

Biodanza: instrumento para la creación de la nueva humanidad



ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO DE VALENCIA

Directores: Jorge Terrén y Betina Ber

Monografía para titulación de Facilitador de Biodanza,

sistema Rolando Toro, de:

ROBERTO GARCÍA RODRÍGUEZ

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I. Cambio de dirección	5
CAPÍTULO II. El nuevo camino	7
CAPÍTULO III. Todo está dentro	9
CAPÍTULO IV. Desidentificarse de la mente	11
CAPÍTULO V. El Cuerpo: puerta de entrada al mundo interior ...	13
CAPÍTULO VI. Emociones: la asignatura pendiente.....	16
CAPÍTULO VII. El Amor: ese gran desconocido	18
CAPÍTULO VIII. El panorama actual	22
CAPÍTULO IX. Creando la nueva humanidad ahora.....	25
BIBLIOGRAFÍA	27
ANEXOS	29

AGRADECIMIENTOS

A todos los seres que se cruzaron en mi camino, que en mayor o menor medida me hicieron aprender a valorar la grandeza de la vida y sin cuya presencia yo no sería quien soy hoy, pues hallé en ellos un espejo donde me fui descubriendo instante a instante.

Mi agradecimiento especial a Ana Moreno, Amiga y compañera de formación cuya colaboración fue inestimable para que esta monografía tomase forma.

Mi más sincera gratitud para los guerreros de la luz que buscan incansables la pureza, la autenticidad y el Amor Universal.

INTRODUCCIÓN

El tema que he elegido para la monografía se puede abordar desde muchos lugares. Para empezar, diría que el tema "me ha elegido a mí".

*Siento una responsabilidad de transmitir al mundo algo que ocurre por dentro y que creo, desde mi humilde punto de vista, que es el anhelo profundo del ser humano a lo largo de la historia: y es la **búsqueda de la Paz y el Amor universal**.*

Desde que el ser humano existe ha habido continuamente una sucesión de guerras y Paz. Y desde civilizaciones antiguas, como los Incas, los Mayas, los Aztecas, etc., se ha intentado vivir de acuerdo con un modelo social de convivencia que estuviera regido por las leyes universales del Amor, el respeto y la tolerancia.

Hoy en día, en un mundo tecnológicamente muy avanzado, seguimos buscando lo mismo. Estamos asistiendo a un momento muy importante de la historia donde se están empezando a despertar cada vez más conciencias. Y donde, paradójicamente con el panorama que nos muestran los medios de comunicación (una parte de la realidad), cada vez estamos más cerca de conseguir esa armonía global.

Biodanza**, a mi entender y sentir, es un potente instrumento que **nos facilita** mucho entrar en una conexión profunda con nuestro ser esencial y así poder percibir cada vez con más nitidez cuáles son los aspectos fundamentales de la vida y **sentir que, tal vez, venimos a este mundo para aprender a amar.

El Amor, esa palabra tan grande que se nos escapa y que perseguimos por todas las esquinas de nuestro ser.

Te invito a explorar esta monografía y a leerla con los ojos del corazón. Tal vez te resuene algo y te haga tomar algunas decisiones importantes en tu vida. Si no es así, disfrútala igualmente, sin tratar de comprenderla. Abre las ventanas de tu alma y deja que entre el aire fresco de este mensaje. ¡Feliz vivencia!

CAPÍTULO I

“Cambio de dirección”

Desde que tengo uso de razón han estado siempre en mi cabeza las grandes preguntas existenciales. Siempre me he considerado un buscador y paralelamente a mi formación técnica-científica, fui desarrollando esta faceta.

Entré en el mundo laboral a través de una empresa tecnológica multinacional y estuve unos años trabajando en ese ámbito. Incluso cambié de empresa, pero yo seguía buscando.

Era una búsqueda profunda que requería tiempo. Al menos eso era lo que yo sentía por aquel entonces.

En septiembre de 2002 tomé una decisión que cambiaría mi vida por completo: y fue hacer caso a mi voz interior y escucharme. La primera consecuencia de esto fue que dejé el trabajo a finales de octubre.

Sentía miedo, dudas, no lo veía claro del todo. Me costó mucho tomar la decisión. Varios días sin dormir. ¿Cómo iba a dejar un trabajo indefinido, bien remunerado, bien reconocido socialmente, solo por seguir una intuición?

Mi propio miedo me hacía preguntas que venían de los patrones aprendidos: ¿qué vas a hacer ahora sin un trabajo?, ¿para esto has estudiado tanto?, ¿de qué vas a vivir?

Por otra parte, sentía una felicidad inmensa, una liberación, una paz por haber sido coherente y fiel a mi corazón.

Apenas un mes después del cambio, la vida me dio la primera gran pista: Biodanza.

Recuerdo perfectamente cómo la conocí. Fue en una conferencia en Madrid, en “La Semana de la Ciencia” en noviembre de 2002.

Después de la conferencia y de una mini sesión de demostración en la que participé, tuve la certeza de que algo se colocaba dentro de mí. Lo que me ocurrió en la vivencia fue que al dejar el uso de la palabra y entrar en la comunicación corporal (miradas, caricias, movimiento, contacto, etc.) experimenté la potencia transformadora que podría tener este sistema. En aquel momento supe que quería dedicarme a la Biodanza.

Me pareció un medio para poner en común y compartir las partes más preciosas y a veces, más inaccesibles de las personas. La posibilidad de comunicarnos desde el corazón. Claro que yo no tenía ni idea de dónde me iba a conducir este viaje maravilloso.

ESCUCHARSE A UNO MISMO Y PASAR A LA ACCIÓN

Hay un texto de Osho del libro "*Zen, The Special Transmission*" que alienta y apoya el escucharse a uno mismo y pasar a la acción:

"Osho, Tomaré Sannyas en pocos días más. Quisiera que me dijeras algo para mí. Tengo miedo, tengo dudas, y siento que me surge tal felicidad...

Es natural sentir temor cuando estás entrando en algo desconocido. Cada aventura trae sus propios temores. Si uno quiere vivir sin temores sólo puede hacerlo en la tumba. Así es como mucha gente vive: sólo parecen estar vivos. Están respirando, están haciendo sus trabajos, pero eso no es vida.

La vida sólo puede significar una cosa y es que es una aventura constante, siempre moviéndote de lo conocido a lo desconocido, y finalmente, por último, un salto cuántico desde lo desconocido a lo desconocible.

(...) Es natural sentirse temeroso y no hay ninguna contradicción en que sientas que te surge la felicidad, eso también es natural como el temor. La persona que vive sin ninguna aventura, vive sin miedo pero también vive sin felicidad. Vive una vida conveniente, confortable, cálida, pero aburrida, estúpida, sin significado, sin ninguna alegría, ninguna canción, ninguna danza; nunca le ocurre nada en su ser, simplemente vegeta. Desde el nacimiento a la muerte, simplemente, va muriendo cada día, cada momento, lentamente. Por supuesto, su muerte es tan lenta que no puede sentirla. Es una especie de suicidio lento.

La gente ha elegido esta especie de suicidio lento porque quieren evitar todo temor. Esto es evitar a la vida misma, y si evitas la vida, evitas a Dios.

OSHO. "*Zen, the special transmission*"
(Texto completo en el anexo)

ATREVERSE

El poeta Benedetti también habla de esto en su poema *No te salves*.

No te salves

No te quedes inmóvil
al borde del camino
no congeles el júbilo
no quieras con desgana
no te salves ahora
ni nunca.

No te salves
no te llenes de calma
no reserves del mundo
sólo un rincón tranquilo
no dejes caer los párpados
pesados como juicios
no te quedes sin labios
no te duermas sin sueño
no te pienses sin sangre
no te juzgues sin tiempo.

Pero si
pese a todo
no puedes evitarlo
y congelas el júbilo
y quieres con desgana
y te salvas ahora
y te llenas de calma
y reservas del mundo
sólo un rincón tranquilo
y dejas caer los párpados
pesados como juicios
y te secas sin labios
y te duermes sin sueño
y te piensas sin sangre
y te juzgas sin tiempo
y te quedas inmóvil
al borde del camino
y te salvas
entonces
no te quedes conmigo.

M. BENEDETTI

CAPÍTULO II

“El nuevo camino”

Comencé a tomar clases regulares y a experimentar los beneficios de la Biodanza. Pronto empecé la formación en la escuela de Biodanza Rolando Toro de Madrid.

Como parte de este proceso personal fuerte, que tenía que ver con escuchar mi corazón, la vida me llevó a contactar con una comunidad cuya actividad era la de concienciar a las personas para encontrar una vida más feliz. Lo hacían a través de cursos de crecimiento personal, espiritual y salud, entendida ésta de una manera holística.

Todo esto lo llevaban a cabo durante los períodos estivales en Terriente, un pequeño pueblecito de Teruel de tan solo 50 habitantes, en plena naturaleza, con unas condiciones ideales para que se dieran en las personas despertares importantes. Además tenían otra casa de mismas condiciones en un pequeño pueblo llamado Segart en la montaña valenciana.

Después de colaborar activamente con esta comunidad durante los primeros ocho meses de 2003 y tener una vivencia preciosa, intensa y reveladora tomé un nuevo camino.

***En noviembre de ese mismo año decidí dejar mi vida en Madrid:** mi casa, mi pareja, mi familia y amigos para integrarme con esta comunidad en Segart (Valencia) y seguir apoyando de una manera más continuada tal labor.*

Este proceso puso patas arriba los aspectos más importantes de mi vida y durante todo él la Biodanza me acompañó y me contuvo. Fui rompiendo viejas estructuras que ya no me servían y reacomodando muchas cosas en mí.

En este tiempo en que yo estaba inmerso en la coordinación de los grupos que pasaban por la casa, dentro de un ámbito casi familiar, fui autorizado por la Escuela de Madrid a impartir alguna sesión.

Mis experiencias con estos grupos me hicieron comprobar desde el lado de la facilitación, la capacidad transformadora que tenía la Biodanza y me fui sintiendo cada vez más cómodo en este papel. Percibí claramente mi condición de agente transmisor y sentí que la Biodanza iba a ser el instrumento que la vida me ofrecía para desarrollar tal condición.

Poco tiempo más tarde** y siempre bajo la autorización de la Escuela de Madrid, **decidí comenzar a dar clases regulares en Valencia, que era una ciudad donde no había Biodanza en un principio.

Después de bastante trabajo y dedicación conseguí que muchas personas fueran probando el sistema y que el grupo regular se fuera sosteniendo.

En Abril de 2004 estuve en Río de Janeiro en el IX Congreso Latinoamericano de Biodanza. Era mi primer congreso. Eso me dio una visión mucho más amplia del movimiento a nivel mundial.

El hecho de ver a tantas personas trabajando por un mundo mejor me siguió estimulando para continuar en este camino maravilloso.

Al año siguiente, en la primavera de 2005 empecé a formar parte de la creación de la Escuela Rolando Toro de Valencia junto con Fernando Enis, Jorge Terrén y Betina Ber. Y así comenzamos la aventura en octubre de ese mismo año.

En la actualidad estamos terminando el primer ciclo con un grupo maravilloso de alumnos que están recibiendo una formación de gran calidad de la mano de experimentados didactas de diferentes partes del mundo, sobre todo, de Latinoamérica y Europa.



Fotos: Diferentes momentos de la escuela de Valencia

Poco a poco, las tres grandes preguntas existenciales que nos plantea Rolando Toro, han ido encontrando dentro de mí unas respuestas más armónicas, que tienen que ver con una posición existencial más acorde con mi esencia.

En los siguientes capítulos trataré de plasmar con palabras, cómo la Biodanza puede ser un agente transformador que actúa a nivel biológico y como consecuencia de la vivencia, también en las conciencias individuales de las personas, lo cual repercute directamente en la creación de la nueva humanidad que ya, en nuestros días, está naciendo.

CAPÍTULO III

“Todo está dentro”

El ser humano, movido por el anhelo profundo de encontrarse, se empeña en buscar y buscar. Podemos estar toda una vida buscando fuera lo que tenemos delante y no vemos.

Hay una pequeña parábola muy simbólica que explica de manera sencilla lo que estoy diciendo.

BUSCA EN TU INTERIOR

Un mendigo había estado sentado más de treinta años a la orilla de un camino. Un día pasó por allí un desconocido. "Una monedita", murmuró mecánicamente el mendigo, alargando su vieja gorra de béisbol. "No tengo nada que darle", dijo el desconocido. Después preguntó: "Qué es eso en lo que está sentado?" "Nada", contestó el mendigo. "Sólo una caja vieja. Me he sentado en ella desde que tengo memoria". "¿Alguna vez ha mirado lo que hay dentro?", preguntó el desconocido. "No" dijo el mendigo. "¿Para qué? No hay nada dentro". "Échele una ojeada", insistió el desconocido. El mendigo se las arregló para abrir la caja. Con asombro, incredulidad y alborozo, vio que la caja estaba llena de oro.

E. TOLLE, capítulo 1 "Usted no es su Mente"

Mientras estamos buscando muchas veces somos ese mendigo que cree que nada tiene y nos pasamos media vida e incluso, a veces, la vida entera mendigando un poco de afecto. Y para conseguirlo nos vendemos a cualquier precio. Mal vendemos nuestra dignidad, regalamos nuestro poder personal. Vamos anulando nuestra capacidad de soñar, de crear, de caminar hacia ese tesoro que tenemos dentro.

A veces necesitamos de algo o de alguien externo que nos dé una pista para ayudarnos a percibir esta trivialidad. Y esta percepción tiene que ver con la vivencia y no con un pensamiento racional.

La propuesta de biodanza es iniciar ese viaje interior mediante el carácter detonante de la vivencia. Un viaje apasionante que nos da la posibilidad de convertirnos en el conductor de nuestra vida y dirigir la nave hacia aquellos lugares que nos gustaría explorar de nosotros mismos.

Es un viaje mediante el cual podemos encontrar esa semilla de Amor divino que somos. Semilla de la nueva humanidad que nos acerca cada vez más al otro, que trasciende nuestro propio ser para entrar en comunión con todo el universo. Y este viaje tiene un punto de partida: el cuerpo y no la mente. Hablaré de esta cuestión en los capítulos siguientes.



El poeta Amado Nervo nos refleja este tema en la poesía siguiente.

DENTRO DE TI ESTÁ EL SECRETO

Busca dentro de ti la solución de todos los problemas,
hasta de aquellos que creas más exteriores y materiales.

Dentro de ti está siempre el secreto; dentro de ti están
todos los secretos.

Aun para abrirte camino en la selva virgen,
aun para levantar un muro, aun para tender un puente,
has de buscar antes, en ti, el secreto.

Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes.
Están cortadas dentro de ti las malezas y lianas que
cierran los caminos.

Todas las arquitecturas están ya levantadas dentro de ti.
Pregunta al arquitecto escondido: él te dará sus fórmulas.

Antes de ir a buscar el hacha de más filo, la piqueta más
dura, la pala más resistente, entra en tu interior y pregunta...

Y sabrás lo esencial de todos los problemas,
y se te enseñará la mejor de todas las fórmulas,
y se te dará la más sólida de las herramientas.

Y acertarás constantemente,
pues que dentro de ti
llevas la luz misteriosa de todos los secretos.

A. NERVO

CAPÍTULO IV

"Desidentificarse de la mente"

Pero, ¿cómo miro hacia el interior?, ¿por dónde comienzo mi viaje?, "nunca me enseñaron a hacer un viaje interior". Son quizá las cuestiones más difíciles de responder para el ser humano que aún no ha encontrado la puerta de entrada.

La principal dificultad es que hemos estimulado en exceso la parte más racional del cerebro: nuestra mente. Entonces ésta trata de encontrar una respuesta racional ante estas cuestiones. Y por experiencia propia quedarme únicamente en esta parte no me ha dado todas las respuestas necesarias.

Nuestra mente está activa casi de manera constante y nos identificamos con ella, es decir, nos hacemos creer a nosotros mismos que somos aquello que pensamos y así creamos nuestra propia realidad parcial.

Para dar más luz sobre este asunto cito un fragmento del libro "El Poder del Ahora".

EL MAYOR OBSTÁCULO PARA LA ILUMINACIÓN

(...) La identificación con su mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. No ser capaz de dejar de pensar es una calamidad terrible, pero no nos damos cuenta de ello así que se considera normal. Este ruido mental incesante nos impide encontrar ese reino de quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso ser hecho por la mente que arroja una sombra de temor y de sufrimiento.

(...) El filósofo Descartes creía que había encontrado la verdad fundamental cuando hizo su famosa aseveración: "Pienso, luego existo". De hecho había dado expresión al error básico: equiparar pensar con Ser e identidad con pensamiento. El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación aparente, en un mundo enfermizamente complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la creciente fragmentación de la mente. La iluminación es un estado de totalidad, de estar "en unión" y por lo tanto en paz. En unión con la vida en su aspecto manifestado, el mundo, así como con su ser más profundo y con la vida no manifestada, en unión con el Ser. La iluminación no es sólo el fin del sufrimiento y del conflicto continuo interior y exterior, sino también el fin de la temible esclavitud del pensamiento incesante. ¡Qué increíble liberación!

E. TOLLE, capítulo 1 "Usted no es su Mente"
(Texto completo en el anexo)

Todo esto no quiere decir que el uso de la mente sea negativo. Es muy importante disponer de una parte racional sana que nos ayude a resolver las cuestiones más

prácticas de la vida. Pero, desafortunadamente y debido a esa sobre estimulación de la parte racional, nos olvidamos de que existe un ser esencial dentro de nosotros que tiene una sabiduría ancestral y desde luego todos los potenciales para conseguir tener una vida plena, placentera, feliz y amorosa.

*Hay en nuestra cultura un alto nivel de disociación entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace. Como todos sabemos, en biodanza buscamos sanar esa disociación mediante **la integración de las tres partes**, de tal manera que la persona pueda **sentir una sensación de que todo está en paz y armonía.***

Existen varias danzas que nos ayudan en esta cuestión. Desde los segmentarios (de cuello, de hombros, de pelvis...) hasta las danzas creativas o de tierra, pasando por las danzas de liberación del movimiento o los sencillos pero importantísimos caminares.

*De esta manera y haciendo un paralelismo con el texto anterior podríamos decir que **la iluminación** de la que se habla, correspondería desde el punto de vista de biodanza, a **la integración de los tres centros fundamentales: racional, emocional y visceral.***

Se trata de recuperar las funciones originarias de la vida dando más protagonismo a nuestra parte afectiva-emocional e intuitiva.

Por tanto, para iniciar este viaje interior es esencial bajar el nivel de actividad mental.

Nosotros en Biodanza utilizamos todos los ecofactores positivos disponibles para crear las condiciones favorables para conseguirlo: crear un ambiente de protección con la regulación de las luces, el tono de voz del facilitador, el uso de la música adecuada y el más importante de todos, la presencia de los otros.

De esta forma conseguimos bajar el nivel de actividad cortical del cerebro y estimular el sistema límbico-hipotalámico (donde reside la parte emocional) para rescatar esa sabiduría y recordar otro sistema de aprendizaje que tuvimos en los primeros años de nuestra vida.



CAPÍTULO V

“El Cuerpo: puerta de entrada al mundo interior”

Entonces, como hemos visto, la gran transformación necesaria para crear la nueva humanidad pasa evidentemente por una transformación individual que nos lleve a conectar con nuestra esencia. Tomar la responsabilidad de la propia vida es la única forma posible de estar presente, en el aquí y ahora.

Esta transformación individual consiste en percibir y sentir nuestro ser esencial. Ese Ser está dentro de nosotros, en lo más profundo y para llegar a él no hay otra puerta de entrada que el propio cuerpo. Así podremos tener también la percepción de que todo es Uno: que el mundo interno está unido al externo y que como es adentro es afuera.

A continuación, a modo ilustrativo, transcribo un texto extraído del libro “El poder del ahora”.

RECONCILIARSE CON EL CUERPO

¿Por qué la mayoría de las religiones han condenado o negado el cuerpo? Parece que los que buscan la realización espiritual siempre han considerado el cuerpo como un obstáculo o incluso como algo pecaminoso.

¿Por qué tan pocos de los que buscan han encontrado?

En el nivel del cuerpo los hombres están muy cerca de los animales. Todas las funciones corporales básicas -placer, dolor, respiración, comida, bebida, defecación, sueño, el impulso de buscar pareja y de procrear, y por supuesto el nacimiento y la muerte- las compartimos con los animales.

Mucho tiempo después de su caída desde un estado de gracia y unidad a la ilusión, los seres humanos despertaron súbitamente en lo que parecía ser un cuerpo animal y encontraron esto muy molesto. "No te engañes a ti mismo. No eres más que un animal". Esta parecía ser la verdad que les miraba a la cara. Pero era demasiado perturbadora para tolerarla. Adán y Eva vieron que estaban desnudos y tuvieron miedo. La negación inconsciente de su naturaleza animal se estableció muy rápidamente. La amenaza de que podían ser dominados por fuerzas instintivas poderosas y volver a una inconsciencia completa era ciertamente muy real. Aparecieron la vergüenza y los tabúes acerca de ciertas partes del cuerpo y ciertas funciones corporales, especialmente la sexualidad. La luz de su conciencia no era todavía suficientemente fuerte para tener amistad con su naturaleza animal, para permitirle ser e incluso gozar ese aspecto de sí mismos, no digamos profundizar para encontrar lo divino oculto en ella, la realidad dentro de la ilusión. Así pues, hicieron lo que tenían que hacer. Comenzaron a disociarse de su cuerpo. Ahora se veían a sí mismos como teniendo un cuerpo, en lugar de simplemente ser un cuerpo.

Cuando surgieron las religiones, esta disociación se volvió aún más pronunciada como la creencia de que "tú no eres tu cuerpo". Innumerables personas en Oriente y Occidente a través de los tiempos han tratado de encontrar a Dios, la salvación o la iluminación por medio de la negación del cuerpo. Esta tomó la forma de negación de los placeres de los sentidos y de la sexualidad en particular, el ayuno y otras prácticas ascéticas.

RECONCILIARSE CON EL CUERPO (cont.)

(...) El hecho es que nunca nadie ha llegado a ser iluminado negando o luchando contra el cuerpo o por medio de una experiencia extracorporal. Aunque una experiencia de este tipo puede ser fascinante y darle a usted un atisbo del estado de liberación de la forma material, finalmente siempre tendrá que volver al cuerpo, donde ocurre el trabajo esencial de transformación. La transformación ocurre a través del cuerpo, no lejos de él.

Por eso ningún maestro verdadero ha defendido nunca luchar contra el cuerpo o negarlo, aunque sus seguidores basados en la mente lo han hecho a menudo.

E. TOLLE, capítulo 6 "El Cuerpo Interior"
(Texto completo en el anexo)

El conectar con nuestro cuerpo y observar sin juicio lo que sentimos desde el corazón, en primer lugar, nos va a desconectar de nuestra mente y en segundo lugar, nos va a adentrar en un universo que no tiene límites. Ese es nuestro propio universo interior.

Voy a intentar ponerle palabras a una vivencia en Biodanza donde pude experimentar el tema que estamos tratando en este capítulo.

- ***Encuentro con mi ser esencial***

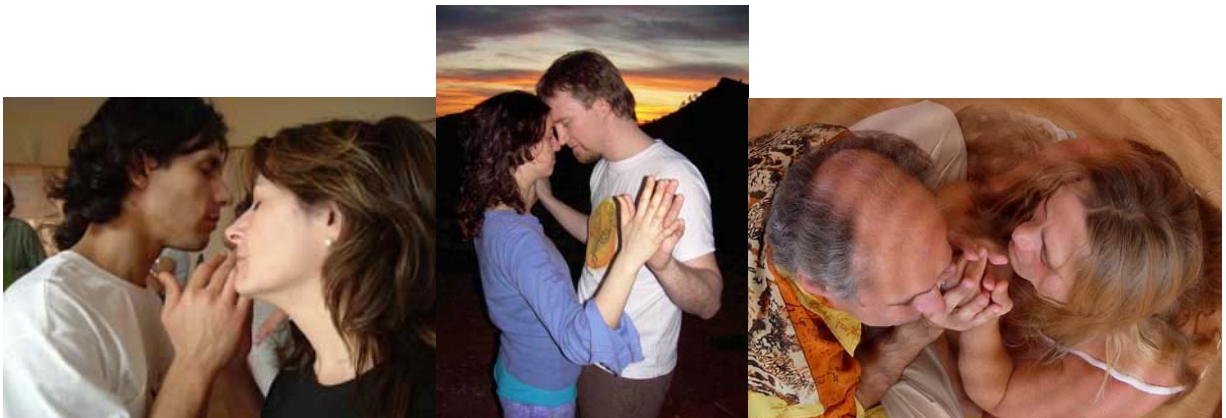
Fue en una vivencia de la formación en la Escuela. La sesión había comenzado y como casi siempre, había una parte más vital al principio de la clase. Mi mente poco a poco fue bajando la actividad y fui entrando en contacto con mi cuerpo y con las emociones que la música me iba deflagrando.

*Cuando llegó la parte regresiva, en una fluidez guiada con ojos cerrados fui entrando cada vez más adentro. Mi mente estaba completamente relajada y sentía que me adentraba en las profundidades de mi ser interior. Llegó un momento en que me sentí en paz con todo. **Un amor nunca antes experimentado comenzó a inundarme.** Empecé a llorar. Eran lágrimas de emoción, que surgían desde mi yo auténtico. Aparecieron, una detrás de otra, diferentes personas importantes en mi vida que fueron referencia para mí y me estaban diciendo lo que estaba bien, lo que estaba mal y lo que yo debía hacer. Yo seguía sintiéndome y me vi diciéndoles a todos algo así como que yo tenía la certeza de mi condición divina y que todo estaba bien. **No necesitaba recibir consejos ni instrucciones sobre cómo vivir mi vida.** Yo tenía esa información dentro y sentía que venía de una sabiduría ancestral. Tuve una aceptación incondicional de todo mi ser gracias a ese amor divino que estaba sintiendo. Eso ya no era siquiera una emoción. **Tenía la certeza de que era un componente esencial de mí, de la unidad, del universo con quien yo me fundía.***

Durante todo ese tiempo, la clase seguía su curso y yo seguía en pie, parado, en un momento en el que no había tiempo cronológico. Viviendo puramente en el Kairos con los ojos cerrados.

Cambiábamos de danza pero yo seguía allí, en esa posición. Percibí como diferentes personas se me acercaban y me abrazaban. Fue muy hermoso sentir el feedback amoroso y contenedor de mis queridos compañeros del grupo. Era como si el universo me estuviera abrazando y diciéndome: "claro que sí, tú eres todo esto también y está todo bien. Todo es perfecto..."

Las personas iban y venían y la música de fondo enmarcaba la vivencia en un espacio de infinitud. Finalmente, cuando salí de ese estado maravilloso, abrí los ojos y estaba abrazado por tres o cuatro mujeres que me contenían. Fue como un renacimiento sostenido por la energía femenina. Fue una experiencia alucinante de plenitud, de conexión con el todo.



*En esta vivencia se aprecia claramente el **poder transformador de la biodanza**, que nos puede conducir a lugares trascendidos manteniéndonos con los pies en la tierra y con la conexión corporal establecida.*

Existen danzas específicas que invitan a tener este tipo de vivencias: trance de suspensión, túnel de caricias, bautismo de luz, trance giratorio, etc. Todas estas inducen estados de conciencia en los que se puede experimentar la conexión con la totalidad cósmica. Formamos parte de un todo.

CAPÍTULO VI

“Emociones: la asignatura pendiente”

Vivimos en una sociedad en la que se nos ha enseñado a no expresar las emociones. “No hagas esto, no hagas aquello”, “reírse es de mala educación”, “llorar no es de hombres”, “tienes que aguantar...” . Estos mensajes van generando dentro de nosotros unos patrones de comportamiento que están grabados “a fuego” en nuestras reacciones ante la vida.

No se nos ha enseñado a expresar las emociones, ni siquiera a reconocerlas. Sin embargo, no podemos negar que la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo, como emociones primarias forman parte de todos los seres humanos.

¿Por qué es tan importante expresar y canalizar las emociones? Los seres humanos somos parte pensamiento, parte sentimiento (y emoción) y parte acción. Si tenemos bloqueada o sobredimensionada cualquiera de las tres partes no estaremos nunca en equilibrio. Es más, si no expresamos las emociones, la musculatura corporal va acorazándose, las cadenas musculares acortándose, y la salud corporal va mermando, al no encontrar una vía de salida. Asimismo, si nos dejamos llevar únicamente por ellas, nos podemos encontrar con situaciones de descontrol e ingobernabilidad de las mismas. Cada vez se va comprobando más de forma científica que el origen de la mayoría de las enfermedades es psicósomático. La expresión canalizada de las emociones, es sin duda, una gran ayuda en la prevención de enfermedades.

La propuesta de Biodanza es ponernos en contacto con nuestras emociones a través del movimiento y la música para poder expresarlas con el cuerpo. Es un camino hacia el conocimiento de uno mismo, y más concretamente hacia el “sé tú mismo” lo que nos abre las puertas para poder compartirnos con el otro desde nuestra propia esencia.

La propuesta también, es poder verbalizarlas después, en los relatos de vivencia, para permitirnos percibir los estímulos que las están generando: a veces pensamientos, a veces sentimientos profundos, a veces ciertas acciones. Vivirlas sin juicio y aceptarlas es una manera de ir integrándolas y poder cambiar aquellas que nos hacen daño y potenciar las que nos hacen felices.

Pero Biodanza no pretende sólo la mera expresión de emociones. Esto sería un primer nivel de sanación. Las emociones son una puerta de entrada hacia el sentimiento más profundo que es ya una característica de nuestra propia esencia.

Podría poner el símil de un océano: las olas serían nuestras emociones y el fondo del mar sería nuestro sentimiento esencial. Cuando hay un temporal de viento, lluvia y tormenta lo que ocurre en el mar es que las olas son mucho más activas y grandes. Es

como si el mar fuera coherente y expresara lo que le está sucediendo. Mientras el fondo sigue tranquilo, saludable, lleno de Paz.

No podríamos entender, en estas circunstancias del temporal, que el mar se quedara quieto. Simplemente sabemos que esto no sería posible.

Sin embargo en el caso de los seres humanos: ¿Cuántas veces “mantenemos el tipo” sin expresar lo que nos está pasando? Tragamos, reprimimos, aguantamos... hasta llegar a nuestro límite, entonces en ese momento, explotamos o el cuerpo reacciona con alguna enfermedad física. Esta sería una consecuencia de los mensajes recibidos cuando éramos niños.

Veamos en la siguiente tabla cómo las emociones sustitutas se aprenden en la infancia, a partir de situaciones repetitivas, en las que se impide la expresión de la emoción auténtica. Comparativamente en Biodanza buscamos esa expresión, desde la luz del ser humano, que tiene como consecuencia la reparación de esos posibles daños.

Emoción auténtica	Emoción sustituta	Posible situación que lo causó
<i>Alegría - Placer</i>	Culpa Ansiedad Falso miedo Falsa tristeza	No podía disfrutar si alguien no estaba alegre, le reprochaban. Cuando disfrutaba le ponían a hacer otra cosa, le decían que algo malo podía pasar. Si disfrutaba, le amenazaban o castigaban. La familia “lloraba de alegría” temiendo que pasara algo malo.
<i>Afecto, amor</i>	Inadecuación, Ansiedad, Falsa rabia Falsa Rabia Celos	Al demostrar afecto, le ridiculizaban o rebajaban. Los padres peleaban continuamente, era la única forma de contacto admitida (u observada). No habían suficientes caricias para todos, había preferencias para algún hermano.
<i>Miedo</i>	Falsa alegría Ansiedad Falso afecto	Se le inducía a reírse del peligro. Se negaba su miedo, diciendo que no lo sintiera o se le ridiculizaba cuando lo expresaba. Se le obligaba a besar o a mostrar afecto a un familiar que le asustaba.
<i>Rabia</i>	Falsa alegría Ansiedad Falsa tristeza, depresión Culpa	Se reía cuando estaban enfadados, o se reían de él cuando se enfadaba. Si alguien se enfada puede ser capaz de matar. No le dejaban expresar la rabia, o veía como alguien se la guardaba, volcándola contra sí mismo. Cuando mostraba rabia, se lo reprochaban como un sentimiento “muy malo”.
<i>Tristeza</i>	Falsa alegría Falsa rabia, resentimiento Ansiedad Inadecuación	Se reían de él al estar mal. Se burlaban cuando lloraba o estaba triste hasta que se enfadaba, o le echaba la culpa a otros. Cuando estaba triste, alguien se ponía todavía más triste, con lo que temía que se deprimiera o algo peor. Le decían que “los hombres no lloran”.

CAPÍTULO VII

“El Amor: ese gran desconocido”

“El Amor, ese gran desconocido”, título a este capítulo. Lo que pretendo es invitar al lector a darse cuenta de la necesidad urgente de sentir el papel protagonista del Amor incondicional en la creación de la nueva humanidad.

Se habla tanto de Amor y sin embargo son pocos aún los que han llegado a vivir el Amor en toda su grandeza.

Voy a aventurarme a tratar de ponerle palabras a algo que se me escapa. Es tan grande que no se puede definir. Algo que para mí es el centro de mi vida y persigo por todos los rincones, a veces encontrándolo y a veces no. En esta cuestión solo puedo hablar desde mí mismo y desde mi vivencia.

*Cada persona tiene una idea y también un sentimiento de lo que podríamos llamar Amor. Esto está en función únicamente del amor experimentado, es decir, **sólo podemos amar en la medida en que vayamos descubriendo el sentimiento de Amor dentro de nosotros.** Y esto se manifiesta cuando estamos en esa vibración de Amor, tanto dando como recibiendo.*

En realidad todos lo tenemos dentro porque somos Amor pero en potencia. Nuestro primer Amor, la Madre, es de vital importancia y condiciona gran parte de nuestra vida. Si cuando fuimos niños nos sentimos queridos, reconocidos y valorados, tendremos más posibilidades de tener una buena base afectiva. Esto no quiere decir que si, por diferentes circunstancias, no hemos percibido en la infancia todo el Amor necesario para poder saber amar, no podamos encontrar otras maneras de activar ese potencial.

Biodanza es, en ese sentido un gran reparador de las posibles carencias afectivas. Cuando nos aman se activa en nosotros un potencial que está implícito en el ser humano. Las caricias, abrazos, contacto, cuidados que surgen en algunas de las propuestas dentro de una sesión ayudan en esta tarea sanadora. Existe una gran variedad de danzas al respecto, como por ejemplo todos los acariciamientos, encuentros, grupos compactos, nidos afectivos, sincronizaciones melódicas, eutonías, etc.

Para que esto pueda acontecer lo que se hace en biodanza es conducir a la persona a estados de conciencia más profundos en los que el pensamiento tiene muy poca actividad y que son llamados desde biodanza estados regresivos.

Esto se consigue con una metodología de trabajo que sigue una curva progresiva en dirección a esos estados de los que luego se sale con danzas de activación.

Para aclarar más el término de regresión me remito al apunte que cito a continuación.

CONCEPTO DE REGRESIÓN

El estado de regresión es un retorno psico-fisiológico a la etapa fetal o perinatal, es decir, inmediatamente anteriores o posteriores al nacimiento. Durante el estado de regresión el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de la infancia.

La regresión puede tener un carácter renovador-integrativo, de reparación y compensación psico-biológica.

ROLANDO TORO ARANEDA, "Trance y Regresión"

Cuando estamos en ese estado regresivo, donde la mente está muy inhibida, podemos tener esa vivencia de Amor, que obedece a la activación de nuestra semilla interior. Eso va quedando grabado en la memoria celular y así se va produciendo una transformación progresiva, no únicamente dentro de la sesión sino en la vida cotidiana de cada persona.

El gran reto de Biodanza y su máxima significación es ir llevando todo lo experimentado a nuestra vida. Poco a poco uno va siendo capaz de Amarse a sí mismo, de Amar a otros seres humanos y, por extensión, a todo nuestro entorno.

Una vez encontré un escrito que me hizo sentir una gran ternura y amor. Lo leí con humildad y encontré que reflejaba con bastante completud lo que significa amar a un ser humano. Además "curiosamente" habla de cosas que yo ya he sentido, sobre todo de forma muy pura y transparente, en las vivencias de biodanza. Merece la pena compartirlo por la gran cantidad de matices sobre el Amor que tiene.

AMAR A UN SER HUMANO

Amar a un ser humano es aceptar la oportunidad de conocerlo verdaderamente y disfrutar de la aventura de explorar y descubrir lo que guarda más allá de sus máscaras y sus defensas; contemplar con ternura sus más profundos sentimientos, sus temores, sus carencias, sus esperanzas y alegrías, su dolor y sus anhelos; es comprender que detrás de su careta y su coraza, se encuentra un corazón sensible y solitario, hambriento de una mano amiga, sediento de una sonrisa sincera en la que pueda sentirse en casa.

(...) es descubrir y honrar, por encima de cualquier apariencia, su verdadera identidad, y apreciar honestamente su infinita grandeza como una expresión única e irrepetible de la Vida.

AMAR A UN SER HUMANO (cont.)

(...) ofrecerle un espacio en el que pueda descubrirse sin miedo a ser calificado, en el que sienta la confianza de abrirse sin ser forzado a revelar aquello que considera privado; es reconocer y mostrar que tiene el derecho inalienable de elegir su propio camino, aunque éste no coincida con el tuyo; es permitirle descubrir su verdad interior por sí mismo, a su manera: apreciarlo sin condiciones, sin juzgarlo ni reprobarlo, sin pedirle que se amolde a tus ideales, sin exigirle que actúe de acuerdo con tus expectativas; es valorarlo por ser quien es, no por como tú desearías que fuera; es confiar en su capacidad de aprender de sus errores y de levantarse de sus caídas más fuerte y más maduro, y comunicarle tu fe y confianza en su poder como ser humano.

(...) Amar a un ser humano es atreverte a mostrarte indefenso, sin poses ni caretas, revelando tu verdad desnuda, honesta y transparente; es descubrir frente al otro tus propios sentimientos, tus áreas vulnerables; permitirle que conozca al ser que verdaderamente eres, sin adoptar actitudes prefabricadas para causar una impresión favorable.

(...) es disfrutar del privilegio de ser tu mismo frente al otro, sin pedirle reconocimiento alguno, y en esta forma, irte encontrando a ti mismo en facetas siempre nuevas y distintas; es ser veraz, y sin miedo ni vergüenza, decirle con la mirada cristalina, "este soy, en este momento de mi vida, y esto que soy con gusto y libremente, contigo lo comparto...si tú quieres recibirlo".

Amar a un ser humano es disfrutar de la fortuna de poder comprometerte voluntariamente y responder en forma activa a su necesidad de desarrollo personal; es creer en él cuando de sí mismo duda, contagiarle tu vitalidad y tu entusiasmo cuando está por darse por vencido, apoyarlo cuando flaquea, animarlo cuando titubea, tomarlo de las manos con firmeza cuando se siente débil, confiar en él cuando algo lo agobia y acariciarlo con dulzura cuando algo lo entristece, sin dejarte arrastrar por su desdicha; es compartir en el presente por el simple gusto de estar juntos, sin ataduras ni obligaciones impuestas, por la espontánea decisión de responderle libremente.

Amar a un ser humano es ser suficientemente humilde como para recibir su ternura y su cariño sin representar el papel del que nada necesita; es aceptar con gusto lo que te brinda sin exigir que te dé lo que no puede o no desea; es agradecerle a la Vida el prodigio de su existencia y sentir en su presencia una auténtica bendición en tu sendero; es disfrutar de la experiencia sabiendo que cada día es una aventura incierta y el mañana, una incógnita perenne; es vivir cada instante como si fuese el último que puedes compartir con el otro, de tal manera que cada reencuentro sea tan intenso y tan profundo como si fuese la primera vez que lo tomas de la mano, haciendo que lo cotidiano sea siempre una creación distinta y milagrosa.

Amar a un ser humano es atreverte a expresar el cariño espontáneamente a través de tu mirada, de tus gestos y sonrisas; de la caricia firme y delicada, de tu abrazo vigoroso, de tus besos, con palabras francas y sencillas; es hacerle saber y sentir cuanto lo valoras por ser quien es, cuánto aprecias sus riquezas interiores, aún aquellas que él mismo desconoce; es ver su potencial latente y colaborar para que florezca la semilla que se encuentra dormida en su interior; es hacerle sentir que su desarrollo personal te importa honestamente, que cuenta contigo;

AMAR A UN SER HUMANO (cont.)

(...) es permitirle descubrir sus capacidades creativas y alentar su posibilidad de dar todo el fruto que podría; es desvelar ante sus ojos el tesoro que lleva dentro y cooperar de mutuo acuerdo para hacer de esta vida una experiencia más rica y más llena de sentido.

Amar a un ser humano es también atreverte a establecer tus propios límites y mantenerlos firmemente; es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos personales; es tener tanta confianza en ti mismo y en el otro, que sin temor a que la relación se perjudique, te sientas en libertad de expresar tu enojo sin ofender al ser querido, y puedas manifestar lo que te molesta e incomoda sin intentar herirlo o lastimarlo. Es reconocer y respetar sus limitaciones y verlo con aprecio sin idealizarlo; es compartir y disfrutar de los acuerdos y aceptar los desacuerdos, y si llegase un día en el que evidentemente los caminos divergieran sin remedio, amar es ser capaz de despedirte en paz y en armonía, de tal manera que ambos se recuerden con gratitud por los tesoros compartidos.

(...) Amar a un ser humano es ir más allá de su individualidad como persona; es percibirlo y valorarlo como una muestra de la humanidad entera, como una expresión del Hombre, como una manifestación palpable de esa esencia trascendente e intangible llamada "ser humano", de la cual tu formas parte; es reconocer, a través de él, el milagro indescriptible de la naturaleza humana, que es tu propia naturaleza, con toda su grandeza y sus limitaciones; apreciar tanto las facetas luminosas y radiantes de la humanidad, como sus lados oscuros y sombríos; amar a un ser humano, en realidad, es amar al ser humano en su totalidad; es amar la auténtica naturaleza humana, tal como es, y por tanto, amar a un ser humano es amarte a ti mismo y sentirte orgulloso de ser una nota en la sinfonía de este mundo. Tú puedes aprender a ser más magnético, atractivo y tener mayor vitalidad. Una postura física, emocional y mental apropiada cambiará tu destino.

Jorge Hidalgo, "AMAR A UN SER HUMANO"

Se podría decir que este texto refleja con mucha fidelidad la propuesta biocéntrica para armonizar y sanar los vínculos entre los seres humanos que hoy en día están tan deteriorados. La biodanza sería la herramienta vivencial para conseguir llevar a la vida cotidiana esta pedagogía.

Esta sería la forma en la que de manera individual, cada persona puede contribuir a la creación de la nueva humanidad. Si todos nos hiciéramos responsables de cultivar esta cualidad del amor, el mundo cambiaría como consecuencia de ello.

Por eso hace falta estar constantemente en una actitud vigilante y observadora de nosotros mismos, sin juicios, y permitirnos sentir nuestros potenciales, hacer lo necesario para actualizarlos y ser así, agente transformador de nuestro entorno más cercano.

Biodanza: instrumento para la creación de la nueva humanidad

No podemos esperar que nos arreglen el mundo desde fuera: las instituciones, los gobiernos, las empresas, las ONG's, las religiones, ni siquiera la Biodanza. Hasta que no sintamos internamente nuestro papel fundamental en la creación de la nueva humanidad, ninguna cosa externa podrá sacarnos de nuestro vacío existencial.

Por todo ello es imprescindible tener la vivencia del Amor desde nosotros. Porque nos hace más sensibles, más humanos, más compasivos, más agradecidos, más humildes.

Es urgente atender al dolor de la humanidad, que no es otro que un reflejo de nuestro propio dolor interior. Todo lo que ocurre fuera está dentro. Por eso tenemos la misión como especie humana de ser felices, de amar y ser amados, para ir sintiendo poco a poco que todos los seres somos hermanos, hechos de la misma esencia.



CAPÍTULO VIII

“El panorama actual”

En la actualidad, somos invitados a un momento muy importante de la historia. Nadie puede negar hoy que estamos viviendo las consecuencias de todos nuestros comportamientos humanos que han estado sirviendo “aparentemente” al progreso de la humanidad.

Los avances que hemos alcanzado desde el punto de vista tecnológico, difícilmente pudieron ser imaginados por nuestros abuelos. Algunas cosas en las que estamos incluso fueron un buen argumento para una película de ciencia ficción. Pero lo cierto es que la realidad la está superando con creces.

Hoy en día, las instituciones y los gobiernos han corroborado, bajo rigurosos estudios científicos, que el cambio climático al que estamos asistiendo es una consecuencia de la acción del hombre. No hay ninguna duda. El aumento de temperatura global, el deshielo de los polos, las lluvias torrenciales, las inundaciones, los huracanes, los terremotos, etc. son algunos de los fenómenos que hoy en día asolan al mundo de una manera muy distinta a ningún otro momento en la historia.

Además las grandes diferencias que se están generando entre los países pobres y los países ricos están agravando la situación. El sistema capitalista y la globalización económica están favoreciendo la aparición de nuevas formas de esclavitud, como por ejemplo la instalación de plantas productoras por parte de las empresas en países donde la mano de obra es mucho más barata. El principal argumento de las empresas es que generan puestos de trabajo en esos países, pero lo cierto es que esos puestos de trabajo tienen unas condiciones pésimas (jornadas de 12 a 16 horas, explotación infantil, salarios miserables, etc.) en comparación con los de los países ricos. Esto tira por tierra las luchas obreras que han habido a lo largo de la historia para conseguir mejores condiciones de trabajo.

Habría mucho de qué hablar sobre este tema pero no es objeto de esta monografía el hacer un análisis exhaustivo de la situación.

Lo único que pretendo es concienciar a las personas que puedan estar leyéndola. No podemos estar de espaldas a una situación que nos afecta directamente. De hecho las consecuencias se van haciendo cada vez más presentes y tangibles.

Lo más importante es tomar nuestra responsabilidad en esta cuestión y hacer nuestra parte. De esta manera iremos transformando poco a poco el planeta en que vivimos y experimentando que es la casa de toda la humanidad.

Todos somos partícipes en esta tarea común.

NUESTRA TIERRA, NUESTRA CASA

Hermano mío que estas aquí al lado, hermana mía con quien comparto, seguro, la tierra que pisamos, no es mucho pero es lo esencial.

Respetado sea tu nombre; en todas las lenguas del mundo.

Hagamos juntos una tierra que no explote a nadie; que a nadie relegue a los márgenes.

Una tierra en la que todo aquello que es un regalo: el agua, el alimento, el viento, el suelo... esté en manos de todos; y de esta forma el reino de Aquel al que llamamos Padre vaya viniendo; a la tierra, al mar, a cada rincón donde un hermano se siente amado y dispuesto a amar.

Que nuestro pan, hermano, sea el de hoy, y si hoy alguno de los dos no tiene pan, llame a la puerta del otro, tal vez nos quedemos con el estómago medio vacío, pero nunca con el corazón reseco; porque mi mesa es tu mesa, y mi casa, no es mi casa, es casa de todos.

Y perdóname si en algún momento todo esto se me olvida; y de repente creo que nuestro Padre no es tan nuestro y es más mío, perdóname y ayúdame.

Recuérdame, entonces que el dolor del mundo es también mío y que si yo voy diciendo que mi Padre es nuestro, no puedo volver mis ojos, parar mis manos.

Y no te preocupes, este pacto es mutuo, si yo en algún momento me siento ofendido por ti, te lo haré saber.

De esta forma podremos construir de nuevo; que la forma de librar del mal a nuestra tierra es sintiendo sus males, y a partir de la vida compartida con el hermano... construir, caminar, amar.

A si sea. Hermano.

R. BORDA DE LA PARRA, "Hermano mío, hermana mía"



CAPÍTULO IX

“Creando la nueva humanidad ahora”

Pero todo lo que está pasando en la actualidad tiene un significado. No es alentador si lo miramos desde el punto de vista objetivo, hay que ir más allá y hacer una lectura de lo que significa. Todo ello augura un cambio radical en la humanidad. Como decía Fausto Cabral, el popular cantautor argentino, “o cambiamos o desaparecemos” y nos encontramos en este momento de la historia.

Cada vez hay más grupos que se unen a la causa. Un gran número de iniciativas, asociaciones, movimientos sociales, terapias alternativas, incluso las partes más avanzadas de las religiones, nos estamos encontrando para fraguar esta revolución pacifista, esta conspiración de amor.

Todos estamos caminando hacia el mismo lugar. Y por supuesto también desde Biodanza que se identifica no como un movimiento alternativo, sino como una pedagogía de vida.

Nosotros danzamos la vida. Hacemos de la teoría una experiencia, integramos el principio biocéntrico en nuestras vidas a través de la experimentación de nosotros mismos. Tenemos esa extraordinaria y potente herramienta: la vivencia. Durante la vivencia, se nos da la oportunidad de entrar en nuestro laboratorio y sacar eso que está dentro, ese ser esencial que ya tiene las semillas de la nueva humanidad. Desarrollamos el potencial genético en las cinco líneas de vivencia para actualizar esas semillas.

Muchos son los mensajes que nos están llegando de lo que parece que va a venir. Estos mensajes son claros y llegan desde cualquier ámbito evolucionado. A continuación voy a hacer el paralelismo existente entre uno de esos mensajes y lo que se vive en biodanza (independientemente de las creencias de cada cual, existe similitud entre las dos cosas y esto cuanto menos no deja de ser “curioso”).

Este mensaje fue canalizado en mayo de 2007. Veamos algunos de sus fragmentos.

LA NUEVA HUMANIDAD

Únete a las energías que están llegando, entrando al planeta. Eso ayuda a anclarlas. Tú, con el libre albedrío humano, permites que ellas obren en la tierra. El movimiento es grande y es necesario mantenerse en serenidad. Así se mora en la Luz. No presiones ni exijas a los demás. Entra en el respeto del AMOR UNO.

Biodanza es una mediación para poder conectar con esta energía de amor uno. La vivencia te permite experimentar cómo esa energía está dentro de cada uno y además se puede alcanzar un sentimiento de serenidad y respeto por la vida, no solo de las otras personas, sino también de cualquier ser viviente.

(...) El amor fluye con mayor liviandad en la Tierra. Siéntelo en tu pecho. Puedes sentirlo con sólo desearlo y conectarte. Es el AMOR UNO del cual provenimos y del que somos parte. Está en todo y es todo por siempre.

Este sentimiento se va fraguando poco a poco y es muy a menudo experimentado en cualquier sesión de biodanza. Tenemos unas condiciones ideales, los ecofactores positivos, que facilitan tal conexión. De ahí se queda grabado a nivel celular y cada vez es más fácil experimentarlo en el día a día.

(...) Los humanos están permitiéndose dejar caer las barreras que les impedían reconocerlo como lo que es.

Todos estos ecofactores positivos favorecen la creación de un espacio protegido donde las personas se sienten seguras y pueden abrirse. Es entonces cuando se dan el permiso para que las barreras y las máscaras que ocultan ese amor uno, se caigan y puedan contemplar la maravilla de lo que son. En ese momento se produce lo que muchos llaman "el milagro de la biodanza", pero no es otra cosa que sencillamente darse ese auto permiso de Ser.

(...) ¡Es una energía tan bella! Todo lo colma. Trae consigo la verdadera paz. Cada uno de ustedes que logre sentirlo, lo amplificará para su entorno. Lo portará con él y hará una diferencia para todo aquel que acepte percibirlo.

(...) Lo único que deben hacer para ayudar a sus semejantes es vibrar en amor, y lo demás llegará por sintonía, simpatía.

He aquí reflejado el principal objetivo de Biodanza: una vez que sientas eso tan grande, transmítelo a tu entorno del día a día. Solo a través de tu manera de vivir, de tu alegría, de tu felicidad, etc. Aquí está la clave para cambiar el mundo. Cada persona es un agente portador del propio mensaje que recibió. No se trata de convencer a nadie, sino de contagiar de alegría y de amor, solo siendo uno mismo y permitiendo que aflore fuera esa energía limpia del Amor Uno.

(...) Por eso les enseñamos, les damos información, para que acepten recibir, percibir, vivir estas "nuevas" energías, que no son más que aspectos diversos del amor infinito que todo lo es.

Es sorprendente cómo eso es lo que estamos haciendo con Biodanza constantemente. ¿Será que no estamos manejando nosotros todos los hilos?, ¿será que Biodanza es una herramienta canalizada?, ¿será que estamos cumpliendo una misión para favorecer ese gran cambio?... son solo cuestiones sin responder, la intención es provocar un interrogante para que cada cual halle la respuesta dentro de sí. Eso sí, trata de no juzgar y permite que estas palabras resuenen en tu interior.

(...) Pero para sentir lo que él es en la tierra, se necesita una intención consciente de entregarse a su energía sin miedos ni dudas. Sabiendo que el Amor es todo lo que somos.

Entregados a la vibración más alta de la energía del amor, desaparecerá la enfermedad y el dolor no tendrá más sentido.

Ya los humanos pueden vivir en el gozo nuevamente.

CANALIZACIÓN DEL ARCÁNGEL GABRIEL, "Sobre la energía del Amor Uno",
Mayo 2007
(Texto completo en el anexo)

Finalmente ese es el mensaje más importante de la Biodanza: Si somos capaces de estar conectados con nuestra faceta más amorosa, se produce la gran transformación: el dolor y la enfermedad ya no serán necesarios y podremos llevar una vida mucho más plena y placentera.



BIBLIOGRAFÍA

Zen, The Special Transmission
Osho

Poema "Atreverse"
Mario Benedetti

El poder del ahora
Eckhart Tolle

Poema "Dentro de tí está el secreto"
Amado Nervo

Apunte de "Gestalt y Análisis Transaccional"
Curso de Formación del Instituto de terapia Gestalt de Valencia.

Apunte de "Trance y Regresión"
Curso de formación docente de Biodanza

Artículo "Amar a un Ser Humano"
Jorge Hidalgo

Artículo "Hermano mío, hermana mía"
Roberto Borda de la Parra

Sobre la energía del Amor Uno
Canalización del Arcángel Gabriel, Mayo 2007

ANEXOS

- **OSHO. "Zen, the special Transmisión"**

"Osho, tomaré Sannyas en pocos días más. Quisiera que me dijeras algo para mí. Tengo miedo, tengo dudas, y siento que me surge tal felicidad...

Es natural sentir temor cuando estás entrando en algo desconocido. Cada aventura trae sus propios temores. Si uno quiere vivir sin temores sólo puede hacerlo en la tumba. Así es como mucha gente vive: sólo parecen estar vivos. Están respirando, están haciendo sus trabajos, pero eso no es vida.

La vida sólo puede significar una cosa y es que es una aventura constante, siempre moviéndote de lo conocido a lo desconocido, y finalmente, por último, un salto cuántico desde lo desconocido a lo desconocible.

El Sannyas tiene dos pasos: primero desde lo conocido a lo desconocido, y el segundo desde lo desconocido a lo desconocible. Es natural sentirse temeroso y no hay ninguna contradicción en que sientas que te surge la felicidad, eso también es natural como el temor. La persona que vive sin ninguna aventura, vive sin miedo pero también vive sin felicidad. Vive una vida conveniente, confortable, cálida, pero aburrida, estúpida, sin significado, sin ninguna alegría, ninguna canción, ninguna danza; nunca le ocurre nada en su ser, simplemente vegeta. Desde el nacimiento a la muerte, simplemente, va muriendo cada día, cada momento, lentamente. Por supuesto, su muerte es tan lenta que no puede sentirla. Es una especie de suicidio lento.

La gente ha elegido esta especie de suicidio lento porque quieren evitar todo temor. Esto es evitar a la vida misma, y si evitas la vida, evitas a Dios.

La mente es muy temerosa de lo desconocido pues la mente se siente capaz sólo cuando estás funcionando dentro de los límites de lo conocido. La mente significa conocimiento. Tu estás familiarizado con él, conoces todos los pro y los contra, sabes qué hacer, qué no hacer. Has pasado por el mismo camino tantas veces que ahora ya sabes que puedes pasar con los ojos cerrados sin ningún temor de tropezarte con nada o perderte. Funcionas como un robot. La mente consiste solamente de lo conocido. Al momento que comienzas a invitar a lo desconocido, la mente entra en pánico. La mente dice, "No, esto es peligroso. Yo no quiero"

No escuches a la mente pues la mente significa el pasado; muerta está, pasada y pisada. Es no-existencial. Es sólo las huellas de los sucesos que ya no son. La mente no sabe nada del presente. No tiene ninguna capacidad para comulgar con el presente pues el presente es siempre desconocido. No lo puedes reducir al pasado. Y el temor de la mente es que al momento de encontrar el presente, tu tienes que ser espontáneo, y la mente se vuelve inútil. La mente debe ser puesta a un lado.

En ese momento comienza a suceder la meditación".

- **Eckhart Tolle, El poder del Ahora**

EL MAYOR OBSTÁCULO PARA LA ILUMINACIÓN

¿Cuál es el mayor obstáculo para experimentar esta realidad?

La identificación con su mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. No ser capaz de dejar de pensar es una calamidad terrible, pero no nos damos cuenta de ello así que se considera normal. Este ruido mental incesante nos impide encontrar ese reino de quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso ser hecho por la mente que arroja una sombra de temor y de sufrimiento. Observaremos todo esto con más detalle posteriormente.

El filósofo Descartes creía que había encontrado la verdad fundamental cuando hizo su famosa aseveración: "Pienso, luego existo". De hecho había dado expresión al error básico: equiparar pensar con Ser e identidad con pensamiento. El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación aparente, en un mundo enfermizamente complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la creciente fragmentación de la mente. La iluminación es un estado de totalidad, de estar "en unión" y por lo tanto en paz. En unión con la vida en su aspecto manifestado, el mundo, así como con su ser más profundo y con la vida no manifestada, en unión con el Ser. La iluminación no es sólo el fin del sufrimiento y del conflicto continuo interior y exterior, sino también el fin de la temible esclavitud del pensamiento incesante. ¡Qué increíble liberación!

La identificación con su mente crea una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquea toda relación verdadera. Se interpone entre usted y su propio yo, entre usted y su prójimo, entre usted y la naturaleza, entre usted y Dios. Es esta pantalla de pensamiento la que crea la ilusión de la separación, la ilusión de que existe usted y un "otro" totalmente separado. Entonces olvida el hecho esencial de que, bajo el nivel de las apariencias físicas y de las formas separadas, usted es uno con todo lo que es. Con "olvidar" quiero decir que usted ya no puede sentir esta unidad como una realidad auto-evidente. Puede que crea que es verdad, pero ya no sabe que es verdad. Una creencia puede ser consoladora. Sin embargo sólo a través de su propia experiencia se vuelve liberadora.

Pensar se ha vuelto una enfermedad. La enfermedad ocurre cuando las cosas se desequilibran. Por ejemplo, no hay nada malo en que las células se multipliquen y dividan en el cuerpo, pero cuando este proceso continúa sin tener en consideración el organismo total, las células proliferan y tenemos una enfermedad. Nota: la mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente. Utilizada en forma inadecuada, sin embargo, se vuelve muy destructiva. Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que usted la utilice inadecuadamente, generalmente usted no la utiliza en absoluto. Ella lo utiliza a usted. Esa es la enfermedad. Usted cree que usted es su mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de usted.

No estoy del todo de acuerdo. Es cierto que tengo muchos pensamientos inútiles, como la mayoría de las personas, pero todavía puedo escoger usar mi mente para lograr cosas y lo hago todo el tiempo.

Sólo porque puede resolver un crucigrama o construir una bomba atómica no quiere decir que usted use su mente. Así como a los perros les encanta roer huesos, a la mente le encanta hincarle el diente a los problemas. Por eso hace crucigramas y construye bombas atómicas. Usted no tiene interés en ninguna de estas dos cosas. Déjeme preguntarle esto: ¿Puede liberarse de su mente a voluntad? ¿Ha encontrado el botón de apagar?

- **Eckhart Tolle, El poder del Ahora**

LA TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO

¿Por qué la mayoría de las religiones han condenado o negado el cuerpo? Parece que los que buscan la realización espiritual siempre han considerado el cuerpo como un obstáculo o incluso como algo pecaminoso.

¿Por qué tan pocos de los que buscan han encontrado?

En el nivel del cuerpo los hombres están muy cerca de los animales. Todas las funciones corporales básicas -placer, dolor, respiración, comida, bebida, defecación, sueño, el impulso de buscar pareja y de procrear, y por supuesto el nacimiento y la muerte- las compartimos con los animales. Mucho tiempo después de su caída desde un estado de gracia y unidad a la ilusión, los seres humanos despertaron súbitamente en lo que parecía ser un cuerpo animal y encontraron esto muy molesto. "No te engañes a ti mismo. No eres más que un animal". Esta parecía ser la verdad que les miraba a la cara. Pero era demasiado perturbadora para tolerarla. Adán y Eva vieron que estaban desnudos y tuvieron miedo. La negación inconsciente de su naturaleza animal se estableció muy rápidamente. La amenaza de que podían ser dominados por fuerzas instintivas poderosas y volver a una inconsciencia completa era ciertamente muy real. Aparecieron la vergüenza y los tabúes acerca de ciertas partes del cuerpo y ciertas funciones corporales, especialmente la sexualidad. La luz de su conciencia no era todavía suficientemente fuerte para tener amistad con su naturaleza animal, para permitirle ser e incluso gozar ese aspecto de sí mismos, no digamos profundizar para encontrar lo divino oculto en ella, la realidad dentro de la ilusión. Así pues, hicieron lo que tenían que hacer. Comenzaron a disociarse de su cuerpo. Ahora se veían a sí mismos como teniendo un cuerpo, en lugar de simplemente ser un cuerpo.

Cuando surgieron las religiones, esta disociación se volvió aún más pronunciada como la creencia de que "tú no eres tu cuerpo". Innumerables personas en Oriente y Occidente a través de los tiempos han tratado de encontrar a Dios, la salvación o la iluminación por medio de la negación del cuerpo. Esta tomó la forma de negación de los placeres de los sentidos y de la sexualidad en particular, el ayuno y otras prácticas ascéticas. Incluso se infligían dolor corporal en un intento por debilitarlo o castigarlo ya que lo

consideraban pecaminoso. En la Cristiandad esto solía llamarse la mortificación de la carne. Otros intentaron escapar del cuerpo entrando en estados de trance o buscando experiencias extracorporales. Muchos aún lo hacen. Incluso se dice que el Buda practicó la negación del cuerpo por el ayuno y otras formas extremas de ascetismo durante seis años, pero no alcanzó la iluminación hasta después de abandonar esta práctica.

El hecho es que nunca nadie ha llegado a ser iluminado negando o luchando contra el cuerpo o por medio de una experiencia extracorporal. Aunque una experiencia de este tipo puede ser fascinante y darle a usted un atisbo del estado de liberación de la forma material, finalmente siempre tendrá que volver al cuerpo, donde ocurre el trabajo esencial de transformación. La transformación ocurre a través del cuerpo, no lejos de él. Por eso ningún maestro verdadero ha defendido nunca luchar contra el cuerpo o negarlo, aunque sus seguidores basados en la mente lo han hecho a menudo.

De las enseñanzas antiguas concernientes al cuerpo, sólo sobreviven ciertos fragmentos, tales como la afirmación de Jesús de que "Todo vuestro cuerpo se llenará de luz", o sobreviven como mitos, como la creencia de que Jesús nunca abandonó su cuerpo, sino que permaneció unido a él y ascendió al "cielo" con él. Casi nadie hasta ahora ha comprendido estos fragmentos o el significado oculto de ciertos mitos y la creencia de que "tú no eres tu cuerpo" ha prevalecido universalmente, llevando a la negación del cuerpo y a los intentos por escapar de él. Así, innumerables buscadores no han podido alcanzar la realización espiritual y llegar a encontrar lo que buscaban.

¿Es posible recuperar las enseñanzas perdidas sobre la significación del cuerpo o reconstruirlas a partir de los fragmentos existentes?

No hay necesidad de hacerlo. Todas las enseñanzas espirituales se originan en la misma Fuente. En ese sentido, hay y siempre ha habido sólo un maestro, que se manifiesta en formas muy diferentes. Yo soy ese maestro y también lo es usted, una vez que pueda acceder a la Fuente interior. Y el camino hacia ella es a través del cuerpo interior. Aunque todas las enseñanzas espirituales se originan en la misma Fuente, una vez que se verbalizan y se escriben, obviamente no son más que colecciones de palabras, y una palabra no es más que un poste indicador, como hemos dicho antes. Todas estas enseñanzas son guías que señalan el camino de retorno a la Fuente.

Ya he hablado de la Verdad que está escondida dentro de su cuerpo, pero resumiré de nuevo las enseñanzas perdidas de los maestros, así que aquí tiene otro poste indicador. Por favor, propóngase sentir su cuerpo interior mientras lee.

- **Canalización del Arcángel Gabriel, Mayo 2007**

SOBRE LA ENERGÍA DEL AMOR UNO

Únete a las energías que están llegando, entrando al planeta. Eso ayuda a anclarlas.

Tú, con el libre albedrío humano, permites que ellas obren en la tierra.

El movimiento es grande y es necesario mantenerse en serenidad.

Así se mora en la Luz. No presiones ni exijas a los demás.

Entra en el respeto del AMOR UNO.

El momento ha llegado. Todos los planos se están sutilizando. El velo es cada vez más débil.

El amor fluye con mayor liviandad en la Tierra.

Siéntelo en tu pecho. Puedes sentirlo con sólo desearlo y conectarte. Es el

AMOR UNO del cual provenimos y del que somos parte. Está en todo y es todo por siempre.

Los humanos están permitiéndose dejar caer las barreras que les impedían reconocerlo como lo que es.

¡Es una energía tan bella! Todo lo colma. Trae consigo la verdadera paz.

Cada uno de ustedes que logre sentirlo, lo amplificará para su entorno. Lo

portará con él y hará una diferencia para todo aquel que acepte percibirlo.

Por eso les enseñamos, les damos información, para que acepten recibir, percibir, vivir estas "nuevas" energías,

que no son más que aspectos diversos del amor infinito que todo lo es.

Adopta una nueva actitud, la actitud de no forzar acontecimientos, de confiar y dejar que fluyan.

Esa es la nueva forma en que los humanos van a vivir. En armonía interna.

Sabiendo que el devenir exterior es experiencia, crecimiento, evolución. Que se está siempre en el lugar y momento justo para la experiencia que se necesita.

El humano al vivir en el Amor soltará el juicio y el miedo. Tú y los seres como tu lo están viviendo ya.

Es su realidad hoy, y tal vez muchos no lo han advertido aún. Lo único que deben hacer para ayudar a sus semejantes

es vibrar en amor, y lo demás llegará por sintonía, simpatía.

Ya ocurre. Lo estamos percibiendo. Ustedes no son conscientes aún de los cambios operados.

¡La tierra ya es luz! gracias a su elección consciente. Sientan su vibración y reconózcanla.

El Amor Uno es todo lo que es. No existe nada fuera de él.

Pero para sentir lo que él es en la tierra, se necesita una intención consciente de entregarse a su energía sin miedos ni dudas. Sabiendo que el Amor es todo lo que somos.

Entregados a la vibración más alta de la energía del amor, desaparecerá la enfermedad y el dolor no tendrá más sentido.

Ya los humanos pueden vivir en el gozo nuevamente. Y así es.