Pequeno guia resumido para principiantes de Danza Duende

«Sem medo, sem pensamentos ocultos, sem segundas intenções e sem esforço, deixaremos surgir do espaço da mente gestos divinos e movimentos de danças desconhecidas, cantos jamais escutados. A dança deve surgir da vacuidade, livre do apego, tal como um arco-íris que se desenha no espaço. O gesto da dança é um reflexo no espelho do despertar»

Índice

Como invocar o Duende? 3

Porqué practicar Danza Duende? 3

A Estrutura essencial da Danza Duende 3

Métodos do treino Duende 4

Como fazê-lo? 4

As dificuldades e o valor da aprendizagem na Danza Duende 6

OS MEDOS: 7

O SENTIDO DO HUMOR: 8

A CONFUSÃO: 8

AS DÚVIDAS: 9

O MEIO ENVOLVENTE : 9

A SOBREVIVÊNCIA: 10

A PAIXÃO E A CURIOSIDADE : 10

AS FORMAS: 10

O ORGULHO: 11

AS LINHAGENS: 11

A TRANSMISSÃO: 12

O que é o Duende?

O duende é uma palavra que evoca um **momento de presença autêntica, que se manifesta poeticamente através de uma expressão artística**. É uma experiência que vai para além dos conceitos, da memória e das projecções. Ela reúne as testemunhas da sua manifestação, tal como um íman, e abre as suas mentes, tal como o sol quando se infiltra por una gruta através de uma brecha

O duende não pode ser agarrado, nem aprendido, nem transmitido. Não se pode definir. Não depende da técnica, nem da dexteridade dos artistas. Manifesta-se espontaneamente, abre o coração e desaparece, tal como apareceu.

Como invocar o Duende?

Renunciando a ele. Renunciando à ideia de si próprio enquanto centro sistemático daquilo que apreendemos. Entregando-se, integralmente, sem reservas, imediatamente, sem esperança e sem medo. **Abrindo a nossa consciência para o espaço, aqui e agora, sem reticências.** Ou seja, abandonando o apego cego à perspetiva dualista das nossas perceções comuns; eu/o outro, aqui/ali, bom/mau, fora/dentro, mostrar/olhar. Permitir-se ser tal como se é, aqui e agora, para além da esperança ou do medo, em total liberdade e sem forçar. Treinar-se a deixar que a beleza natural dos nossos sentimentos flua sem entraves e sem falsificações mentais. Desobstruir os canais através dos quais a nossa experiência interior invisível/indizível se pode manifestar para o exterior, livremente. Treinar o nosso corpo para que ele se canalize com este fluxo, com sensibilidade e precisão

Porqué practicar Danza Duende?

Para sí próprio: para reconhecer e libertar as nossas qualidades naturais como seres humanos, para as cultivar, para as partilhar e para viver o nosso amor com poesia. Para abandonar o medo da liberdade.

Para os outros: para inspirar o nascimento/ crescimento/ maturidade de uma sociedade cujas motivações, inspiração e prioridades cultivem a dignidade, a bondade e a inteligência do coração, sob todos os aspetos. Para criar alegria e felicidade à nossa volta, graças a uma lucidez simples, delicada e forte.

A Estrutura essencial da Danza Duende

Apesar de ser impossível de agarrar, impossível de manipular, **o Duende está sempre latente em qualquer situação**. Descobri-lo é como abrir uma janela para uma paisagem infinita: atrás do muro, o espaço e a luz sempre existiram, mas nós não os víamos.

Se encontrarmos o Duende com frequência, através de uma disciplina artística, possuiremos a chave para estender essa experiência aos restantes aspetos da nossa vida... **Basta viver tal como cantamos, viver tal como dançamos, viver tal como cozinhamos.**.. O

Duende ensina-nos a atitude que o habita. Nós podemos viver Duende. Podemos treinar-nos a viver com a porta aberta para o espaço no qual ele se manifesta, o espaço em que o Duende dança

Métodos do treino Duende

Todos os métodos da escola não visam mais do que **criar situações que nos permitam deixar emergir as nossas qualidades intrínsecas de sabedoria e de bondade.** Estas qualidades são hábeis e intuitivas, mas a sua manifestação exige um sentido absoluto de liberdade, de atenção e de sensibilidade. Um treino contínuo permite-nos mudar as nossas tendências habituais, de modo a conectar-nos com essa dimensão. Devemos **mudar as nossas perspetivas** relativamente aos fenómenos mentais dualistas e ganhar destreza com o nosso corpo, com a nossa palavra e com a nossa mente, de modo a partilhar facilmente esta visão, sem agressão e sem manipulações.

Este treino abrange possibilidades infinitas de exercícios relacionados com a criação de situações em que uma ou várias das seguintes experiências se atualizam:

A. A LIBERDADE: o espaço e o tempo, sem entraves, aque e agora. A perspectiva não dualista das nossas perceções cognitivas.

B. O RIGOR: a união do ritmo e da harmonia naturais. A saúde fundamental, que proporciona a energia necessária para viajar, nasce da visão profunda da natureza.

C. A VIRTUDE: as qualidades intrínsecas criadoras de alegria são o fundamento, bem como o resultado natural da liberdade que é possível alcançar graças à disciplina. Tal como os comportamentos envenenados engendram sofrimento e o sofrimento condiciona a ignorância, do mismo modo a virtude não-dualista fecunda uma alegria incondicional que produz naturalmente ainda mais virtude

Como fazê-lo?

- O ensino da Danza Duende não pode e não deve ser formatado.
- A aprendizagem reside numa panóplia infinita de exercícios ou na criação espontânea de situações que permitam ao estudante explorar livremente a totalidade dos seus sentidos, do corpo, da palavra e da mente.
- A estrutura do trabalho inspira-se sempre no vínculo simbólico paradoxal que o ser humano forma entre a Terra e o Céu.
- Exemplos de temas para os exercícios:
  - ***Meditação e marcha meditativa***
  - ***O espaço externo*** / exercícios para afinar a nossa gestão deste espaço e a nossa capacidade de nos conectarmos simultaneamente com a vastidão total do espaço,

com os recortes geométricos no espaço ou com o caos no seio do espaço. ***O espaço interno*** / a nossa gestão do espaço interno e da sua linguagem. Deixar de separar, para passar a reunir as noções de espaço interno e de espaço externo, trabalhando as perceções sensitivas e cognitivas..

- ***O tempo*** / a relatividade da nossa perceção do tempo e a nossa capacidade de viver a velocidade devagar ou a suspensão do tempo com intensidade.
- ***Eu e o outro*** / graças aos exercícios anteriores, podemos começar a integrar os «outros» na nossa experiência do espaço e do tempo. Tal situa-nos numa perspetiva diferente: os «outros» deixam de representar uma promessa potencial ou uma ameaça potencial para a nossa atividade, eles formam naturalmente parte dessa experiência e nós oferecemos-lhes a nossa abertura ao Duende. Identificamo-nos com a situação total, em vez de nos apegarmos à nossa a fixação no «eu» que tende a alcançar algo ou que teme algo. Tal permite-nos libertarmo-nos totalmente dos nossos preconceitos e transcender a dualidade que impede que o Duende se manifeste.
- ***Primeiro pensamento, melhor pensamento e escultura, alternados com improvisações em caos*** / técnica que permite melhorar a capacidade de improvisação, cultivando ao mesmo tempo uma clareza de linguagem espontânea. Esta técnica permite, igualmente, flexibilizar a mente, desenvolver o sentido da observação, permanecer alerta sem tentar agarrar as experiências congelando-as, e aprendendo simultaneamente a invocar a sua manifestação. Graças a esta técnica, podemos rapidamente aprender formas diferentes, criar formas novas, ou reencontrar a memória subconsciente do corpo. Podemos também aprender a penetrar no sentido das improvisações dos outros e comunicar com eles de forma espontânea.
- ***Cavalgar*** / exercícios que consistem em apoiar-se num conjunto de combinações, mais ou menos complexas, que são executadas de forma repetida, de modo a entrar num estado de consciência lúcido e preciso. Treino ideal para abordar a dimensão matemática e familiarizar-se com a mesma. Muito eficaz para as improvisações e as criações coreográficas
- ***Rodar*** / conjunto de exercícios que consistem em rodar sobre si próprio durante bastante tempo, utilizando diferentes técnicas. É muito importante e absolutamente indispensável neste treino.
- ***A invocação*** / técnica que consiste em se conectar totalmente com uma emoção, uma qualidade, um sentimento ou um arquétipo (pode ser uma pessoa concreta) e atualizá-lo nesse mesmo instante. As invocações podem incluir todas as perceções e orientar-nos para a superação imediata das nossas limitações imaginárias..
- ***A energia feminina e a energia masculina*** / trabalho de descoberta, de harmonia e de equilíbrio entre as nossas qualidades yin e yang. Trata-se também do modo como as podemos atualizar, dosear e harmonizar.

- etc. ...etc. ...

- O professor dedica-se integralmente à transmissão da essência da sua própria realização em perpétua evolução. Porque o Duende é por natureza impossível de agarrar, o ensino Duende reside nesta mesma graça, que se manifesta quando a disponibilidade, a integridade, a abertura e a generosidade do professor são atualizadas aqui e agora.
- O aluno descobre o infinito potencial da sua existência como ser humano. Toma consciência da possibilidade de trabalhar sem interrupção em todos os planos da sua vida simultaneamente.
- O aluno exercita-se a superar as limitações criadas pelas suas tendências habituais. Estabelece as fundações de uma amizade profunda consigo próprio e com o mundo. Explora os mecanismos que causam o sofrimento. Apoia-se (o bastão) na sua disciplina para transformar os obstáculos em fonte de inspiração e de conhecimento.
- O aluno, inspirado pela energia do Duende e confiando na sua disciplina, toma consciência da sua participação ativa na vida da humanidade. Contribui para criar uma sociedade orientada para a cultura da bondade e do conhecimento. Para além dos medos inerentes à perspetiva do fracasso e da insegurança, libertado de esperanças de êxito, de celebridade e de prosperidade, o aluno encontra uma satisfação inigualável no amor incondicional que o inspira e na descoberta da frescura da sua existência. Pode relaxar e disfrutar de uma abertura permanente que o conecta com a realidade da sua experiência, para além dos conceitos e das opiniões divergentes.

As dificuldades e o valor da aprendizagem na Danza Duende

A aprendizagem apresenta uma série de dificuldades porque as fontes, as perspetivas e os objetivos do trabalho Duende são concretos e apresentam-se de forma brutal à consciência do aluno, cuja formação, em geral, não terá abordado a existência deste plano de consciência lúcida.

O estudante Duende é um pioneiro e assume o significado desta função, abrindo caminho para os outros numa selva absurda que ignora deliberadamente as necessidades espirituais da humanidade, por hábito e devido a um medo inconfessado da liberdade.

No entanto, a evidência universal das descobertas que os estudantes acumulam ao longo das suas investigações, permitir-lhes criar laços de solidariedade, de tolerância e de uma profunda amizade para com as inúmeras pessoas incríveis que perseveram na mesma direção. Se gerarmos, cultivarmos e protegermos individualmente um espírito «Duende», as estruturas da nossa sociedade serão alteradas por isso, de uma forma natural. Tudo aquilo que a humanidade cria, tudo o que já criou e tudo o que criará é produto da mente. Se descobrirmos e trabalharmos a natureza dessa mente – a mesma que concebe o mundo – então, estaremos no bom caminho para curar as doenças deste mundo.

Em primeiro lugar, o aprendiz confronta-se com a descoberta da Bondade Fundamental. Este termo foi escolhido por Chogyam Trungpa para designar a natureza fundamentalmente

livre, flexível, rica, precisa, intensa, aberta e infinita da nossa mente. Essa natureza é clara e luminosa, sempre presente, exatamente como o céu. Ela oferece um fundamento para todas possibilidades imagináveis das manifestações. É um campo acessível, aberto, com o qual basta conectar-se. Para se conectar, é necessário soltar as cascatas de conceitos redutores que confundem a mente e com os quais estamos habituados a identificar-nos. (Leitura recomendada: Arte, Dharma e Criatividade, de Chogyam Trungpa.)

A faculdade de discernir a bondade fundamental todos os dias, abre-nos a porta para um campo inconcebível de criatividade caótica. Ela inspira-nos e permite-nos apreciar a maravilhosa subtileza das qualidades da nossa experiência de vida quotidiana. Mas a colossal liberdade implícita desta descoberta é aterradora pela sua riqueza, pela sua mobilidade, pela sua velocidade e pela complexidade da sua criatividade. O domínio dos estados emocionais e das invenções conceptuais revela-se necessário.

Paradoxalmente, a lucidez engendrada pelo conhecimento do nosso espaço consciente impede que continuemos a enganar-nos com as nossas contradições, com as nossas pequenas armadilhas e com a nossa mediocridade latente. O aluno Duende descobre de forma implacável a sua natureza criadora e a sua natureza destruidora de uma só vez.

OS MEDOS:

A primeira dificuldade apresenta-se sob a forma dos medos ocultos que vêm naturalmente à superfície. O aprendiz descobre a riqueza de uma mente cuja vida ignorava, embora durante toda a sua vida tivesse filtrado a sua perceção do mundo através dessa consciência. A natureza confusa, agitada e rápida dos pensamentos, bem como o fluxo vivo das emoções que resultam dos mesmos, são incrivelmente intensos.

Esta realidade repentina é dolorosa e a vastidão luminosa da paisagem que se desdobra na consciência também não é tranquilizadora. Que fazer com tudo isso? Como gerir tanta informação? Não estava mais tranquilo/a antes? Serei verdadeiramente tão genial e monstruoso/a ao mesmo tempo? Não seria mais confortável continuar a viver na inconsciência, na anestesia convencional? (e falar da minha depressão latente com os meus amigos a partir dos 40/45/50 anos, quando já nada poderá impedir que me questione sobre as coisas?)

O rigor consiste em fazer o esforço indispensável, no princípio do treino Duende, para se proteger contra o medo do pânico, da imaginação, da cogitação e da fixação obsessiva centrada em si próprio. Graças a este rigor, criamos e procuramos, para o nosso próprio bem, as situações, as condições exteriores e a paz interior indispensáveis à nossa evolução, em vez de nos deixarmos impressionar pela dificuldade da viagem. Esta prática baseia-se no sentido profundo de uma doçura, de uma bondade fundamental e de uma amizade consigo próprio, que nos ajuda a nos flexibilizar, a aceitar o nosso próprio ritmo e a perseverar em todas as frentes. O rigor adverte-nos acerca da puerilidade que reside na comparação com os outros e aprendemos a respeitar o fosso entre aquilo que vemos, aquilo que nos negamos a aceitar e aquilo que projetamos. A harmonia consiste simplesmente em se disciplinar e em aceitar ser-se tal como se é agora, sem deixar de cultivar a consciência em todas as frentes.

De qualquer modo, se chegámos até aqui, não há qualquer motivo para fazer marcha atrás, nem para entrar em pânico. Temos sorte. Muita sorte. Apliquemos a nós próprios toda a ternura, doçura, sabedoria e delicadeza que esperamos dos outros: assim, poderemos manifestar nós próprios as qualidades que desejaríamos ver à nossa volta. É simplesmente assim que estas qualidades se manifestam, se magnetizam e aumentam. Se conseguimos aprender a andar, a falar, a ler, a contar, a conduzir, a dançar e a cantar, também podemos aprender a ser bons. É possível. A bondade não é um troféu que se deve ganhar: é simplesmente um estado natural que resulta de soltar o ego.

O SENTIDO DO HUMOR:

Alain Baudet, mestre de Xi Gong e de Tai Chi evoca sempre O 8º Chakra nos seus ensinamentos. O Chakra do humor... e por vezes os alunos levam esta piada muito a sério, anotando-a nos seus cadernos, em vez de se rirem dela!

O sentido do humor é uma chuva fresca de alegria que permite aprender melhor, relaxar e nem sempre dar demasiada importância àquilo que se sente e àquilo que se descobre.

Os seres humanos têm uma tendência geral para dramatizar as suas emoções, o que é normal tendo em conta o domínio que elas exercem sobre nós. Mas o sentido do humor é o primeiro passo para a emancipação dessa tendência shakespeariana. Sem confundir o sentido do humor com um sarcasmo venenoso, com um método medíocre de se esconder por trás de uma grande piada ou com uma malevolência disfarçada, podemos dar-nos ao luxo de nos rirmos das situações sem faltar ao respeito a ninguém e sem perder a nossa concentração, de modo algum. E esta ligeireza é indispensável como prevenção contra a esclerose intelectual que espera os alunos demasiado sérios. É absolutamente indispensável que o professor Duende cultive o sentido do humor em todos os treinos.

A CONFUSÃO:

Por vezes, quando iniciamos um trabalho, a panóplia de possibilidades do mesmo sufoca-nos. Tantos caminhos, qual iremos tomar?

Trata-se de um aspeto da Liberdade.

Escolher cuidadosamente a nossa direção e seguir o caminho nesse sentido é a disciplina. Se formos assaltados por milhares de ideias, voltemos à base. Soltar, meditar ou levar a cabo um trabalho minimalista sobre um só elemento pode oferecer a solução. Não é indispensável agarrar-se a todas as ideias que surjam. Elas não nos pertencem. Podemos deixá-las passar sem pena... Irão aparecer outras...

Para desenvolver uma obra, debruçar-se sobre o espírito dessa obra permitirá sintonizar o nosso corpo, a nossa palavra e a nossa mente com o sentido desse trabalho. Apesar de que os exercícios que propusermos possam parecer totalmente diferentes, sabemos que terão um sentido comum quando todas as peças do puzzle se reunirem. Por esta razão, os estudantes Duende devem aceitar sentir-se confusos de vez em quando. Existem duas

técnicas principais para eliminar o funcionamento racional do «Grande Controlador», para dar lugar à intuição (semelhante à das crianças).

1. Um/ consiste em lançar o aluno num turbilhão anárquico que o ponha eufórico, através de movimentos que libertem a nuca ou com uma complexidade rápida de mudanças impossíveis de predizer.
2. Dois/ consiste em criar uma forma precisa de trabalho, extremamente complexa, que ocupe de tal maneira a capacidade de raciocínio do aluno, que não lhe deixe espaço livre algum para poder controlar seja o que for. É o método utilizado em inúmeras danças sagradas.

No Duende, passaremos de uma à outra constantemente.

AS DÚVIDAS:

A dança da mente consiste em subir, descer, rodar, recuar, ter flashes, voltar a rodar... é um movimento perpétuo.

As dúvidas atuam um pouco como células terroristas, que tentam sabotar e destruir tudo o que puderem, através de comentários sentenciosos que induzem estados de angústia e de sofrimento. O medo de não satisfazer, de não ser capaz, a inveja, as projeções no professor da nossa própria agressividade, as pequenas histórias que se contam em pormenor durante horas... Estas cogitações acontecem num pequeno espaço sufocante em que a perspetiva Duende não pode existir. Perdemos totalmente o sentido da saúde e da frescura. Temos o nariz colado àquilo que queremos ver. É preciso arejar. É preciso aliviar o peso. É preciso voltar ao nosso sentido intrínseco de bondade. O nó está demasiado apertado. Soltemos um pouco, relaxemos um pouco e tac! Voltemos ao treino, e mais do que nunca depois dos pensamentos se terem soltado.

Voltar à base, praticar a meditação e os exercícios de calma mental, apreciar os detalhes da nossa vida, observar a natureza, olhar para o céu, respirar, cantar e descansar no campo da bondade fundamental, tudo isso ajuda a dissipar as dúvidas. Mas, a maior proteção é soltar e abandonar os mecanismos que passam da expetativa ao medo e vice-versa (egocentrismo).

O MEIO ENVOLVENTE :

Vivemos experiências extraordinárias e gostaríamos de as partilhar com os seres que nos são próximos e queridos. Mas quando tentamos reproduzir a nossa recordação, por mais que possamos evocar em nós todos os elementos de uma experiência, as palavras jamais a conseguirão espelhar. O nosso interlocutor poderá afavelmente fingir que nos ouve e concluir que perdemos um pouco o norte. Poderíamos também entrar numa disputa com alguém que «não entende» aquilo que sentimos. É conveniente ser prudente no momento de transmitir as nossas experiências interiores.

Não obstante, é possível partilhar a nossa experiência. Mas apenas aqui e agora. Aquilo que partilharmos pode ter a mesma fonte, a mesma qualidade, as mesmos cores que a nossa recordação, mas tem de ser sempre fresco. Deve ocorrer sempre aqui e agora. Façamos como Zorba, o Grego, dancemos as nossas vidas. Não a contemos, cantemo-la, escrevamos um poema, cozinhemos uma boa refeição, pensando naquilo que desejamos oferecer aos nossos amigos. É muitíssimo mais eficaz. Não tentemos explicar aquilo que não se pode explicar.

É isso o Duende na vida. E isso evita criar conflitos desestabilizadores com um meio que nem sempre está disposto a partilhar certos elementos interiores no plano racional. No entanto, gostamos sempre de partilhar esse Duende inesperado e repentino, esse anjo que passa, essa brecha pela qual a luz consegue entrar...

A SOBREVIVÊNCIA:

Um dos temas chave do treino Duende trata da sobrevivência, do comércio da arte e do modo como gerimos a nossa relação com esse aspeto da nossa atividade. Se compreendermos como nos podemos conectar com o «Duende», as nossas relações económicas e profissionais poderão funcionar de acordo com os mesmos princípios de liberdade, de rigor e de virtude. A dificuldade neste domínio consiste em desenvolver uma confiança real na validade da nossa atuação, de modo a não hesitar perante a primeira dificuldade. «Hesitar» ou recuar perante a primeira dificuldade é mentir, oferecer um trabalho envenenado, participar numa obra nociva, sem discernimento, enganar as pessoas, manipulá-las, atraiçoar-se a si próprio, faltar ao respeito ao mercado de trabalho e não ter em conta as necessidades dos nossos colegas.

Esta matéria será objeto de investigações importantes na formação Duende. Enquanto isso, é conveniente que comecemos a afinar o modo como abordamos a gestão dos nossos meios de subsistência, sobretudo se formos professores ou artistas.

A PAIXÃO E A CURIOSIDADE :

Todas as experiências da nossa vida, tanto as agradáveis como as dolorosas, tornam-se num ensinamento do Duende. O nosso interesse pelos fenómenos e pelo mundo não cessa de aumentar e o mais pequeno detalhe pode responder às nossas questões. Uma intuição sobre a dimensão simbólica do mundo abre-se. Tal ajuda-nos a manter a atitude humilde e fresca do principiante, e contribui para nos dar muita energia e assim podermos ajudar sinceramente o nosso meio, com amor e eficácia.

AS FORMAS:

O Duende oferece a chave para criar ou aprender todas as formas possíveis e também para se libertar das mesmas, se for necessário. Mas é desejável para o estudante estar vinculado a uma tradição formal, que lhe servirá de base. Para o Duende, tal tradição pode ser

qualquer disciplina válida, que transmita um verdadeiro conhecimento do corpo, da energia, da voz ou do conhecimento intuitivo. Exemplos: o Kung Fu, a Dança Bharata Natyam, a Dança Contemporânea, o Xi Gong, o Canto, a Música, as Práticas Religiosas, o Desenho, o Contacto-Improvisação, o Butoh, a Pintura, a Caligrafia, a Cozinha, as Artes Circenses, a Escultura, a Arte Dramática, a Arquitetura, o Desporto, etc. ...

O ORGULHO:

Após ter cruzado as regiões perigosas da viagem Duende, se o aprendiz começar a sentir-se feliz, criativo, generoso, hábil, elegante, seguro de si mesmo e uma companhia encantadora, as pessoas que se encontram à sua volta elogiarão os seus méritos, de vez em quando far-lhe-ão declarações apaixonadas, agradecer-lhe-ão e voltarão a elogiá-lo. Terá provavelmente mais êxito nas suas atividades do que antes e o seu brilho atrairá naturalmente para si amigos e pessoas invejosas.

É o momento mais delicado e apresenta-se sempre sob novas formas e com frequência. Se o orgulho se sobrepuser ao Duende, o aprendiz terá dificuldade em reconhecer a sua própria doença e correrá o risco de que a mesma transforme o seu êxito em maldição. Se o aprendiz manipular o seu meio e a sua própria mente devido à necessidade de se sentir diferente, melhor ou superior aos outros, perderá o acesso aos verdadeiros benefícios do Duende. A firmeza que a dignidade da nossa postura merece não é, de modo algum, o mesmo que orgulho, o qual revela uma falta total de confiança, na realidade, na bondade fundamental. Um dia, o orgulhoso verá o seu erro, o que acontece sempre demasiado tarde, e será muito, muito penoso. É difícil para um orgulhoso reconhecer uma fraqueza, razão pela qual não avançará mais. No que se refere ao orgulho, todos os meios são bons para se prevenir contra esta calamidade. O sentido do humor, a humildade, a atenção aos outros, aceitar acarretar com os erros dos outros, a invocação e a cultura do respeito incondicional pelos mestres que nos ensinaram, são práticas de proteção particularmente recomendáveis.

Para os artistas, a prudência relativamente à vaidade e ao orgulho é verdadeiramente pertinente.

AS LINHAGENS:

Todas as pessoas que nos transmitiram o seu saber, fizeram-no por bondade. Graças a elas falamos, andamos, lemos e provavelmente não saberíamos comportar-nos como seres humanos se não tivéssemos recebido a educação que nos permite iniciar a viagem do Duende. Todos os dias observamos objetos ou obras, tal como um simples par de sapatos, que alguém habilmente desenhou e concebeu para os outros.

Esta rede de transmissão de conhecimento e de inspiração influencia-nos mais do que poderíamos imaginar. Se nutrirmos reconhecimento e evitarmos a armadilha da arrogância em relação aos nossos predecessores, o nosso laço com uma linhagem de conhecimento tomará vida através dos treinos Duende. Poderemos tomar contacto, invocando os amigos que nos inspiram, ou os mestres que se encontram longe ou que faleceram. Este

reconhecimento é uma fonte de força e de energia realmente considerável. Permite-nos validar a nossa base, mas também nos ajuda a desfazer as armadilhas da vaidade. O reconhecimento das linhagens que nos permitiram viver, amar e compreender é uma prática honrável.

A TRANSMISSÃO:

Pelo nosso lado, somos os vetores únicos de tudo aquilo que a nossa vida pode espelhar acerca da nossa experiência do mundo. Cada um de nós possui uma qualidade excecional e única que proporcionará aos outros uma herança importante. A natureza desta herança irá condicionar um futuro que criará sofrimentos ou alegrias aos seres. Aquilo que aprendemos, aquilo que compreendemos, podemo-lo transmitir com toda a tranquilidade, com toda a sinceridade. E isso é importante. Quantas vezes nos lembramos de uma palavra ou de um momento precioso para nós, ao passo que a pessoa que nos deu esse presente já nem se lembra disso? Nunca será demais dar todos os presentes que pudermos, com conhecimento de causa, com discernimento. Uma dança, um gesto, uma palavra, um desenho, um sorriso, um silêncio... Este mundo precisa realmente de amor.