



## *Piccola Guida riassuntiva per i principianti in Danza Duende*

*«Senza timore, senza secondi fini e senza sforzo, lasceremo sorgere dallo spazio dello spirito gesti divini e movimenti di danza sconosciuti, canti mai uditi. La danza deve emergere dalla vacuità, libera dall'attaccamento come un arcobaleno prende forma nello spazio. Il gesto della danza è un riflesso nello specchio del risvegli»*

## Indice

Cosa è il Duende?.....	3
Come invocare il Duende? .....	3
Perché praticare la Danza Duende? .....	3
La struttura essenziale della Danza Duende.....	3
Metodi dell'allenamento Duende .....	4
Come farlo? .....	4
Le difficoltà e il valore dell'apprendimento nella Danza Duende. ....	6
LE PAURE: .....	7
IL SENSO DELL'UMORISMO: .....	8
LA CONFUSIONE: .....	8
I DUBBI: .....	9
L'AMBIENTE: .....	9
LA SOPRAVVIVENZA: .....	10
LA PASSIONE E LA CURIOSITA': .....	10
LE FORME: .....	11
L'ORGOGGIO: .....	11
IL LINEAGGIO: .....	11
LA TRASMISSIONE: .....	12

## Cosa è il Duende?

Il Duende è una parola che evoca un **momento di presenza autentica che si manifesta poeticamente attraverso un'espressione artistica**. È un'esperienza che oltrepassa i concetti, la memoria e le proiezioni. Riunisce i testimoni della sua manifestazione come un magnete ed apre il loro spirito come la luce del sole si insinua in una grotta attraverso una breccia.

Il Duende non può essere afferrato, né appreso, né trasmesso. Non è definibile. Non dipende dalla tecnica né della destrezza degli artisti. Si manifesta spontaneamente, apre il cuore e scompare come è venuto.

## Come invocare il Duende?

Rinunciando a lui. Rinunciando all'idea di sé come centro sistematico di ciò che percepiamo. Dandosi completamente, senza riserve, immediatamente, senza speranza e senza timore. **Apprendo la nostra coscienza allo spazio, qui ed ora, senza riserve.** Cioè abbandonando l'attaccamento cieco alla prospettiva dualista delle nostre percezioni ordinarie: io/altro, qui/lì, buono/cattivo, fuori/dentro, mostrare/osservare. Autorizzarsi ad essere ciò che si è, qui ed ora, al di là della speranza o del timore, in tutta libertà e senza forzature. Allenarsi a permettere alla bellezza naturale delle nostre sensazioni di fluire senza ostacoli e senza artifici mentali. Liberare i canali attraverso i quali la nostra esperienza interna invisibile/indicibile può manifestarsi verso l'esterno liberamente. Allenare il nostro corpo ad incanalare sensibilmente questo flusso.

## Perché praticare la Danza Duende?

**Per sé:** per riconoscere e liberare le nostre qualità naturali come esseri umani, per coltivarle, dividerle e per vivere il nostro amore con poesia. Abbandonare il timore della libertà.

**Per gli altri:** ispirare la nascita/crescita/maturità di una società le cui motivazioni, l'ispirazione e le priorità sono coltivare la dignità, la bontà e l'intelligenza del cuore sotto tutti gli aspetti. Creare la gioia e la felicità attorno a sé grazie ad una chiarezza semplice, delicata e forte.

## La struttura essenziale della Danza Duende.

Benché sia impercettibile, impossibile da manipolare, **il Duende è sempre latente in ogni situazione**. Scoprirlo, è come aprire una finestra su un paesaggio infinito: dietro la parete, lo spazio e la luce sono sempre esistiti, ma non li vedevamo.

Se incontriamo spesso il Duende attraverso una disciplina artistica, abbiamo in mano le chiavi per estendere quest'esperienza agli altri aspetti della nostra vita: **"Basta vivere come cantiamo, vivere come balliamo, vivere come cuciniamo"**. Il Duende ci insegna l'atteggiamento che esso stesso ci richiede. Possiamo vivere il Duende. Possiamo allenarci a vivere con la porta aperta sullo spazio dove il Duende si spiega, lo spazio dove il Duende danza.

## Metodi dell'allenamento Duende

Tutti i metodi della scuola mirano soltanto **a creare situazioni che ci permettano di lasciare emergere le nostre qualità intrinseche di saggezza e di bontà**. Queste qualità sono abili ed intuitive, ma la loro manifestazione richiede un senso assoluto di libertà, d'attenzione e di sensibilità. Un addestramento continuo ci permette di cambiare le nostre tendenze abituali per collegarci con questa dimensione. Dobbiamo **cambiare prospettiva** rispetto ai fenomeni mentali dualistici e guadagnare destrezza con il nostro corpo, con la nostra parola e con il nostro spirito per condividere facilmente questa visione senza aggressione e senza manipolazioni.

Quest'addestramento comprende possibilità infinite di esercizi che si riferiscono alla creazione di situazioni nelle quali una o più delle esperienze seguenti sono messe in atto:

**A. LA LIBERTA':** lo spazio ed il tempo senza ostacoli, qui ed ora. La prospettiva non duale delle nostre percezioni conoscitive.

**B. IL RIGORE:** l'unione del ritmo e dell'armonia naturali, la salute fondamentale che dà l'energia necessaria per viaggiare sorge dalla vista profonda della natura.

**C. LA VIRTU':** le qualità intrinseche creatrici di gioia sono la base ed il risultato naturale della libertà che è possibile raggiungere grazie alla disciplina. Come i comportamenti avvelenati generano la sofferenza e la sofferenza condiziona l'ignoranza, la virtù non duale nutre una gioia incondizionata che produce naturalmente ancora più virtù.

## Come farlo?

- ❖ La formazione in danza Duende non può e non deve essere standardizzata.
- ❖ L'apprendimento si basa su una serie infinita di esercizi o sulla creazione spontanea di situazioni che permettono allo studente di esplorare liberamente la totalità dei suoi sensi, del corpo, della parola e della mente.
- ❖ La struttura del lavoro è sempre ispirata al vincolo simbolico e paradossale che l'essere umano forma tra la Terra e il Cielo.
- ❖ Esempi di temi per gli esercizi:
  - **Meditazione e marcia meditativa.**

- **Lo spazio: Esterno** / esercizi per affinare la nostra gestione di questo spazio e la nostra capacità di connetterci simultaneamente con la vastità dello spazio, con i tagli geometrici nello spazio o con il caos all'interno dello spazio. **Lo spazio: Interno** / la nostra gestione dello spazio interno e del suo linguaggio. Non separare, ma riunire le nozioni di spazio interno ed esterno, lavorando le percezioni sensoriali e cognitive.
- **Il tempo** / la relatività della nostra percezione del tempo e la nostra capacità di vivere la velocità con lentezza, o la sospensione del tempo con intensità.
- **Io e l' Altro** / grazie agli esercizi precedenti, possiamo cominciare a integrare gli altri nella nostra esperienza di spazio e tempo. Questo ci pone in una prospettiva diversa: gli altri non sono più una promessa potenziale o una potenziale minaccia per la nostra attività, essi naturalmente fanno parte di quella stessa esperienza e noi offriamo loro la nostra apertura al Duende. Ci identifichiamo con la situazione nel suo complesso, invece di aggrapparci alla nostra fissazione sull' "Io" che tende a voler afferrare qualcosa o che ha paura di qualcosa. Questo ci permette di liberarci completamente dai nostri pregiudizi e trascendere totalmente la dualità che impedisce al Duende di manifestarsi.
- **Primo pensiero, miglior pensiero e scultura, intervallati da improvvisazioni e caos** / una tecnica che migliora la capacità di improvvisare, pur coltivando una chiarezza di linguaggio spontaneo. Questa tecnica permette anche di ottenere flessibilità mentale, di sviluppare il senso dell' osservazione, di rimanere attenti senza cercare di afferrare le esperienze per congelarle, imparando allo stesso tempo a invocare la loro manifestazione. Grazie a questa tecnica, possiamo rapidamente imparare forme diverse, crearne di nuove, o riscoprire la memoria subconscia del corpo. Possiamo anche imparare a penetrare nel senso dell' improvvisazione degli altri e comunicare con loro spontaneamente.
- **Galoppo** / esercizi che consistono nell'appoggiarsi ad una serie di combinazioni ripetitive, più o meno complesse, in modo da entrare in uno stato di coscienza lucida e precisa. Allenamento ideale per affrontare la dimensione matematica e familiarizzare con essa. Molto efficace per le improvvisazioni e la creazione coreografica.
- **Girare** / insieme di esercizi che consistono nel girare abbastanza tempo seguendo diverse tecniche. È molto importante e assolutamente indispensabile in questa formazione.
- **L'Invocazione** / tecnica che consiste nel connettersi totalmente con un'emozione, una qualità, un sentimento o un archetipo (può essere una persona concreta) e di realizzarlo in quello stesso istante. Le invocazioni possono includere tutte le percezioni e orientarci verso un superamento immediato dei nostri limiti di immaginazione.

- **L'energia femminile e l' energia maschile** / lavoro di scoperta, di armonia e di equilibrio tra le nostre qualità e yin e yang. Come realizzarle, dosarle e armonizzarle.
  - etc. ...etc. ...
- ❖ L'insegnante si dedica interamente alla trasmissione dell'essenza della propria realizzazione in continua evoluzione. Poiché il Duende è naturalmente impossibile da catturare, l'insegnamento Duende consiste in quello stesso che si verifica quando la disponibilità, l'integrità, l'apertura e la generosità del maestro si realizzano qui e ora.
  - ❖ Lo studente scopre le infinite potenzialità della sua esistenza come essere umano. Prende consapevolezza della possibilità di lavorare senza interruzione su tutti i livelli della sua vita contemporaneamente.
  - ❖ Lo studente si esercita a superare i limiti imposti dalle tendenze abituali. Stabilisce le basi di una profonda amicizia con se stesso e con il mondo. Esplora i meccanismi che causano sofferenza. Si appoggia (il bastone) sulla sua disciplina per trasformare gli ostacoli in fonte di ispirazione e conoscenza.
  - ❖ L'allievo, ispirato dall'energia del Duende e credendo nella sua disciplina, diventa consapevole della sua partecipazione attiva alla vita dell'umanità. Aiuta a creare una società orientata alla cultura della bontà e della conoscenza. Superate le paure inerenti la prospettiva del fallimento e dell'insicurezza, liberato dalla speranza di successo, celebrità e prosperità, l'allievo trova una soddisfazione ineguagliabile nell'amore incondizionato che lo ispira e nella scoperta della freschezza della sua esistenza. Può rilassarsi e godere di una apertura permanente che lo connette con la realtà della sua esperienza, al di là dei concetti e delle opinioni divergenti.

## **Le difficoltà e il valore dell'apprendimento nella Danza Duende.**

L'apprendimento presenta molte difficoltà perché le fonti, le prospettive e gli obiettivi del lavoro Duende sono concreti, si presentano in maniera brusca alla coscienza dello studente la cui formazione, in generale, non ha affrontato l'esistenza di questo piano di coscienza lucida.

Lo studente Duende è un pioniere e assume il significato di questo ruolo, aprendo la strada ad altri in una giungla assurda che ignora deliberatamente i bisogni spirituali dell'umanità, per abitudine e per una paura inconfessata della libertà.

Tuttavia, l'evidenza universale delle scoperte che gli studenti accumulano durante le loro ricerche, permette loro di creare legami di solidarietà, tolleranza e profonde amicizie con le molte persone fantastiche che perseverano nella stessa direzione. Se noi generiamo, coltiviamo e proteggiamo individualmente uno spirito "Duende", le strutture della nostra società saranno modificate da esso, in modo naturale. Tutto ciò che l'umanità crea, tutto quello che ha già creato e tutto ciò che creerà è un prodotto della mente. Se scopriamo e

lavoriamo la natura di questa mente - quella che vede il mondo - allora saremo sulla strada giusta per curare i mali di questo mondo.

In primo luogo, lo studente si confronta con la scoperta della bontà fondamentale. Questo termine è stato scelto da Chogyam Trungpa a designare la natura fondamentalmente libera, flessibile, ricca, precisa, intensa, aperta e infinita della nostra mente. Questa natura è chiara e luminosa, sempre presente, proprio come il cielo. Offre una base per tutte possibilità immaginabili di manifestazione. È un'area accessibile, aperta, alla quale basta connettersi. Per connettersi è necessario lasciar andare le cascate di concetti riduttivi che confondono la mente e con cui siamo abituati a identificarci. (Leggere: DHARMA ART – EN / Dharma et Créativité – FR / Arte, Dharma y Creatividad - ES)

La possibilità di riconoscere la bontà fondamentale ogni giorno ci apre la porta ad un campo inimmaginabile di creatività caotica. Essa ci ispira e ci permette di apprezzare la meravigliosa finezza delle qualità della nostra esperienza della vita quotidiana. Ma la libertà colossale implicita in questa scoperta è terrificante per la sua ricchezza, mobilità, velocità e la complessità della sua creatività. Il dominio degli stati emotivi e delle invenzioni concettuali si rivela necessario.

Paradossalmente, la chiarezza generata dalla conoscenza del nostro spazio cosciente ci impedisce di continuare a ingannarci con le nostre contraddizioni, le nostre piccole trappole e la nostra mediocrità latente. Lo studente Duende scopre inesorabilmente la sua natura creativa e la sua natura distruttiva in una volta sola.

### **LE PAURE:**

La prima difficoltà si presenta sotto forma di paure nascoste che vengono naturalmente in superficie. Lo studente scopre la ricchezza di una mente di cui ignorava l'esistenza, nonostante tutta la vita abbia filtrato la sua percezione del mondo attraverso questa consapevolezza. La natura confusa, agitata e rapida dei pensieri, così come il flusso vivo delle emozioni che ne derivano, sono incredibilmente intensi.

Questa realtà improvvisa è dolorosa e la vastità luminosa del paesaggio che si manifesta nella coscienza non è rassicurante. Cosa fare con tutto questo? Come gestire così tante informazioni? Non ero più calmo / a prima? Sono veramente così geniale e mostruoso / allo stesso tempo? Non sarebbe più comodo vivere nell'inconsapevolezza, nella anestesia convenzionale? (E parlare della mia depressione latente con il mio compagno / a partire dai 40/45/50, quando nessuno mi potrà impedire di farmi domande sulle cose?)

Il rigore consiste nel fare lo sforzo indispensabile, all'inizio dell'allenamento Duende, per proteggersi contro la paura del panico, dell'immaginazione, del pensiero e della fissazione ossessiva centrata su se stessi. Grazie a questo rigore, creiamo e cerchiamo per il nostro proprio bene le situazioni, le condizioni esterne e la pace interiore indispensabili per la nostra evoluzione, piuttosto che lasciarci impressionare dalla difficoltà del viaggio. Questa pratica si basa su un profondo senso di dolcezza, sulla bontà fondamentale e sull'amicizia con noi stessi, che ci aiuta a rilassarci, ad accettare il nostro personale ritmo e a perseverare su tutti

i fronti. Il rigore ci avverte della puerilità che è radicata nel paragone con gli altri e impariamo a rispettare il divario tra ciò che vediamo, ciò che ci rifiutiamo di accettare e ciò che progettiamo. L'armonia consiste semplicemente nel disciplinarsi e nell'accettarsi così come siamo ora, mentre cresce la consapevolezza su tutti i fronti.

Comunque, se siamo arrivati qui, non c'è ragione per tornare indietro né per entrare in panico. Siamo fortunati. Molto fortunati. Applichiamo a noi stessi tutta la tenerezza, la dolcezza, la saggezza e la sensibilità che ci aspettiamo dagli altri: così possiamo esprimere le qualità che vorrebbero vedere intorno a noi. È semplicemente così che queste qualità si manifestano, si magnetizzano e aumentano. Se abbiamo imparato a camminare, parlare, leggere, contare, guidare, ballare e cantare possiamo anche imparare ad essere buoni. È possibile. La bontà non è un trofeo da vincere: è semplicemente uno stato naturale a cui si arriva abbandonando l'ego.

### **IL SENSO DELL'UMORISMO:**

Alain Baudet, il maestro di Xi Gong e Tai Chi evoca sempre l'ottavo Chakra nei suoi insegnamenti. Il Chakra dell'umorismo ... E a volte gli studenti prendono sul serio la battuta e la scrivono, invece di ridere!

Il senso dell'umorismo è una fresca pioggia di felicità che consente di apprendere meglio, rilassarsi e non dare sempre troppa importanza a quello che si sente o che si scopre.

Gli esseri umani hanno una generale tendenza a drammatizzare le emozioni, il che è normale considerando il dominio che esse hanno su di noi. Ma il senso dell'umorismo è il primo passo verso l'emancipazione da questa tendenza Shakespeariana. Senza confondere il senso dell'umorismo con un sarcasmo velenoso, un metodo mediocre di nascondersi dietro una grande battuta o con una malevolenza mascherata, possiamo permetterci di ridere di situazioni senza mancare di rispetto a nessuno senza perdere la nostra concentrazione in nessun modo. E questa leggerezza è essenziale per la prevenzione contro la sclerosi intellettuale che colpisce gli studenti troppo seri. L'insegnante Duende deve assolutamente coltivare il senso di umorismo negli allenamenti.

### **LA CONFUSIONE:**

A volte, quando iniziamo un lavoro, la gamma delle sue possibilità ci spaventa. Con tanti cammini, quale prenderemo?

Questo è un aspetto della libertà.

Scegliere con cura la nostra direzione e seguire il percorso in questo senso, è la disciplina. Se migliaia di idee ci assalgono, torniamo al punto di partenza. Lasciare andare, meditare o cominciare da capo un lavoro minimalista su un solo elemento può essere la soluzione. Non è necessario aggrapparsi a tutte le idee che emergono. Non appartengono a noi. Possiamo lasciarle passare senza preoccupazione. Altre appariranno ...

Per sviluppare un lavoro, immergerci nello spirito di questo lavoro ci permette di sincronizzare il nostro corpo, parola e mente nel senso di questo lavoro. Anche se gli esercizi che proponiamo sembrano totalmente diversi, sappiamo che assumeranno un senso comune quando tutti i pezzi del puzzle saranno assemblati. È per questo che gli studenti Duende devono accettare di sentirsi confusi di quando in quando. Esistono due tecniche principali per eliminare il funzionamento razionale del "Grande controllore", per dare spazio all'intuizione (simile a quello dei bambini).

1. La prima/ consiste nel lanciare l'alunno in un turbine anarchico che lo porti all'euforia, attraverso dei movimenti che liberano la nuca o attraverso una complessità di cambiamenti rapidi impossibili da prevedere.
2. La seconda/ consiste nel creare una forma precisa di lavoro, estremamente complessa, che occupa in questo modo la capacità di ragionamento dello studente e che non lascia alcuno spazio a qualsiasi altro controllo. Questa tecnica è usata in molte danze sacre.

Nel Duende, passeremo da una all'altra in continuazione.

### **I DUBBI:**

La danza della mente consiste nel salire, scendere, girare, tornare indietro, nell'avere dei flash e nel girare ... è un movimento perpetuo.

I dubbi agiscono un po' come le cellule terroristiche che cercano di sabotare e distruggere tutto quello che possono, attraverso i commenti giudicanti che inducono stati di angoscia e sofferenza. La paura di non piacere, di non essere capace, l'invidia, le proiezioni nel docente della nostra propria aggressività, le storielle raccontate in dettaglio per ore ... Queste riflessioni hanno luogo in un piccolo spazio soffocante che nella prospettiva Duende non può esistere. Perdiamo totalmente il senso della salute e della freschezza. Siamo accecati da ciò che vogliamo vedere. Dobbiamo prendere aria. Dobbiamo alleggerire il peso. Dobbiamo tornare al nostro senso intrinseco di bontà. Il nodo è troppo stretto. Allenta un po', rilassati un po' e tac , torna all'allenamento, ancora di più una volta che hai lasciato andare i pensieri.

Tornare alla base, praticare di meditazione e gli esercizi di calma mentale, apprezzare i dettagli della nostra vita, osservare la natura, guardare il cielo, respirare, cantare e riposare nello spazio della bontà fondamentale, tutto questo aiuta a dissipare i dubbi. Ma la migliore protezione è lasciare andare e abbandonare i meccanismi che ci fanno passare dall'aspettativa alla paura e viceversa (egocentrismo).

### **L'AMBIENTE:**

Viviamo esperienze straordinarie e ci piacerebbe condividerle con gli esseri che ci sono vicini e cari. Ma quando tentiamo di raccontare il nostro ricordo, pur evocando in noi tutti gli elementi di un'esperienza, le parole non lo potranno mai raccontare appieno. Il nostro

interlocutore può educatamente far finta di ascoltarci e concludere che abbiamo perso un poco la bussola. Potremmo anche entrare in una disputa con qualcuno che "non capisce" quello che sentiamo. Vale la pena di essere cauti nel comunicare le nostre esperienze interiori.

Tuttavia, è possibile condividere la nostra esperienza. Ma solo qui e ora. Quello che condividiamo può avere la stessa fonte, la stessa qualità, gli stessi colori del nostro ricordo, ma deve essere sempre fresco. Deve sempre aver luogo qui e ora. Fate come Zorba il greco, ballate la vostra vita. Non la contenete, cantatela, scrivete una poesia, cucinate un buon pasto pensando di volerlo offrire ai vostri amici. È molto più efficace. Non cercate di spiegare ciò che non si può spiegare.

È questo il Duende nella vita. E questo evita di creare conflitti destabilizzanti con un ambiente che non è sempre disposto a condividere alcuni elementi interiori su un piano razionale. Tuttavia, ci piace sempre di condividere questo Duende inaspettato e improvviso, questo angelo che passa, questa breccia attraverso cui la luce tenta di entrare...

### **LA SOPRAVVIVENZA:**

Uno dei temi chiave dell'allenamento Duende è la sopravvivenza, il commercio dell'arte e il modo come gestiamo il nostro rapporto con questo aspetto della nostra attività. Se riusciamo a capire come connetterci con il "Duende", le nostre relazioni economiche e professionali potranno funzionare in accordo a suoi principi di libertà, rigore e virtù. La difficoltà in questo settore è sviluppare una reale fiducia nella validità delle nostre prestazioni, in modo da non esitare alla prima difficoltà. "Vacillare" o tornare indietro alla prima difficoltà, è mentire, offrire un lavoro avvelenato, partecipare ad un lavoro nocivo, senza discernimento, ingannare la gente, manipolarla, tradire se stessi, mancare di rispetto al mercato del lavoro e non tenere in considerazione le esigenze dei nostri colleghi.

Questa materia sarà oggetto di importante investigazione nella formazione Duende. Nel frattempo, occorre cominciare ad affinare il modo di gestire il nostro approccio ai mezzi di sussistenza, soprattutto se siamo insegnanti o artisti.

### **LA PASSIONE E LA CURIOSITA':**

Tutte le nostre esperienze di vita, piacevoli e dolorose, diventano un insegnamento del Duende. Il nostro interesse per i fenomeni e il mondo continua ad aumentare e il più piccolo dettaglio può rispondere alle nostre domande. Una intuizione della dimensione simbolica del mondo si apre. Questo ci aiuta a mantenere l'atteggiamento umile e fresco del principiante. Ciò contribuisce a darci abbastanza energia e a far sì che noi aiutiamo sinceramente il nostro ambiente, con amore ed efficacia.

### **LE FORME:**

Il Duende offre la chiave per creare o imparare tutte le forme possibili e nello stesso tempo a sbarazzarci di loro, se necessario. Ma è auspicabile che lo studente sia legato ad una forma tradizionale, che gli servirà come base. Per il Duende, la tradizione può essere qualsiasi valida disciplina che trasmetta una vera comprensione del corpo, dell'energia, della voce o della conoscenza intuitiva. Esempi: il Kung Fu, la Danza Bharata Natyam, la danza contemporanea, il Xi Gong, il canto, la musica, le pratiche religiose, il disegno, la improvvisazione Contact , il Butoh, la pittura, la calligrafia, la cucina, le arti circensi, la scultura, il teatro, l'architettura, lo sport, ecc. ...

### **L'ORGOGGIO:**

Dopo aver attraversato le regioni pericolose del viaggio Duende, se lo studente comincia a sentirsi felice, creativo, generoso, capace, elegante, sicuro di se stesso e una compagnia affascinante, le persone che sono intorno a lui loderanno i suoi meriti, gli faranno di tanto in tanto dichiarazioni appassionate, lo ringrazieranno e torneranno a lusingarlo. Avrà probabilmente più successo di prima nelle proprie attività, e la sua luminosità attrarrà naturalmente verso di lui / lei gli amici e le persone invidiose.

È il momento più delicato e si presenta sempre in nuove forme e spesso. Se l'orgoglio supera il Duende, lo studente avrà difficoltà a riconoscere la propria malattia e correrà il rischio che la stessa trasformi il successo in maledizione. Se lo studente manipola il suo ambiente e la proprio mente per la necessità di sentirsi diverso, migliore o superiore agli altri, perderà l'accesso ai benefici reali del Duende.

La forza che la dignità della nostra posizione merita non è in assoluto la stessa dell'orgoglio, il quale tradisce in realtà una mancanza totale di fiducia nella la bontà fondamentale. Un giorno l'orgoglioso vedrà il suo errore, ma questo avverrà sempre troppo tardi e sarà molto, molto doloroso. È difficile per un orgoglioso riconoscere una debolezza, e a causa di questo non potrà progredire. Per quanto riguarda l'orgoglio, tutti i mezzi sono buoni per premunirsi contro questa calamità. In particolare, il senso dell'umorismo, l'umiltà, la cura per gli altri, l'accettazione di avere a che fare con gli errori degli altri, l'invocazione e la cultura del rispetto incondizionato per gli insegnanti che ci hanno insegnato sono pratiche di protezione.

Per gli artisti, la prudenza per quanto riguarda la vanità e l'orgoglio è veramente rilevante.

### **IL LINEAGGIO:**

Tutte le persone che hanno trasmesso le loro conoscenze lo hanno fatto per bontà. Grazie a loro parliamo, camminiamo, leggiamo e probabilmente non potremmo comportarci da esseri umani se non avessimo ricevuto l'educazione che ci permette di iniziare il cammino del Duende. Ogni giorno noi vediamo oggetti o opere, come un semplice paio di scarpe che qualcuno ha sapientemente progettato o concepito per gli altri.

Questa rete di trasmissione di conoscenza e di ispirazione ci influenza più di quanto si possa pensare. Se nutriamo riconoscimento ed evitiamo la trappola dell'arroganza nei confronti dei nostri predecessori, il nostro legame con un lineaggio di conoscenza prenderà vita attraverso la formazione Duende. Possiamo prendere contatto invocando gli amici che ci ispirano o i nostri insegnanti che sono assenti o sono morti. Questo riconoscimento è una fonte di forza e di energia davvero notevole. Ci permette di avvalorare la nostra base, ma anche ci aiuta a sciogliere le insidie della vanità. Il riconoscimento dei lineaggi che ci hanno permesso di vivere, amare e comprendere è una pratica onorevole.

### **LA TRASMISSIONE:**

Da parte nostra, siamo i vettori unici di tutto ciò che la nostra vita può plasmare della nostra esperienza nel mondo. Ognuno di noi possiede una qualità eccezionale e unica che lascerà agli altri un'eredità importante. La natura di questa eredità condiziona un futuro che creerà sofferenza o gioia agli esseri. Quello che abbiamo imparato, quello che abbiamo capito, lo possiamo trasmettere con tutta la tranquillità, con tutta la sincerità. E questo è importante. Quante volte vi ricordate una parola o un momento prezioso per voi mentre la persona che vi ha fatto il regalo nemmeno se lo ricorda? Non sarà mai troppo fare tutti i regali che possiamo, con cognizione di causa, con discernimento. Un ballo, un gesto, una parola, un disegno, un sorriso, un silenzio ...Questo mondo ha davvero bisogno d'amore.