



DANZA DEL CORAZÓN ILUMINADO Shantideva

Prema Dasara

En la práctica Budista de la tradición Mahayana, el énfasis está puesto en traer beneficio a todos los seres. Para alcanzar la completa iluminación nosotros debemos desarrollar la comprensión de la interconectividad de toda la vida. Al final eso resulta en una experiencia de generosidad. Nosotros, en poco tiempo, estamos confinados en búsquedas obsesivas para solidificar la sensación de un "yo" separado, asilado y desconectado.

La ilusión de separación resulta en una tremenda inestabilidad. Para mantener esta separación errónea, nosotros nos enganchamos en actitudes de apego y aversión sin fin, resultando en un estado de descontento (insatisfacción). El "corazón de la iluminación", Bodhicitta, crea en el practicante sincero un prolongado derramar de compasión y deseo de liberar a todos los seres de la inestabilidad y confusión. Este es el gran compromiso en el cual nosotros debemos estar involucrados, para que podamos madurar el flujo de nuestra mente. Esto a veces es llamado "Voto (o promesa) Bodhisattva".

En la danza nosotros generamos el sincero deseo de que todos los seres se liberen de la confusión que los mantiene presos en el armadijo (o lazo) del descontento (o de la insatisfacción). Para mantenernos estables, nosotros buscamos inspiración en los seres iluminados, sus enseñanzas y en la comunidad de practicantes. El pensamiento de que somos capaces de alcanzar tan profunda sabiduría y compasión crea en nosotros un gran sentido de entusiasmo. Estamos continuamente conscientes de las sagradas presencias de nuestras fuentes de refugio.

Es necesario esfuerzo y dedicación para generar la mente iluminada; no es algo que sucede automáticamente. Nosotros sabemos que cuanto más sabios y compasivos nos volvemos, somos cada vez más capaces de verdaderamente beneficiar a todos los seres. De hecho, el gran regalo que nosotros podemos dar al mundo es volvernos plena y completamente iluminados. Cuando más iluminados nosotros somos, más comprometidos nos volvemos. Podemos ver claramente las causas del sufrimiento y así, con el corazón derramando amor, buscamos inspirar a todos los que encontramos a alcanzar su mayor plenitud.

Cuando Su Santidad el XIV Dalai Lama viajó por los países de lengua inglesa enseñando y empoderando, una versión de la plegaria de Shantideva frecuentemente circulaba entre los estudiantes. Nosotros la adaptamos, musicalizamos y creamos una meditación en movimiento que guía la mente jubilosamente (o alegremente) en este noble esfuerzo.

Nosotros nos comprometemos a compartir nuestra luz en el mundo hasta que todos sean libres.

MOVIMIENTOS Y LETRA DE LA MÚSICA

En círculo. El líder durante la primera repetición muestra los movimientos como llamado y respuesta. Esto se hace hasta que el(ella) sienta que el grupo puede moverse con confianza. Entonces todos los movimientos se hacen juntos.

La música y la danza comienzan lentamente en un mismo momento juntas. La danza puede ser repetida cuantas veces quiera. Pero debe repetirse por lo menos tres veces, porque el número tres es un número que representa la purificación del cuerpo, del habla y de la mente en la práctica Budista.

1- CON DESEO DE LIBERAR A TODOS LOS SERES

Dos pasos al frente en dirección al centro del círculo comenzando en la palabra deseo, con el pie derecho seguido por el izquierdo. Las manos cruzadas sobre el corazón. En las palabras "...liberar a todos los seres" los brazos se estiran directamente al frente con las palmas de las manos hacia fuera y los pies moviéndose al compás de la música: D - I - D - I - D - I, girando en sentido horario hasta que usted se encuentre de vuelta a donde inició el movimiento. El sentimiento generado es como la radiancia del sol.

2- YO CONFIO EN LOS SERES ILUMINADOS

Permaneciendo en su lugar, en las palabras "yo confío..." los brazos van hacia el frente del cuerpo y hacia arriba, en un movimiento se van abriendo y elevando hasta encima de la cabeza y quedando casi completamente estirados y con las palmas de las manos volteadas hacia arriba en el sentido de abrirse para la plegaria del Refugio. La mirada va direccionada hacia arriba, hacia el cielo. Entonces las manos se juntan como en oración con las palabras "...en los...". La mirada sigue hacia arriba. Las manos se bajan hasta tocar la frente (sobre el tercer ojo) en las palabras "...seres iluminados". En ese momento la mirada se dirige hacia el frente.

3- EN SUS ENSEÑANZAS Y GLORIOSA COMUNIDAD

Permaneciendo en su lugar, en las palabras "sus enseñanzas..." las manos, que continúan en posición de oración, van hacia la garganta. En la palabra "gloriosa..." las manos, aún en posición de oración, van hacia el corazón y luego se abren con las palmas hacia fuera (hacia los lados del cuerpo, los brazos flexionados) y tocan las palmas de las manos de los danzarines a ambos lados para celebrar la "...gloriosa comunidad".

4- HASTA ALCANZAR LA ILUMINACIÓN

En la palabra "hasta", cada persona toca la tierra, que es quien da soporte como testigo de nuestro compromiso. Las manos suben por el frente del cuerpo como "barriendo" hasta la punta de la cabeza y abriéndose encima de ella en las palabras "alcanzar la iluminación". Este movimiento de "barrido", demuestra que cada parte de nuestro cuerpo está comprometida en la práctica.

5- MOVIDOS POR LA COMPASIÓN Y SABIDURÍA

Balanceándose hacia el frente con el pie derecho en la palabra "movidos...", ambos brazos se estiran exuberantemente hacia el frente con las palmas de las manos volteadas hacia arriba. Balanceándose de vuelta hacia atrás con el pie izquierdo en las palabras "por la com-..." y las manos vuelven sus palmas hacia el frente. En la palabra "... pasión..." el pie derecho se junta al izquierdo aún con los brazos estirados y las manos volteadas hacia el frente. En las palabras "...y sabiduría" las manos se cruzan al frente del corazón y los pies permanecen juntos.

6- HOY EN SU SAGRADA PRESENCIA

En las palabras "hoy en su..." los brazos se estiran al frente del cuerpo con los índices apuntando hacia arriba y los demás dedos cerrados. En las palabras "...sagrada presencia", se mantiene la posición de los brazos y manos, el mudra, y se gira en sentido horario sobre su mismo lugar: D-I-D-I-D-I, terminando volteando hacia el frente, o sea, hacia el centro del círculo.

7- YO CREO UNA MENTE ILUMINADA

En las palabras "yo creo..." gire curvándose hacia la derecha, el peso del cuerpo en el pie derecho y las manos cerradas (dedos unidos) se mueven desde la frente hacia fuera (hacia el frente), con un movimiento firme y rápido de apertura de los dedos. En las palabras "... una mente..." haga el mismo movimiento hacia el otro lado, o sea hacia el lado izquierdo, el peso del cuerpo en el pie izquierdo. Estos movimientos se repiten una vez más para la derecha y después para la izquierda, siguiendo el compás de la música.

8- EN BENEFICIO DE TODOS LOS SERES

Los pies y el tronco continúan en el mismo movimiento girando a los lados como en la línea anterior, D-I-D-I, pero las manos están con las palmas volteadas hacia arriba en un movimiento como si estuviéramos meciendo un bebé en los brazos, moviéndonos para la derecha en las palabras "en beneficio..." y para la izquierda en las palabras "...de todos...", para la derecha nuevamente en las palabras "...los seres" y una vez más a la izquierda para completar al compás de la música.

9- POR EL TIEMPO QUE EL ESPACIO PERDURE

La mano izquierda en la cintura y la mano derecha volteada hacia arriba con el brazo derecho flexionado a la altura de la cintura. Hacer un giro completo por la derecha en sentido horario, D-I-D-I, durante las palabras "por el tiempo que el espacio per-..." hasta estar nuevamente volteado hacia el centro del círculo y en la sílaba "...-dure" los pies están juntos y fijos y la palma de la mano derecha se mueve lentamente hacia abajo.

10- Y EN CUANTO SERES VIVOS EXISTAN

La mano derecha en la cintura y la mano izquierda volteada hacia arriba con el brazo derecho flexionado a la altura de la cintura. Hacer un giro completo por la izquierda en sentido anti horario, I-D-I-D, durante las palabras "y en cuanto seres vivos exis-..." hasta estar nuevamente girado hacia el centro del círculo y

en la sílaba "... -tan" los pies están juntos y fijos y la palma de la mano izquierda se gira lentamente hacia abajo.

11- QUE YO DISIPE LA MISERIA DEL MUNDO

Golpear con el pie derecho en el suelo en la sílaba "...-sipe", y las manos siguen el pie en un movimiento de disipación, semejando al del verso número siete, solo que el movimiento de las manos es para abajo acompañando al pie. Golpear con el pie izquierdo en el suelo en la palabra "...miseria..." y las manos de la misma forma siguen el pie en el mismo movimiento ya descrito. Repetir el movimiento para la derecha en la palabra "...mundo" y después a la izquierda para terminar al compas de la música.

12- CON MI AMOR Y MI LUZ

Dar cuatro pasos hacia el frente en dirección al centro del círculo, las manos cruzadas al frente del corazón y los pies: D en la palabra "con...", I en la palabra "mi...", D en la palabra "amor...", y finalmente el I nuevamente en la palabra "...y...". En la palabra "...luz" los brazos se estiran al frente del cuerpo y las manos se voltean hacia fuera como en el primer movimiento, irradiando nuestro amor y nuestra luz al mundo y a todos los seres. En este momento se hace un giro completo en torno de si mismo por el lado derecho, o sea, en sentido horario: D-I-D-I-D-I, hasta estar nuevamente volteado hacia el centro del círculo como cuando el movimiento comenzó.

Al final de la danza, esta última parte se repite tres veces, gradualmente de forma más lenta. El giro final es libre, terminando con las manos cruzadas al frente del corazón y todos volteados hacia el centro del círculo al final de la música.