

Элементы мастерства

Ведение Танцев с чувством и энергией

Мунир Питер Рейнольдс

Эта статья в текущем выпуске нашей рассылки открывает новую рубрику «Элементы мастерства», где мы будем обсуждать искусство, ремесло и духовную практику ведения Танцев и обучения ведущих. Мы приглашаем менторов поделиться своими мыслями на эту тему – присылайте свои письма в Руководящий Совет.

«Это глубина мысли, которая является могущественной, и искренность чувства, которое создаёт атмосферу». Хазрат Инайят Хан, «Чаша Саки», 30 ноября.

Мы часто слышим о том, что ведущие Танцев должны создавать «атмосферу» и осуществлять истинную «передачу» данного Танца. В «Руководстве для ведущих» говорится, что главное качество для ведущего – это умение создать «священную атмосферу и настрой, и этот процесс невозможно точно описать». Что это значит на самом деле? И если поймём, как мы сможем достичь этого?

Думаю, многие из нас видели учителей или ведущих Танцев, в которых явно чувствовалась *сила*. Этот человек обладает внутренней силой, он нашёл своего внутреннего «Муршида». Это невозможно изобразить или сымитировать, мы на самом деле можем чувствовать силу, исходящую из Источника или духа, которая свободно протекает через данного учителя. Нельзя сказать, что он ведёт себя как-то по-особенному – он может не говорить что-то необычное, не совершать каких-то особых действий. Мы просто чувствуем, что в этом есть сила, и Танцы и Прогулки, которые он ведёт, наполнены энергией и глубиной. Как создаётся эта энергия и атмосфера?

Слова Хазрата Инайят Хана, приведённые в начале статьи, содержат некоторые подсказки. Он говорит: *«Это глубина мысли, которая является могущественной...».*

В другом месте Инайят Хан пишет о важности хранить молчание и говорить только тогда, когда у нас действительно есть, что сказать, так как утверждение, сделанное на основе глубоких размышлений, несёт в себе гораздо больше силы и значимости. Если мы начнём обращать на это внимание, то заметим, что значимые поступки или высказывания требуют размышлений.

Мы можем начать с того, что перед тем, как вести Танец или Прогулки, спросим себя – как мы подготовились? Возможно, мы поиграли мелодию и повторили движения, убедились, что чувствуем этот Танец всем телом, выучили описание Танца, историю его создания и так далее – у каждого из нас есть свой обычный способ подготовки к ведению Танцев.

Приведённое выше высказывание Инайята Хана говорит нам: «А что означает идти дальше, чем всё это?». Глубоко ли мы задумывались над этой священной фразой? Делаем ли мы ежедневно практики, направленные на работу с нею, благодаря которым могли бы получить непосредственное переживание её трансформирующей силы? Размышляли ли о глубинном значении этой фразы не только по отношению к нашей собственной жизни, но и ко всему человечеству? Когда мы позволяем священной фразе и Танцу раскрыться и «поработать над нами» (нежели чем сами «работаем над ней»), то достигаем более глубокого понимания, наша внутренняя способность видеть истину возрастает. Можно сказать, что Танец или священная фраза являются драгоценным камнем в наших руках. Мы поворачиваем его, рассматривая со всех сторон, и изучаем каждую грань. Мы пытаемся сделать его частью нашего существа. Возможно, мы обнаружим, что, проснувшись ночью, думаем об этом Танце, или какое-то озарение приходит к нам, когда занимаемся нашей обычной работой.

Если мы позволили Танцу «поработать над нами», то наше понимание достигает совершенно иного внутреннего уровня в тот момент, когда мы переводим священную фразу или настраиваемся на Танец вместе с кругом. Мы теперь не просто повторяем то, что обычно говорим, или то, что выучили об этом Танце, не пересказываем материал из танцевальных буклетов. Каждый в танцевальном кругу чувствует ту *энергию* мысли, которая является результатом практики, размышлений и медитации. И ведущий делает то, что в данный момент наилучшим образом объединит Танец со священной фразой и опытом, который получает каждый из присутствующих.

Хочу обратить ваше внимание – тут и речи не идёт о том, что надо пытаться проявлять силу или выглядеть так, как будто мы знаем что-то особенное. Нужно выбросить эту мысль из головы. На самом деле ведущий, объясняя Танец, может быть очень краток и передавать энергию Танца на других, более тонких уровнях – через движение тела и атмосферу. Вычислить заранее это невозможно! Но когда это произойдёт, все сразу почувствуют.

Хазрат Инайят Хан продолжает: «*Это... искренность чувства, которая создаёт атмосферу*». Многие из нас чувствуют себя комфортнее, не показывая своих чувств, и используют при общении с другими людьми только ум. Но искренность и эмоциональная открытость создают атмосферу, в которой другие могут себя почувствовать в безопасности или даже сами решиться на такую же открытость. Если ведущий не боится показать возникающие внутри него эмоции, какими бы они ни были, эта честность и красота окажет глубокое влияние на каждого из танцующих. Это и есть «атмосфера». Размышляя о тех чувствах, которые могут

возникнуть у ведущего – таких, как переживания радости, горя, шутливости, любви, мира и экстаза, очень важно понять, что если вы просто *позволите* им свободно протекать через вас, это поможет каждому из участников получить более глубокий опыт от Танцев.

Конечно, способность быть эмоционально открытым и честным не свойственна нашему обществу. Возможно, у нас с этим проблемы, берущие начало в семье и окружении. Невозможно «изобразить» искренность чувств, она должна быть настоящей, и возникать благодаря нашей открытости и незащищённости. Мы можем начать работать над этим, исследуя нашу готовность проявлять свои эмоции во время ведения Танцев. Подавляю ли я что-нибудь, что возникает внутри меня, и если да, то почему? Видя то, что есть, вы уже начинаете меняться, так как истина изменяет нас.

Мы обладаем энергией и можем создать атмосферу, когда способны отбросить все наши ложные представления о самих себе. Фактически, Танцы Всеобщего Мира можно рассматривать как групповую практику, благодаря которой энергия священной фразы может проявиться наиболее полным образом, и ведущий Танцев является лишь инструментом в этом процессе. Он открывает дверь, через которую могут пройти остальные.



Способность чувствовать и видеть широкую дорогу впереди, готовность открыть свой внутренний потенциал – вот суть духовной жизни и основа искусства, ремесла и духовной практики ведения Танцев Всеобщего Мира.

Питер Мунир Рейнольдс, старший ментор и член Руководящего Совета. Монтана, США.

© 2011 Международные Танцы Всеобщего Мира