

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Danza Derviche

FOTOS: ESPECIALES



DÓNDE PRACTICARLO

Comunidad Sufí Nur Ashki al Yerrahi de México

✉ Calle Sinaloa 213, col. Roma, CdMx
☎ 5286.5729
🌐 yerrahi@me.com

Instituto Luz Sobre Luz

✉ Calle Sinaloa 213, col. Roma, CdMx
☎ 5211.9051/5211.3346
🌐 www.luzsobreluz.org

Girar para derrotar al Ego

Mediante la práctica de esta coreografía sagrada se llega al conocimiento de la verdad última; cuando se regresa de este viaje espiritual, se hace como alguien transformado que aspira a servir con luz, amor y entrega a la creación, siguiendo *El camino del corazón*

El giro derviche es la danza de la Unidad. Es una experiencia total. Durante los giros de esta danza los extremos se tocan una y otra vez. El giro, de acuerdo con Agustín Marín Acedos (Ahmed Shariff) autor de la página web giroderviche.wordpress.com, es una meditación activa y pasiva que representa los polos: "Quiétude-movimiento, exterior-interior, y los concentra en una única sensación que a veces se irradia de forma externa como libertad, belleza, gratitud, amor, según sea percibida por la normalmente limitada y sesgada experiencia de cada persona".



los derviches danzantes se ubica en la música. Rumi la consideraba como la única de las artes capaz de elevar al hombre hasta Dios, por ser la más limpia, abstracta, diáfana y etérea de todas.

Pero la *Danza de los Derviches* o *Sema* es una práctica para elevarse, es acceder a un baile que tiene mucho de poesía, siglos de ciencia, de gozo. Los danzantes, giran sobre sí mismos con los brazos extendidos, simbolizando "la ascendencia espiritual hacia la verdad, acompañados por el amor y liberados totalmente del ego".

RESPIRAR Y ESCUCHAR

Todo comienza con la escucha durante la danza al girar, como explica Ahmed Shariff. Si hay resonancia con la energía kundalini o energía cósmica contenida en el cuerpo, ésta despertará y ascenderá desde la base de la columna por la cadena de chakras en función de la intensidad del estímulo (casi siempre musical; dicen que a Rumi se le despertó la kundalini hablando con unas mujeres en el mercado) y activará a su paso todas las glándulas: sexuales, suprarrenales, timo, hipófisis, pituitaria, pineal... "No pienses, no juzgues, no hables, así evitarás enredos mentales, miedo, boicoteos, etc. Solo respira y escucha. El camino del corazón es un camino interior. Es la forma de ayudar al alineamiento entre tu mente, tu corazón y tu cuerpo para que la magia se produzca, y la energía kundalini se manifieste en todo su esplendor".

(Continuará...)

El término derviche proviene de la palabra persa *darvish* y se usaba para denominar a los ascetas. Esta palabra también es utilizada para referirse a un temperamento imperturbable o ascético, es decir para una actitud que es indiferente a los bienes materiales.

Los derviches tienen su origen en uno de los momentos más esplendorosos de la historia del islam, el siglo XIII, en Turquía. Son un grupo nacido dentro del sufismo o *El camino del corazón*; es decir, la rama mística, filosófica, científica y poética del islam.

La orden de los derviches danzantes fue fundada por Jelaluddin Mevlana Rumi, de quien proviene el nombre de Mevlevi, con el cual conoce el mundo islámico esta congregación religiosa y su danza es una danza espiritual de giros ininterrumpidos de la que se ha derivado el llamado baile de la falda. La danza tiene un significado

claramente cósmico y apegado al devenir de la vida humana.

Rumi, apunta onirogenia.com, estuvo en su infancia en contacto con la obra de filósofos, científicos y poetas como Omar Khayamm o Muhyiddin ibn Arabí. "Entendió o intuyó que todo ritual es un hecho cultural, que toda religión es una imagen de la civilización que la practica, de allí que su estela se extienda más allá de la esfera de lo religioso. La danza de los mevlavi ha influido notablemente en la caligrafía, la poesía y las artes visuales del islam, desde el primer momento formó bloque en los cimientos del Imperio Otomano, el núcleo humano más avanzado de los siglos XII y XIV cuando Europa apenas se levantaba de las ruinas dejadas por la peste negra y rumiaba el fracaso de las Cruzadas".

Sin embargo, la mayor influencia de



El camino Sufí

La tradición Sufí, a la que también se le llama *El camino del corazón*, por buscar la experiencia de la Unidad con Dios a través del amor, no es una religión ni un culto. Es una filosofía de vida y su objeto es ofrecer al hombre una vía, un camino práctico que le permita alcanzar un grado de conciencia superior que le permita comprender su relación con el Ser Supremo.

De acuerdo con el blog vacioesformaformaesvacio, "esta filosofía se ha transmitido durante siglos, conserva su antigua calidad y sus secretos han sido custodiados a fin de que esté disponible, inmutable y limpia para aquellos que buscan una sabiduría más profunda a través de una conciencia profunda".

Los sufís sostienen que la pureza del ser interior del hombre, puede sacarlo de lo mundano y protegerlo de la corrupción y la contaminación del "mundo externo". Esto no significa que sea necesario retirarse a una cueva en la montaña o a un monasterio. Al contrario, implica ser un miembro pleno y mejor de la sociedad: "Estar en el mundo sin ser del mundo", seguir reglas y disciplinas que produzcan paz interior y, por medio del ejemplo, instruir a otros a con humildad e intención; escuchar la voz de la naturaleza para que los secretos de la tradición puedan ser conocidos, pero solo por aquellos cuya intención sea pura y por quienes puedan jurar que usarán la sabiduría bien y de buena fe".