ser agarrado, ni aprendido, ni transmitido. No se puede definir. No depende de la técnica, ni de la dexteridad de los artistas. Se manifiesta espontáneamente, abre el corazón y desaparece tal y como ha aparecido.

¿Cómo invocar el Duende?

Renunciando a él. Renunciando a la idea de sí mismo en cuanto centro sistemático de lo que percibimos. Dándose integralmente, sin reservas, inmediatamente, sin esperanza y sin miedo. **Abriendo nuestra consciencia al espacio, aquí y ahora, sin reticencia**. Es decir, abandonando el apego ciego a la perspectiva dualista de nuestras percepciones comunes; yo/el otro, aquí/allí, bueno/malo, fuera/dentro, mostrar/mirar. Permitirse ser tal y como se es, aquí y ahora, más allá de la esperanza o del miedo, en total libertad y sin forzar. Entrenarse a dejar que la belleza natural de nuestros sentimientos fluya sin trabas y sin falsificaciones mentales. Desobstruir los canales a través de los cuales nuestra experiencia interior invisible/indecible se puede manifestar hacia el exterior, libremente. Entrenar nuestro cuerpo para que se canalice con este flujo, con sensibilidad y precisión.

¿Porqué practicar Danza Duende?

Para sí mismo: para reconocer y liberar nuestras cualidades naturales como seres humanos, para cultivarlas, para compartirlas y para vivir nuestro amor con poesía. Abandonar el miedo a la libertad.

Para los demás: inspirar el nacimiento/crecimiento/madurez de una sociedad cuyas motivaciones, inspiración y prioridades cultiven la dignidad, la bondad y la inteligencia del corazón, bajo todos sus aspectos. Crear alegría y felicidad a nuestro alrededor, gracias a una lucidez sencilla, delicada y fuerte.

La Estructura esencial de la Danza Duende

Aunque sea imposible de atrapar, imposible de manipular, **el Duende se halla siempre latente en cualquier situación**. Descubrirlo es como abrir una ventana hacia una paisaje infinito: por detrás del muro, el espacio y la luz siempre han existido, pero nosotros no los veíamos

Si encontramos el Duende a menudo a través de una disciplina artística, poseemos la llave para ampliar esa experiencia a los demás aspectos de nuestra vida... **basta con vivir tal y como cantamos, vivir tal y como bailamos, vivir tal y como cocinamos...** El Duende nos enseña la actitud que le habita. Nosotros podemos vivir Duende. Podemos entrenarnos a vivir con la puerta abierta hacia el espacio en el que él se despliega, el espacio en el que el Duende baila

Métodos del entrenamiento Duende

Todos los métodos de la escuela no visan más que **crear situaciones que nos permitan dejar emerger nuestras cualidades intrínsecas de sabiduría y de bondad.** Estas cualidades son hábiles e intuitivas, pero su manifestación exige un sentido absoluto de libertad, de atención y de sensibilidad. Un entrenamiento continuado nos permite cambiar nuestras tendencias habituales, de modo a conectarnos con esta dimensión. Debemos **cambiar nuestras perspectivas** con relación a los fenómenos mentales dualísticos y ganar dexteridad con nuestro cuerpo, con nuestra palabra y con nuestro espíritu, de modo a compartir fácilmente esta visión, sin agresión y sin manipulaciones.

Este entrenamiento abarca posibilidades infinitas de ejercicios relacionados con la creación de situaciones en las cuales una o varias de las siguientes experiencias se actualizan:

A. LA LIBERTAD: el espacio y el tiempo, sin trabas, aquí y ahora. La perspectiva no dual de nuestras percepciones cognitivas.

B. EL RIGOR: la unión del ritmo y de la armonía naturales. La salud fundamental, que proporciona la energía necesaria para viajar, nace de la visión profunda de la naturaleza.

C. LA VIRTUD: las cualidades intrínsecas creadoras de alegría son el fundamento, así como el resultado natural de la libertad que es posible alcanzar gracias a la disciplina. Tal como los comportamientos envenenados engendran el sufrimiento y el sufrimiento condiciona la ignorancia, del mismo modo la virtud no-dual fecunda una alegría incondicional que produce naturalmente aún más virtud.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ La enseñanza de la danza Duende no puede y no debe ser formateada.
- ❖ El aprendizaje radica en una panoplia infinita de ejercicios o en la creación espontánea de situaciones que permiten al estudiante explorar libremente la totalidad de sus sentidos, del cuerpo, de la palabra y del espíritu.
- ❖ La estructura del trabajo se inspira siempre en el vínculo simbólico paradójico que el ser humano forma entre la Tierra y el Cielo.
- ❖ Ejemplos de temas para los ejercicios:
 - **Meditación y marcha meditativa.**

- **El espacio: Exterior** / ejercicios para afilar nuestra gestión de este espacio y nuestra capacidad de conectarnos simultáneamente con la vastedad total del espacio, con los recortes geométricos en el espacio o con el caos en el seno del espacio. **El espacio: Interior** / nuestra gestión del espacio interior y de su lenguaje. No más separar, pero sí reunir las nociones de espacio interior y de espacio exterior, trabajando las percepciones sensitivas y cognitivas.
- **El Tiempo** / la relatividad de nuestra percepción del tiempo y nuestra capacidad de vivir la velocidad despacio, o la suspensión del tiempo en intensidad.
- **Yo y el Otro** / gracias a los ejercicios anteriores, podemos empezar a integrar a los «demás» en nuestra experiencia del espacio y del tiempo. Ello nos sitúa en una perspectiva diferente: los «demás» ya no son una promesa potencial o una amenaza potencial para nuestra actividad, ellos forman naturalmente parte de esa experiencia y nosotros les ofrecemos nuestra apertura al Duende. Nos identificamos con la situación total, en lugar de apegarnos a nuestra fijación sobre el «yo» que tiende a alcanzar algo o que teme algo. Ello nos permite liberarnos totalmente de nuestros prejuicios y trascender la dualidad que impide que el Duende se manifieste.
- **Primer pensamiento, mejor pensamiento y escultura, alternados con improvisaciones caos** / técnica que permite mejorar la capacidad de improvisación, cultivando a la vez una claridad de lenguaje espontánea. Esta técnica permite también ganar flexibilidad de espíritu, desarrollar el sentido de la observación, permanecer alerta sin intentar atrapar las experiencias para congelarlas, aprendiendo al mismo tiempo a invocar su manifestación. Gracias a esta técnica, podemos rápidamente aprender formas diferentes, crear nuevas, o reencontrar la memoria subconsciente del cuerpo. Podemos también aprender a penetrar en el sentido de las improvisaciones de los demás y comunicar con ellos espontáneamente.
- **Cabalgar** / ejercicios que consisten en apoyarse en un conjunto de combinaciones repetitivas, más o menos complejas, de modo a entrar en un estado de conciencia lúcida y precisa. Entrenamiento ideal para abordar la dimensión matemática y familiarizarse con ella. Muy eficaz para las improvisaciones y las creaciones coreográficas.
- **Girar** / conjunto de ejercicios que consisten en girar bastante tiempo siguiendo diferentes técnicas. Es muy importante y absolutamente indispensable en este entrenamiento.
- **La invocación** / técnica que consiste en conectarse totalmente con una emoción, una cualidad, un sentimiento o un arquetipo (puede ser una persona concreta) y actualizarlo en ese mismo instante. Las invocaciones pueden incluir todas las percepciones y orientarnos hacia una superación inmediata de nuestras limitaciones imaginarias.

- **La energía femenina y la energía masculina** / trabajo de descubrimiento, de armonía y de equilibrio entre nuestras cualidades yin y yang. Cómo actualizarlas, dosarlas y armonizarlas.
- etc. ...etc. ...
- ❖ El profesor se consagra integralmente a la transmisión de la esencia de su propia realización en perpetua evolución. Porque el Duende es por naturaleza imposible de atrapar, la enseñanza Duende radica en esta misma gracia, que se manifiesta cuando la disponibilidad, la integridad, la apertura y la generosidad del profesor son actualizadas aquí y ahora.
- ❖ El alumno descubre el infinito potencial de su existencia como ser humano. Toma conciencia de la posibilidad de trabajar sin interrupción en todos los planos de su vida simultáneamente.
- ❖ El alumno se ejercita en superar las limitaciones creadas por las tendencias habituales. Establece las fundaciones de una amistad profunda consigo mismo y con el mundo. Explora los mecanismos que causan el sufrimiento. Se apoya (el bastón) en su disciplina para transformar los obstáculos en fuente de inspiración y de conocimiento.
- ❖ El alumno, inspirado por la energía del Duende y creyendo en su disciplina, toma conciencia de su participación activa en la vida de la humanidad. Contribuye a crear una sociedad orientada a la cultura de la bondad y del conocimiento. Más allá de los miedos inherentes a la perspectiva del fracaso y de la inseguridad, liberado de esperanzas de éxito, de celebridad y de prosperidad, el alumno encuentra una satisfacción inigualable en el amor incondicional que le inspira y en el descubrimiento del frescor de su existencia. Puede relajarse y disfrutar de una apertura permanente que le conecta con la realidad de su experiencia, más allá de los conceptos y de las opiniones divergentes.

Las dificultades y el valor del aprendizaje en la Danza Duende

El aprendizaje presenta muchas dificultades porque las fuentes, las perspectivas y los objetivos del trabajo Duende son concretos, se presentan brutalmente a la conciencia del alumno cuya formación, en general, no ha abordado la existencia de este plano de conciencia lúcida.

El estudiante Duende es un pionero y asume el significado de esta función, abriendo camino hacia los demás en una selva absurda que ignora deliberadamente las necesidades espirituales de la humanidad, por hábito y por un miedo inconfesado a la libertad.

Sin embargo, la evidencia universal de los descubrimientos que los estudiantes acumulan a lo largo de sus investigaciones, les permitirá crear lazos de solidaridad, de tolerancia y de profunda amistad con las innumerables personas fantásticas que perseveran en la misma dirección. Si nosotros generamos, cultivamos y protegemos individualmente un espíritu «Duende», las estructuras de nuestra sociedad serán alteradas por ello, de una forma natural. Todo lo que la humanidad crea, todo lo que ya ha creado y todo lo que creará son

un producto del espíritu. Si nosotros descubrimos y trabajamos la naturaleza de este espíritu – el que percibe el mundo – entonces nos hallaremos en el buen camino para curar las enfermedades de este mundo.

En primer lugar, el aprendiz se enfrenta con el descubrimiento de la Bondad fundamental. Este término fue elegido por Chogyam Trungpa para designar la naturaleza fundamentalmente libre, flexible, rica, precisa, intensa, abierta e infinita de nuestro espíritu. Esta naturaleza es clara y luminosa, siempre presente, exactamente como el cielo. Ella ofrece un fundamento para todas las posibilidades imaginables de manifestaciones. Es un campo accesible, abierto, con el cual basta con conectarse. Para conectarse es necesario soltar las cascadas de conceptos reductores que confunden el espíritu y con los cuales estamos acostumbrados a identificarnos. (Leer: Arte, Dharma y Creatividad.)

La facultad de discernir la bondad fundamental cada día nos abre la puerta hacia un campo inconcebible de creatividad caótica. Ella nos inspira y nos permite apreciar la maravillosa sutileza de las cualidades de nuestra experiencia de vida cotidiana. Pero la colosal libertad implícita de este descubrimiento es aterradora por su riqueza, su movilidad, su velocidad y la complejidad de su creatividad. El dominio de los estados emocionales y de las invenciones conceptuales se revela necesario.

Paradójicamente, la lucidez engendrada por el conocimiento de nuestro espacio conciente impide que nos sigamos engañando con nuestras contradicciones, con nuestras pequeñas trampas y con nuestra mediocridad latente. El alumno Duende descubre de forma implacable su naturaleza creadora y su naturaleza destructora de una sola vez.

LOS MIEDOS:

La primera dificultad se presenta bajo la forma de los miedos ocultos que vienen naturalmente a la superficie. El aprendiz descubre la riqueza de un espíritu cuya vida ignoraba, mientras que toda la vida ha filtrado su percepción del mundo a través de esta conciencia. La naturaleza confusa, agitada y rápida de los pensamientos, así como el flujo vivo de las emociones que resultan de ello, son increíblemente intensos.

Esta realidad repentina es dolorosa y la vastedad luminosa del paisaje que se despliega en la conciencia tampoco es tranquilizadora. ¿Qué hacer con todo ello? ¿Cómo gestionar tanta información? ¿No me encontraba más tranquilo/a antes? ¿Seré verdaderamente tan genial y monstruoso/a a la vez? ¿No sería más confortable seguir viviendo en la inconciencia, en la anestesia convencional? (y hablar de mi depresión latente con mis compañeros/as a partir de los 40/45 /50 años, cuando ya nada podrá impedir que me cuestione sobre las cosas?)

El rigor consiste en hacer el esfuerzo indispensable, en el principio del entrenamiento Duende, para protegerse contra los miedos del pánico, de la imaginación, de la cogitación y de la fijación obsesiva centrada en sí mismo. Gracias a este rigor, creamos y buscamos para nuestro propio bien las situaciones, las condiciones exteriores y la paz interior indispensables a nuestra evolución, en lugar de dejarnos impresionar por la dificultad del viaje. Esta práctica se basa en el sentido profundo de una dulzura, de una bondad

fundamental y de una amistad consigo mismo, que nos ayuda a flexibilizarnos, a aceptar nuestro propio ritmo y a perseverar en todos los frentes. El rigor nos advierte de la puerilidad que radica en la comparación con los demás y aprendemos a respetar el foso entre lo que vemos, lo que nos negamos a aceptar y lo que proyectamos. La armonía consiste simplemente en disciplinarse y en aceptar ser tal y como se es ahora, sin dejar de cultivar la conciencia en todos los frentes.

De todos modos, si hemos llegado hasta aquí, no hay ninguna razón para dar marcha atrás, ni para entrar en pánico. Tenemos suerte. Mucha suerte. Apliquemos sobre nosotros mismos toda la ternura, la dulzura, la sabiduría y la delicadeza que esperamos de los demás: así podremos manifestar nosotros mismos las cualidades que deseáramos ver a nuestro alrededor. Es simplemente así como estas cualidades se manifiestan, se magnetizan y aumentan. Si hemos podido aprender a caminar, a hablar, a leer, a contar a conducir, a bailar y a cantar, podemos también aprender a ser buenos. Es posible. La bondad no es un trofeo que se debe ganar: es sencillamente un estado natural que resulta de soltar el ego.

EL SENTIDO DEL HUMOR:

Alain Baudet, el maestro de Xi Gong y de Tai Chi evoca siempre el 8º Chakra en sus enseñanzas. El Chakra del humor... ¡y a veces los alumnos se toman muy en serio la broma y la apuntan, en lugar de reírse!

El sentido del humor es una lluvia fresca de alegría que permite aprender mejor, relajarse y no siempre darle demasiada importancia a lo que se siente y a lo que se descubre.

Los seres humanos tenemos una tendencia general a dramatizar nuestras emociones, lo que es normal teniendo en cuenta el dominio que ellas ejercen sobre nosotros. Pero el sentido del humor es el primer paso hacia la emancipación de esa tendencia shakespeariana. Sin confundir el sentido del humor con un sarcasmo venenoso, con un método mediocre de disimularse detrás una gran broma o con una malevolencia disfrazada, nos podemos dar el lujo de reírnos de las situaciones sin faltarle al respeto a nadie y sin perder nuestra concentración de ningún modo. Y esta ligereza es indispensable como prevención contra la esclerosis intelectual que espera a los alumnos demasiado serios. El profesor Duende debe absolutamente cultivar el sentido del humor en los entrenamientos.

LA CONFUSIÓN:

A veces, cuando iniciamos un trabajo, la panoplia de sus posibilidades nos sofoca. Tantos caminos, ¿cuál vamos a tomar?

Se trata de un aspecto de la Libertad.

Escoger cuidadosamente nuestra dirección y seguir el camino en ese sentido, es la disciplina. Si miles de ideas nos asaltan, volvamos a la base. Soltar, meditar o llevar a cabo un trabajo minimalista sobre un sólo elemento puede ofrecer la solución. No es

indispensable aferrarse a todas las ideas que surjan. Ellas no nos pertenecen. Podemos dejarlas pasar sin pena... Otras aparecerán...

Para desarrollar una obra, volcarse en el espíritu de dicha obra nos permite sintonizar nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestro espíritu en el sentido de ese trabajo. Aunque los ejercicios que proponemos parezcan totalmente diferentes, sabemos que tendrán un sentido común cuando todas las piezas del puzzle sean reunidas. Por esta razón los estudiantes Duende deben aceptar sentirse confundidos de vez en cuando. Existen dos técnicas principales para eliminar el funcionamiento racional del «Gran Controlador», para dar lugar a la intuición (similar a la de los niños).

1. Uno/ consiste en lanzar al alumno en un torbellino anárquico que lo vuelva eufórico, a través de movimientos que liberen la nuca o de una complejidad rápida de cambios imposibles de predecir.
2. Dos/ consiste en crear una forma precisa de trabajo, extremadamente compleja, que ocupe de tal manera la capacidad de razonamiento del alumno que no le deje ningún espacio libre para poder controlar sea lo que sea. Es el método utilizado en numerosas danzas sagradas.

En el Duende, pasaremos de una a la otra constantemente.

LAS DUDAS:

La danza del espíritu consiste en subir, en bajar, en girar, en recular, en tener flashes, y en girar... es un movimiento perpetuo.

Las dudas actúan un poco como células terroristas, que intentan sabotear y destruir todo lo que puedan, a través de comentarios sentenciosos que inducen estados de angustia y de sufrimiento. El miedo a no gustar, a no ser capaz, la envidia, las proyecciones en el profesor de nuestra propia agresividad, las pequeñas historias que se cuentan en pormenor durante horas... estas cogitaciones tienen lugar en un pequeño espacio sofocante en que la perspectiva Duende no puede existir. Perdemos totalmente el sentido de la salud y del frescor. Tenemos la nariz pegada a lo que queremos ver. Hay que airear. Hay que aliviar el peso. Hay que volver a nuestro sentido intrínseco de bondad. El nudo está demasiado apretado. Soltad un poco, relajad un poco y tac, volved al entrenamiento, más aún una vez que los pensamientos se hayan soltado.

Volver a la base, practicar la meditación y los ejercicios de calma mental, apreciar los detalles de nuestra vida, observar la naturaleza, mirar al cielo, respirar, cantar y descansar en el campo de la bondad fundamental, todo ello ayuda a disipar las dudas. Pero la mayor protección es soltar y abandonar los mecanismos que pasan de la expectativa al miedo y viceversa (egocentrismo).

EL ENTORNO:

Vivimos experiencias extraordinarias y nos gustaría compartirlas con los seres que nos son cercanos y queridos. Pero cuando intentamos reproducir nuestro recuerdo, podemos evocar en nosotros todos los elementos de una experiencia, pero las palabras no la lograrán plasmar jamás. Nuestro interlocutor puede amablemente fingir que nos escucha y concluir que hemos perdido un poco el norte. Podríamos también entrar en una disputa con alguien que «no entiende» lo que sentimos. Es conveniente ser prudente a la hora de transmitir nuestras experiencias interiores.

No obstante, es posible compartir nuestra experiencia. Pero sólo aquí y ahora. Lo que compartimos puede tener la misma fuente, la misma cualidad, los mismos colores que nuestro recuerdo, pero tiene que ser siempre fresco. Debe ocurrir siempre aquí y ahora. Haced como Zorba el Griego, bailad vuestras vidas. No la contéis, cantadla, escribid un poema, cocinad una buena comida pensando en lo que deseáis ofrecer a vuestros amigos. Es muchísimo más eficaz. No intentéis explicar lo que no se puede explicar.

Es eso el Duende en la vida. Y eso evita crear conflictos desestabilizadores con un entorno que no siempre está dispuesto a compartir ciertos elementos interiores en el plano racional. Sin embargo, nos gusta siempre compartir ese Duende inesperado y repentino, ese ángel que pasa, esa brecha por la cual la luz logra entrar...

LA SUPERVIVENCIA:

Uno de los temas clave del entrenamiento Duende trata de la supervivencia, del comercio del arte y del modo como gestionamos nuestra relación con este aspecto de nuestra actividad. Si comprendemos cómo conectarnos con el «Duende», nuestras relaciones económicas y profesionales podrán funcionar de acuerdo a sus mismos principios de libertad, de rigor y de virtud. La dificultad en este dominio consiste en desarrollar una confianza real en la validez de nuestra actuación, de modo a no vacilar ante la primera dificultad. «Vacilar», o recular ante la primera dificultad, es mentir, ofrecer un trabajo envenenado, participar en una obra nociva, sin discernimiento, engañar a la gente, manipularla, traicionarse a sí mismo, faltarle al respeto al mercado del trabajo y no tener en cuenta las necesidades de nuestros/as compañeros/as.

Esta materia será objeto de investigaciones importantes en la formación Duende. Mientras tanto, es conveniente que empecemos a afilar el modo como enfocamos la gestión de nuestros medios de subsistencia, sobretodo si somos profesores o artistas.

LA PASIÓN Y LA CURIOSIDAD:

Todas las experiencias de nuestra vida, tantos las agradables como las dolorosas, se convierten en una enseñanza del Duende. Nuestro interés por los fenómenos y por el mundo no cesa de aumentar y el más mínimo detalle puede responder a nuestras preguntas. Una intuición sobre la dimensión simbólica del mundo se abre. Ello nos ayuda a mantener la

actitud humilde y fresca del principiante. Ello contribuye a darnos bastante energía y a que ayudemos sinceramente a nuestro entorno, con amor y eficacia.

LAS FORMAS:

El Duende ofrece la llave para crear o aprender todas las formas posibles y también para liberarse de las mismas, si es necesario. Pero es deseable para el estudiante estar vinculado a una tradición formal, que le servirá como base. Para el Duende, dicha tradición puede ser cualquier disciplina válida, que transmita un verdadero conocimiento del cuerpo, de la energía, de la voz o del conocimiento intuitivo. Ejemplos: el Kung Fu, la Danza Bharata Natyam, la Danza contemporánea, el Xi Gong, el Canto, la Música, las Prácticas Religiosas, el Dibujo, el Contacto improvisación, el Butoh, la Pintura, la Caligrafía, la Cocina, las Artes Circenses, la Escultura, el Arte Dramático, la Arquitectura, el Deporte, etc. ...

EL ORGULLO:

Tras haber cruzado las regiones peligrosas del viaje Duende, si el aprendiz empieza a sentirse feliz, creativo, generoso, hábil, elegante, seguro de sí mismo y una compañía encantadora, las personas que se hallan a su alrededor loarán sus méritos, le harán de vez en cuando declaraciones apasionadas, le agradecerán y le volverán a lisonjear. Tendrá probablemente más éxito en sus actividades que antes y su brillo atraerá naturalmente hacia él/ ella amigos y personas envidiosas.

Es el momento más delicado y se presenta siempre bajo nuevas formas y a menudo. Si el orgullo se sobrepone al Duende, el aprendiz tendrá dificultad en reconocer su propia enfermedad y correrá el riesgo de que la misma transforme su éxito en maldición. Si el aprendiz manipula su entorno y su propio espíritu por la necesidad de sentirse diferente, mejor o superior a los demás, perderá el acceso a los verdaderos beneficios del Duende.

La firmeza que la dignidad de nuestra postura merece no es, en absoluto, lo mismo que el orgullo, el cual traiciona una falta total de confianza, en realidad, en la bondad fundamental. Un día el orgulloso verá su error, lo que siempre ocurre demasiado tarde, y eso será muy, muy penoso. Es difícil para un orgulloso reconocer una debilidad, por lo que no avanzará más. En lo que se refiere al orgullo, todos los medios son buenos para prevenirse contra esta calamidad. Particularmente, el sentido del humor, la humildad, la atención a los demás, aceptar acarrear con los errores de los demás, la invocación y la cultura del respeto incondicional por los maestros que nos han enseñado son prácticas de protección.

Para los artistas, la prudencia con relación a la vanidad y al orgullo es verdaderamente pertinente.

LOS LINAJES:

Todas las personas que nos han transmitido su saber lo han hecho por bondad. Gracias a ellos hablamos, caminamos, leemos y probablemente no nos podríamos comportar como seres humanos si no hubiéramos recibido la educación que nos permite empezar el viaje del Duende. Todos los días observamos objetos u obras, como puede ser un simple par de zapatos, que alguien ha hábilmente diseñado o concebido para los demás.

Esta red de transmisión de conocimiento y de inspiración nos influencia más de lo que podríamos pensar. Si nutrimos reconocimiento y evitamos la trampa de la arrogancia con relación a nuestros predecesores, nuestro lazo con un linaje de conocimiento tomará vida a través de los entrenamientos Duende. Podremos tomar contacto invocando a los amigos que nos inspiran o nuestros maestros que se hallan lejos o que han fallecido. Este reconocimiento es una fuente de fuerza y de energía de veras considerable. Nos permite validar nuestra base, pero también nos ayuda a deshacer las trampas de la vanidad. El reconocimiento de los linajes que nos han permitido vivir, amar y comprender es una práctica honorable.

LA TRANSMISIÓN:

Por nuestra parte, somos los vectores únicos de todo lo que nuestra vida puede plasmar de nuestra experiencia del mundo. Cada uno de nosotros posee una cualidad excepcional y única que proporcionará a los demás una herencia importante. La naturaleza de esta herencia condicionará un futuro que creará sufrimientos o alegrías a los seres. Lo que hemos aprendido, lo que hemos comprendido, lo podemos transmitir con toda la tranquilidad, con toda la sinceridad. Y eso es importante. ¿Cuántas veces os acordáis de una palabra o de un momento precioso para vosotros, mientras que la persona que os ha hecho ese regalo ya ni se acuerda de ello? No estará de más hacer todos los regalos que podáis, con conocimiento de causa, con discernimiento. Un baile, un gesto, una palabra, un dibujo, una sonrisa, un silencio...Este mundo necesita realmente amor..