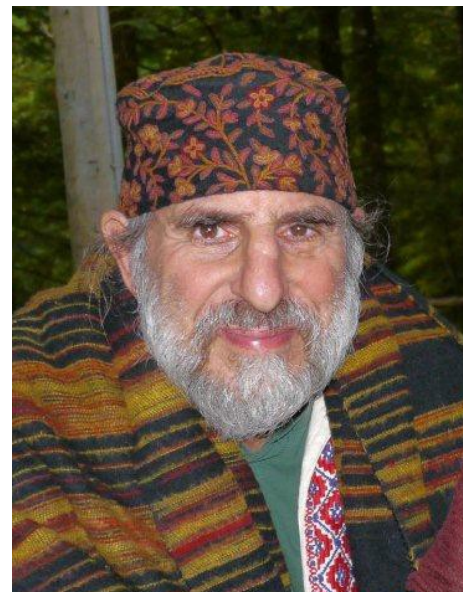


## Элементы Мастерства:

### *Пробуждая сердце танцем*

Муршид Абрахам Сассмэн

*Эта статья является продолжением колонки «Элементы Мастерства» в нашей интернет-рассылке, в ней мы исследуем искусство, ремесло и духовную практику, связанные с ведением Танцев и наставничеством. Приглашаем менторов поделиться с Руководящим Советом своими размышлениями по этому поводу.*



В 1969 г., когда я был молодым бродягой, я впервые повстречался со своим духовным учителем, суфийским муршидом Сэмюэлем Льюисом, танцующим в парке Пресита в Сан-Франциско. Я сразу понял, что жизнь предлагает мне необычайное приключение, и что моя главная задача – это просто быть открытым, слушать и радостно принимать удивительные благословения, рекой льющиеся от этого дервиша, реализовавшего в себе Бога. Я вбирал в себя танцы, которыми он делился с нами, как возможностью переживания восторга, как путем, ведущим к высшему состоянию сознания. Я любил сообщество молодых людей, притянутых друг к другу вокруг этого непредсказуемого, смешного и мудрого немолодого человека. Я переживал красоту каждого танцующих, одетых в красочные балахоны, и круга в целом, и чувствовал, что духовно приближаюсь к Дому.

Теперь, спустя 43 года, я чувствую все то же страстное стремление к переживанию экстаза и к подлинному пробуждению сердца. Веду ли я Танец, играю ли музыку для Танца или танцую, с каждым шагом и с каждым дыханием вновь и вновь обнаруживаю, что преобразующий потенциал этой священной практики беспредельно могущественен. Главные составляющие этого пробуждения сердца для меня такие же, как и для любого другого танцующего: быть искренним в своей преданности, присутствовать, сонастраиваться с энергией группы и отдавать всего себя священным словам Танца.

Рассуждая о вдохновении и преданности, мы говорим о внутренней жизни, о том, что Хазрат Инайят Хан называет миром «вибраций». Пробуждение сердца именно это и означает: пробуждение наших сердец от ступора (оцепенения) изоляции, разобщенности и страха, что значит стать живым в магнетизме духовной реализации. Хазрат Инайят Хан также говорит нам, что основная распространенная среди людей хворь, от которой происходят все болезни и дисбалансы – это «холодность сердца». И поэтому наше теплое объятие Возлюбленного, в какой бы то ни было форме, несет исцеление нашим сердцам и нашим жизням. Ресурсы для внутренней жизни – это тишина, дыхание и настройка на мастеров и мистиков, пришедших до нас.

Исходя из всего, то, что превращает Танцы Всеобщего Мира в духовную практику – это их способность намагничивать нашу внутреннюю жизнь и пробуждать наши сердца. Внешне, во время кружения может возникнуть чувство восторга, и придти радость, когда видишь свет в другом человеке, – однако истинная мера нашего опыта состоит в том, притягиваемся ли мы хоть чуть-чуть ближе к свету духовной реализации. Пробужденность сердца передается всем, и когда группа практикует совместно, тепло и свет становятся мощными помощниками трансформации.

Считая Танцы и Прогулки духовной практикой, я ищу определенные качества, необходимые для мастерского ведения Танцев. Вот они:

- 1) **Солнечное сияние** – быть позитивными в том, что вы предлагаете, уверенность в своей непосредственной связи со своими учителями и с учениями своей силсилы (цепочки передачи).
- 2) **Воплощенность** – передавать в практике свою воплощенную в тело концентрацию. **«Левая нога, правая нога»**, – Танцы призывают нас от рассеянности сети ума в вибрацию воплощенного в теле присутствия.

3) **Расслабьтесь** и войдите в состояние спокойного присутствия, которое естественным образом вдохновит каждого человека в круге стать расслабленным и пристствующим.

4) **Фана** – это значит отбросить свою личность, посвятить себя практике и настроиться на потребности группы. Будучи ведущими, мы не должны принимать себя слишком серьезно. Любовь вдохновляет нас всех открыться, нарциссизм собственной важности закрывает нас.

Существуют групповые практики, и ведущему нужно одновременно и вдохновлять группу, и доверять им, тому, что они естественным образом проделают всю работу "по открыванию" группы. Иногда ведущие бывают очень притягательными и искусными в том, что они предлагают, но им не удается сдаться практике Танца. И тогда участники группы становятся настолько зависимыми от ведущего и того, как он ведет Танец, что могут отодвинуть на задний план свою собственную практику. Оптимально, когда ведущий и вдохновляет группу, и предоставляет ей свободу полностью пробудиться и отдаться практике.

Обучение ведущих Танцев главным образом подразумевает наше собственное обучение в духовной практике. Описанные выше основы мастерства невозможно выучить по книжке. Они подразумевают наш собственный опыт в качестве ведущих Танцев, пробуждение наших сердец изнутри. Как говорит Руми: **«Закройте дверь языка. Откройте окно любви»**. Этим качествам нелегко «научить». Однако их можно «поймать» от ментора и других созвучных нам людей, которые развили эти качества посредством духовной практики. Эти отношения являются основой нашей модели обучения ведущих, которая рассматривает взаимоотношения между Ментором и его Учениками как инструмент передачи, от руки к руке и от сердца к сердцу, этих основ Мастерства.

Всеобщий мир, который существенно важен для нашей истинной природы, пребывает в чистом сердце, и Танцы – это естественные инструменты для очищения сердца. Танцы призывают выйти за пределы нашего эго и осознать свое место, чувствуя связь со всем кругом. Мы отбрасываем изоляцию своей индивидуалистической позиции, практикуем слияние и гармонию с целым. Именно в этой гармонизации сердце смягчается и очищается. Единство круга становится прочувствованным опытом, не просто ментальной концепцией, а воплощенным и полностью реализованным опытом.

Танцами Всеобщего Мира управляет Плутон, планета коллективного пробуждения, и они могут стать языком для тех, чье время действительно пришло, на уровне планетарной трансформации. В 2012 году, после 11 сентября, во время арабской весны и социальных революций по всему миру, история учит нас тому, что эпоха доминирования и тирании управления, основанного на страхе, возможно, уступает силе коллективного пробуждения, основанного на внутренней свободе.

Лидеры призваны к служению. Мы все вместе и каждый в отдельности ответственны за пробуждение человечества. **"Вы можете считать, что это движение - про пение и танцы, но на самом деле оно - про мир во всем мире"**, - говорил Сэмюэль Льюис. Пусть Танцы Всеобщего Мира послужат этому преображению планеты! Как говорил Муршид Сэм: **"Я хочу выйти на мирную демонстрацию, где участники демонстрируют мир на самом деле"**. Это дар, которым мы должны поделиться с миром.

*Музыкант, гитарист, ментор в Танцах Всеобщего Мира и Муршид суфийского ордена Руханиат, Абрахам Сассмэн – ученик самого Муршида Сэмюэля Льюиса. Абрахам путешествовал по всему миру со своей женой Халимой, они вели Танцы Всеобщего Мира в России, Новой Зеландии, Южной Америке и во многих других местах. Абрахам и Халима записали множество компакт-дисков и вместе создавали музыку для основного руководства по Танцам и Прогулкам. Будучи психотерапевтом-клиницистом, Абрахам живет в Кембридже, штат Массачусетс, где они вместе с Халимой собирают вокруг себя весьма активное суфийское сообщество, Сама Сангху.*