

**Danças Sagradas:  
Uma Técnica de Meditação Ativa**

*Luiz Eduardo V. Berni*

*“Assim como é em cima, é embaixo”*



Foto: Luiz R. Torres

*Luiz Eduardo Valiengo Berni é Musicista, Educador e Psicoterapeuta Transpessoal com aperfeiçoamento na Abordagem Centrada na Pessoa. É membro da Ordem Rosacruz - Amorc, onde iniciou o caminho do misticismo. Possui treinamentos em Ritos Transpessoais e participou do Festival de 20 Anos das Danças Sagradas na Comunidade de Findhorn, Escócia, em julho de 1996. É coordenador do ATRIUM - Saúde & Educação Holística e tem trabalhado com as Danças Sagradas em workshops, com pequenos e grandes grupos, educadores e alunos.*



A maneira como encaro as Danças Sagradas passa necessariamente pelo meu caminho como místico moderno, bem como pela minha atuação profissional na área de saúde. Durante muito tempo, a área mística e a profissional correram paralelamente. Através da Dança Sagrada, venho realizando uma integração dessas duas áreas de conhecimento, e o resultado tem sido muito gratificante, pois sua função terapêutica e profilática a torna altamente integradora.

Além disso, considerando minha experiência como educador, a Dança Sagrada, do ponto de vista educacional, tem valor inestimável pois, no círculo da dança, somos levados por uma energia que nos torna iguais e que nos faz lidar com o erro de maneira leve e construtiva. E é este o objetivo deste texto, ou seja, a apresentação da *Dança Sagrada como forma de integração holística*.

No entanto, a característica mais marcante que pude observar do ponto de vista terapêutico, integrativo, foi a que diz respeito à disposição geral, ao humor. Pessoas que se encontravam em algum estado de depressão eram, gentilmente, levadas a vivenciar as qualidades da alegria e do bem estar; uma alegria e um bem estar que parecem se instalar com certa permanência, de forma a tornar as pessoas mais calmas e felizes.

Meu trabalho com as Danças é pautado por três universos interligados: a dança, o canto, e a meditação. Neste texto falaremos apenas de dança e de meditação.

## **A Entidade Humana**

---

Para podermos falar de integração holística, precisamos falar primeiramente sobre a constituição do ser humano. Assim, vamos introduzir o assunto que, ao longo dessa exposição, será complementado.

O Ser Humano se manifesta em três esferas de atuação intercomunicantes, a saber:

- *Espiritual*
- *Psicológica*
- *Física*

Nessas esferas que se entrelaçam, encontramos dois centros que constituem o núcleo dual do Ser Humano:

- *Eu Interior*

- *Eu Exterior*

O **Eu Interior**, que se encontra centrado na Esfera Espiritual, é o responsável pelas características mais permanentes da entidade humana. É o depositário da necessidade de auto-atualização, ou seja, a necessidade de tornarmos “ato” nossas “potencialidades”. É o núcleo mais elevado, que guarda a conexão com a Mente Cósmica, o “Divino” que existe dentro de nós. É através deste núcleo, que também pode ser denominado “Self”, que temos acesso aos Arquivos Acásicos e ao Inconsciente Coletivo, de que falaremos mais adiante.

Já o **Eu Exterior**, ou “Ego”, é o responsável pela conexão com o mundo objetivo. Este centro responde pelo controle perceptivo e pelas funções racionais. É através do Eu Exterior que, como bem diz o nome, estabelecemos nossas relações sociais no mundo exterior em que vivemos.

Talvez possamos dizer, em termos físicos: o Eu Exterior está para o Hemisfério Cerebral Esquerdo, assim como o Eu Interior está para o Hemisfério Cerebral Direito.

Dito de outra forma, poderíamos usar um antigo axioma místico: “*assim como é em cima, é embaixo*”.

Este axioma será o eixo sobre o qual falaremos das Danças. Partindo dele podemos dizer que: a meta da entidade humana é a integração desses dois centros, a autorealização, a busca daquilo que pode ser denominado de Consciência Cósmica.

## **A Sociedade e o Novo Paradigma**

---

A visão de Homem que acabamos de apresentar seria interpretada, há alguns anos atrás, como “romântica, filosófica, mística”. O inconsciente poderia até ser aceito, mas a parte espiritual não. Hoje, porém, a Ciência começa a reconhecer de maneira concreta essa visão. Assim, vamos fazer uma breve reflexão sobre essas questões.

A entidade humana está em constante evolução, assim como o próprio Cosmo. Ao observarmos a história da humanidade ao longo dos séculos, tentemos traçar um paralelo entre esta e a evolução da Ciência, para que possamos entender melhor o mundo de hoje.

Ao longo da história, o homem passou de um ser completamente intuitivo a um ser completamente racional, e hoje se assume como buscador do equilíbrio entre esses dois “pólos” de sua natureza. Em seu processo de desenvolvimento, o homem ficou tão encantado com seus próprios atributos, que acabou vivendo extremos que hoje busca compensar.

Apesar de buscar esse equilíbrio, a nossa sociedade urbana guarda muito de uma dicotomia que surgiu ao longo dessa evolução, representada principalmente pela visão científica newton/cartesiana, que separou mente e corpo, e fez o homem tratar seu ambiente de maneira compartimentada e mecânica. Em consequência, hoje vivemos dentro de uma suposta racionalidade, numa cultura que desrespeita o Ser Humano e a própria Natureza, impondo-lhes ritmos artificiais com os quais, queiramos ou não, somos obrigados a conviver.

Entretanto, os estudos físicos do começo do século, especialmente a Física Quântica, vieram demonstrar que estávamos no caminho errado. Reafirmaram aquilo que os místicos das diversas Tradições sempre souberam: *“assim como é em cima, é embaixo”*...

Ou seja: as leis que regem o macrocosmo regem também o microcosmo. A matéria é apenas um quantum, uma condensação da energia que interpenetra tudo e compõe desde as estrelas até a consciência.

Hoje, portanto, faz-se urgente revisar valores e rever posições. Graças a esses estudos, cada vez mais a Saúde/Educação se inclinam para a visão do todo, e para o papel ativo que o homem tem na cura de seus males.

Os ritmos artificiais, a perda do contato com a natureza, frutos da referida divisão corpo/mente, levaram o homem a centrar-se muito no Eu Exterior, e quase negar a existência do seu núcleo mais interior.

Assim, os estudos mencionados e o apoio crescente da comunidade científica mundial levaram a Organização Mundial de Saúde, órgão da ONU, a considerar de elevada importância o incentivo aos países membros para buscarem novas formas de tratamento paralelas, alternativas, que complementassem as técnicas tradicionais no sentido de curar o homem (e, por que não dizer, de curar a Humanidade e o próprio Planeta), reencontrando a harmonia dos ritmos e a conexão dos diversos “quanta” de energia.

É neste contexto que a Dança Sagrada se integra como uma técnica de meditação ativa e, portanto, de integração holística.

## **Meditação: o que é isso?**

---

Os místicos foram e são homens e mulheres que, ao longo da história da humanidade, sempre preservaram a conexão do homem consigo mesmo e com o Cósmico, reconhecendo o valor desse campo de energia interconectado.

E o método usado para penetrar neste campo foi a meditação.

Meditação é um processo de *“entornar-se sobre si mesmo”*, ou seja, um esforço consciente do Eu Exterior para olhar o Eu Interior. É o forte desejo de encontrar e abrir canais de comunicação com o Cósmico. É um trabalho que começa com o uso da vontade, através da focalização da atenção. Passa em seguida para o domínio da intuição, ou seja, o estabelecimento do contato do “Eu de dentro” com o “Eu de fora”.

Um princípio importantíssimo para a meditação, para a abertura de canais de comunicação entre esses dois núcleos da entidade humana, é *“liberar-se do pensar”*. Abrir-se para o Cósmico, para que ele nos preencha de uma forma natural, suave, e nos integre como parte do Todo.

Aqueles que vivem próximos da natureza podem ter maior facilidade de estabelecer esses canais e meditar, pois se encontram em campos energéticos mais harmônicos. A meditação já foi algo natural para o homem. Hoje já não o é mais.

Foi muito importante que as tradições tivessem preservado suas técnicas, para que o “ser urbano”, cosmopolita, civilizado, hoje possa ter acesso a elas. E, especialmente para ele, constantemente envolto em campos energéticos que se densificam à sua volta e dificultam a conexão com campos mais sutis, a meditação é vital. Essa densificação é fruto do desenvolvimento da sociedade urbana/industrial e, para o ser urbano entrar em processo meditativo, é preciso primeiro depurar esses campos, restabelecendo ritmos mais naturais.

Como se não bastasse, a meditação foi muito deturpada por nossa cultura ocidental. A televisão, por exemplo, tem ajudado muito a obscurecer e deturpar o verdadeiro sentido da meditação. Ao mesmo tempo em que faz uma crítica àquelas pessoas que julgam que a postura define o meditador, cria estereótipos que pretendem definir o meditador pela postura que assume.

Sentar e fechar os olhos em posição de lótus não qualifica, de modo algum, uma pessoa que medita, pois a meditação não é um processo fácil de ser atingido, principal-

mente nos grandes centros urbanos. O nível vibratório das grandes metrópoles é realmente muito conturbado, a ponto de perturbar até mesmo místicos que entram em meditação facilmente no seu "habitat" natural. Exemplo disso foi o Grandfather Semu Huaute, um índio norte-americano da tribo Chumash que veio a São Paulo em novembro de 1995 para fazer uma palestra e conduzir um trabalho místico, num importante encontro holístico internacional: o "IMAGINÁRIA". O trabalho acabou não acontecendo, uma vez que ele se sentiu tão mal no grande centro urbano, que precisou ser levado a uma aldeia indígena no Brasil Central, para que pudesse se recuperar.

Se isso aconteceu com esse místico, o que poderá acontecer a nós, pobres mortais?

Podemos ter aqui a impressão de que só no Tibet conseguiremos meditar, o que não é verdadeiro. Entretanto, estamos tão acostumados ao entulho energético que nos rodeia, e que nós mesmos criamos, que nem sequer o percebemos mais. É por isso que muitas pessoas já se desiludiram quando tentaram a meditação.

### **Harmonização dos Campos Energéticos**

---

Para que haja o real encontro dos dois núcleos da entidade humana, no processo que chamamos de meditação, é preciso que haja uma purificação do campo energético em que estamos inseridos. Esse campo está *fora* de nós e *dentro* de nós. Nós o criamos e somos criados por ele.

O campo fora de nós pode ser preparado através da harmonização do ambiente. Um ambiente agradável emana vibrações harmônicas. Muitas vezes, porém, mesmo num ambiente harmônico, quando assumimos uma postura passiva, as nossas próprias questões egóticas, nosso campo de dentro, o dia a dia, "despejam-se" de regiões do inconsciente sobre nosso Eu Exterior e, ao invés de conseguirmos a comunicação tão desejada, sentimos-nos entulhados, confusos, angustiados. O canal que esperávamos que se abrisse encontra-se completamente obstruído. É neste momento, muitas vezes desconcertante para aquele que busca a meditação, que acontecem as desistências. As pessoas sentem-se acuadas, despreparadas para enfrentarem esses desconfortos, violentando-se com essas questões, ou ainda impondo-se posturas rígidas. Só a perseverança pode ajudar a superar esta fase.

Mas, o que pode ser pior, é o fato de que muitas pessoas insistem nesse martírio. Sem preparo, nunca ultrapassam esta fase, e julgam estarem meditando.

Então surge a questão: como livrar-se desses incômodos e conseguir meditar?

Através de um processo de purificação exterior e interior.

A purificação exterior, ou a harmonização do campo energético, pode se dar de diversas formas. Uma das maneiras mais comuns para harmonizar um ambiente, por exemplo, é o uso do incenso.

Já a purificação do Eu pode ser mais complicada, porque vamos enfrentar diretamente nosso campo interior. Uma possibilidade é o processo de catarse individual, ou seja, a introversão da consciência, procurando identificar o que nos incomoda. Entretanto, podemos assim fazer e, quanto mais entramos em contato com nosso íntimo, mais nos sentimos angustiados. Nestes casos recomendamos um acompanhamento especializado, um psicólogo, médico ou a orientação de um meditador bem experiente.

Como vimos, em função de nosso ambiente ou de nossas questões egóticas, a meditação pode não funcionar. Mas suponhamos que harmonizamos o ambiente físico e purificamos o Ego. Por que, mesmo assim, a meditação pode não funcionar, em muitos casos? Por causa de alguns fatores simples, que ainda não mencionamos, como por exemplo o cansaço físico e a alimentação.

Muitas vezes montamos toda a parafernália para a meditação, sentamo-nos confortavelmente na calma e no silêncio, estamos bem centrados em nós mesmos, fechamos os olhos e então... dormimos! Este é mais um exemplo de como os ritmos artificiais nos afetam.

A alimentação também pode ter um efeito marcante sobre o sucesso ou não da meditação. Alimentos que demoram muito para serem digeridos podem atrapalhar o processo.

## **Tipos de Meditação**

---

Neste ponto de nossa reflexão é preciso que se faça uma distinção entre os vários processos de meditação. Podemos definir as técnicas de meditação de duas formas:

- *Passivas*
- *Ativas*

### ***Meditação Passiva***

A meditação passiva é aquela que, através da imobilização do corpo físico em determinadas posturas e do trabalho mental, leva - com o uso da vontade - nosso Eu Exterior a entrar em contato como o Eu Interior.

Como representantes das formas mais antigas e tradicionais de meditação passiva podemos citar a técnica *Rosacruz*, algumas formas de *Yoga* e, mais recentemente, as técnicas de *Visualização Criativa*, que podem ser vistas como uma releitura das outras já mencionadas.

A forma passiva de meditação também pode variar quanto ao conteúdo: podemos ter meditações com ou sem conteúdo.

Nas meditações com conteúdo, colocamos um item em pauta para que nossa natureza interior possa nos instruir. Abrimo-nos para o Cósmico a fim de receber iluminação sobre um determinado tema, *o que acontecerá sempre após a meditação*, pois entrar em estado meditativo implica em não pensar, em “*entrar no silêncio*”.

Na meditação feita sem preocupação com o conteúdo não há nenhum tema em pauta. Apenas nos abrimos para a Fonte Divina e, simplesmente, colocamo-nos receptivos para que a Essência do Cósmico nos penetre.

### ***Meditação Ativa***

As técnicas de meditação ativa são aquelas que, através do movimento, nos levam a realizar a conexão com nosso ser interior divino. Entre as técnicas ativas, temos o hoje popular *Tai Chi Chuan*; algumas formas de *Yoga*; a *Euritmia* e, surgindo agora no hemisfério Sul, as *Danças Sagradas*.

As técnicas ativas são técnicas muito bem-vindas para os grandes centros urbanos pois, através delas, podemos dissolver a densidade dos campos energéticos dos quais fazemos parte, alterando sua composição de modo que a harmonização com os ritmos mais naturais aconteça. Como qualquer técnica de meditação, estão também sujeitas a algumas influências de fatores que podem prejudicar sua boa atuação. Talvez a mais importante seja a alimentação, sobretudo no que diz respeito à quantidade. Fazer uma posição de *Yoga* - tal como uma postura de inversão do corpo sobre a cabeça - depois do almoço,

pode não ser exatamente uma boa idéia.

Há que se considerar também as dificuldades que dizem respeito à aprendizagem da técnica propriamente dita. No Tai Chi, por exemplo, o praticante leva anos para desenvolver o movimento correto e permitir que a energia flua adequadamente. O mesmo pode ser dito em relação ao Yoga. Essas técnicas funcionam muitas vezes como um freio, que faz com que os praticantes se forcem a uma redução do ritmo pessoal para entrarem em sintonia com os ritmos Cósmicos.

Gostaria de salientar, entretanto, que *a melhor técnica de meditação é aquela com a qual você se harmoniza melhor, e que lhe permita entrar em real contato com seu Eu interior.*

### **Danças Sagradas: uma Técnica de Meditação Ativa**

---

A música, o movimento e a dança sempre foram usados, desde os primórdios da Civilização, para levar o homem a conectar-se com sua natureza interior mais profunda e, através dela, poder integrar-se à totalidade do Universo. Os povos antigos sempre souberam disso.

Na antiga Índia, *Shiva*, o Criador do Universo, é representado por um dançarino. Na Grécia, a mitologia nos diz que a Terra surgiu através da *dança de Gaia*. A sabedoria chinesa considera que a única coisa permanente no Universo é a própria mutação...

Os *índios brasileiros* dizem que o equilíbrio entre o céu e a terra só acontece porque o índio dança. Assim, o índio dança todo dia para que este equilíbrio seja mantido.

**Movimento.** Eis a palavra chave.

Energia parada é **doença**; energia em movimento é **saúde**.

Sabemos que nosso pensamento é capaz de mover uma imensa quantidade de energia. Esse é o processo através do qual se dá a meditação. Como já consideramos aqui, porém, nós mesmos criamos condições ambientais tão inarmônicas, que somos massacrados por elas mesmas no momento em que se densificam sobre nós, o que torna o processo mais difícil.

Através da Dança Sagrada estamos nos servindo da *holopraxis* - a prática do holismo - que nos incentiva a buscar a integração com o todo inseparável num *corpomentecosmo*. Esta integração só pode ter lugar através da experiência particular de vivência direta com o Divino, que leva a um despertar, um despertar absolutamente inenarrável, secreto: *sagrado no sentido de que só quem viveu a experiência sabe valorizar*.

Eis, assim, a origem do nome das *Danças Sagradas*. Há uma polêmica em torno do termo "*sagrado*", muitas vezes confundido ou associado com "*religioso*". Muitos focalizadores preferem usar o termo "*circular*" para amenizar o impacto, mas eu, particularmente, prefiro usar *sagrado*, pois ele reflete o que a dança realmente pode ser.

No *círculo*, mobilizamos uma energia poderosa, criativa e construtiva - alegre e introspectiva - que nos traz de volta a criança interior, a pureza no nível mais elevado de energia, que se dá através da conexão do nosso Eu Exterior com nosso Eu Interior, e que nos remete à Energia Cósmica.

O *círculo* é a Távola Redonda, onde todos somos iguais, onde secretamente partilhemos a mesma energia. Não importa se a dança é grega, israelita ou armênia, pois muitas das danças - se não a maioria delas - nada mais são do que danças folclóricas de diversos países do mundo, ou coreografias feitas sobre temas folclóricos. A dança de Gaia é a reprodução do próprio ritmo cósmico...

Os passos são, em geral, muito simples, feitos de mãos dadas na roda. No círculo dá-se a conexão com aspectos arquetípicos comuns a toda Humanidade.

É quando o raciocínio cala e o corpo fala, através da simplicidade do gesto.

A experiência de dançar no círculo nos conecta com a energia de todos os povos tradicionais, e nos traz o verdadeiro sentido da fraternidade, da cooperação, da paz mundial. É interpenetração dos campos. A dissolução do "entulho energético".

A energia produzida se reverte para a nossa integração pessoal e para a integração do planeta, pois, "*assim como é em cima, é embaixo*".

Para o homem ocidental, acostumado a buscar o ponto máximo da razão, reencontrar seu ritmo é fundamental.

A forma despreziosa com que a técnica é transmitida, onde o "errar" não constitui um problema, é verdadeiramente maravilhosa. É claro que a prática, cada vez mais,

traz o aprimoramento. Mas a maioria das pessoas pode usufruir o maior benefício logo na primeira roda de dança. Neste sentido, sua contribuição pode ser muito grande para o sistema institucional, sobretudo para a educação que, por mais que busque, em seus discursos, não valorizar o erro, está longe de conseguir fazê-lo na prática.

Embora falemos a seguir dos aspectos arquetípicos envolvidos na dança, o *fenômeno dançar* se sobrepõe a qualquer análise intelectual que se possa fazer, principalmente porque isso é sagrado.

## **Arquétipos nas Danças Sagradas**

---

Em sua manifestação, a entidade humana possui um aspecto que a diferencia dos demais seres. Este aspecto é a *consciência*, a autopercepção, que lhe confere o atributo intelectual/emocional, e a capacidade de simbolizar.

Os verdadeiros símbolos, os símbolos de poder, são aqueles que, quando contemplados, nos remetem às grandes verdades, às leis universais, pois guardam em si uma energia própria, capaz de nos fazer evocar a memória da evolução, os chamados *Arquivos Acásicos*, o Inconsciente Coletivo.

Temos, assim, nas rodas de Dança, os seguintes símbolos arquetípicos:



### *O Círculo: o centro*

Assim como dissemos no começo de nossa apresentação, a maior lei que podemos admitir é a da conexão das coisas, a da unidade do universo. E o símbolo arquetípico encontrado pelo homem para representá-la foi o CÍRCULO, que é reproduzido na dança através de todas as mãos dadas na roda.



### *A Espiral: o movimento*

Outra grande lei representada é a do próprio movimento, do devir, da mutação, simbolizada pelo andar em círculo. Cada tradição tem um jeito preferencial de fazer o círculo rodar. Às vezes, numa dança, a roda

vai só para um lado; às vezes segue para um lado, e volta. De maneira geral, o movimento simboliza o movimento do tempo, que nos dá a sensação de passado, presente e futuro, mas que, no fundo, são um “continuum” inseparável.

Outra forma de vivenciarmos esse arquétipo nas danças do tipo “*labirinto*” é o movimento em espiral, que nos lembra que o movimento, a mutação não é simplesmente cíclica, mas sim evolutiva, como uma espiral tridimensional.



### *O Círculo como um ponto: o fogo*

É comum, nas Danças de Findhorn, que o focalizador estabeleça um centro. O centro do círculo é a manifestação. É a criação.

Neste centro pode haver uma vela. Eu, particularmente, trabalho assim. Esta vela tem a função psicológica de ser um catalisador da atenção, ao mesmo tempo em que simboliza a *luz da consciência*, a luz menor que está dentro do homem, a sabedoria que está envolvida na busca da harmonização com os ritmos cósmicos, pois: “*assim como é em cima, é embaixo*”.

### *Mãos e Energia*

A beleza do simbolismo da roda pode ser vista também no modo como se unem as mãos dos participantes. Existe um aspecto prático nisso, no que diz respeito à energia que circula em nosso corpo, bastante conhecida hoje através do mapeamento dos meridianos feito pelos chineses. Assim, no círculo, as mãos devem ser dadas no mesmo sentido, de modo que uma mão fique voltada para cima e outra para baixo. Uma forma de fazê-lo com facilidade é juntar as palmas das mãos e, virando os polegares para a esquerda ou para a direita, só então separar as mãos para encontrar as dos companheiros. Isso garante que todos tenham uma mão voltada para cima e outra para baixo. Assim, a energia circula no mesmo sentido.

Uma das formas mais curiosas de perceber a dinamização dessa energia é o calor

que começamos a sentir em nossos corpos, pois a mão que está voltada para cima *recebe a energia*, e a que está voltada para baixo *dá energia*.

Embora os braços possam fazer vários movimentos, devemos sempre dar as mãos (ou os dedos quanto for o caso) com uma palma para cima e a outra para baixo.

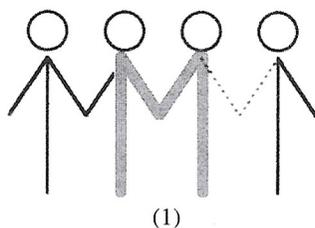
### ***Braços e Corpo***

O gestual dos braços e do corpo como um todo é um fator que confere grande poder de harmonização ao círculo da Dança. O posicionamento desses elementos pode ser visto à luz do simbolismo rúnico.

*Runas são um conjunto de símbolos arquetípicos muito simples, que foram usados pelos povos primitivos da Europa, sendo a eles conferido, por alguns grupos, uso oracular. Certamente não estamos interessados em seu uso oracular no Círculo da Dança, mas seu aspecto arquetípico é muito interessante.*

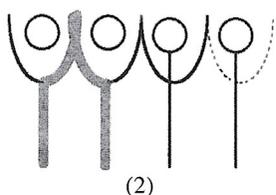
Como dissemos anteriormente, os braços podem “criar” várias coreografias nas Danças. O mesmo acontece com o corpo.

A forma mais simples é o posicionamento dos braços soltos e as mãos dadas:



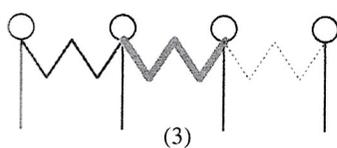
*A posição do corpo e do braço, se considerados na conexão com o companheiro conforme mostra a figura 1 evoca **EHWA**: o Movimento, o Progresso, a Renovação, o desejo de fazer o melhor, de partilhar o poder que se recebe da luz e doar para a terra, para os homens e para a humanidade. As mãos voltadas para a terra são um claro indicador desta aspiração.*

Quando erguemos os braços e as mãos se voltam para o alto, temos:



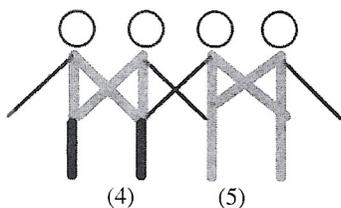
*A junção dos corpos evoca **URUZ** (2), que representa a Força, o Portal, o louvor às Forças Superiores, o desejo de mudança, a passagem, a verdadeira iniciação que se processa secretamente no cerne de cada um. É a busca da energia do céu, aquela que modifica nossas vidas.*

Ao trazermos os braços à altura dos ombros temos:



**EHWAZ invertida (3)**, que nos adverte para que tomemos consciência dos nossos atos de nossas responsabilidades. Ela nos lembra nossa dimensão humana, que fica no meio entre o céu e a terra. É, portanto, uma dimensão de agradecimento pelo fato de podermos intermediar essas duas energias.

A trama de entrelaçar os braços nos remete a:



**DAGAZ (4)**, que é a runa do Aprofundamento. Aprofundamento das relações entre os homens, e que irá revelar sua verdadeira natureza: a conexão com tudo que o cerca. Esta runa está contida em **MANAZ (5)**, o Eu, o ponto de partida para que possa se dar essa conexão. É interessante notar que o “manaz” só se forma na conexão com o “outro” através da junção das mãos, ou seja, o “eu” também não se realiza sozinho, mas sim na conexão com o outro.

O entrelaçamento dos braços nos lembra a eterna conexão que existe entre nós, a fraternidade que há entre todos os homens.

## Conclusão

A meditação ativa através das Danças Sagradas é um poderoso instrumento de auto integração, e de harmonização com a Unidade Cósmica. Sua prática pode levar a inúmeros benefícios, sobretudo no que diz respeito à saúde física e mental, como podemos observar através de alguns depoimentos de adultos e crianças que participaram desta experiência:

*“É incrível como nem sempre temos de ter o ambiente calmo para chegar a algum ponto na meditação. Também ao rir e ao divertir-se deixamos nossa mente livre de qualquer sujeira.”*

*(M.I.K.)*

*“Uma energia de calor se formou e com ela nos aquecemos.”*

*(M.S.R.)*

*“Essas danças trabalham nosso corpo e nossa mente de um jeito diferente.”*

*(D.B.B.)*

*“Não tenho palavras para descrever a experiência altamente positiva que tivemos.”*

*(D.M.)*

*“Nós meditamos de uma maneira diferente, que eu não conhecia, meditação ativa. O melhor foi a harmonia que se formou.”*

*(P.H.)*

*“A vivência serviu para mostrar-me que as danças sagradas servem para alimentar o espírito; não precisam ser solenes, podem ser descontraídas e alegres, como nos mostrou a quadrilha escocesa.”*

*(R.M.S.G.)*

*“É uma maneira muito boa de descansar o corpo e a mente.”*

*(M.G.O.)*

*“Foi demais, pois aprendemos que Dança Sagrada não é uma coisa chata, mas sim uma coisa boa e significativa. Quase nunca as pessoas se deram tão bem, sem gozação. Foi lindo, comovente!”*

(W.A.)

Espero que esse breve texto tenha podido contribuir para a reflexão do leitor, oferecendo mais um caminho para todos aqueles que buscam. Gostaria de lembrar, porém, mais uma vez, que nada do que foi dito aqui pode esclarecer verdadeiramente o que é a Dança, pois só o segredo, o sagrado da experiência individual é que realmente irá mostrar o que é Dança Sagrada, e como ela poderá conduzir à Paz Profunda.