



DANÇA DO CORAÇÃO ILUMINADO Shantideva

Prema Dasara

Na prática Budista da tradição Mahayana, a ênfase é colocada em trazer o benefício a todos os seres. Para alcançar a completa iluminação nós devemos desenvolver a compreensão da interconectividade de toda a vida. E no final isso resulta em uma experiência de generosidade. Nós, em pouco tempo, estamos confinados em buscas obsessivas para solidificar a sensação de um "eu" separado, isolado, e não conectado.

A ilusão da separatividade resulta em uma tremenda instabilidade. Para manter esta separatividade errônea, nós nos engajamos em atitudes de apego e aversão sem fim resultando em um estado de descontentamento (insatisfação). O "coração da iluminação", Bodhicitta, cria no praticante sincero, um prolongado transbordar de compaixão e desejo de libertar todos os seres da instabilidade e confusão. Este é o grande compromisso no qual nós devemos estar engajados, para que possamos amadurecer o fluxo de nossa mente. Isto é chamado algumas vezes de "Voto (ou promessa) Bodhisattva".

Na dança nós geramos o sincero desejo de que todos os seres se tornem livres da confusão que os matem presos na armadilha (ou laço) do descontentamento (ou da insatisfação). Para nos manter estáveis, nós buscamos inspiração nos seres iluminados, seus ensinamentos e na comunidade de praticantes. O pensamento de que somos capazes de alcançar tão profunda sabedoria e compaixão, cria em nós um grande senso de entusiasmo. Nós estamos continuamente conscientes das sagradas presenças das nossas fontes de refúgio.

É necessário esforço e dedicação para gerar a mente iluminada, não é algo que acontece automaticamente. Nós sabemos que quanto mais sábios e compassivos nos tornamos, nós somos cada vez mais capazes e verdadeiramente beneficiar todos os seres. De fato o grande presente que nós podemos dar ao mundo é nos tornarmos plena e completamente iluminados. Quanto mais iluminados nós somos, mais comprometidos nos tornamos. Nós podemos ver claramente as causas do sofrimento e assim, com o coração transbordando de amor, nós procuramos inspirar todos que encontrarmos a alcançarem o sua maior plenitude.

Quando H. H., o 14º Dalai Lama viajou pelos países de língua inglesa ensinando e dando empoderamento, uma versão da prece de Shantideva era freqüentemente circulada entre os estudantes. Nós adaptamos ela, musicamos e criamos uma meditação em movimento que guia a mente jubilosamente (ou alegremente) neste nobre esforço.

Nós nos comprometemos a partilhar a nossa luz no mundo até que todos sejam livres.

MOVIMENTOS E LETRA DA MÚSICA

Em círculo. O líder, durante a primeira repetição, demonstra os movimentos como chamado e resposta. Isto é feito até que ele(a) sinta que o grupo pode se mover com confiança. Então todos os movimentos são feitos juntos.

A música e a dança começam lentamente em um mesmo momento juntas. A dança pode ser repetida quantas vezes se quiser. Mas ela deve ser repetida pelo menos três vezes, porque o número três é um número que representa a purificação do corpo, da fala e da mente na prática Budista.

1- COM O DESEJO DE LIBERTAR TODOS OS SERES

Dois passos a frente em direção ao centro do círculo começando na palavra "desejo", com o pé direito seguido pelo esquerdo. As mãos cruzadas sobre o coração. Nas palavras "...libertar todos os seres" os braços se esticam diretamente à frente com as palmas das mãos para fora e os pés se movendo no compasso da música: D E-D E-D E, se virando no sentido horário até que você esteja de volta onde você iniciou o movimento. O sentimento gerado é como a radiância do sol.

2- EU CONFIO NOS SERES ILUMINADOS

Permanecendo no lugar, nas palavras "eu confio...", os braços vão para frente do corpo e para cima, em um movimento de irem se abrindo e elevando até acima da cabeça e ficando quase completamente esticados e com as palmas das mãos voltadas para cima no sentido de se abrir para a prece do Refúgio. O olhar está direcionado para cima, para o céu. As mãos então se juntam como em oração, com a palavra "...nos...". O olhar ainda para cima. As mãos se abaixam até tocar a testa (no terceiro olho), nas palavras "...seres iluminados". Neste momento o olhar está direcionado para frente.

3- EM SEUS ENSINAMENTOS E GLORIOSA COMUNIDADE

Ainda sem permanecendo no lugar, nas palavras "seus ensinamentos...", as mãos, continuando em posição de oração, vem para a garganta. Na palavra "...gloriosa..." as mãos, ainda em posição de oração, vem para o coração e, então se abrem, palmas voltadas para fora (para a lateral do corpo, braços flexionados) e pressionam as palmas das mãos de cada dançarina (o) de ambos os nossos lados, para celebrar a "...gloriosa comunidade".

4- ATÉ QUE EU ATINJA A ILUMINAÇÃO

Na palavra "até...", cada pessoa toca a terra que é quem dá suporte como testemunha do nosso compromisso. As mãos sobem pela frente do corpo como que "varrendo" até o fim da nossa cabeça e abrindo-se acima dela, nas palavras "...eu atinja a iluminação", Este movimento de "varredura", demonstra que cada parte do nosso corpo está engajada na prática.

5- MOVIDOS PELA COMPAIXÃO E SABEDORIA

Balançando para frente no pé direito na palavra "movidos...", ambos os braços se esticam exuberantemente para frente com as palmas das mãos voltadas para cima. Balançando volta-se para trás com o pé esquerdo nas palavras "...pela com-..." e as mãos voltam suas palmas para frente. Na palavra "...-paixão...", o pé direito se junta ao esquerdo, ainda com os braços esticados e as mãos voltadas para frente. Nas palavras "...e sabedoria" as mãos se cruzam na frente do coração e os pés permanecem juntos.

6- HOJE EM SUAS SAGRADAS PRESENCAS

Nas palavras "hoje em suas..." os braços se esticam à frente do corpo com os indicadores apontados para cima e os demais dedos fechados. Nas palavras

"...sagradas presenças", manter a posição dos braços e mãos, o mudra e, girar no sentido horário fazendo um círculo em torno de si mesmo: D E-D E-D E, terminando voltado para frente, ou seja, para o centro do círculo.

7- EU CRIO A MENTE ILUMINADA

Nas palavras "eu crio..." virar-se curvando-se para a direita, peso do corpo no pé direito, as mãos fechadas (dedos unidos) se movem à partir da testa para fora (frente), com um movimento firme e rápido de abertura dos dedos. Nas palavras "...a mente..." faça o mesmo movimento para o outro lado, ou seja o lado esquerdo, peso do corpo no pé esquerdo. Estes movimentos se repetem mais uma vez para a direita e depois para a esquerda, seguindo o compasso da música.

8- PARA O BENEFÍCIO DE TODOS OS SERES

Pés e tronco continuam no mesmo movimento voltado lateralmente da linha anterior, D E-D E. Mas as mãos estão com as palmas voltadas para cima em um movimento como se estivéssemos embalando um bebê nos braços, balançando para a direita nas palavras "para o benefício...", para a esquerda nas palavras "...de todos...", para a direita novamente nas palavras "...os seres" e mais uma vez para a direita para completar o compasso da música.

9- PELO TEMPO QUE O ESPAÇO PERDURAR

Mão esquerda na cintura e a mão direita voltada para cima com o braço direito flexionado na altura da cintura. Fazer um giro completo pela direita no sentido horário, D E-D E, durante as palavras "pelo tempo que o espaço per-..." até estar novamente virado para o centro do círculo e, na sílaba "...-durar" os pés estão juntos e parados e a palma da mão direita se vira lentamente para baixo.

10- E ENQUANTO SERES VIVOS HOVER

Mão direita na cintura e a mão esquerda voltada para cima com o braço direito flexionado na altura da cintura. Fazer um giro completo pela esquerda no sentido anti-horário, E D-E D, durante as palavras "e enquanto seres vivos hou-..." até estar novamente virado para o centro do círculo e, na sílaba "...-ver" os pés estão juntos e parados e a palma da mão esquerda se vira lentamente para baixo.

11- QUE EU DISSIPE A MISÉRIA DO MUNDO

Bater com o pé direito no chão na sílaba "...sipe", e as mãos seguem o pé, em um movimento de dissipação, semelhante ao do verso número sete, só que o movimento das mãos é para baixo acompanhando o pé. Bater com o pé esquerdo no chão na palavra "...miséria..." e as mãos da mesma forma seguem o pé no mesmo movimento já descrito. Repetir o movimento para a direita na palavra "...mundo" e depois para a esquerda para terminar o compasso da música.

12- COM O MEU AMOR E A MINHA LUZ

Dar quatro passos para frente em direção ao centro do círculo, mãos cruzadas na frente do coração e os pés: D na palavra "com...", E na palavra "...meu...", D na palavra "..amor...", e finalmente o E novamente na palavra "...e...". Na palavra "...luz", os braços se esticam à frente do corpo e as mãos se voltam para fora como no primeiro movimento, irradiando nosso amor e nossa luz para o mundo e todos os seres. Neste momento faz-se um giro completo em torno de si mesmo pela direita, ou seja, sentido horário: D E-D E-D E, até estar novamente voltado para o centro do círculo como quando o movimento começou.

No final da dança, esta última parte se repete por três vezes, gradativamente de forma mais lenta. O giro final é livre, terminando com as mãos cruzadas na frente do coração e todos voltados para o centro do círculo ao final da música.