

Liberté  
esprit aventurier

Rigueur  
esprit scientifique

Vertu  
un coeur simple



# Danza Duende



" Danser sa Vie "

**Authentique dans son Art, artiste dans sa vie !**

## *Petit Guide résumé pour les débutant(es) en Danza Duende*

*« Sans peur, sans arrière-pensée et sans effort, on laissera jaillir de l'espace de l'esprit des gestes divins et des mouvements de danses inconnus, des chants jamais entendus. La danse doit surgir de la vacuité, libre d'attachement comme un arc-en-ciel se dessine dans l'espace. Le geste de la danse est un reflet dans le miroir de l'éveil. »*

## **Table des matières**

Le Duende C'est quoi ? .....	3
Comment invoquer le Duende? .....	3
Pourquoi pratiquer la Danza Duende? .....	3
Structure essentielle de la Danza Duende .....	3
Méthodes de l'entraînement Duende .....	4
Comment s'y prendre ? .....	4
Les difficultés et la valeur de l'apprentissage en danza Duende .....	6
LES PEURS: .....	7
LE SENS DE L'HUMOUR: .....	8
LA CONFUSION: .....	9
LES DOUTES: .....	9
L'ENTOURAGE: .....	10
LA SURVIE: .....	10
LA PASSION ET LA CURIOSITE: .....	11
LES FORMAS: .....	11
L'ORGUEIL: .....	11
LES LIGNEES: .....	12
LA TRANSMISSION: .....	12

## Le Duende C'est quoi ?

Le Duende est un mot qui évoque un **moment de présence authentique qui se manifeste poétiquement à travers une expression artistique**. C'est une expérience au-delà des concepts, de la mémoire et des projections. Elle réunit les témoins de sa manifestation comme un aimant et ouvre leur esprit comme la lumière du soleil s'infiltré dans un grotte à travers une brèche.

Le Duende ne peut pas être saisi, ni appris, ni transmis. Il n'est pas définissable. Il ne dépend pas de la technique ni de la dextérité des artistes. Il se manifeste spontanément, il ouvre le cœur et il disparaît comme il est venu.

## Comment invoquer le Duende?

En renonçant à lui. En renonçant à l'idée de soi en tant que centre systématique de ce que nous percevons. En se donnant intégralement, sans réserve, tout de suite, sans espoir et sans peur. **En ouvrant notre conscience à l'espace, ici et maintenant, sans retenue**. C'est-à-dire, en abandonnant l'attachement aveugle à la perspective dualiste de nos perceptions ordinaires : moi/autre, ici/là-bas, bon/mauvais, dehors/dedans, montrer/regarder. S'autoriser à être tel quel, ici et maintenant, au-delà de l'espoir ou de la peur, en toute liberté et sans forcer. S'entraîner à laisser la beauté naturelle de nos sentiments couler sans entrave et sans fabrications mentales. Désencombrer les canaux à travers lesquels notre expérience intérieure invisible/indicible peut se manifester vers l'extérieur librement. Entraîner notre corps à canaliser sensiblement ce flux.

## Pourquoi pratiquer la Danza Duende?

**Pour soi-même** : pour reconnaître et pour libérer nos qualités naturelles en tant qu'être humain, pour les cultiver, les partager et pour vivre notre amour avec poésie. Abandonner la crainte de la liberté

**Pour les autres** : inspirer la naissance/croissance/maturité d'une société dont les motivations, l'inspiration et les priorités cultivent la dignité, la bonté et l'intelligence du cœur sous tous ses aspects. Créer la joie et le bonheur autour de soi grâce à une lucidité simple, délicate et forte.

## Structure essentielle de la Danza Duende

Bien qu'il soit insaisissable, impossible à manipuler, **le Duende est toujours latent en toute situation**. Le découvrir, c'est comme ouvrir une fenêtre sur un paysage infini : derrière le mur, l'espace et la lumière ont toujours existé mais nous ne les voyions pas

Si nous rencontrons souvent le Duende à travers une discipline artistique, nous détenons les clés pour élargir cette expérience aux autres aspects de notre vie... **Il suffit de vivre comme nous chantons, vivre comme nous dansons, vivre comme nous cuisinons...** Le Duende nous enseigne l'attitude qui lui sied. Nous pouvons vivre Duende. Nous pouvons nous entraîner à vivre avec la porte ouverte sur l'espace où le Duende se déploie, l'espace où le Duende danse.

## Méthodes de l'entraînement Duende

Toutes les méthodes de l'école ne visent qu'à **créer des situations qui nous permettent de laisser émerger nos qualités intrinsèques de sagesse et de bonté**. Ces qualités sont habiles et intuitives, mais leur manifestation demande un sens absolu de liberté, d'attention et de sensibilité. Un entraînement continu nous permet de changer nos tendances habituelles afin de connecter avec cette dimension. Nous devons **changer de perspectives** par rapport aux phénomènes mentaux dualistiques et gagner de la dextérité avec notre corps, avec notre parole et avec notre esprit afin de partager aisément cette vision sans agression et sans manipulations.

Cet entraînement comprend des possibilités infinies d'exercices qui se rapportent à la création de situations dans lesquelles une ou plusieurs des expériences suivantes sont actualisées :

**A. LA LIBERTE:** l'espace et le temps sans entraves, ici et maintenant. la perspective non duelle de nos perceptions cognitives.

**B. LA RIGUEUR:** l'union du rythme et de l'harmonie naturels, la sante fondamentale qui donne l'énergie nécessaire pour voyager naît de la vue profonde de la nature.

**C. LA VERTU:** les qualités intrinsèques créatrices de joie sont le fondement ainsi que le résultat naturel de la liberté qu'il est possible d'atteindre grâce à la discipline. tout comme les comportements empoisonnés engendrent la souffrance et la souffrance conditionne l'ignorance, la vertu non-duelle féconde une joie inconditionnelle qui produit naturellement encore plus de vertu.

## Comment s'y prendre ?

- ❖ L'enseignement de la Danza Duende ne peut pas et ne doit pas être formaté.
- ❖ L'apprentissage repose sur une panoplie infinie d'exercices ou bien sur la création spontanée de situations qui permettent à l'étudiant d'explorer librement la totalité de ses sens, de corps, de parole et d'esprit.
- ❖ La structure du travail s'inspire toujours du lien symbolique paradoxal que l'être humain constitue entre Terre et Ciel.
- ❖ Exemples de thèmes pour les exercices:

- **Méditation et marche méditative.**
- **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.
- **L'espace : extérieur** /exercices pour aiguïser notre gestion de cet espace et notre capacité a connecter simultanément avec la vastitude totale de l'espace, des découpes géométriques dans l'espace ou le chaos au sein de l'espace. **L'espace : Intérieur** / notre gestion de l'espace interne et de son langage. Ne plus séparer, mais réunir les notions d'espace intérieur et d'espace extérieur en travaillant sur les perceptions sensibles et cognitives.
- **Le Temps** / la relativité de notre perception du temps et notre capacité à vivre la vitesse au ralenti ou la suspension du temps en intensité.
- **Moi et L'autre** / grâce aux exercices précédents nous pouvons commencer à intégrer les « autres » à notre expérience de l'espace et du temps. Cela nous place dans une perspective différente : les « autres » ne sont plus une potentielle promesse ou une potentielle menace pour notre activité, ils font naturellement partie de cette expérience et nous leur offrons notre ouverture sur le Duende. Nous nous identifions avec la situation totale au lieu de nous attacher à notre fixation sur le « moi » qui tend à attendre quelque chose ou qui craint autre chose. Cela nous permet de nous libérer totalement de nos préjugés et de transcender la dualité qui empêche le Duende de se manifester.
- **Première pensée, meilleure pensée et sculpture alternées avec impros chaos** / Technique qui permet d'améliorer la capacité d'improvisation tout en cultivant une clarté de langage spontanée. Cette technique permet aussi de devenir souple d'esprit, de développer le sens de l'observation, de rester alerte sans saisir les expériences pour les figer tout en apprenant à invoquer leur manifestation. Grâce à cette technique, nous pouvons rapidement apprendre des formes très différentes, en créer de nouvelles ou retrouver la mémoire inconsciente du corps. Nous pouvons aussi apprendre à pénétrer dans le sens des improvisations des autres personnes et communiquer avec eux spontanément.
- **Chevaucher** / exercices consistant à prendre appui sur un ensemble de combinaisons répétitives, plus ou moins complexes, afin de rentrer dans un état de conscience lucide et précis. Entraînement idéal pour aborder la dimension mathématique et se familiariser avec elle. Très efficace pour les improvisations et les créations chorégraphique.
- **Tourner** / ensemble d'exercices qui consistent à tourner longtemps selon différentes techniques. Très important et absolument indispensable dans cet entraînement.

- **L'invocation** / technique qui consiste à se brancher totalement avec une émotion, une qualité, un sentiment ou un archétype (cela peut être quelqu'un de concret) et l'actualiser sur le champ. Les invocations peuvent inclure toutes les perceptions et nous guider à un dépassement immédiat de nos limitations imaginaires.
  - **L'énergie féminine et l'énergie masculine** / travail de découverte, d'harmonie et d'équilibre entre nos qualités yin et yang. Comment les actualiser, les doser et les harmoniser.
  - etc. ...etc. ...
- ❖ Le professeur se consacre intégralement à la transmission de l'essence de sa propre réalisation en perpétuelle évolution. Puisque le Duende est par nature insaisissable, l'enseignement Duende repose sur cette même grâce qui se manifeste lorsque la disponibilité, l'intégrité, l'ouverture et la générosité du professeur sont actualisées ici et maintenant.
  - ❖ L'élève découvre l'infini potentiel de son existence en tant qu'être humain. Il prend conscience de la possibilité de travailler sans cesse simultanément sur tous les plans de sa vie.
  - ❖ L'élève s'exerce à dépasser les limitations créées par les tendances habituelles. Il établit les fondations d'une amitié profonde avec lui-même et avec le monde. Il explore les mécanismes qui causent la souffrance. Il s'appuie (le bâton) sur sa discipline pour transformer les obstacles en source d'inspiration et de connaissance.
  - ❖ L'élève, inspiré par l'énergie du Duende et fort de sa discipline, prend conscience de sa participation active à la vie de l'humanité. Il contribue à créer une société tournée vers la culture de la bonté et de la connaissance. Au-delà des peurs inhérentes à la perspective des échecs et de l'insécurité, affranchi des espoirs de succès, de renommée et de prospérité, il trouve une satisfaction inégalable dans l'amour inconditionnel qui l'inspire et dans sa découverte de la fraîcheur de son existence. Il peut se détendre et jouir d'une ouverture permanente qui le branchent à la réalité de son expérience, au-delà des concepts et des opinions divergentes.

## Les difficultés et la valeur de l'apprentissage en Danza Duende

L'apprentissage présente beaucoup de difficultés parce que les sources, les perspectives et les objectifs du travail Duende sont concrets, ils se présentent brutalement à la conscience de l'élève dont la formation n'a généralement pas abordé l'existence de ce plan de conscience lucide.

L'étudiant Duende est un pionnier et il assume la signification de cette fonction en ouvrant chemin pour les autres dans une jungle absurde qui ignore délibérément les nécessités spirituelles de l'humanité par habitude et par crainte inavouée de la liberté.

En revanche, l'évidence universelle des découvertes que les étudiants accumulent au fur et à mesure de leurs investigations leur permettra de créer des liens de solidarité, de tolérance

et de profonde amitié avec les nombreuses personnes fantastiques qui persévèrent dans la même direction. Si nous générons, cultivons et protégeons individuellement un esprit « Duende », les structures de notre société s'en trouveront naturellement altérées. Tout ce que l'humanité crée tout ce qu'elle a déjà créé et tout ce qu'elle créera est un produit de l'esprit. Si nous découvrons et travaillons sur la nature de cet esprit –celui qui perçoit le monde- alors nous sommes sur le bon chemin pour guérir les maladies de ce monde.

En premier lieu l'apprenti se confronte avec la découverte de la Bonté fondamentale. Ce terme, a été choisi par Chogyam Trungpa pour désigner la nature fondamentalement libre, souple, riche, précise, intense, ouverte et infinie de notre esprit. Cette nature est claire et lumineuse, toujours présente, exactement comme le ciel. Elle offre un fondement pour toutes les possibilités imaginables de manifestations. C'est un champ accessible, ouvert auquel il suffit de se brancher. Pour se brancher il faut lâcher prise des cascades de concepts réducteurs qui embarrassent l'esprit et auxquels nous sommes habitués à nous identifier. (lire Dharma et Créativité)

La faculté de discerner la bonté fondamentale au quotidien ouvre la porte à un champ inconcevable de créativité chaotique. Elle nous inspire et nous permet d'apprécier la merveilleuse subtilité des qualités de notre expérience de vie quotidienne. Mais la colossale liberté implicite de cette découverte est terrifiante par sa richesse, sa mobilité, sa vitesse et la complexité de sa créativité. Une maîtrise des états émotionnels et des fabrications conceptuelles s'avère nécessaire.

Paradoxalement, la lucidité engendrée par la connaissance de notre espace conscient nous interdit de nous leurrer plus longtemps au sujet de nos contradictions, de nos petites tricheries et de notre médiocrité latente. L'élève Duende découvre impitoyablement sa nature créatrice et sa nature destructrice d'un bloc.

### **LES PEURS:**

La première difficulté se présente sous la forme des peurs occultes qui remontent naturellement à la surface. L'apprenti découvre la richesse d'un esprit dont il ignorait la vie alors que, depuis toujours, il filtre sa perception du monde à travers cette conscience. La nature confuse, agitée et rapide des pensées, ainsi que le flux vivant des émotions qui en résultent, sont incroyablement intenses.

Cette réalité soudaine est douloureuse et la vastitude lumineuse du paysage qui se déploie dans la conscience n'est pas rassurante non plus. Que faire avec tout ça ? Comment gérer tant d'informations ? N'étais-je pas plus tranquille avant ? Suis vraiment si génial et si monstrueux à la fois ? Ne serait-il pas plus confortable de continuer à vivre dans l'inconscience dans l'anesthésie conventionnelle ? (et de commenter ma dépression latente avec mes collègues à partir de mes 40/45 /50 ans lorsque plus rien ne peut m'empêcher de me poser des questions? )

La rigueur consiste à faire l'effort indispensable dans le premier temps de l'entraînement Duende afin de se protéger des dangers de la panique, de l'imagination, de la cogitation et

de la fixation obsessive centrée sur soi-même. Grâce à cette rigueur, nous créons et recherchons pour notre propre bien les situations, les conditions extérieures et la paix intérieure indispensables à notre évolution au lieu de se laisser impressionner par la difficulté du voyage. Cette pratique se base sur le sens profond d'une douceur, d'une bonté et d'une amitié avec soi-même qui nous aide à nous assouplir, à accepter notre propre rythme et à persévérer sur tous les fronts. Elle nous avertit de la puérité qui consiste à se comparer avec les autres et nous apprenons à respecter le fossé entre ce que nous voyons, ce que nous refusons d'accepter et ce que nous projetons. L'harmonie consiste tout simplement à se discipliner et à accepter d'être tel que nous sommes maintenant tout en cultivant la conscience sur tous les fronts.

De toute façon, si nous sommes arrivés jusqu'ici, nous n'avons aucune raison de faire marche arrière, ni de paniquer. Nous avons de la chance. Beaucoup de chance. Appliquons sur nous-mêmes toute la tendresse, la douceur, la sagesse et la délicatesse que nous espérons des autres: ainsi nous pourrions manifester nous-mêmes les qualités que nous souhaiterions voir dans notre entourage. C'est tout simplement ainsi que ces qualités se manifestent, se magnétisent et s'accroissent. Si nous avons pu apprendre à marcher, à parler, à lire, à compter, à conduire, à danser et à chanter, nous pouvons aussi apprendre à être bons. C'est possible. La bonté n'est pas un trophée à gagner : c'est simplement un état naturel issu du lâcher prise de l'égo.

### **LE SENS DE L'HUMOUR:**

Alain Baudet le maître de Xi Gong et de Tai Chi évoque toujours le 8e Chakras dans ses enseignements. Le Chakra de l'humour..et parfois les élèves prennent note très sérieusement de la blague au lieu d'en rire !

Le sens de l'humour est une pluie fraîche de gaieté qui permet de mieux apprendre, de se détendre et de ne pas toujours faire tout un plat de ce que l'on ressent et de tout ce qu'on découvre.

Les êtres humains ont une tendance naturelle à dramatiser leurs émotions, ce qui est normal étant donné la domination qu'elles ont sur nous. Mais le sens de l'humour est le premier pas vers une émancipation de cette tendance Shakespearienne. Sans confondre le sens de l'humour avec un sarcasme venimeux, une méthode médiocre de se dissimuler derrière une grosse blague ou avec une malveillance déguisée, nous pouvons nous donner le luxe de rire des situations sans manquer de respect pour quiconque et sans rien perdre de notre concentration. Et cette légèreté est indispensable comme prévention de la sclérose intellectuelle qui guette les élèves trop sérieux. Le professeur Duende doit absolument cultiver le sens de l'humour dans les entraînements.



## **LA CONFUSION:**

Parfois, lorsque nous entamons un travail, la panoplie des possibilités nous assourdit. Tant de chemins, lequel allons nous prendre ?

C'est un aspect de la Liberté.

Choisir soigneusement notre direction et suivre le chemin dans ce sens, c'est la discipline. Si des millions d'idées nous assaillent, retournons à la base. Lâcher prise, méditer ou entamer un travail minimaliste sur un seul élément peut offrir la solution. Il n'est pas indispensable de s'accrocher à toutes les idées qui surgissent. Elles ne nous appartiennent pas. Nous pouvons les laisser passer sans regret... D'autres surgiront encore...

Pour développer une oeuvre, se brancher sur l'esprit de cette oeuvre nous permet de syntoniser notre corps, notre parole et notre esprit dans le sens de ce travail. Même si les exercices que nous proposons paraissent totalement différents, nous savons qu'ils prendront un sens commun lorsque tous les morceaux du puzzle seront réunis. C'est pour cette raison que les étudiants Duende doivent accepter de se sentir confus de temps en temps. Il existe deux techniques principales pour court-circuiter le fonctionnement rationnel du « Grand Contrôleur » pour laisser de la place à l'intuition (similaire à celle des enfants).

1. un/ c'est de lancer l'élève dans un tourbillon anarchique qui le rend euphorique grâce à des mouvements qui libèrent la nuque ou à une complexité rapides de changements impossibles de prévoir.
2. deux/ c'est de créer une forme précise de travail extrêmement complexe qui occupe tellement la capacité de raisonnement qu'il ne lui reste plus de place pour contrôler, quoi que se soit. C'est la méthode de nombreuses danses sacrées.

Dans le Duende, nous zappons de l'une à l'autre.

## **LES DOUTES:**

La danse de l'esprit consiste à monter, à descendre, à tourner, à reculer, à flasher, et à tourner... c'est un mouvement perpétuel.

Les doutes agissent un peu comme des cellules terroristes qui sabotent à droite et à gauche ce qu'elles peuvent détruire par des commentaires judicieux qui induisent des états d'angoisse et de souffrance. La peur de ne pas plaire, de ne pas être capable, la jalousie, les projections sur le professeur de notre propre agressivité, les petites histoires qu'on se raconte en détail pendant des heures... ces cogitations se déroulent dans un petit espace étouffant où la perspective Duende ne peut pas exister. Nous perdons complètement le sens de la santé et de la fraîcheur. Nous avons le nez collé à ce que nous voulons regarder. Il faut aérer. Il faut alléger. Il faut revenir vers notre sens intrinsèque de la bonté. Le noeud est trop serré. Laissez un peu de mou, détendez vous un peu et tac, revenez à l'entraînement de plus belle dès que les pensées ont lâché prise.

Retourner à la base, pratiquer la méditation et les exercices de calme mental, apprécier les détails de notre vie, observer la nature, regarder le ciel, respirer, chanter, reposer dans le champ de la bonté fondamentale aide à désamorcer les doutes. Mais la plus grande des protections est le lâcher prise et l'abandon des mécanismes qui passent de l'expectative à la peur et vice-versa. (ego-centrisme)

### **L'ENTOURAGE:**

Nous vivons des expériences extraordinaires et nous aimerions les partager avec les êtres qui nous sont proches et chers. Mais lorsque nous essayons de reproduire notre souvenir, nous pouvons évoquer en nous tous les éléments d'une expérience que les mots ne traduisent jamais. Notre interlocuteur peut aimablement faire semblant de nous écouter et conclure que nous avons un peu perdu le nord. Nous pourrions aussi en arriver à nous disputer avec quelqu'un qui « ne comprend pas » ce que nous ressentons. Il est sage d'être prudent à l'heure de transmettre nos expériences intérieures.

Pourtant, il est possible de partager notre expérience. Mais c'est toujours ici et maintenant. Ce que nous partageons peut avoir la même source, la même qualité, les mêmes couleurs que notre souvenir mais c'est toujours frais. C'est toujours ici et maintenant. Faites comme Zorba le Grec, dansez votre histoire. Ne la racontez pas, chantez là, écrivez un poème, cuisinez un beau repas en pensant à ce que vous voulez offrir à vos amis. C'est tellement plus efficace. N'essayez pas d'expliquer ce qui ne peut pas l'être.

C'est ça le Duende dans la vie. Et cela évite de créer des chocs déstabilisants avec un entourage qui n'est pas toujours prêt à partager certains éléments intérieurs sur le plan rationnel. Par contre, on aime toujours partager ce Duende inattendu et soudain, cet ange qui passe, cette brèche où la lumière peut entrer...

### **LA SURVIE:**

Un des sujets clefs de l'entraînement Duende traite du sujet de la survie, du commerce de l'art et de la façon dont nous gérons nos rapports avec cet aspect de notre activité. Si nous comprenons comment se brancher « Duende ». nos rapports économiques et professionnels peuvent fonctionner suivant les mêmes principes de liberté, de rigueur et de vertu. La difficulté dans ce domaine consiste à développer une réelle confiance en la validité de notre démarche afin de ne pas flancher dès la première occasion. « Flancher » c'est mentir, offrir un travail empoisonné, participer à une œuvre malfaisante sans discernement, tromper les gens, les manipuler, se trahir soi-même, manquer de respect au marché du travail et ne pas tenir compte des nécessités de l'ensemble de nos collègues.

Cette matière fera l'objet d'investigations importantes dans la formation Duende. En attendant il est bon de commencer à aiguiser sa propre notion au sujet de la gestion de nos moyens de subsistance, particulièrement si nous sommes professeurs ou artistes.

### **LA PASSION ET LA CURIOSITE:**

Toutes les expériences de notre vie, aussi bien les agréables comme les douloureuses deviennent un enseignement du Duende. Notre intérêt pour les phénomènes et pour le monde ne cessent d'augmenter et le moindre détail peut répondre à nos questions. Une intuition de la dimension symbolique du monde s'ouvre. Cela nous aide à maintenir l'attitude humble et fraîche du débutant. Cela contribue à nous donner beaucoup d'énergie et à aider sincèrement notre entourage avec amour et efficacité.

### **LES FORMAS:**

Le Duende donne les clefs pour créer ou apprendre toutes les formes possibles et aussi pour s'en libérer s'il le faut. Mais il est souhaitable pour l'étudiant d'être rattaché à une tradition formelle qui lui serve de terrain de base. Pour le Duende, cette tradition peut être n'importe quelle discipline valide qui transmette une véritable connaissance du corps, ou de l'énergie, ou de la voix, ou de la connaissance intuitive. Exemples : Kung Fu, Danse Bharata Natyam, Danse contemporaine, Chi kung, Chant, Musique, Pratiques Religieuses, Dessin, Contact improvisation, Bhuto, Peinture, Calligraphie, Cuisine, Arts du Cirque, Sculpture, Art Dramatique, Architecture, Sport, etc...

### **L'ORGUEIL:**

Après avoir traversé les régions dangereuses du voyage Duende, si l'apprenti commence à se sentir heureux, créatif, généreux, habile, élégant, sur de lui et de charmante compagnie, les gens autour de lui vont louer ses mérites, lui faire parfois des déclarations passionnées, le remercier et encore le flatter. Il aura probablement plus de succès dans ses activités qu'avant et son rayonnement lui attirera naturellement des amis et des jaloux.

C'est le moment le plus délicat et il se présente chaque fois sous de nouvelles formes à maintes reprises. Si l'orgueil l'emporte sur le Duende, l'apprenti aura du mal à reconnaître sa propre maladie et elle risque de transformer son succès en malédiction. Si l'apprenti manipule son entourage et son propre esprit dans le besoin de se sentir différent, meilleur ou supérieur aux autres, il perdra accès aux véritables bienfaits du Duende.

La fierté que la dignité de notre posture mérite n'est pas du tout la même chose que l'orgueil qui trahit un manque total de confiance en réalité de la bonté fondamentale. Un jour l'orgueilleux verra son erreur, toujours trop tard d'ailleurs et ce sera très, très pénible. Il est difficile pour un orgueilleux de reconnaître une faiblesse et donc il n'avancera plus. Vis à vis de l'orgueil, tous les moyens sont bons pour se prémunir contre cette calamité. Particulièrement le sens de l'humour, l'humilité, l'attention aux autres, accepter d'endosser les erreurs d'autrui, l'invocation et la culture du respect inconditionnel pour les maîtres qui nous ont enseigné sont des pratiques de protection.

Pour les artistes, la prudence en relation à la vanité et à l'orgueil est vraiment de mise.

### **LES LIGNEES:**

Toutes les personnes qui nous ont transmis leur savoir l'ont fait par bonté. Grâce à eux nous parlons, nous marchons, nous lisons et nous ne pourrions probablement pas nous comporter comme un être humain sans avoir reçu l'éducation qui nous permet de commencer le voyage du Duende. Chaque jour nous pouvons observer des objets ou des oeuvres ne serait-ce que de simples paires de chaussures que quelqu'un a savamment dessinées pour les autres.

Ce réseau de transmission de connaissance et d'inspiration nous influence plus que nous ne le croyions. Si nous nourrissons de la reconnaissance et si nous évitons le piège de l'arrogance vis à vis de nos prédécesseurs, notre lien avec une lignée de connaissance va prendre vie à travers les entraînements Duende. Nous pourrions prendre contact en invoquant les amis qui nous inspirent ou nos maîtres qui sont loin ou décédés. Cette reconnaissance est vraiment une source de force et d'énergie considérable. Elle nous permet de valider notre assise, mais elle nous aide aussi à déjouer les pièges de la vanité. La reconnaissance des lignées qui nous ont permis de vivre, d'aimer et de comprendre est une pratique honorable.

### **LA TRANSMISSION:**

À notre tour, nous sommes les vecteurs uniques de tout ce que notre vie peut traduire de notre expérience du monde. Chacun d'entre nous a une qualité exceptionnelle et unique qui va offrir aux autres un héritage important. La nature de cet héritage conditionnera un futur qui créera des souffrances ou des bonheurs pour les êtres. Ce que nous avons appris, ce que nous avons compris, nous pouvons le transmettre en toute tranquillité, en toute sincérité. Et c'est important. Combien de fois, vous rappelez vous d'un mot ou d'un moment précieux pour vous alors que la personne qui vous a fait ce cadeau ne s'en souvient même pas ?? Tous les cadeaux que vous pouvez faire à bon escient, avec discernement, ne seront pas de trop. Une danse, un geste, un mot, un dessin, un sourire, un silence..Ce monde a vraiment besoin d'amour.