



ORAR DESDE LO PROFUNDO DEL CORAZÓN

Victoria Hernández

No estamos habituados a ver una danza en nuestras celebraciones u oraciones comunitarias, aunque en los últimos años es posible que nos hayamos sorprendido al contemplar a un grupo de personas llevar las ofrendas, dar gracias o hacer una petición con todo su ser y al ritmo de la música. Y aún más sorprendente es que nos hayan invitado a bailar a todos los allí reunidos, especialmente si estamos en un congreso, un encuentro, unas jornadas, donde de una manera especial se celebra la reunión de personas de distintos ámbitos y con un interés común. Parece que la danza ayude a sentir la unión y a expresar la alegría del encuentro en nombre de Aquel que nos ha convocado.

Las danzas contemplativas son danzas sencillas, fáciles de aprender, que no exigen grandes desplazamientos, a veces ni siquiera nos movemos de nuestro sitio. De carácter lento, nos provoca una sensación de relajación, de calma mental y en general, nos ayudan a entrar en un clima de oración.

El sentido de la danza contemplativa

La Danza Contemplativa no busca enseñarle a nadie quién es Dios, aunque le nombremos, nos dirijamos a Él y digamos alguno de sus rasgos. Pero sí busca mostrar un camino para escucharle en nuestro interior y no vivir indiferentes a Su Presencia.

Cuando bailamos en una celebración, suele ocurrir que cambia el clima de dicha celebración. Nos emociona ver la danza porque nos emociona profundamente que nos recuerden que somos hijas e hijos amados de Dios, con quien establecemos un vínculo personal y amoroso.

La danza en grupo recuerda que no hemos venido a este mundo para ser indiferentes a la realidad de nuestros hermanos. Dios nos quiere unidos, apoyándonos unos a otros, amándonos unos a otros.

Quién puede bailar

Dado el carácter suave y lento de los movimientos, prácticamente todas las personas, aunque no hayan bailado en su vida, aunque tengan 80 años, pueden bailar.

Son danzas sencillas, pudiéndose hacer adaptaciones para simplificar aún más la danza o adaptarla a las características de algunos grupos, por ejemplo aquellos con alguna discapacidad. Personalmente he bailado con pacientes psiquiátricos, siendo el proceso de aprendizaje mucho más lento.

Porque todo el mundo puede danzar. Todos pueden hacer un silencio en su interior para encontrarse con Aquel que le ha creado, que le ama. O al menos, empezar un proceso que le lleve poco a poco a ese encuentro.

El objetivo no es danzar bien sino gozar de esa danza, de esa oración. Por eso, quienes se preocupan obsesivamente de hacerlo bien, de quedar bien ante los demás, andan un tanto despistados. Aprender bien viene bien para luego gozar. Pero si no, pues a gozar igualmente, aunque cambiemos algún paso, aunque gire al revés que todo el mundo. ¿A Dios le importará? A mí, tampoco. Es verdad que si vamos a danzar en representación de la comunidad, conviene hacer los ensayos necesarios para que visto desde fuera no rompa la armonía del conjunto. Y aún así, si estoy en oración, probablemente nadie le dé importancia a mi error, pues la paz que transmito absorbe la atención del que observa. Estamos sedientos de Paz.

Eso sí, cuando dances, mírame por favor. Algunas danzas establecen contacto visual entre el grupo. Dejémonos ver lo profundo de nuestros corazones. En la medida que podamos y queramos. Igual encuentro ahí el Misterio que habita en mi propio corazón y que ando buscando debajo de tantas piedras. Piedras muertas. Y AQUÍ TENEMOS PIEDRAS VIVAS.

Las raíces de la danza que contempla

Todas las culturas han utilizado la danza como medio de comunicación con aquello que trasciende al ser humano, miremos al continente que miremos. Cada cultura lo hace a su modo, de una manera más reverente o una forma más desenfadada o eufórica.

Todas las grandes religiones incluyen de una forma u otra la danza. Así los sufís, místicos del islam, desarrollan su famosa danza de los derviches con la que buscan tener una experiencia de encuentro con Dios, llegando al trance.

En la Biblia la costumbre del pueblo hebreo de danzar a Yahvé queda manifiesta en numerosos pasajes. Por ejemplo, tras atravesar el mar Rojo, “María, la profetisa, hermana de Aarón tomó en sus manos un tamboril y todas las mujeres la seguían con tamboriles y danzando” (Ex 15, 20). Tenemos además testimonios de que no era algo sólo habitual del pueblo judío en su culto a Yahvé sino que otros pueblos dando culto a otras divinidades también utilizaron la danza, en algunos casos incluyendo ritos sangrientos: “Estuvieron invocando el nombre de Baal desde la mañana hasta el mediodía, diciendo: ¡Baal, respóndenos! Pero no hubo voz ni respuesta. Danzaban cojeando en torno al altar que habían hecho. Gritaron con voz más fuerte, haciéndose incisiones, según su costumbre, con cuchillos y lancetas hasta chorrear la sangre por sus cuerpos” (1 R 18, 26. 28).

¿Y el cristianismo? ¿Danzó su alegría de saberse salvado? ¿Pregonó de mil maneras, incluida la danza, que Dios nos ama, que podemos encontrarnos con Él? Así lo ha hecho y aún lo hace, más frecuentemente en culturas donde el cuerpo es más aceptado y está más integrado como obra amorosa y gozosa del Creador, allí donde la influencia de la dicotomía cuerpo-mente no desprestigió al cuerpo.

Sabemos que a lo largo de los veinte siglos de cristianismo ha habido danza por distintos escritos, ya sean de los propios padres de la Iglesia, de himnos, textos ceremoniales, de biografías o cartas de santas/os... y por decretos que comenzaron a prohibir la danza debido principalmente a abusos como llegar a danzar bajo los efectos del alcohol, en torno a tumbas de mártires, en los primeros siglos del cristianismo.

Sabemos que danzaba el pueblo, pero que también lo hacían los sacerdotes, monjes y obispos. Así mismo, sabemos de santos y santas que expresaban con el movimiento su fervor hacia Dios. Cuentan así de santa Teresa que danzaba cuando no podía contener el amor que la embargaba, mientras sus hijas la acompañaban con castañuelas o palmas.

Ésta es la danza que tratamos de recuperar hoy en día. Aquella que nos permita entrar en relación con Dios, ya sea escuchándole, ya sea expresándonos. Sentirnos hijas e hijos de Dios, que acuden a su Padre-Madre con la confianza de ser bien recibidos.

La danza actual

Muchas de las danzas que se bailaron a lo largo de la historia del cristianismo se han perdido probablemente por las continuas prohibiciones. Otras han llegado hasta nuestros días, realizándose sólo en fechas especiales: fiestas solemnes del calendario litúrgico o festividades del patrón o patrona del lugar. Por ejemplo la danza de los Seises en Sevilla, o en Calatayud, la danza ante el altar de San Pascual Bailón el 17 de mayo.

La recuperación de la danza como expresión religiosa en nuestra sociedad occidental ha tenido mucho que ver con la revalorización del cuerpo en el siglo XX. Lugar de vida, lugar de expresión, lugar de gozo. ¿Por qué no alabar a Dios a través de este tesoro que es el cuerpo que me ha regalado y me configura en esta tierra, que me une a ella?

En los años 50 surgen por ejemplo en Centroeuropa las Danzas del Círculo. Son de carácter comunitario. Las hay alegres, otras tradicionales de distintos países y otras llamadas meditativas por su carácter lento, suave y que llevan a la persona a su interior. Esta danza extendida a Gran Bretaña y a Estados Unidos, en cambio no trascendió a España hasta hace quizás unos pocos años y de forma puntual.

La danza que realmente llegó a nuestra península fue la danza hebrea. Ésta sí que tenía carácter religioso: de alabanza, con movimientos alegres y de adoración, con movimientos lentos. En los años 60 y 70 muchos judíos se convirtieron al cristianismo y recuperaron sus costumbres, entre ellas la de danzar como el mismo David hacía ante el Arca de la Alianza. Estos judíos, denominados mesiánicos, fueron extendiendo su danza religiosa a través de talleres.

Distintas congregaciones religiosas, otras comunidades no necesariamente cristianas, parroquias y movimientos incorporaron este "nuevo" lenguaje para su expresión religiosa dentro de las celebraciones o posteriormente, a modo festivo.

Desconociendo esta danza, algunas personas orábamos de forma personal danzando, como hoy en día sin duda continua habiendo.

Para mí, que danzaba orando u oraba danzando de una manera espontánea, improvisada y a solas, descubrir la danza hebrea, de carácter comunitario, fue un abrir los ojos. ¿Por qué ocultar y por qué la soledad? Cuando puedes embellecer, transmitir, llenar de paz, reverencia y armonía un lugar y cuando puedes compartir las miradas, la oración, la acogida con los demás. Quienes vibrábamos con el movimiento a la vez que con la oración, este cauce era agua fresca.

Las comunidades del Arca de Lanza del Vasto realizaban, entre otras, estas danzas hebreas. En la parroquia del Perpetuo Socorro de Madrid conocieron estas danzas a través suyo y solían danzar en distintas ocasiones. En el año 88 llevaron las ofrendas danzando durante la Eucaristía en el congreso de Teología organizado por la asociación Juan XXIII. Para mí fue todo un impacto. Mi párroco, Federico Bellido, me puso en contacto con Merche Mas, quien me enseñó la danza. En mi parroquia, Ntra. Sra. de la Merced, también de Madrid, varios jóvenes de distintos grupos se ofrecían para danzar y así lo hicimos en diversas ocasiones.

Pero cuando quisimos hacer una danza diferente, por cambiar, descubrimos que no sabíamos más. Así que, impulsada por la vocación que sentía por la danza, me decidí a intentar coreografiar y fui realizando otras danzas, en parte parecidas, en parte distintas. Movimientos más universales, y movimientos más de nuestra cultura. Al principio fueron danzas más pensadas. Con el tiempo y la oración, fueron danzas que surgían de experiencias de la vida y del encuentro con el Dios de la Vida.

A lo largo de diecinueve años he ido dando a conocer estas danzas, junto con algunas hebreas suaves y muy recientemente, junto a algunas danzas del círculo de carácter meditativo. A través de encuentros de arte cristiano, congresos, jornadas y talleres de jóvenes por toda España fundamentalmente. Encontré a varias personas que ya habían creado alguna danza para alguna celebración o que se animaron a hacerlo a raíz de esta danza que les transmitía. Sin duda, la inquietud de orar danzando estaba y surgió a la vez en distintos puntos. Pero también surgió de distintas maneras.

Y aquí es donde necesité poner un nombre para designar qué tipo de danza es la que yo hacía, porque como decíamos anteriormente, hay muchas formas para comunicarse con Aquello que trasciende a la persona.

La danza que he desarrollado es una danza que surge de forma suave, de lo profundo del corazón. De allí donde la persona se encuentra con el Misterio que la habita y queda muda ante tal Presencia.

Ésta es la Danza Contemplativa, que invita a la contemplación y al encuentro amoroso con Dios. Originalmente la habíamos llamado en el equipo de Soma, donde hice un primer taller propiamente con estas danzas, Danza Litúrgica, pues las danzas las realizábamos hasta entonces fundamentalmente para las celebraciones. Pero con el tiempo fui descubriendo que transcendía los momentos puramente litúrgicos. Hablando del tema con Eladio, hermano de San Juan de Dios, que conocía la dimensión contemplativa de esta danza, me sugirió el actual nombre.

Al ver la danza-oración, la persona enmudece. Al realizarla, sucede lo mismo. La mente calla, el espíritu despierta. Y se ve con los ojos del corazón. Es verdad que es sólo una simbología de las

relaciones que estamos llamadas a vivir en la vida cotidiana, no sólo danzando. Junto a esta grandeza del ser humano no podemos olvidar nuestra pobreza. Junto a la gran capacidad de amar está nuestra gran capacidad de pensar sólo en uno mismo. Seguimos siendo profundamente humanos, enfermos, equivocándonos... quizá por eso, la última danza que he hecho sea Misericordia “Señor, he pecado, he hecho daño a mis hermanos, y sigo relacionándome tantas veces desde los esquemas del mundo, no desde los de Tu Reino”.

Las nuevas relaciones, donde todos y todas nos reconocemos seres sagrados, hay que ensayarlas en algún sitio. Hemos de entrenar de alguna manera para estar preparados para el juego de la vida, para la vida cotidiana.

En los últimos seis años he puesto prioritariamente mi ilusión y energías en extender esta forma de oración, al ver cómo igual que ha habido un despertar en el siglo XX de toda la dimensión corporal, en este siglo XXI se está dando el despertar de toda la dimensión espiritual. Parece que va a tener razón Karl Rahner cuando planteaba que el cristiano del siglo XXI sería místico, o no sería.

El padre Arrupe decía: “No hay nada más práctico que encontrarse con Dios”. La danza contemplativa no pretende quedarse en un éxtasis egocéntrico sino que, como cualquier otro tipo de oración, es un medio para encontrarse con Dios, sentir su amor y después, con la mente clara y el corazón dispuesto, ocupar nuestro lugar en el mundo. Y transmitir desde ahí la Buena Noticia que se nos ha dado: con la palabra, la danza, el trabajo cotidiano, la vida familiar, el compromiso político, social... empapándolo todo del amor con el que se nos ha colmado. Cuando uno encuentra un tesoro no puede dejarlo escondido. La danza contemplativa no es para quedarse en el anonadamiento sino para trascender al mundo.

Para más información:
M^a Victoria Hernández Alcaide
www.danzacontemplativa.com
info@danzacontemplativa.com