



SISTEMA ROLANDO TORO

**International Biocentric Foundation
Escuela de Biodanza
Cordillera de los Andes**



“Viaje al fondo del Alma Humana”

Hacia una loca propuesta: Los Aspectos Espirituales de BIODANZA

Monografía para optar al Título de Profesor de Biodanza

AUTORA

Devadasi Marisol Ibarra Sánchez.

SUPERVISOR DE PRÁCTICA
Cecilia Toro Acuña

Santiago de Chile
28 de Mayo de 2011

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| 1. Agradecimientos | 2. |
| 2. Introducción | 3. |
| 3. Explorando la Espiritualidad | 4. |
| 4. Reconstruyendo lo Espiritual desde nuestro Origen | 8. |
| 5. Vivenciando lo Espiritual | 11. |
| 6. Alcanzando la Iluminación en lo Cotidiano | 26. |
| 7. Celebrando el gran Éxtasis Cósmico | 30. |
| 8. Conclusiones | 32. |
| 9. Bibliografía | 35. |
| 10. Anexo | 37. |

1. Agradecimientos

A los ríos, a los mares, al cielo, a la tierra, al fuego, al agua... a todo lo que Existe...

A la Esencia que creó el Universo... al Tiempo y No-Tiempo...

A la Biodanza, a la Meditación... A Rolando y a Osho...

A Cecilia Toro, a Cecilia Silva y a Aseema, mis grandes maestras y madres existenciales...

A mi familia... A mi madre y padre biológicos y existenciales que me dieron a luz de forma real y espiritual...

A mis amigos (¡perdonen si no los puedo nombrar a todos!) Especialmente María Eugenia, Verónica Arraño, Erika, Silvia, Verónica Chaparro, Esteban, que me han acompañado y “aguantado”...

A los hombres que me acompañaron en algún momento de mi vida y me enseñaron tanto: Patricio, Ricardo, Andrés.

A Mauro... que con su amor puro e inmenso me inspiraba cada día más al escribir esta Monografía y hoy me inspira a Vivir con aún más intensidad y amor...

Al Amor... a la Existencia... a la Conciencia...

A Todos... ¡a TODO!!!

¡GRACIAS...!!! ¡GRACIAS INFINITAS!!!

Satchitanand...!

2. Introducción

Hablar de lo Espiritual no es fácil, especialmente cuando esta palabra está teñida de tantas etiquetas y asociaciones. Ligado a la religión, a lo metafísico, a lo esotérico, e incluso al ocultismo; hay quienes lo contemplan como “elevado”, “inalcanzable”, “volado” o capaz de ser vivido sólo por los “maestros” o seres iluminados. Sin embargo, al dejar de escuchar esas etiquetas, uno se enfrenta con lo indefinible.

El decidir realizar esta monografía ha sido sumergirse en un viaje sin fin, porque nada de lo que se podría escribir aquí o en miles de libros más, lo abarcaría todo.

Recuerdo que fue hace unos dos años cuando me acerqué un día a Rolando Toro, y con timidez, le comenté que quería tratar este tema en mi Monografía y precisamente instantes después, él nos comenzó a hablar del Inconsciente Numinoso, que como veremos, están entrañablemente relacionados.

Y lo que me lleva a escoger este tema es, sin dudas, lo que ha ocurrido en toda mi vida: desde antes del nacimiento, la infancia, algunos abandonos y rechazos, la autoexigencia en el colegio, la inquietud de ser religiosa en algún momento, la increíble baja autoestima durante gran parte de mi vida, el entrar a la Universidad, siendo fanática del estudio y desperdiciando todos los regalos de disfrute que la Vida me ponía en el camino... un sobrevivir a tientas en la oscuridad. Hasta que apareció la Biodanza... el útero que me dio a luz nuevamente, con mayor libertad, con mayor placer y relajación, con los amores que me trajo y la oportunidad de vivir todo por primera vez. Así, fluyendo en esa belleza, pude abrirme también a una nueva matriz: La Meditación y el Umbral de Osho... De ahí en adelante fue comenzar a estar “rendida a la Existencia” (significado de Devadasi, mi nombre espiritual), y comprendiendo que cada día puedo renacer y ser feliz, accediendo a un Estado del Ser que intenta vivir cada día con más Totalidad y Pasión.

Otros eventos vitales como la muerte de mi madre por el cáncer, después hacer un proyecto para trabajar con personas con cáncer, el terremoto, trabajar con personas moribundas, el prepararme para ser facilitadora de biodanza, el convertirme en sannyasin, y últimamente mi renacimiento gracias al Minotauro y el hecho de comenzar a vivir el Amor y la Libertad en una nueva relación de gran conciencia y madurez con Mauro, son algunas de las fotografías vivientes y claves para darme cuenta de que si trataba este tema en mi monografía, podía reflejar y desplegar abiertamente mi esencia, mi actitud y visión de la Existencia.

Invito al corazón biodanzante abierto y sediento de éxtasis a internarse en este viaje al fondo del alma humana que es más bien cotidiano y ordinario, y a darse cuenta de que la espiritualidad es tan propia como la propia Vida...

3. Explorando la Espiritualidad

“Lo primero es lo primero: rompe la taza” (Osho)

Cuando menos me lo espero, la Vida me trae nuevas experiencias y aprendizajes. Este primer capítulo, como lo dice la primera cita, está dedicado a explorar el concepto “espiritual”, atravesando por las distintas visiones de nuestros dos mundos opuestos: Oriente y Occidente, para llegar al final a deshacerse completamente de las concepciones que nos han inculcado. Por esas “causalidades”, semanas después de que comencé a escribir este primer capítulo de la monografía, me encontré leyendo uno libro de Osho llamado “Cambio”, que hablaba precisamente de este tema.

Y ahora siento que, antes de comenzar este viaje, es necesario responder la pregunta: ¿por qué hablar de Osho en esta monografía de Biodanza?

Pues, así como Rolando Toro desde su propia sabiduría toma y renueva ideas de grandes pensadores, filósofos, poetas y sabios de la Humanidad para dar el infinito y extraordinario fundamento teórico a la Biodanza, en esta búsqueda de mi vida me he encontrado con “personajes” a quienes admiro por su “maestría”. Aunque los dos principales –Rolando y Osho- no quisieran ser denominados maestros, indudablemente lo son. Este personaje hindú contemporáneo, Bagwan Shree Rajneesh, también es un transgresor y revolucionario. Si pudiera hacer una síntesis de sus ideas sería a través de sus propias palabras: *“Soy el comienzo de algo nuevo, pero no de una nueva religión. Soy el comienzo de una nueva forma de religiosidad que no sabe de adjetivos y fronteras; una religiosidad que sólo sabe de la libertad del espíritu, del silencio de tu ser, del crecimiento de tu potencial para, finalmente, llegar a la experiencia de la divinidad dentro de ti. No de un Dios externo a ti, sino de una divinidad que rebosa en ti”*¹. Este mensaje, mi corazón lo une con el de mi otro gran Maestro: Rolando Toro quien, a grandes rasgos, también propone la vivencia de la libertad, el amor y la expresión del potencial interior, para alcanzar junto con el otro ser humano, la divinidad.

Sé que no existen las comparaciones... Pero sí la unión. Y es la Integración de la esencia de la Biodanza y la esencia del mundo de las meditaciones de Osho, lo que quisiera exponer en esta monografía.

Partamos...

“El ser humano es simultáneamente lo interno y lo externo, y la gran falacia, que es una falacia ancestral, es condenar lo uno por lo otro. En Oriente la gente renuncia a lo externo por lo interno. Se alejan del mundo viviendo en cuevas del Himalaya y dedicando toda su vida, su tiempo y su energía al camino interior, pero no comprenden la dialéctica de

¹ Osho, Autobiografía

la vida. En Occidente se hace justamente lo contrario. Renuncian a lo interno para dedicar toda su energía al mundo externo y conquistarlo”².

En el Módulo sobre el Inconsciente Numinoso propuesto por Rolando Toro y dictado por Pedro Labbé, también relata que desde la antigüedad nos han transmitido culturalmente que el ser humano es un ser racional, que debe observar el mundo a través del procedimiento lógico y no de los sentidos. Desde ahí, “la racionalidad no sólo se irguió como LA manera de observar el mundo, sino que fue al tiempo la finalidad de una nueva forma observacional en que todo se valida y se construye, si es que se quiere participar de la cultura y la civilización...” (Labbé, P. 2010).

Sabemos que en Oriente hay mucha pobreza, muchas dolencias, muchas enfermedades y mucha muerte. Y, no obstante, parece que se observara cierta satisfacción. Lo atribuyen al karma, y viven pensando que en otra vida gozarán de los placeres, o que deben aprender lecciones. No hay un enfoque revolucionario que diga: “Deberíamos cambiar el mundo. No podemos seguir viviendo en esta pobreza que nos lleva acompañando desde hace siglos, que nos está esclavizando desde hace siglos. Y hemos podido soportarlo todo –la pobreza, la esclavitud, la enfermedad, la muerte- sin resistirnos porque son cosas externas. Solo nos interesa lo interno”. Por esto, el mundo atribuye a Oriente la etiqueta de mundo “espiritual”. Además, en Oriente se ha vivido en el extremo en que esta espiritualidad está personificada por “sabios” y seres iluminados que torturan su cuerpo y transmiten la concepción de llegar a trascender a través de un camino difícil y en el aislamiento, soportando dicha esclavitud y sufrimientos. Esta forma de vivir, incluso hasta hoy permite la discriminación y desprecio hacia la mujer -hasta Buda le decía a sus discípulos iluminados que no miraran ni tocaran a las mujeres-, excluyendo a los niños, las emociones, la risa, el sexo, el placer, entre muchos otros. Así es como contribuye a establecer la barrera entre lo sagrado y lo profano.

Por el contrario, en Occidente han puesto fin a la pobreza, han puesto fin a muchas enfermedades, han prolongado la vida del hombre, han logrado que los cuerpos de los seres humanos sean más bellos, han conseguido una existencia más cómoda, pero el ser humano en sí –para el que se han alcanzado todas esas comodidades, todas esas conquistas de la ciencia y la tecnología-, ese ser humano está ausente. Han olvidado completamente para quien han hecho todo eso. El interno está vacío. Ahí fuera hay de todo, pero en el centro la conciencia está subdesarrollada, es casi inexistente. Ha llegado a crear armas nucleares que destruyen la naturaleza y a sí mismo. En Oriente la gente muere de pobreza y en Occidente de poder...

Osho dice que los dos están equivocados y los dos tienen razón. Los dos están equivocados porque sólo se quedan con la mitad: una mitad se va desarrollando cada vez más y la otra queda atrofiada. Pareciera que es necesaria una integración.

Ahora bien, navegando en este concepto, encontramos que lo “espiritual” puede ser definido de distintas maneras, dependiendo del punto de vista. Así, la Academia Española define la “espiritualidad” como *calidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiásticas y Obra o cosa espiritual*. Por su parte “espiritual” proviene del

² Osho, Cambio

latín *Spirituālis*, cuyos significados son: 1. perteneciente o relativo al Espíritu; 2. Dicho de una persona muy sensible y poco interesada por lo material, y 3. Modo de vivir arreglado a los ejercicios de perfección y aprovechamiento en el espíritu. Por último, “Espíritu” del latín *Spiritus*, significa 1. Ser inmaterial y dotado de razón, 2. Alma racional, 3. Don sobrenatural y gracia particular que Dios suele dar a algunas criaturas. Como vemos, igualmente aparecen asociaciones con la racionalidad y la religión. Curioso que la Espiritualidad sea reducida a la condición de Eclesiástica. Curioso que espiritual sea definido como “persona poco interesada por lo material” (ahora se entiende por qué en Oriente están tan preocupados de lo “interno”), siendo que La Materia es “todo lo que contiene masa” y que forma parte de nuestro cuerpo, de la naturaleza, de los átomos del cielo y de la tierra, en fin. Curioso que espíritu sea el alma racional (lo racional, tan cultivado en Occidente), cuando es precisamente la razón la que nos ha llevado a una enferma civilización destructiva. Más curioso aún que sea un don sobrenatural dado por Dios sólo a algunas criaturas como si existieran privilegios y preferencias a la hora en que un Ser de Abundancia se encarga de Dar. Confuso...

Wikipedia lo define como “el grado de adaptación de una persona o grupo de personas sobre el conjunto de creencias, pensamientos, conceptos, ideas, ritos y actitudes de naturaleza más o menos mística, que se materializan en una sociedad”. Asimismo, define al Espíritu como una fuerza no perceptible por los habituales 5 sentidos, y también como aliento motivador que permite acometer tareas en un estado de ánimo de felicidad. El espíritu que alienta nace de la integración de la información en un cerebro con capacidades de pensamiento, así una conciencia sana fomentará una espiritualidad que al ser humano le aliente en su propia capacidad para pensar y para tener animación, emergiendo la capacidad de autodominio. Los animales y las plantas tienen alma anima pero no son capaces de autodominar su espíritu. Esta visión alude a una entidad “salvaje” que es necesario someter y en definitiva, restringir. Nuevamente se alude al espíritu como una entidad “racional”.

Pero desde fundamentos no religiosos, esta misma enciclopedia describe que la espiritualidad está basada en la transpersonalización del ego, reconociendo que la energía que alienta nuestra naturaleza, procede de un sistema basal, apoyando la creencia de que existe un espíritu o aliento superior del cual depende nuestro ego, siendo capaz de condicionar las expresiones del alma a voluntad, y que estaría en una mayor jerarquía, una especie de *homo dei*.

Así pues, la persona capaz de armonizar alma y espíritu se encuentra más cerca de Dios y es capaz de trascender lo que entendemos comúnmente por humano. Eso no lo hace superior a los demás, sólo lo prepara para servir a los demás como instrumento de una voluntad superior. Muestra que, a pesar de que en última instancia el ser espiritual parece entregarse a ayudar a otros a trascender, en el fondo, también establece una división entre lo humano (que hay que trascender) y lo divino, lo superior y lo inferior, lo sagrado y lo profano.

Por otra parte, sabemos que desde la antigüedad, se ha necesitado siempre la figura de un padre guía que, tal como los padres reales, diere la sensación al humano de estar acogido para poder descargar de responsabilidad a la propia voluntad, admitiendo que hay asuntos que debe permitir que acontezcan más allá de su voluntad y que no son malos, ya que ese 'padre' que lo domina no desea nada malo a sus criaturas. Se expone que cuanto

menos desarrollada es una sociedad, más intensa es la necesidad de sentir que los hechos que no podemos controlar son guiados para nuestro bien. Según se va desarrollando la sociedad se llega a la conceptualización de un espíritu superior dando como resultado la idea de un dios en el pensamiento monoteísta y de varios espíritus superiores en el politeísta.

La necesidad de organizar el conocimiento dio como resultado una estructura, que con el tiempo se dividió en ciencia y religión, siendo esta última forma la que el hombre encontró para *estructurar* la espiritualidad de los pueblos de acuerdo a sus creencias históricas dándoles nombre y atribuciones o poderes a las diferentes deidades y creando conceptos y mensajes que dichos espíritus superiores desean comunicar a los humanos. El resultado es una deidad con atributos sobrenaturales que se deben imitar, pero cuya presencia es difícil de delimitar. Sólo algunos iniciados o personas que han tenido un amplio avance racional y filosófico tienen la capacidad de comunicarse con dichos entes superiores.

Es así como a partir de una concepción universal se van creando “segmentos” (religiones) propios de un pueblo en particular con proyecciones e ideas características de cada ideología humana, y dividiendo El Todo en distintas partes que luchan cada una por parecer las únicamente válidas. Es así como cada vez más se va olvidando cual es El Origen. El resultado se traduce en un sistema de doctrinas morales, prácticas culturales, conjunto de símbolos y jerarquías que separan a los “más dignos de comunicarse con el divino” de los “inferiores” que deben seguir esforzándose, y cumpliendo con “las reglas” en un afán desesperado por apartarse del pecado y lo prohibido.

Es esa necesidad humana de “estructurar” u ordenar la que muchas veces tiende a poner límites a aquello que es ilimitado, tergiversando a fin de cuentas lo que en un principio era.

Para evitar caer en una visión etnocéntrica, la primera propuesta de este viaje, inspirado en Rolando Toro y Osho, es “romper la taza”; deshacerse de las concepciones y definiciones heredadas de los dos polos del mundo (Oriente y Occidente). El Ser Humano no es ni oriental ni occidental... ¡ES!, simplemente.

Reconociendo la universalidad del mensaje espiritual, podemos dar más atención a la *dimensión interior de la vida*, que como señala el Dalai Lama, en esta sociedad en la que a la gente le cuesta cada vez más dar prueba de una simple muestra de afecto, está desatendida. Obviamente, como se exponía en un principio, en integración con la dimensión externa, sin cultivar una en desmedro de la otra.

4. Reconstruyendo lo Espiritual desde nuestro Origen

“Pero lo recuerdes o no, por tu naturaleza, formas parte de la Totalidad” (Osho)

Para reconstruir una descripción de lo espiritual y reconectarnos con “su” y nuestro origen, es necesario recordar las características universales de lo viviente, tal como se señala en el Módulo “Aspectos Biológicos de Biodanza”, del Curso de Formación para profesores. Citando a José Maza, describe el Origen del Universo:

“ Las estrellas de primera generación contienen como materia prima hidrógeno (74%) y helio (26%). Las estrellas transmutan los elementos químicos para obtener energía. Primero transmutan el hidrógeno en helio, luego el helio en carbono y oxígeno, y posteriormente estos en neón, magnesio, silicio, azufre, etc., hasta llegar al hierro. Las estrellas de alta masa tienen una vida muy breve (menor que 10 millones de años) que es mucho menos que el tiempo de colapso de la galaxia (unos 100 millones de años). La mayoría de las estrellas de alta masa explotan como supernovas, arrojando su materia al espacio, lo que contaminará el gas primordial con elementos más pesados que el helio. En el instante de la explosión de una supernova se obtienen, gracias a la alta temperatura generada, los elementos químicos más pesados (...).

En el caso de una galaxia espiral como la que nosotros habitamos, el colapso inicial forma cúmulos globulares de estrellas y estrellas individuales en un halo esférico en torno del núcleo. Al continuar el colapso de la materia gaseosa restante, entra en escena el momento angular del sistema. (...) El material restante colapsa a un disco (...) el cual va lentamente dando origen a nuevas estrellas.

Las estrellas de primera generación no podrían generar planetas como la tierra por carecer de elementos pesados que se pueda condensar en partículas. Las estrellas de disco en cambio pueden formar sistemas planetarios tal como ocurrió con el sol. Sin embargo, es interesante recordar que los elementos pesados han sido sintetizados en el interior de una estrella, luego formaron la tierra y luego parte de los organismos vivos. Podemos repetir aquí el bello concepto que todos nosotros hemos sido parte de una estrella; o al menos los átomos de calcio de nuestros huesos, el hierro de nuestros glóbulos rojos, fueron fabricados en el interior de una estrella, para ser arrojados luego violentamente al espacio en una explosión de supernova y pasar más tarde a constituir la nebulosa solar primitiva y luego la tierra. Por tanto, cuando estudiamos las estrellas estamos simplemente buscando nuestras raíces más profundas”³.

³ Módulo Aspectos Biológicos de Biodanza

Con esto, recuerdo una frase que aprendimos de memoria estando en el colegio: “la materia no se crea ni se destruye, sólo se transforma”, otorgándonos la gracia de redescubrir que realmente fuimos parte de una estrella, y parte de ese Origen. Esto se apoya aún con otras evidencias biológicas que estiman que “el conjunto de elementos que componen los organismos vivos pueden combinarse en millones de moléculas diferentes. Muchas de estas moléculas están presentes e identificadas en el espacio interestelar y también formando parte de meteoritos que han caído a la tierra”⁴. De una u otra manera, todo está en un continuo reciclaje de energías y de materia... Se podría decir entonces que ¡somos eternos!, los átomos que fueron parte de las estrellas, de Ese Origen, hoy son parte de nuestro cuerpo y continúan evolucionando y transformándose, yendo y viniendo en una eterna danza que todo lo relaciona y lo contiene.

De ahí que algunas experiencias de iluminación o trascendencia se describan como una fusión de los límites corporales con la Existencia... Dicho estado no es más que volver a nuestro origen, recordar que somos parte de éste.

En la medida que continuó la evolución de los organismos vivos, se comenzaron a sintetizar a partir de las moléculas precursoras del medio ambiente, moléculas de mayor complejidad como las proteínas, polisacáridos, lípidos y ácidos nucleicos, hasta conformar finalmente la célula, que es capaz de autorregularse y autogenerarse a sí misma, proceso descrito como “autopoiesis” por Maturana. Rolando al plantear el Inconsciente Vital, propuso que las células tienen un psiquismo y sus funciones corroboran esta unidad de funcionamiento.

A su vez, la molécula de ADN, el elemento básico para estos procesos, esconde uno de los más entrañables misterios a nivel espiritual, lo cual se ha demostrado en los estudios de las últimas décadas. De partida, la manera en cómo se lee la información a través de tripletes de bases nitrogenadas (codones), es una fiel representación de la divina cognición celular a través de vocablos de código genético, un lenguaje que es utilizado por todos los organismos vivos.

Ahora bien, en las últimas décadas, con la aparición de la Neuroteología, se cree que la espiritualidad tiene una base neurológica y cuya respuesta está precisamente en los genes del ser humano. Esta herencia espiritual constituye un instinto que proporciona un sentido a la vida y valor para superar dificultades y pérdidas, incrementando también las probabilidades de supervivencia reproductiva del ser humano porque ayuda a reducir el estrés, previene enfermedades y aumenta la esperanza de vida (Ford, Ch. 2006, citado por Rangel, G. 2010).

Dean Hamer, director de la Unidad de Regulación de la Estructura Genética en el Instituto Nacional para el Cáncer, en un estudio pidió a unos voluntarios que le respondieran a 226 preguntas para determinar el nivel de espiritualidad con el que se sentían conectados al universo. Durante este estudio se compararon más de 2.000 muestras de ADN, encontrándose que cuanto más alta era la puntuación, mayor era la habilidad de esa persona para creer en una gran fuerza espiritual, y el Sr. Hamer pudo comprobar que a

⁴ Módulo Aspectos Biológicos de Biodanza

medida que aumentaba el nivel de espiritualidad, aumentaba la presencia de un gen común entre estas personas, una variante en el gen VMAT2 (variante 3305).

Esa variante implicaba un aumento en el número de receptores monoaminérgicos, que regula el flujo de elementos químicos capaces de alterar el humor del cerebro.

Ahora bien, confirmado por Cecilia Toro, PhD en Ciencias y Directora de la Escuela de Biodanza Cordillera de los Andes, todos los seres humanos poseemos prácticamente el mismo código genético, siendo la expresión de los genes lo que produce nuestras diferencias fenotípicas. La expresión génica también está regulada por componentes ambientales, lo que nos podría dar una explicación del porqué algunas personas en algún momento de su vida comienzan vivir desde lo espiritual.

No obstante, con estos descubrimientos podemos llegar a concluir y confirmar que **la espiritualidad es parte intrínseca de nuestra naturaleza.**

Por otra parte, existen otros estudios que apuntan a la existencia de patrones cerebrales que generan el sentimiento de tener sensaciones místicas, de hecho se afirma que excitando ciertas regiones del cerebro con impulsos electromagnéticos se pueden inducir experiencias religiosas. Dichos estudios se han realizado con un dispositivo que crea un campo magnético en los lóbulos temporal y parietal del cerebro; donde un 70% de los participantes ha sentido la presencia de Dios (Ashbrook, J. 2005, citado por Rangel, G. 2010).

Y ¿qué o quién fue el que impulsó que Todo, desde el Origen del Universo hasta el día de Hoy, se diera de forma tan precisa y mágica?... Creo que no es necesario caer en etiquetar con nombres. El Creador, Dios, el Divino, La Vida, La Existencia, no son más que palabras mezquinas que intentan nombrar a esa Energía Misteriosa e Infinita que estuvo presente en el Origen del Universo y que hoy forma parte de nuestro Ser, dejando sus huellas en nuestros propios genes. Me atrevería a decir también que, “¡Sí!, somos dioses”, la Existencia habita dentro nuestro porque la sabiduría que creó el universo es la misma que creó este cuerpo, es la misma que en este preciso momento nos hace darnos cuenta de nuestro Origen. Puede que los componentes y sus proporciones sean distintos entre las estrellas, nuestro cuerpo, y el mismo “Creador/a”, pero son la misma esencia, y esa esencia, sea o no una “creación mental de nuestra necesidad de alabar a alguien superior”, esa esencia lo subyace todo, es TOTALIDAD, INFINIDAD. En definitiva, Nuestra Esencia es Divina, Numinosa. Y ésta es una nueva forma de concebir lo “Espiritual”

5. **Vivenciando lo Espiritual:** “Meditación” a través del contacto, la música y el movimiento

“Esa meditación puede generar canciones dentro de ti, puede generar bailes, puede dar un nuevo ímpetu a tu creatividad en todas las dimensiones de tu vida” (Osho)

Como lo dice Rolando Toro, la base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida (...). Es una invitación a participar de la danza cósmica, sin embargo, su propuesta no consiste sólo en danzar, “sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que **nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza**”⁵.

Partiendo sobre esta base, Rolando nos invita a vincularnos desde nuestro potencial divino interno compartiéndolo con otros seres humanos que también son divinidad; y con el Universo, que es parte de nuestra naturaleza. Por esto, propone restaurar en las personas –masivamente- la vinculación originaria con la especie como una totalidad biológica, celebrando nuestra presencia, junto con la presencia del otro; exaltarlas en el encanto esencial del encuentro desde la ternura, cualidad de una presencia que concede presencia.

Rolando expone que lo que necesitamos para vivir es un sentimiento de intimidad, de transcendencia, de vinculación gozosa y de estimulante dicha. Y es así como, considerando esas necesidades naturales, creó la Danza de la Vida: La Biodanza. O, tal como él lo decía, la Biodanza lo creó a él...

La Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo. Es a través de la Afectividad, la necesidad universal de vincularnos, lo que nos permite recordar nuestro origen, acercándonos a la esencia de nuestra propia naturaleza, en común con los otros seres, para formar el grupo, tal como en el Origen los elementos se acercaron para formar el Universo que se renueva día a día.

La Vivencia, el método de la Biodanza, es definida como una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo “aquí-ahora” y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo “aquí y ahora”; la intuición del instante de vida. Rolando establece que las vivencias son una puerta a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora para siempre⁶.

Las implicancias de este concepto, desde mi experiencia, me hace inevitablemente relacionarlo con el de Meditación propuesta por Osho: “la meditación solo es una técnica

⁵ Módulo Definición y Modelo Teórico de Biodanza

⁶ Op cit

para que te desprendas de todos tus conocimientos y puedas mirar con ojos inocentes. Entonces todo se vuelve felicidad –el canto de los pájaros, el inmenso silencio, el sol que pasa entre los bambús- y tienes ganas de ponerte a cantar, bailar o simplemente de sentarte en silencio y disfrutar del inmenso milagro de la Existencia”⁷. Al igual que la Vivencia, es una “experiencia” de Totalidad en el Aquí y Ahora; el Ser y Estar totalmente, disfrutando el momento presente. Entonces, danzar puede ser una meditación, correr, hacer deporte, comer, hacer el amor... cualquier cosa puede ser una meditación. Y su definición de ésta es: “siempre que tu cuerpo, mente y alma funcionan al unísono, al mismo ritmo, es meditación (...). Y si estás atento a lo que hagas, si lo haces como una meditación, no para participar en las Olimpiadas sino como una meditación, tendrá una belleza enorme”⁸. Esta atención a lo que uno hace no proviene fundamentalmente desde nuestra corteza, razón o voluntad, sino de la entrega del Ser, del disfrute y celebración del Aquí y Ahora... Una VIVENCIA.

Y, a diferencia de otras visiones, el meditar y el ser sannyas (“discípulo o seguidor”), no es una renuncia al mundo para vivir vidas solitarias en los Himalayas, sino seguir siendo parte de esta gran danza universal que es La Vida. “Mis sannyasins lo celebran todo. La celebración es la base de mi sannyas, no la renuncia sino el regocijo; regocijarse en todas las bellezas, en todos los gozos, en todo lo que la vida ofrece, porque toda esta vida es un regalo de Dios”. Es indudablemente lo que hace también un Biodanzante.

Esta gran exaltación y valor de la Vida es lo que del mismo modo se relaciona íntimamente con el **Principio Biocéntrico**, que también es una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencial el respeto por la vida, restableciendo la noción de sacralidad de ésta.

Ya recordamos y re-conocimos que el Universo está contenido en cada uno de nosotros, que sus transformaciones han llegado al fin y al cabo a crearnos a nosotros mismos. Entonces, esta visión nos debe llevar a proteger toda manifestación de La Vida porque es también una parte de nosotros; tal como lo menciona Alberto Schweitzer: “Meditando sobre la vida, siento la obligación de respetar cualquier voluntad de vida a mi alrededor, por ser igual a la mía”. He ahí “el bien” del cual hablan y tergiversan tanto las religiones... La idea fundamental del bien, como lo señala Toro, es que éste consiste en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su valor más alto; y el mal consiste en aniquilar la vida, lastimarla, poner trabas a su florecimiento.

También describe que la desconexión de los hombres de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas. Ya lo veíamos en el análisis del concepto de espiritualidad, cómo este deseo de estructurar provocó la escisión de la Totalidad, la disociación sagrado-profano, cuerpo-alma y que nos ha conducido a la profunda crisis cultural y existencial en que vivimos.

Osho expone de forma muy similar que la vida es el objetivo de todas las cosas. Por eso, no puede tener otro objetivo más que ella misma. Dentro de la vida están el

⁷ Osho, Cierra los ojos y lánzate

⁸ Osho, Los misterios de la vida

crecimiento, la expansión, la celebración, la danza, el amor, el gozo. Pero hasta ahora, ninguna religión ha aceptado la vida como el objetivo de nuestros esfuerzos, de todo nuestro afán. Por el contrario, las religiones han estado negando la vida y sus manifestaciones como el placer, el sexo, la muerte, la libertad, y la misma capacidad de sentirse divino. Todas las religiones y otras formas patológicas de la “civilización” durante miles de años han estado en contra de la vida, han sido anti-vida. Su Dios no era el mismísimo centro de la vida; a su Dios se le encontraba sólo renunciando a ella. Esta patología terminó por desacralizar la vida cotidiana transformándose en una gran calamidad.

Es esta disociación entre sagrado y profano, la que tiene que ser cuestionada. La vida en sí misma es sagrada, por ser la más espléndida expresión de lo cósmico y también la más amplia hierofanía (manifestación de lo sagrado, absolutamente fascinante y absolutamente terrible). Y el afirmar la Vida, en síntesis, es ser religioso, espiritual.

Este Universo es nuestro, este es nuestro hogar. No somos huérfanos. La Tierra es nuestra madre. El Cielo, nuestro padre. Todo este vasto Universo nos pertenece y nosotros formamos parte de él. De hecho no hay división entre nosotros y el todo. Estamos orgánicamente unidos a él, formamos parte de una orquesta. Sentir la música de la existencia es la única religión que yo puedo aceptar como auténtica, como válida... No hay un Dios en forma de persona. Dios está en todas partes: en los árboles, en los pájaros, en los animales, en la humanidad, en los “sabios” y en los “ignorantes”⁹. Esta expresión de vida a través de las criaturas es la más grande hierofanía. El Ser Humano ES una hierofanía.

Y en Biodanza, las personas al relacionarse en una Danza de Amor, restablecen un sentido cósmico que las integra a una unidad mayor. Las Vivencias nos permiten volver a sentirnos parte de la Totalidad al compartir lo mejor de nosotros mismos, al vincularnos desde nuestros potenciales genéticos. Los magnetismos que se generan a través de la danza, ya sea en conexión con uno mismo, con el otro o con el grupo, expresan campos creativos, eróticos y biológicos que constituyen, en sí mismos, la gran ceremonia de la vida, trascendente por sí sola.

Es así como nuevamente aparecen similitudes respecto a la Danza, acción en común en ambas dimensiones (meditación y biodanza), la cual es concebida como un “movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. Es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad”. Es la manera de expresar y compartir nuestra divinidad. Es un nuevo lenguaje del cuerpo, de las emociones, de la afectividad, de nuestros cinco potenciales y líneas de vivencia. Nuestro movimiento y nuestra danza se organizan como expresiones de vida, de celebración, de nuestra divinidad.

Tanto para Osho como para Rolando, el sentido primordial del danzar es que el individuo ingrese a un estado vivencial en el que llegue a "Ser Danza", y ciertamente en este estado, se alcanza el éxtasis, la expansión, la conexión con el propio ser y con su origen. Como dice Rolando, la música danza al danzarín: la “conciencia de identidad” se

⁹ Osho, Los misterios de la vida

disuelve en una especie de matriz del universo que está en movimiento orgánico, y en que cada elemento forma parte de la danza mayor. La danza cósmica consiste en el viviente interjuego de todas las fuerzas presentes.

En relación con las **Líneas de Vivencia**, como ya lo sabemos, la Biodanza emplea la metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida aquí y ahora, más que la información verbal, permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión. De esta manera, la acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones), que se encuentra íntimamente relacionado con todos los sistemas de nuestro cuerpo, llevando a reorganizar en definitiva las respuestas frente a la vida.

Rolando clasificó las vivencias en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano o "líneas de vivencia". Cada una de éstas, al estar presentes como potencial genético (al igual que nuestro "gen de espiritualidad"), muchas veces se encuentran en latencia y es necesario estimularlas ambientalmente para potenciar su desarrollo.

1) Vivencias de Vitalidad: de acuerdo con el módulo de Vitalidad del Curso de formación de la Escuela de Biodanza, la vitalidad está caracterizada, en términos generales, por un buen nivel de salud y armonía orgánica. Desde el punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción ("ímpetu vital"). Por lo tanto, sentimientos de alegría interior, entusiasmo y plenitud existencial son características de una persona vital. Estos sentimientos van configurando el humor endógeno (estados de ánimo eufórico o depresivo).

En Biodanza, el desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis, el instinto de conservación, la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el Inconsciente Vital, que constituye el fondo endotímico, el humor y los estados de ánimo. Ahora bien, dado que la naturaleza no ha dejado nada al azar, nuestro cuerpo está conformado por sistemas interrelacionados, por consiguiente, la vitalidad es resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. Los sistemas de correlación orgánica, nerviosa, endocrina e inmunológica son la base de la unidad funcional del organismo y la Biodanza, a través de las cinco líneas de vivencia, facilita aún más su integración armoniosa contribuyendo a la elevación global de las motivaciones para vivir.

Por lo tanto, entre las finalidades está la de proporcionar los ecofactores que permiten la expresión de los potenciales genéticos de vitalidad. Aunque los índices de vitalidad de un individuo no son constantes y varían notablemente en distintos períodos de la vida, es extraordinaria la influencia que ejercen las motivaciones existenciales, como el amor y la creatividad en el valor de dichos índices. El cambio de ambiente y, en especial, el contacto con la naturaleza influyen también de un modo decisivo.

Sin embargo, no sólo los estados de ánimo son cruciales. En este sentido, la importancia del cuerpo también es fundamental. Rolando piensa que es necesario volver al concepto del cuerpo como expresión de salud, armonía y belleza. Asimismo, Osho establece que el primer paso a la Conciencia es ser muy consciente del propio cuerpo, de cada gesto, de cada movimiento, ya que al hacerse más consciente se da un milagro: el cuerpo se relaja más, se hace más armónico, prevalece una paz profunda, y pulsa una música sutil¹⁰.

Lamentablemente, los seres humanos vivimos en un caos: nuestros cuerpos dicen una cosa, quieren ir en una dirección; pero nuestras mentes no escuchan en absoluto al cuerpo, porque durante siglos se nos ha enseñado ideas dañinas y estúpidas: que nosotros no somos el cuerpo, que el cuerpo es nuestro enemigo, que hay que luchar contra él, que el cuerpo es pecado... y como han sido enseñadas durante tanto tiempo se han convertido en parte de nuestra mente colectiva (sólo basta recordar cómo estaba nuestro cuerpo antes de entrar a Biodanza). Pero es a través de estos increíbles sistemas que podemos experimentar nuestro cuerpo integrado, recuperar esa conexión sagrada y vital.

La conexión con el cuerpo, de alguna manera nos permite conectarnos con todos los elementos que formaron parte de nuestro origen; al estar conectado con la tierra, estamos conectados con la vida... Para Osho, las mejores puertas para conectarse con el cuerpo, las más naturales y accesibles son la risa (de verdad), y la danza, ya que en ellas de pronto desaparece la mente. Por otra parte, dice que “en este pequeño cuerpo está la semilla que puede crear millones de flores, que contienen toda la fragancia del mundo”, refiriéndose a la expresión de los potenciales. En Biodanza, a través de ejercicios de integración motora como la marcha, danzas rítmicas, juegos de vitalidad, fluidez, movimientos segmentarios, entre otros, podemos acceder de una manera armoniosa a nuestro propio cuerpo, y gracias a los de integración afectivo-motora, al cuerpo y energía del otro. Otros ejercicios de vitalidad como las danzas de los animales, danzas euforizantes, conexión con la fuerza, danzas de placer cenestésico y liberación de movimiento, entre otros, permiten que el resultado no se trate sólo de la conexión, sino que nuestro humor, energía, plenitud e ímpetu vital se acrecienten.

En palabras de Rolando, “penetrar en la perfección de la vida como esplendor, como belleza, como armonía voluptuosa, y experimentar en sí mismo el ‘sentirse vivo’, es, sin duda, una experiencia mística”, porque de alguna manera al sentirnos vivos nos conectamos con nuestra divinidad. Así, “despertar la arcaica capacidad de conexión con la vida es nuestro objetivo desesperado: conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo”¹¹.

2) Vivencias de Sexualidad: teniendo como referencia el Módulo de Sexualidad de Biodanza y también el “Libro del Sexo” de Osho, nuevamente encontramos un lenguaje recíproco. Ambas visiones consideran que la sexualidad posee un papel determinante en la

¹⁰ Osho, Meditación: la primera y última libertad

¹¹ Módulo de Vitalidad

reproducción de las especies y en la continuidad de la vida, y que el ser humano no puede ser separado del sexo, ya que éste es su punto primario: es de allí de donde nace.

Si existe una energía Creadora (independiente de cómo lo denominemos), ésta ha aceptado la energía del sexo como el punto de partida de la creación. El florecimiento de una planta es una expresión de pasión, un acto sexual. Un pavo real danza en toda su gloria, que es también una expresión abierta de pasión y en lo fundamental, un acto sexual. El pavo está llamando a su amada, a su pareja. Las aves, cantan; un hombre llega a la adolescencia, una niña se transforma en una mujer; todas estas dinámicas son índices de amor, de energía sexual. Burbujan con energía, reconocen y aceptan al sexo. Estas son formas transformadas del sexo, expresiones del amor. Osho establece que el amor es la transformación de la energía sexual, que el amor florece de la semilla del sexo. Así es como La Vida, la vida entera: todos los actos, tendencias, todos los florecimientos corresponden a la energía sexual primaria.

La sexualidad es "un modo de ser", no es solo una expresión de las glándulas endocrinas y de la genitalidad; tampoco está limitada a la función reproductora o al orgasmo, sino que abarca la totalidad del ser. Nuestra existencia está impregnada de sexualidad y hasta podríamos afirmar que la "vivencia de estar vivo" se nutre de esa energía difusa de erotismo. Separar nuestra percepción del mundo de su componente sexual es una grave disociación que afecta directamente al Inconsciente Vital¹².

Y la Naturaleza es tan sabia, que para asegurar la continuidad de la especie humana, ha asociado la sexualidad al placer, por consiguiente, el deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir. En otras palabras, sexualidad y vida están indisolublemente ligadas.

Sin embargo, nuevamente la cultura y la religión han disociado la mente del hombre, llevándolo a estar en contra del sexo, a luchar en contra de su energía primaria, y de ese modo el ser humano se ha vuelto débil, extraño, vulgar, falto de amor y lleno de nada. Debido al rechazo, la oposición, la supresión del sexo, el hombre se ha vuelto neurótico. Es tal el punto de disociación entre el deseo y la condena que ahora el sexo se ha transformado en una obsesión, en una perversión; basta ver cómo nos bombardean con imágenes en los avisos publicitarios, los diarios, las películas, etc. Predomina el fetichismo, la pseudo-pornografía, el empobrecimiento del sexo.

Esta obvia inundación de la sexualidad en el ser humano se debe a los mal llamados líderes y santos. Al condenar, provocan un deseo mayor (el deseo a lo prohibido), desnaturalizando la pureza de esta dimensión. Y la posibilidad de que el amor florezca seguirá siendo nula hasta que el hombre se libere de estos santos, políticos, custodios, vanguardistas y sus pseudosermones¹³. Por ello, y para no crear celos ni luchas de poder, todos necesitamos ser líderes de esta nueva cosmovisión, aceptando los milagros de la naturaleza e incentivando vivir desde nuestra divinidad y simpleza todo aquello que nos hace seres humanos, partiendo desde el mismo sexo.

Es así como esta angustiada situación de amor turbulento, puede ser purificado, se puede elevar a alturas tan grandiosas que puede romper todas las barreras, resolver todos

¹² Rolando Toro, Módulo de Sexualidad

¹³ Osho, El Libro del Sexo

los complejos y sumergirlos en regocijo puro y divino. Esta cosa sublime es posible: la semilla puede llegar a ser una rosa de amor supremo. La invitación es a, tal como dice Osho y también Rolando, considerar que el sexo es divino. La energía básica y primaria del sexo tiene en sí el reflejo de “Dios”. Esto es evidente, pues tiene la energía para crear una nueva vida. Y ésta es la fuerza más grande y misteriosa. Dejemos de ser su enemigo.

Si pudiéramos profundizar aún más en la capacidad de creación a partir del sexo, podríamos decir que es más vital que el rayo. Dice en el Libro del Sexo: un minúsculo átomo de materia pudo aniquilar la ciudad entera de Hiroshima, con cerca de cien mil habitantes. ¡Pero un átomo de la energía sexual del hombre puede CREAR un nuevo ser humano vivo! El sexo es más poderoso que la bomba atómica. Existen infinitas posibilidades en esta fuerza y puede ser transformada en pro de una mejor creación. Un embrión de hombre puede ser responsable de una Madre Teresa, de un Chopin, de un buda, de un Cristo, de un Rolando Toro.

Asimismo, Rolando establece que la sexualidad humana adquiere expresiones emocionales, afectivas y de refinamiento de gran importancia; la sexualidad es un modo de ser y crecer. Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica, que es energía cósmica que genera vida (también da énfasis a la capacidad de Crear). Por ello, el llamado es concebir la sexualidad como manifestación divina tal como se consideraba en el tantrismo (que se inició treinta siglos antes de nuestra era). Para ellos, el acto sexual y las caricias constituían un camino del éxtasis y un modo de alcanzar la vivencia de lo sagrado. Los iniciados en el deseo y en el placer, en realidad, se iniciaban en el misterio indescifrable de la creación. El tantrismo disoció el orgasmo de la eyaculación, prolongando el contacto y las caricias para extender el placer a todo el cuerpo y conseguir el estado supremo de comunión.

En la Visión Tántrica, cuando uno se acerca a la esposa (o pareja), tiene una sensación sagrada, como si estuviera acudiendo a un templo. Y cuando la esposa se acerca al marido, se siente tan llena de reverencia, como si se acercara a Dios, pues en el sexo los amantes viven el coito, y esa etapa se halla muy cercana al templo de Dios, en donde Él se manifiesta en una creativa variedad de formas. Por lo tanto, el hombre obtuvo el primer luminoso vislumbre del samadhi (la contemplación no cognitiva, la iluminación), durante la relación sexual. Sólo durante el coito el hombre se dio cuenta de que es posible experimentar un amor tan profundo, una dicha tan luminosa. Y quienes meditaron este fenómeno, concluyeron que en los instantes del clímax (orgasmo) la mente se vacía de pensamientos. Todos los pensamientos se van en esos instantes, y este vacío mental, esta vacuidad, esta nada, este congelamiento de la mente es la causa de la lluvia de pura alegría divina.

En el curso cotidiano de la vida, en la rutina diaria, el hombre experimenta una variedad de experiencias: compra, duerme, cocina, hace negocios, se gana la vida; pero una relación sexual le revela la más profunda de las experiencias. Y este suceso incluye una dimensión religiosa profunda. El hombre se extiende más allá de sí mismo, se trasciende a sí mismo. Dos "cosas" le ocurren allí. En primer lugar, el ego se esfuma durante la cópula: se crea la ausencia del ego. Por un instante, no hay un "yo", por un instante uno no se recuerda a sí mismo. Es muy similar a lo que uno alcanza en oración, en meditación, en un Encuentro, en Biodanza. El "yo" se disuelve totalmente como en una experiencia religiosa.

Y el segundo elemento en la experiencia del sexo es que, por un instante, el tiempo se desvanece; aparece el no-tiempo. La sensación del tiempo es no-existencial; no hay pasado, no hay futuro, sólo el momento presente. El presente no forma parte del tiempo, es la eternidad.

Habiendo descifrado estos secretos, el hombre profundizó aun más, para saber si la mente puede ser liberada de los pensamientos; si las ondas de pensamiento de la conciencia pueden ser aquietadas por otros procesos, y obtener igualmente un éxtasis tan grandioso y puro. Y es así cómo se desarrolló el Yoga, la meditación y la oración. Sin embargo, en lo cotidiano, en nuestra propia naturaleza también podemos acceder a ese estado. Y la Biodanza viene a ser la *vía regia* para volver a integrarnos con nuestra energía primaria.

En Biodanza, la vivencia de la sexualidad es una expresión del Inconsciente Vital, que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico de intensidades variables y que pueden conducir al estado de éxtasis. La vivencia de la sexualidad es primordialmente corporal y luego puede derivar en fantasías o en acciones, por lo tanto, la fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es la sexualidad. Como está en nuestra naturaleza, la aptitud para el placer puede desarrollarse en todo ser humano.

Los efectos que Biodanza puede producir están relacionados con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Los ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual, como consecuencia de numerosos beneficios:

- Superar la inhibición, perdiendo progresivamente el miedo al contacto y los sentimientos de culpa, así, desaparecen los conflictos neuróticos producto de la autorrepresión, y los componentes histéricos de la personalidad tienden a desaparecer.

- Vencer el miedo a entrar en intimidad: ya que para muchas personas, el encuentro con extraños es superficial y emocionalmente pobre. A través de los ejercicios, la expresión de las emociones se torna espontánea y sincera y en consecuencia, la capacidad de entrar en relaciones más profundas mejora notablemente.

- Tomar contacto con el propio cuerpo y sentirlo como fuente de placer cenestésico.

- Capacidad de proporcionar placer; ser fuentes de placer para otros, al mejorar la calidad de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y al feed-back adquiridos.

- Descubrimiento de la propia identidad sexual a través de los ejercicios de encuentro y grupos compactos, esto significa que cada uno entra en contacto con sus afinidades personales eróticas y no es movilizad por la ambigüedad de las atracciones.

- Desarrollo global de la capacidad sexual; el rendimiento sexual aumenta en intensidad y frecuencia. Los órganos genitales se vigorizan por la estimulación emocional y vivencias de la línea sexual, con todas sus consecuencias endocrinas para la salud y para la intensidad del placer.

Producto de esta nueva forma de relacionarse y concebir el sexo y el placer, surge una nueva concepción sobre la “Pareja”, desde un enfoque integrado y ecológico. No es la simple unión de dos solitarios: es un amor saludable, un proceso de co-creación, en el cual cada miembro de la pareja es un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro, cada uno celebra recíprocamente el ser del otro, exalta sus proyectos y coloca un exponente para elevar todas sus cualidades latentes. La pareja ecológica es un sistema cósmico de gestación por reforzamiento recíproco de vida, cada uno crea vida en el otro al estimular la expresión de los potenciales evolutivos. La Pareja experimenta en conjunto que “el acto de vivir es gozoso en sí mismo”.

3) Vivencias de Creatividad: La Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica, un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir¹⁴.

Como la vida es una fuerza que está ocupada continuamente en regenerarse a sí misma, la Vida ES Creatividad, es un proceso de autocreación. De esta manera, si el acto de vivir es una manifestación sutil del portentoso movimiento de un universo, biológicamente organizado y en permanente “creación actual”, la creatividad humana podría considerarse como una extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Como dice Rolando, nosotros somos el mensaje, la criatura y el creador al mismo tiempo.

Y la creatividad en el humano necesita aquello que tiene el Universo: pasión, vitalidad, energía, la fluidez desde el impulso innato para expresar nuestra superabundancia. Erich Neumann, citado por Rolando, ha manifestado que la característica esencial del individuo creador es la superabundancia. Ahora bien, esta riqueza interior, esta abundancia de potenciales profundos, existe en todas las personas. El artista es apenas aquel que tiene el coraje de expresar sus potencialidades.

Por lo tanto, la creatividad es la cualidad que el ser humano pone en la actividad que está haciendo. Es una actitud, una aproximación interior: la propia forma de mirar las cosas. De esta manera, se puede pintar, se puede crear poesía, se puede cantar e incluso se puede caminar, cocinar y limpiar el suelo de forma creativa. El punto está en que lo que sea que uno haga, si se hace gozosamente, si se hace con amor, tal como la Vida se crea a sí misma en abundancia, es creativo. Si al hacerlo, algo en el interior crece, si nos hace crecer y expandirnos como el Universo, entonces es espiritual, es creativo, es divino.

El ser humano se va volviendo más divino a medida que se va haciendo más creativo. Todas las religiones del mundo han dicho: Dios es el creador. Independiente de si lo es o no, hay una cosa que sí es clara: que el ser humano cuanto más creativo, más divino será. Cuando la creatividad llega a su clímax, cuando toda su vida se vuelve creativa, vive en Dios porque vuelve a su Origen, porque expresa sus genes divinos.

¹⁴ Rolando Toro, Módulo de Creatividad

“Un acto creativo realiza la belleza del mundo; le da algo al mundo, nunca le quita nada. Cuando una persona creativa viene al mundo, realza su belleza; pone una canción aquí, un cuadro allá. Hace que el mundo baile mejor, disfrute mejor, ame mejor, medite mejor. Cuando se va, deja tras de sí un mundo mejor. Puede que nadie le conozca o puede que sí; esa no es la cuestión. Pero él deja un mundo en mejor estado, tremendamente satisfecho porque su vida ha tenido algún valor en sí misma”.

La cualidad de crear la propia vida no sólo es para uno mismo. En el acto de Crear, también se está dando. El llamado es entonces a compartir la creación, sin distinciones entre cosas pequeñas y grandes. “El hecho de sonreír con todo el corazón, cogerle a alguien la mano y sonreír, será un acto creativo, un gran acto. Tan sólo con abrazar a alguien con todo tu corazón eres creativo. Tan sólo con mirarle con ojos amorosos... sólo una mirada amorosa puede cambiar el mundo de una persona”¹⁵.

En Biodanza se nos da la oportunidad de gozar con cada actividad, con cada danza, con cada contacto, “sentir la Vida”, conectarse con lo que está vivo, crear nuestra vida, plena de sentido en unidad con la Existencia, en una melodía, y con una belleza extraordinaria como el flujo del universo.

Entonces, la experiencia de la creatividad es una entrada hacia lo misterioso. No importa cual sea la técnica, experiencia y conocimiento; la clave está en abandonarse a la energía que alimenta el nacimiento de todas las cosas. Y para llevarla a nuestra vida cotidiana, como creatividad existencial, no importa qué aspecto particular tome la creatividad; puede consistir en pintar o cantar, en hacer un jardín o preparar una comida. El verdadero asunto consiste en estar abierto a lo que quiere ser expresado a través de nuestro ser, recordando que no poseemos nuestras creaciones; no nos pertenecen. Así es como creatividad surge de la unión con lo divino, con lo místico y lo desconocido. Entonces ambas cosas son un gozo para el creador y una bendición para los demás.

Creatividad significa amar lo que se hace: ¡gozarlo, celebrarlo como un regalo de Dios! Y así, participar en el universo con sus actos creativos para sentir una enorme satisfacción. Es un derecho que todo el mundo adquirimos al nacer, pero casi nadie lo reclama. ¡Es tiempo de expresar nuestro potencial!

4) Vivencias de Afectividad: Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad¹⁶.

Recordando la esencia del mensaje espiritual de los capítulos anteriores de esta monografía, podemos llegar a comprender por qué necesitamos del contacto con los otros seres humanos. Este contacto, aún más desarrollado que en los otros animales, está cargado de Conciencia, integrada a la condición instintiva del ser gregario, que resulta en la

¹⁵ Osho, Los misterios de la vida

¹⁶ Rolando Toro, Módulo de Afectividad

Afectividad. Es a través de ésta que nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas.

A diferencia de las vivencias (que son estados pasajeros “aquí y ahora”) la afectividad es compleja, con duración en el tiempo (recuerdos), participación de la conciencia y representación simbólica. Además, la afectividad puede tener una dimensión de “amor diferenciado”, es decir, dirigido a una sola persona; y de “amor indiferenciado”, dirigido a la humanidad, a la especie¹⁷.

En Biodanza, la línea de afectividad tiene su expresión privilegiada en el amor. Y el sentimiento de amor podríamos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida (la expresión de nuestro potencial divino a través y con el otro). Gracias a Biodanza, cuando hay una entrega absoluta, llegamos a la fuente originaria de los impulsos de vida; entonces, danza, amor y vida son términos que aluden al fenómeno de la unidad cósmica, donde TODOS SOMOS UNO.

Sin embargo, también existen las formas patológicas de la afectividad que se expresan en destructividad, discriminación social, racismo, injusticia e impulsos autodestructivos. Por ello también es realmente importante cultivar una afectividad partiendo desde la propia identidad (afectividad como expresión de la identidad), pues las personas que tienen una identidad débil son incapaces de amar, tienen miedo a la diversidad y sus vínculos con otras personas son defensivos¹⁸.

Una afectividad sana nace desde una identidad sana, plena de amor a uno mismo, bajo la conciencia de la divinidad del propio ser, y por consiguiente, de la divinidad del otro, de la divinidad del Universo, y de la unidad, interrelación y reciprocidad que existe en la Totalidad. Por esta sencilla razón es que hay una conexión directa entre la semilla y el fruto, entre el programa genético y el organismo en el acto de maduración; el secreto de la renovación de la vida está en esa coherencia con el origen.

La capacidad que da la regresión, el volver al origen, a través de la renovación biológica y existencial exige una real humildad; alcanzar el “Todo-Sí-Mismo” requiere desdiferenciarse, salir del tiempo histórico y entrar en la eternidad de lo cósmico. Podemos expandir nuestra escala de conciencia, o bien abrirnos al mundo interior con los ojos cerrados; es la doble posibilidad del éxtasis y del íntasis. Todo esto, al contrario de los bloqueos que nos producen las estructuras culturales que refuerzan el aislamiento, la rigidez del ego, la escisión y la disociación.

Uno de los grandes aprendizajes que nos facilita el hecho de vivir desde la afectividad es sentir que la vida es una interdependencia. Nadie es independiente, ni por un momento podemos existir solos. Necesitamos que toda la existencia nos apoye a cada momento, en cada inspiración y espiración. Y a la vez, la vida puede expresarse a través de cada uno de nosotros. La Vida también alcanza el Gran Éxtasis Cósmico a través de nuestras vivencias, a través del amor que podemos profesar.

¹⁷ Rolando Toro, Módulo de Afectividad

¹⁸ Op cit

Y aquí es como estas palabras de Osho hacen tanto sentido: “El todo es amoroso. Si quieres volverte uno con el todo, tendrás que amar. La indiferencia es un suicidio lento. Vive en tan profundo amor, que desaparezcas completamente en él, que te conviertas en pura energía creativa. Solamente entonces participas de Dios, amando mano a mano con él”.

Es el Amor lo que nos permite expandir nuestra conciencia y volver a percibir lo esencial. Esta expansión nos vincula de forma orgánica al universo, a otros seres humanos, y a todo lo que está vivo. Con estas nuevas percepciones, ¡cómo no sentir exaltación y devoción por el milagroso hecho de existir!, ¡cómo no sentir amor infinito, comprensión y compasión por todo lo que existe!

Y la reeducación afectiva a partir de la Biodanza nos habla de esta expansión, de este gran milagro, del retorno a lo esencial y del acceso a la expansión del amor con uno mismo, con los otros y con la Existencia.

Aquí y ahora, la importancia del **abrazo** es crucial: es uno de nuestros puentes para acceder a lo cósmico. La emoción del abrazo es irremplazable; es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su “humanidad”, de asumirlo espiritual y corporalmente. Asumirlo y percibirlo no sólo como un prójimo (próximo), sino como un semejante, como un reflejo de nuestra divinidad. De esta manera es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor, un nuevo Universo.

Y para dar y recibir un verdadero abrazo, es imperativo tener un corazón lleno de amor que se refleje en una actitud amorosa expansiva: hacia los seres humanos, las flores, los animales, hacia la luna, las estrellas, que son parte de nuestro origen, de nuestro ser. Esta sensación llena de satisfacción y deleite, si se expande, puede llevarnos a la salvación, partiendo desde cada uno de nosotros. ¡Podemos llenar el mundo entero con nuestro amor!

5) Vivencias de Trascendencia: la trascendencia consiste en la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Es decir, se refiere a superar la fuerza del ego e ir “más allá” de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas. Por ello, trascender es “superar un límite”¹⁹. Esta visión surge intrínsecamente del Principio Biocéntrico: al sacralizar al ser humano; su vida, su amor, su sexualidad y su creatividad adquieren la cualidad de trascendente, divino.

Asimismo, tal como lo hicimos al principio de este viaje “rompiendo la taza”, el punto de partida para lograr la vivencia de trascendencia consiste en despojarse previamente de toda idea preconcebida acerca de Dios. La percepción de la esencia divina no requiere de modo alguno de la fe, porque como vimos, es nuestra naturaleza intrínseca. Por consiguiente, Dios, la divinidad o como queramos llamarle, se manifiesta dentro del ser humano en la medida en que éste se vincula a la esencia de todas las cosas; es decir, puede recordar su verdadero origen y sentir su propia presencia en la Totalidad. Por lo

¹⁹ Rolando Toro, Módulo de Trascendencia

tanto, Dios no viene desde fuera, no es una forma, sino que es la vivencia intensísima de un “sentido” que surge cuando el individuo “es parte viva” de la creación. En definitiva, Dios es una vivencia y no una presencia.

Y como la huella de la divinidad quedó en nuestros genes, toda persona puede tener acceso a la experiencia divina si logra sentirse parte de la totalidad. Y en esta vivencia, la mente y el ego se disuelven, para provocar en el “individuo” la identificación misma con la “esencia divina”. De esta manera, la vivencia de Unidad extingue la separación entre el “tu” y el “yo”, la dualidad entre el “ser” y la “existencia” al abatir los límites entre lo externo y lo interno. Esta experiencia, por lo tanto, es la fusión con el “todo” en un acto de disolución pulsante, en que el universo, con toda su compleja y maravillosa unidad, se manifiesta en la criatura y al mismo tiempo la criatura forma parte esencial de éste.

Esta experiencia, Osho la ejemplifica en la danza, diciendo: “Si bailas realmente, se detiene el pensar; sigues y sigues, (...) y te conviertes en un remolino -se pierden todos los límites, todas las divisiones; ni siquiera sabes donde termina tu cuerpo y donde empieza la existencia... te disuelves en la existencia y la existencia se disuelve en ti, se trascienden los límites. Y si estás bailando de verdad -no dirigiéndolo tú, sino dejando que te dirija, dejando que te posea-, si te posee el baile, dejas de pensar...”. “El momento en que tu cuerpo, mente y consciencia funcionan juntos, te conviertes en una trinidad, y en esa experiencia está Dios”. Estas citas nos acercan indudablemente a las vivencias y efectos que experimentamos a través de la Biodanza, especialmente en los ejercicios de la línea de trascendencia y cuando permitimos la mediumnidad musical en cualquier ejercicio.

Experimentar este sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo permite iniciar un cambio en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás. El saber con certeza que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es un saber intelectual; es un saber más conmovedor y trascendente, es profundo, es del fondo del alma humana. De ahí en adelante, podemos experimentar la totalidad en cada paso, en cada acto, en las experiencias más sencillas y cotidianas.

Esta experiencia es muy similar a la **vivencia mística**, la cual, como señala Rolando, ha sido investigada por diversos pensadores a través de los estados de expansión de conciencia. Describen que esta vivencia va acompañada de una total movilización afectiva, en la cual se combinan la alegría indescriptible (beatitud), sensaciones corporales de placer abrazador (orgasmo y nupcias con el universo), sensaciones corporales de ingravidez, fluidez, calor-frío e iluminación interna; percepción absolutamente diáfana de la relación viviente que existe entre todas las criaturas y sentimiento de entrega amorosa a la bienaventuranza de formar parte de la creación; y extensión y fusión de la conciencia del tiempo y del espacio. Pasado, presente y futuro se funden en un eterno presente.

Para cualquier hombre integrado, la “experiencia de totalidad” se da como algo natural, como algo perfectamente reconocible.

Por otra parte, en el estudio fenomenológico de esta experiencia se destacan las siguientes características: ingreso en el eterno presente, experiencia de unidad del universo, comprensión y conocimiento inmediato de la realidad, total ausencia de ego, sentimiento

de vinculación esencial con todo lo existente (personas, animales, plantas, sol, agua, etc.), vivencia de lo esencial, sentimiento de ser parte de la creación, muerte – renacimiento, expansión y plenitud, felicidad infinita (beatitud), amor por toda la creación, sentimiento de libertad, desapego frente a las opciones de nuestra cultura, ampliación y riqueza de la percepción (sonidos, formas, colores), temblor corporal, placer corporal, voluptuosidad, sensación de ingravidez, calor – frío, percepción directa de energía (en sus múltiples formas), iluminación interna, éxtasis – íntasis, sonido cósmico, clarividencia e inefabilidad.

Y se señala que sus efectos posteriores serían: cambio de valores, pérdida del miedo a la muerte, sentimiento de consistencia existencial, y transfiguración (“transhumanización”).

Estas características me llevan inevitablemente a relacionarlas con la experiencia de **iluminación**. Y Osho en todo momento nos está recordando que la iluminación siempre es repentina porque no es un logro; ya está presente. No hay sino que recordarla, reconocerla. Ya estamos iluminados, simplemente no estamos conscientes de ello, porque la cultura nos ha mostrado lo contrario, nuevamente nos ha desarraigado. Se trata de volver a ser consciente de algo que ya es.

“Y entre más receptivo seas, más disponible está la vida para ti. Esa llama interior, esa luz, está ahí en potencia... como una semilla. Una vez que comiences a utilizarla, germinará. Pronto verás: ha llegado la primavera y está floreciendo, y te sientes colmado con la fragancia de lo desconocido y lo incognoscible. Dios ha descendido hacia ti.

“Cuando de repente ves claro y te surge una gran dicha y felicidad, todo tu ser, cada fibra de tu cuerpo, mente y alma baila, y dices “¡Ah! ¡Eso! ¡Aleluya!” en ese momento surge una gran exclamación de júbilo en tu ser; eso es la Iluminación. De repente las estrellas descienden del cielo raso. Te conviertes en parte de la eterna danza de la existencia. (...) La belleza de aquello, la belleza del ahora, la dicha de la existencia y su proximidad... Sí, las estrellas bajan del cielo raso. Están tan cerca que se pueden tocar; puedes sostenerlas en la mano”²⁰.

Para recordar que estamos iluminados, me parece que la clave está en entregarse con totalidad, -desde mi propia experiencia: como una especie de meditación-, a la Biodanza, pues representa una estructura completa para estimular la bondad y disminuir la malignidad y represiones de la cultura. Nos brinda el camino para trascender el Ego, lo cual no quiere decir que hay que renunciar a la propia identidad, sino asumir al otro como parte integrante de sí mismo. Porque al dejarse disolver en el otro o en el grupo para integrarse en la unidad más amplia e indiferenciada, la piel ya no cumple sólo la función de “separar”, sino que realiza la de “unir”. Por otra parte, nos permite la capacidad de identificación: a través de los ejercicios de afectividad, acariciamiento en feed-back y mediumnidad musical que despiertan la capacidad de “ser música” y de poder “ponerse en la piel del otro”, promueve la expansión de conciencia y en consecuencia poder ver al otro en su profundidad, comprenderlo y amarlo.

²⁰ Osho, El Hombre que amaba las gaviotas y otros relatos

También posibilita desarrollar la comunicación, compasión y empatía, para llegar a experimentar bondad, conciencia ética y una sana estructura afectiva junto con la capacidad de experimentar el amor indiferenciado que es igualmente esencial, no basta sólo el amor diferenciado y el amor a uno mismo. Del mismo modo posibilita llegar a un desinterés en el poder, cuya ambición del “poder por el poder” es una grave patología afectiva, característica de personas autoritarias que necesitan compensar sus profundos sentimientos de inferioridad y que se manifiesta de forma evidente en los líderes políticos y religiosos actuales, y que generación tras generación han boicoteado la oportunidad de transformarnos y llenar al mundo de aceptación y de amor.

En definitiva, Biodanza, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo; despierta una acción combativa de defensa ecológica y de justicia social, donde el amor se transforma en acción. Así, nuestra meditación deriva una técnica que consiste en estimular, crear y desarrollar vida en los demás, lo que genera vida y amor en nosotros mismos. Nuestro deseo es que el Amor no sea una simple palabra... Nuestro deseo, religión y espiritualidad debe ser simplemente que el amor esté presente. Que el Amor se pueda ver y sentir a través de nuestro silencio, de nuestros ojos, de nuestros brazos cuando se extienden para abrazar.

6. Alcanzando la Iluminación en lo Cotidiano: Un nuevo tipo de iluminación

“Cuando te conviertes en un buda, te liberas de todas las religiones, de todas las escrituras, de todos los dogmas... solo hay libertad y amor; una brisa fresca que nunca se queda estancada; una fragancia que va de la eternidad a la eternidad; una danza en la que no estás solo; en la que participa toda la existencia: los pájaros con sus instrumentos, los árboles con sus flores de distintos colores. Toda la Existencia contribuye a tu danza de una forma u otra” (Osho).

“...En todo ser humano palpitan las formas de grandeza humana. En todo ser humano duerme un titán, un genio, un amoroso” (Rolando Toro)

Rolando, en los últimos años llega a plantearse preguntas como: “¿Por qué sentimos pavor frente al esplendor de la vida? ¿Por qué nuestras acciones se dirigen a ocultar nuestro origen sagrado? Nos esforzamos en crear entidades externas de adoración, nuestros dioses, de modo que el esplendor quede distante de nosotros; organizamos así una vida miserable ante el pavor de asumir nuestra propia divinidad, ¿acaso el mito del Ángel Caído no representa sino nuestro miedo al contacto sublime?”²¹.

En sus reflexiones, Rolando llegó a la conclusión de que lo más reprimido a lo largo de la historia de la humanidad, no eran los típicos tabúes sexuales, sino la ausencia de reconocimiento desde la especie respecto de su propia grandeza: la grandeza humana. A mi parecer, éste es el origen de todas las represiones posteriores.

Es así como entonces Rolando incorpora los trabajos de Rudolf Otto respecto de “lo sagrado”, sumado a la nueva filosofía de la Ética por sobre la ontológica que introdujo Levinas. De esta manera, Rolando instala la posibilidad de un nuevo Inconsciente, el Inconsciente Numinoso, otorgándole la característica de ser el depósito donde se aloja, inefablemente, la esencia del alma humana, las claves de su existencia, y cuyo contenido primordial – la grandeza humana-, ha sufrido la mayor y persistente represión por parte de nuestra civilización a través de la historia.

Entonces, el Inconsciente Numinoso se manifiesta como una invitación a reconectarnos con la grandeza humana, donde lo sagrado y lo profano se encuentran en una completa integración²².

A diferencia de Otto, para quien lo numinoso es un misterio terrorífico, fascinante y tremendo, Rolando propone que “lo tremendo” es actuar desde el placer compartido y recíproco, o los actos de amor hacia otros, los actos compasivos del corazón, etc. Y establece que el Inconsciente Numinoso (Misterium- Tremendum-Majestas-Beatificante-Energicum), estaría constituido por 4 pilares fundamentales:

²¹ Rolando Toro, Módulo de Afectividad

²² Pedro Labbé, Módulo sobre el Inconsciente Numinoso de Rolando Toro

a) Amor en todas sus dimensiones, el cual es uno de los contenidos de la grandeza humana. Rolando nos invita a considerar al amor como una tendencia de integración a todo aquello que genera, protege y mantiene la vida y al universo. Las dimensiones del amor serían: Amor Cómico, Amor epifánico, amistad, solidaridad, ternura, empatía, etc.

b) El Coraje, entendido como “valor”, como una virtud humana, como la ‘fuerza de voluntad para sobreponerse y llevar adelante una acción a pesar de los impedimentos’ que generan miedo. La invitación del Inconsciente Numinoso es a acercarse al miedo para abrazarlo y transformarlo en energía redentora. Es decir, enfrentarse a las propias sombras y ponerlas frente a frente, iluminarlas para ver donde antes no se veía.

c) Iluminación de la propia Sombra: Rolando siempre mantuvo una gran preocupación de que desde Biodanza se considerara a todos como seres sagrados. Rolando propone entonces la luz como necesaria para “ver-nos”, para conectar con la propia sombra y llevar ‘esa’ luz, y así ver donde antes no veíamos. Expresa que aun **en la propia sombra se encuentra la semilla de la sanación**. Por otra parte, también “Ver la Luz” (la Luz del otro), en el sentido de conectar con la sacralidad del otro e iluminar su vida reconociendo sus virtudes (ética de Levinas). Por eso, el desafío y objetivo esencial de Biodanza es ayudar a las personas a transformarse en lo que siempre han sido, seres sagrados, únicos e irrepetibles.

d) Conciencia ontocosmológica (Íntasis): Rolando plantea que la forma de existir y de mirar al mundo de los seres humanos no se limitaría a simplemente “mirarse a sí mismos”, sino a mirar al cosmos, desde una nueva consciencia ontocosmológica. Esto se refiere a una nueva consciencia que puede aprehenderse a través de la experiencia del Íntasis, vivida como un vuelco hacia el sí mismo, pero un sí mismo que pertenece al todo.

Estos cuatro pilares fundamentales del Inconsciente Numinoso son asequibles a toda persona de acuerdo a Rolando, y que se comprueba con los estudios de la neuroteología que evidencian la existencia del gen de la iluminación. Y para Rolando, el camino para incorporarlos a la propia vida es la vivencia.

Valorar la Autenticidad del Ser con sus Luces y sombras

Esta nueva visión a partir del inconsciente numinoso nos permite mirar la iluminación desde una visión realista y que permite descansar de los ideales que nos han impuesto. Desde mi experiencia, creo en una visión dialéctica, en donde los polos opuestos están presentes en nuestra vida: amor-odio, luz-oscuridad, religión-ciencia, en fin... Sin embargo no creo en la equivalencia que como sociedad y cultura les hemos dado a las polaridades con los calificativos de “malo-bueno”, “bonito-feo”, etc. Ahora bien, considero que al ser, sentir y actuar desde nuestra divinidad, inevitablemente buscamos tener precaución con las consecuencias que puede tener cada extremo de dichas polaridades para

la humanidad o para la vida... sin embargo, además siento que todos esos polos en algún momento se pueden llegar a encontrar. El tener esta visión de aceptación total nos puede llevar a no tener que reprimir nada o no tener que tapanlo con hipocresía (que es lo que nos ha disociado)... sino tan sólo estar alerta cuando a través de nuestras acciones pudiéramos interferir en la vida. Y esta alerta se refiere a la Conciencia y a la Luz que podemos llevar a cada acto.

Entonces, el llamado es a Vivir con totalidad el aquí y ahora (biodanzar, a fin de cuentas), y así la mente dividida desaparece. Simplemente seguir, hacer las cosas sin arrepentirse, sin lamentarse; en ningún momento pensar que deberíamos haber hecho algo mejor. Al “hacer” con totalidad, no hay nada mejor. Ya nos hemos culpabilizado lo suficiente, ya nos hemos desarraigado lo suficiente.

Hacer desde la Totalidad, nos conecta precisamente con la Divinidad, con nuestros instintos, con nuestros potenciales genéticos... por lo tanto, como “hacemos” desde esta conexión con la Vida, no podríamos fallar ni dañar, pues actuamos desde lo que Rolando considera la cualidad sagrada. Y tampoco seríamos superiores o inferiores a los otros.

“Lo sagrado no se da en un espacio mandálico ritual, lo sagrado se da en cualquier circunstancia en que la vida se hace presente. Toda la vida es sagrada: el acto sexual que se hace en un templo o el que se realiza en un miserable cuarto de hotel, poseen la misma condición de lo sagrado. Cuando las personas están conectadas con amor, están reciclando energía cósmica, están viviendo el amor eterno de Afrodita y Apolo. El hombre cansado, que camina por la calle porque no tiene dinero para el ómnibus, es también un caminante de eternidad. El niño en los brazos de la Virgen María y el niño abandonado, raquítico y hambriento que busca comida en los tarros de basura, son dos formas del Niño Divino”²³.

“Al ser común y corriente, de repente lo que has llamado trivial deja de ser trivial, lo que has llamado profano deja de ser profano. Todo se vuelve sagrado. El acto de recoger leña se vuelve sagrado. Cargar agua del pozo es algo sagrado. Cuando cada acto se vuelve sagrado, cuando cada acto se convierte en una meditación, en una oración, sólo entonces logras penetrar en la profundidad de la vida, y sólo entonces la vida te revela todos sus misterios”²⁴.

Y para poder vivir con Totalidad, es necesario vivir en el eterno “aquí-ahora”, en la verticalidad del tiempo, en la Eternidad. El tiempo marcado por las horas del reloj es un tiempo lineal, horizontal, convencional, un tiempo no vivido, una creación funcional. Toda la realidad es sagrada y todo el tiempo es litúrgico. Este momento es el único momento que existe.

Y respecto de la oscuridad, tomo estas palabras de Osho que dicen: “...déjame decirte una cosa: una pequeña vela es más poderosa que toda la oscuridad que cubre todos los planetas. La oscuridad no tiene ningún poder; la oscuridad es absolutamente impotente. Una pequeña vela tiene potencial ¡porque *es* [luz]! La oscuridad es sólo una ausencia [de luz]”²⁵. Por lo tanto, la oscuridad o nuestras sombras no son nada cuando las iluminamos con

²³ Rolando Toro, Módulo de Trascendencia

²⁴ Osho, Cierra los ojos y lánzate

²⁵ Osho, La Experiencia tántrica

el amor y con la conciencia de recordar nuestro origen, nuestro estado de iluminación cósmica.

“Esta es la visión del Tantra. Éste es el verdadero núcleo de la actitud del Tantra: que el hombre es como es, sin el deseo de mejorar. La cuestión no es que el hombre tenga que volverse bueno, o que tenga que cambiar esto o aquello; el hombre tiene que aceptarlo todo; ¡y recordar su cielo! Y recordar su mar! Y poco a poco va surgiendo una comprensión, cuando sabes lo que es una nube [ilusión, un detalle] y lo que es el cielo [la infinitud, la verdadera esencia], lo que es el río y lo que es el mar. Una vez que estés en armonía con el mar, todas las ansiedades desaparecen, todas las culpabilidades desaparecen. Te vuelves inocente como un niño”²⁶.

Que dicha el poder experimentar que todo lo que podamos ser ya lo somos. Somos la semilla y la flor de loto crecida gracias a que existe el barro. ¡Sí!, como lo dice Rolando, en la sombra, en el barro está la semilla de la sanación, de la flor. Por lo tanto, no hay meta. Y no tenemos que ir a ninguna parte. Simplemente celebramos aquí, quienes verdaderamente somos. La existencia se convierte en una celebración, en una delicia, en una alegría infinita. No en un esfuerzo, no en sufrimiento como lo era hasta entonces.

Una nueva etapa en Biodanza, una nueva etapa en nuestras vidas

Para Rolando, como nos lo dice en sus propias palabras, el Inconsciente Numinoso viene consolidar el Modelo Teórico de Biodanza, instalándolo como un paradigma de la existencia humana, en una perspectiva ontocosmológica. Como dice Pedro Labbé, con todo esto, Rolando nos deja un escenario de profunda trascendencia, y que repercutirá en la forma y el impacto que adquiere Biodanza, como herramienta de desarrollo humano. Y este inmenso legado de Rolando, es también una noticia de esperanza profunda para el mundo y la humanidad entera: si existe alguna razón para la existencia de nuestra especie en el Universo, ésta sería para expresar rotundamente la cualidad amorosa de la grandeza humana; si compartimos con el Cosmos, el milagro de la vida, es para recorrer y disfrutar, el camino del Amor.

“El único éxito que existe, es cuando amaste y fuiste amado.” Rolando Toro

²⁶ Osho, La experiencia tántrica

7. Celebrando el gran Éxtasis Cósmico. El Aporte de este trabajo: los aspectos espirituales de Biodanza

En lo que a mí concierne, vive gozosamente, contento, satisfecho, compartiendo tu amor, tu silencio, tu paz; que tu vida se convierta en una danza tan bella que no sólo tú te sientas bendito sino que puedas bendecir al mundo entero: este es el único camino auténtico. La vida en sí misma es el criterio... (Osho)

Siento en el corazón que al único concepto sobre espiritualidad al que podríamos llegar (si todavía es necesario definirla), es un resumen del paseo que hemos hecho. Podríamos concluir que la espiritualidad es toda actitud y actividad que favorece la relación, la vida, la comunión, la subjetividad y la trascendencia rumbo a horizontes cada vez más abiertos. Al final espiritualidad no es pensar en Dios sino sentir a Dios como el vínculo que pasa a través de todos los seres, interconectándolos y constituyéndonos, a nosotros y al cosmos.

Y según estas palabras, Biodanza Es Espiritualidad...

Cada una de las líneas de vivencia y cada uno de los ejercicios desde los más "simples" hasta los más "complejos" contienen íntimamente la semilla de esta sublime flor. Y éste era mi objetivo cuando recién pensé en escribir esta monografía: hacer de lo espiritual, lo más accesible y ordinario posible.

Lamentablemente lo que hasta ahora la civilización, la cultura y la religión han forzado en nuestro interior, es la consciencia del "yo soy", del Ego. Y cuanto más fuerte es el ego de una persona, más difícil le resulta unirse con alguien, porque el ego se interpone, el "yo" aparece. Es un muro. Proclama que "tú eres tú y que yo soy yo". Y es así que la experiencia más íntima no puede acercar a las personas entre sí; los cuerpos están muy cerca, pero las personas están separadas. Mientras haya un yo en nuestro interior, la sensación del "otro" no puede ser evitada.

Y sí, en ciertos momentos, sobre todo en la funcionalidad de la vida necesitamos sentir nuestra presencia. Pero ésta se refiere más bien a nuestra Identidad. Así como en Biodanza se avanza desde el polo de la conciencia al de la regresión. Así llega un determinado momento en que nos disolvemos en la danza y en el contacto con los otros... ¡Y nuestras almas no son diferentes! Tal vez tenemos cuerpos diferentes, pero nos llegamos a transformar en una sola energía y llegamos a vivir en un océano de alma, que nos rodea por dentro y por fuera. La Biodanza con su magia nos permite disolver nuestro ego. Aparece el NOSOTROS.

En el libro del Sexo, Osho habla que Sartre dijo: "El otro es el infierno" (lástima que Sartre no conociera la Biodanza). Y dice que no explica por qué el Otro es el infierno o por qué el otro es el otro. Por lo tanto, expresa que el otro es el otro porque yo soy yo; y

mientras yo sea yo, todo el resto del mundo que me rodea será "el otro": diferente y separado, segregado, sin afinidad entre los dos.

Biodanza nos Une. Y gracias a la abolición de la separación, el amor se vuelve una realidad. El amor nos permite la experiencia de unidad, nos convierte en la unidad, y así a Rolando le surge esta poesía:

La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.
La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.
La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.
Bajo el girasol de armonía
Todos somos uno²⁷.

Y así, en esta unidad, “la demolición de los muros, la fusión de dos energías es la experiencia del amor. El amor es el éxtasis en que los muros de los dos se desmoronan, en donde las vidas se encuentran y unen. Cuando una armonía tal se da entre dos personas, la llamo amor; si se presenta entre una persona y las masas, la llamo comunión con Dios. Si yo y algunas otras personas nos sumergimos en una experiencia tal que todas las barreras se derriten y tiene lugar una ósmosis en un nivel espiritual entonces eso es amor; y, si como consecuencia de un entendimiento directo, tal unidad se produce entre mi persona y todos, de modo que yo pierda mi identidad en todos, entonces ocurre ese logro, entonces ocurre allí la fusión con Dios, el Todopoderoso, el Omnisciente, la Consciencia Universal, el Supremo Sublime, o como quiera que Lo llames”²⁸.

Y podemos llorar. “Las lágrimas son muy bellas cuando surgen en un momento de felicidad, cuando te relajas. Son casi como flores, gotas de rocío que brillan bajo el sol de la mañana. Y arrastran todo lo que sobra: la basura, las tonterías que tus supuestas religiones, profesores, predicadores te han impuesto”²⁹.

Podemos llorar de dicha, de éxtasis, de expansión, de tanta plenitud de Amor.

Vivir así el amor es espiritualidad... Y la Biodanza está llena de amor...

²⁷ Rolando Toro, Poema: Todos somos uno

²⁸ Osho, El libro del sexo

²⁹ Op cit

8. Conclusiones (una puerta abierta)

Nos hemos despojado de todo concepto. Nos hemos desconectado de la palabra y del pensamiento... Para mí, el escribir esta monografía ha sido una Vivencia, una Meditación, una Expansión de Conciencia, y una gran muestra del Amor que la Vida me ha regalado con sus bendiciones. No podía hacer más que compartirla, escribiendo... Y ahora, la puerta queda abierta, a continuar y a experimentar todo aquello que no alcanzó a ser descrito aquí.

En este viaje sin fin, ya no hay Oriente ni Occidente, ni Espíritu ni Razón, ni Sagrado ni Profano. Sólo existe la Unidad, la Esencia traducida en espiritualidad. Y tal como dice Rolando, estos descubrimientos nos llevan a pensar que el núcleo creador de la cultura del tercer milenio está por nacer con la restitución de la sacralidad de la vida.

La tierra está bendecida: bendecida por la vida, bendecida por el amor, bendecida por la posibilidad de nuestro despertar, de nuestra percepción, de nuestra conciencia, de nuestra iluminación. ¡Y está en nuestros genes! De ahora en adelante, nadie nos lo esta impidiendo. Entonces, podemos afirmar que no hay ni podrá haber ningún Superyo ni Dios ajeno a esta vida, y que asimismo, la verdadera religión y espiritualidad no puede ser otra cosa que una celebración de la vida, sin escapismos³⁰.

Se acabó el vivir la vida a medias, con lo mínimo imprescindible porque nos protegía de los peligros, los miedos. Es hora de concebir una nueva espiritualidad, sin tortura, sin sacrificios, sin aislamiento. Ya es tiempo de vivir al máximo mientras dure, viviendo el amor en todas sus dimensiones, con coraje, iluminando nuestras propias sombras, y bajo una conciencia ontocosmológica. Y si vivimos intensamente, habremos amado intensamente. Habremos hecho todo lo que queremos sin reprimarnos, sin avergonzarnos. Ahora es el momento de indagar en lo supremo. Pero solo ahora.

¡Estamos iluminados! Y la gente que se ilumina también vive en este mundo, porque este mundo no es solo un mundo corriente, es mundo extraordinario, es la expresión de la infinita expansión del universo, de nuestra propia expansión. Y no fue creado hace seis mil años, siempre ha estado ahí. Las formas van cambiando, pero el contenido interno de la existencia permanece eternamente igual: no conoce la muerte. “La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma”.

A partir de esto, todo tiene que ser celebrado, todo tiene que ser vivido, amado. ¡Porque todo es sagrado, desde el peldaño más bajo al más alto de la escalera! Desde el cuerpo hasta el alma, desde lo material hasta lo espiritual, desde el sexo hasta el samadhi: ¡todo es divino!

Por lo tanto, podemos dejar de preguntarnos ¿dónde está Dios? Ahora esta pregunta resulta completamente absurda. ¿Dónde *no* está? ¡Sí! ¡Ahora podemos verle! En el árbol y

³⁰ Osho, El hombre que amaba las gaviotas y otros relatos

en el pájaro, en el animal, en el río, en la montaña, en el hombre, en la mujer... él está en todas partes. Él (o Ella) ha tomado muchas formas para rodearnos, para bailar a nuestro alrededor. ¡Está diciendo “HOLA” desde todas partes! Y nos invita a seguir siendo parte de este gran éxtasis.

“Estamos hechos de Dios. Somos dioses. Y de nuevo vamos a Dios. ¡Dios es ahora mismo, aquí! En tu misma presencia está Dios; es la misma presencia de Dios. Cuando me miras, me está mirando Dios, y nadie más que Dios. Sólo un cambio, un cambio de enfoque, de la nube al cielo, y de repente entrarás en silencio, y de repente te sentirás lleno de felicidad, y de repente te sentirás rodeado de bendición”³¹.

Y este es el significado de iluminación: el ego es tan inexistente que toda la existencia oceánica forma parte de nosotros. El erotismo cósmico es la manifestación de una vinculación esencial con el universo; es la capacidad para estar en íntima conexión con fuerzas y entidades de la naturaleza (elementos, mar, viento, lluvia, tierra, árboles o animales). El erotismo cósmico es una experiencia primordial, anterior al eros de pareja³².

Ahora es el tiempo del éxtasis, del amor, de la expansión de la Conciencia. La dicha, la iluminación están en este mundo, en nuestro interior, en nuestra naturaleza. Y mirar las estrellas en el cielo, es mirar dentro de nosotros mismos, el centro de nuestro ser.

Desde mi punto de vista, la clave para reconectarnos y revivir nuestra iluminación está en acercarse a la Biodanza desde la totalidad. Mi impresión de esta creación de Rolando y de su deseo, era que pudiéramos experimentar las cumbres más altas en tan sólo un abrazo, y que pudiéramos acceder al gran misterio que estaba escondido en nuestro interior (y que tantas veces buscamos afuera). En mi caso, el camino de la meditación y conocer a Osho, fue lo que me facilitó la posibilidad de acercarme a la Biodanza desde la totalidad de mi ser, y así llegar a comprender que en cada una obtenía la expansión, pero con la unión de ambas llegaba a la Beatitud, al Orgasmo Cósmico, a la máxima espiritualidad.

Ahora, lo que era la cultura, la supuesta “religión” y la sociedad sólo son un desafío para tomar más Conciencia y para poner en práctica estos aprendizajes.

Siento que esta creación de Rolando y de la Existencia, es nuestro puente para acceder a lo más sagrado de nosotros mismos, para volver a crear un nuevo Universo, lleno de Amor, Conciencia y Aceptación. Un nuevo “Big Ban”.

Y la Ronda Final, la Gran Celebración Cósmica utiliza una música cuyo mensaje final es que no hay otro objetivo que Vivir con tal totalidad que cada momento se convierta en una celebración, con tal totalidad que nuestro amor brille como todos los astros danzantes unidos; con tal totalidad que nuestros límites se expandan y volvamos a formar la misma Totalidad, la Divinidad que creó nuestro Origen.

El hombre tiene una posibilidad, un futuro. El hombre es una apertura [no volveremos a fracasar] ¡La existencia está celebrando: hay un gran canto, una gran alegría,

³¹ Osho, La experiencia tantrica

³² Rolando Toro, Módulo de sexualidad

hay un gran regocijo! Toda la existencia es siempre una orgía, un carnaval. ¡Toda la existencia es un orgasmo en cada momento!³³

Aquí y Ahora, este intento de terminar esta Monografía, es orgásmico... es expansivo... Este momento es oración, celebración. Y escucho a los pájaros cantando, los sonidos de la Existencia. Y siento la presencia de las personas sagradas a mi alrededor. Y siento los árboles, a mis amigos, a mis amores... Siento a Rolando... a Osho... a Dios... Y sólo queda un profundo respeto, una profunda reverencia por la vida.



³³ Osho, la Experiencia tantrica

9. Bibliografía

Toro, Rolando. Todos los Módulos de Formación para Profesores de Biodanza del 1 al 27, especialmente:

Modelo Teórico y Definición de Biodanza

Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico

Aspectos Biológicos

Aspectos Fisiológicos

Aspectos Psicológicos

Vitalidad

Sexualidad

Creatividad

Afectividad

Trascendencia

Toro, Rolando. La Nota única (Poesías), Primera Edición, 2009

Toro, Rolando. Biodanza, Ed. Cuarto Propio, Primera edición 2007

Labbe, Pedro; Pastene, Ricardo. Reflexiones sobre “El Inconsciente Numinoso” propuesto por Rolando Toro, 2010 (Material en Construcción, Escuela de Biodanza Biocéntrica de Santiago)

Ford, Ch. Neurotheology: which came first, God or the brain. Biology 103, Serendip, 2006.

Rangel, Gustavo. Bases Orgánicas de la religión, en Revista electrónica de portales médicos, publicado en octubre de 2010.

Real Academia Española

Rimpoché, Sogyal. El libro tibetano de la vida y de la muerte, con prólogo del Dalai Lama. Ed. Urano, Primera edición, Buenos Aires, 2010.

Urgesi, C; Aglioti, S; Skrap, M, Fabbro, F. The Spiritual Brain: Selective Cortical Lesions Modulate Human Self-Transcendence. Neuron 65, 309–319, February 11, 2010.

Wikipedia, enciclopedia virtual

Osho. Libros escritos de sus charlas:

Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto, Ed. Planeta, Primera Edición, Colombia, 2007

Cambio, Ed. Grijalbo, Primera Edición, Buenos Aires, 2010

Cierra los ojos y lánzate, Ed. Debolsillo, Buenos Aires, 2011

El hombre que amaba las gaviotas y otros relatos, Ed. Norma, Colombia, 2003

La Experiencia Tântrica, Ed. Kairós, España, 2008

Los misterios de la vida, edición digital

Meditación: la primera y última libertad, edición digital

Libro del Sexo (también llamado “Libro del Amor”), edición digital

Anexo

Esta carta del Tarot de Osho la saqué luego de haber terminado de escribir esta monografía para obtener una comprensión del estado del ser en el cual estaba...

Y la existencia me respondió con esto:

24. Compartiendo



A medida que te mueves hacia arriba, hacia el cuarto centro que es el del corazón, toda tu vida se convierte en un compartir amor. El tercer centro ha creado la abundancia de amor. Al llegar al tercer centro en la meditación, tienes tanta sobreabundancia de amor, de compasión, que quieres compartir. Esto sucede en el cuarto centro, en el corazón.

Es por esto que, incluso en el mundo ordinario, la gente piensa que el amor viene del corazón. Para ellos es simplemente algo que han escuchado; no lo conocen porque nunca ha llegado a su propio corazón. Sin embargo, el meditador llega finalmente al corazón. Cuando ha alcanzado el centro de su ser, el tercer centro, de repente una explosión de amor y comprensión, compasión y gozo y dicha y bendición surge en él con una fuerza tal que golpea el corazón y lo abre. El corazón está simplemente en medio de tus siete centros: tres centros por debajo, tres centros por arriba; has llegado exactamente a la mitad.

Osho The Search: Talks on the Ten Bulls of Zen Chapter2

Comentario:

La Reina del Fuego es tan rica, tan reina, que puede permitirse el dar. Ni siquiera se le ocurre hacer inventarios o guardar algo para más tarde. Ella dispensa sus tesoros sin limitaciones, aceptando y dando la bienvenida a lo más diverso para que participe en la abundancia, en la fertilidad y la luz que le rodea.

Al sacar esta carta se te sugiere que tú también estás en una situación en la que tienes la oportunidad de compartir tu amor, tu alegría y tu risa, y al compartir encuentras que te sientes incluso más lleno.

No hay necesidad de ir a ninguna parte o de hacer un esfuerzo especial. Te das cuenta de que puedes disfrutar de la sensualidad sin posesividad o ataduras, que puedes dar a luz a un niño o a un nuevo proyecto con un igual sentido de plenitud en la creatividad.

Todo lo que hay alrededor tuyo parece como si se estuviera unificando ahora. Disfrútalo. Enraízate en ello y deja que la abundancia en ti y alrededor tuyo se derrame.

