

## Элементы Мастерства: Ведение Танцев и Элементы Мастерства

Тансен Филипп О'Донохоу

*Эта статья написана в мае 2011 г. и продолжает рубрику «Элементы мастерства» нашей ежеквартальной рассылки. В ней мы обсуждаем искусство, ремесло и духовную практику ведения Танцев и обучения ведущих. Мы приглашаем наставников поделиться своими мыслями на эту тему – присылайте свои письма в Руководящий Совет.*

Прошел год с того момента, как Руководящий Совет представил «Элементы Мастерства» ведущим Танцев. И лично меня очень интересует, как ведущие применяют их в своей работе с Танцами. Возможно, вам будет интересно узнать некоторые методы, разработанные мной, как осознанно, так и интуитивно, которые открывают для нас волшебные дары, особенно те, которые таят в себе наше дыхание, звук и сердце. Объединяясь вместе, они образуют прекрасно настроенный человеческий инструмент для Танцев.

В 1988 году я начал вести Танцы, и с 1992 года, когда, как сказал Саади, я выбрал «метод шоковой терапии», Танцы стали моим основным занятием. Это было самым радостным путешествием, потрясающим способом прожить свою жизнь. Каждый день ученик получает новые благословения. Танцы стали внезапным пробуждением. Я знал с самого начала, что это будет делом моей жизни, и был готов сделать всё, чтобы стать ведущим Танцев, подобно двум великим мастерам этого искусства – Саади Нилу Дагласу Клотцу и Амиде Харвею. Но принять решение – это одно, а в реальности разница между тем, как вёл Танцы я в начале своего пути, и тем, как делали это Амида и Саади, была значительной. Было ясно, что мне потребуется время и усилия, чтобы преодолеть этот разрыв.

Казалось, что я достаточно хорошо подходил для этого пути – я был профессиональным гитаристом, неплохо пел и в юности много танцевал. В течение нескольких лет я серьёзно практиковал йогу, изучал мантра-йогу, занимался медитацией. Я также вёл группы, обучая этим практикам. Это было хорошей

**«Это было хорошей подготовкой, но всё-таки этого было недостаточно. Как же Саади и Амида это делали? Как они добивались того, что Танцы протекали так легко и свободно?»**

подготовкой, но всё-таки этого было недостаточно. Как же Саади и Амида это делали? Как они добивались того, что Танцы протекали так легко и свободно? Казалось, что для них это было просто и естественно. Я, конечно, видел, как они показывали движения, объясняли Танец, пели и всё такое. Я мог почувствовать атмосферу в кругу, которую они создавали и изменяли по ходу танцевальной сессии. Во время Танцев я всё это осознавал. Но, несмотря на тот чудесный опыт, который я получал, танцуя в кругу, я не мог до конца понять этот таинственный процесс.

В итоге, после длительного обучения и практики ведения Танцев я начал что-то понимать, почувствовал себя более уверенным, и Танцы стали работать. И всё же в эти ранние годы моё внимание, в основном, было сосредоточено на разучивании разнообразных мелодий, попытке прочувствовать движения танца и прожить мантры на телесном уровне. Я делал ежедневные практики, посвященные работе со звуком, дыханием и сердцем. В течение нескольких лет до того, как я встретил Танцы, я ежедневно занимался пением различных мантр и священных фраз, а также дыхательными практиками йоги – пранаямами. Моя работа с сердцем была менее успешной, несмотря на то, что при работе со звуком я, в основном, концентрировался на сердце. Но после суфийской инициации в 1989 году в моей работе с сердцем начали происходить изменения.

Для выполнения таких практик не требуется чего-то сложного или необычного – простое присутствие и осознанность каждый день. Работая со звуком, я практиковал долгое и протяжное пропевание определённого звука, старался прочувствовать его, почувствовать инструмент, издающий звук, изменял тона и определял, как они резонируют в различных центрах физического и энергетического тела. Я пытался почувствовать воздействие этих звуков вновь и вновь, каждый день, продвигаясь постепенно к более и более тонким уровням. Внутренние звуки, Анахата-надам, Ху открывались для меня постепенно, шаг за шагом.

Звук представляет собой усиленное дыхание, поэтому работа со звуком также помогла мне в дыхательных практиках. Кроме того, я работал с дыханием через сердце, очистительным дыханием 5 элементов и простым ритмическим дыханием. Эти простые, но в то же время глубокие практики дарят нам потрясающие открытия. Так я начал своё исследование, своё путешествие. После пранаямы эти дыхательные техники были для меня достаточно простыми, но понимание, приходившее ко мне в результате практик, было намного глубже. Мне потребовалось некоторое время на очищение сердца от прошлых представлений – я чувствовал, что добираюсь до своих перегруженных, искажённых, где-то приобретённых эмоциональных шаблонов, которые поднимаются на поверхность и исчезают. Кроме этого, много внимания я уделял другим суфийским практикам, которые дал мне мой учитель.

Также я работал с Прогулками, подробно разбирая все аспекты данной практики. Её значение просто невозможно переоценить. Без всех этих практик я бы вряд ли смог развить достаточную чувствительность, просто проводя Танцы, особенно когда не было возможности вести их достаточно часто.

Вернёмся к танцевальному кругу. Когда во время Танцев мои сердце и ум были совершенно расслаблены, я начинал лучше чувствовать и осознавать, что происходило внутри и вокруг меня, в круге и за его пределами. Пропевание священной фразы, осознание потока дыхания внутри и океана дыхания снаружи, ощущение резонанса в сердце, движение в ритме данного Танца, игра на гитаре в точно подходящих ритмах – всё это сливалось воедино во время Танца. Я начал чувствовать себя в своей стихии.

Работа с Элементами Мастерства идёт уже в течение многих лет и до сих пор продолжается. Переживание Танца не может оставаться неизменным, так же, как и танцевальный ведущий. Каждый раз, когда веду Танцы, я получаю совершенно новый опыт. Дыхание, звук и сердце для меня до сих пор являются основными инструментами для получения и передачи энергии во время Танца.

**«Эта сдача собственного «я» позволила мне выйти за пределы ограниченной личности и проложить путь для чего-то иного, приходящего ко мне и через меня»**

Открытое сердце и осознанное дыхание, кажется, оказывают наибольшее влияние во время Танцев. Эти два основополагающих фактора, по моему опыту, дают начало всему остальному. Благодаря тонким ощущениям и интуиции ведущий может продвигаться вперёд. Гораздо важнее уметь почувствовать, какой Танец или практика лучше всего подходит в данный момент, чем двигаться только в одном определённом направлении, имея список Танцев, которые нужно провести. Я никогда не подготавливаю Танцы заранее. В начале танцевальной сессии я встаю в круг, стараюсь прислушаться к своей интуиции и почувствовать, какие Танцы придут ко мне в данный момент. Я доверяю своим ощущениям и всегда действую так, как подсказывает моя интуиция. В конце Танца я вновь прислушиваюсь к себе, делая это вновь и вновь на протяжении всей танцевальной встречи или семинара.

Во время Танцев ведущий постоянно, от момента к моменту, отвечает на энергию, создаваемую в кругу, и в зависимости от нее направляет Танец в нужное русло или движется вместе с потоком. С помощью дыхания ведущий без слов может выразить свою мысль. И он почувствует ответ круга, если каждый из участников настроен на Танец и ведущего. Через сердце ведущий может предать кругу свои чувства. И если он становится просто инструментом, через который Танец приходит наилучшим на данный момент образом, тут нет места для эго или манипулирования другими людьми. Дело ведущего – направлять энергию Танца без какого-либо заранее разработанного плана. Во время Танца ведущий ориентируется на танцоров, а не на то состояние, которого он хотел бы достичь сам. Это значит, что глубина опыта, полученного во время Танца, может быть ограничена возможностями танцоров, хотя случается, что их понимание глубже, чем у ведущего. Как и в любой духовной практике, на обучение участников требуется время. Мы не можем заставить их. Когда танцоры готовы, приходит мастерство, и случается чудо.

Для меня Танцы не являются подготовительной практикой. Тот опыт, который они дают, является целостным и завершённым. На мой взгляд, это неподобная практика для группы. Занимаясь ей, я чувствую, что мы пока только прикасаемся к поверхности, по сравнению с теми глубинами, которые

могут быть достигнуты. Наследие Муршида СЭМа – его ценнейшие труды – до сих пор указывают нам путь вперёд.

Саади написал мне в 1992 году: «Я твёрдо верю, что мы должны использовать все возможности, которыми располагаем – и Танцы здесь являются действенным и художественным инструментом, – чтобы помочь изменить нашу культуру и научиться с почтением относиться к Земле и ко всем существам, на ней живущим.. Это настоящий путь Бодхисаттвы, который нельзя ограничивать лишь нашими маленькими кружками людей, которые и так уже обладают определённым пониманием».

**«Для меня Танцы не являются подготовительной практикой. Тот опыт, который они дают, является целостным и завершённым... Я чувствую, что мы пока только прикасаемся к поверхности, по сравнению с теми глубинами, которые могут быть достигнуты».**

Во время недавнего недельного ритрита ко мне пришло внезапное озарение, что можно создать новое направление в Танцах, которое могло бы начать развиваться. В течение последних 20 лет формат моей деятельности был, в основном, одинаковым – классы, лагеря, семинары, танцевальные тренинги, хотя они и проходили во многих странах. Я совершенствовался и оттачивал свои умения, но, по сути, использовал одни и те же, достаточно ограниченные методы. И новое видение, выходящее за пределы прежних рамок, без сомнения, сможет вдохновлять меня в следующие 20 лет моей жизни. Иншалла, пусть так и будет. Используй меня для той цели, которую выбрала Твоя Мудрость.



*Старший наставник и калиф международного суфийского ордена Руханиат, Тансен Филипп О'Донохоу живёт со своей женой Люсиндой Басирой в доме с соломенной крышей среди зелёных холмов английского графства Дорсет. Больше узнать о Тансене можно [здесь](#).*