

DANZA Y ALABANZA

Este año pude participar por fin en un taller de **danza contemplativa**. Desde que supe de la existencia de estos talleres, algo se me movió por dentro, “eso me va”. Asistir este año a “un taller de profundización” y a un retiro “Danzando con los místicos”, en Manresa, ha sido un gran regalo. ¿De qué se trata? De rezar con todo lo que somos. De expresar a través del movimiento y del silencio, la vida interior que llevamos dentro. Si la oración es tratar de amistad con quién sabemos nos ama, la danza contemplativa es una forma más de expresar lo que somos y de acoger el don que se nos regala. Si encontramos una forma de orar que nos va y ayuda, quedémonos ahí. Seguramente, estamos entrando en un camino muy personal, que solo desde nosotr@s podremos recorrer.

¿Cómo describir lo que supone para mí? Consciencia y Unificación: a veces se quedan tan cortas las palabras que solo el silencio se abre camino, en medio del cuerpo que somos y en el que habitamos; así ocurre cuando lo dejamos irse, al hilo de una música sencilla y meditativa, expresando con los pies que corren “ligeros como el mensajero” la alegría por llevar la Buena Noticia, o con los brazos levantados en signo de alabanza y bendición, o de rodillas y en tierra, en expresión de arrepentimiento, perdón o súplica de misericordia, o manos que se ciernen sobre el corazón, queriendo acoger lo más interior que nos habita. Cuando las palabras se quedan cortas, la Palabra se escribe en el movimiento. ¿Algo nuevo? Quizás no tanto, en la liturgia también el cuerpo se expresa en distintos momentos y con diferentes posturas. Otra cosa es... que aquéllas se hayan convertido en rutina. Quizás este sea uno de los valores de **la danza litúrgica**, que ayuda a realzar, como el canto, la expresión orante. Así nos ocurrió en una eucaristía en Bilbao, el domingo en que la diócesis celebraba “el día del Mayor.” La comunidad entera en pie, con una sencillísima coreografía, bendijo a esos mayores que sostienen hoy a tantas familias en nuestro país. A los abuelos les llegó profundamente la acción de gracias, pero también al resto de la Asamblea, contemplando a sus padres y madres, suegros, abuel@s, tías, vecin@s.

Vida que se hace liturgia ¿No es acaso esto el origen de nuestras celebraciones?

Cuando estaba en Belo Horizonte (Minas Gerais, Brasil) en la biblioteca del noviciado (limpiando y ordenando libros), ya alguna vez ya se me fueron los pies entre compases, en esos tiempos en que todo se encamina en una sola dirección: buscar el Encuentro con el que nos llamó; ahora sé que existen coreografías muy sencillas, apropiadas para las celebraciones comunitarias, y para aprender un poco como es este dinamismo de la danza contemplativa. Pero la intuición es poderse expresar desde lo que un@ vive, y según la moción espiritual, lo que le

fluye, en una expresión libre. ¿Acaso no oramos caminando? Incluso puede ocurrir que nuestro cuerpo se convierta en el lenguaje que nos permita poner nombre, destrabar nudos, o reforzar, como en la repetición, aquello que nos movió y nos dejó huella.

Y quizás, lo más bonito, es que cualquiera puede acceder a una expresión así. Como en toda forma orante es aconsejable una iniciación, pero ni la edad, ni la condición física son requisitos necesarios. Tan solo la inclinación personal y el disponerse.

María Paz Sevilla Pérez.