

## Возможности Социального Дистанцирования Дарвеша



Большую часть своей взрослой жизни я посвятила тому, что Моррис Берман называет "монашеским обществом на новый лад" (мы, может быть, и не живем в монастырях, но не разделяем ценности большинства и занимаемся в основном "внутренним пространством", понимая, что выполнение практик в одиночестве - это эффективный способ изменить мир), и меня удивляет масса суеты и беспокойства в нашей сангхе. Я так глубоко обеспокоена некоторыми сообществами (беженцы, заключенные, бездомные, сельскохозяйственные рабочие, те, кто в долгах, медицинские работники, матери, которые работают дома, обучая своих детей на дому), но смущена распространением он-лайн активности. Я думала, что большинство из нас просто будут вести размеренную жизнь, используя возможность иметь больше времени

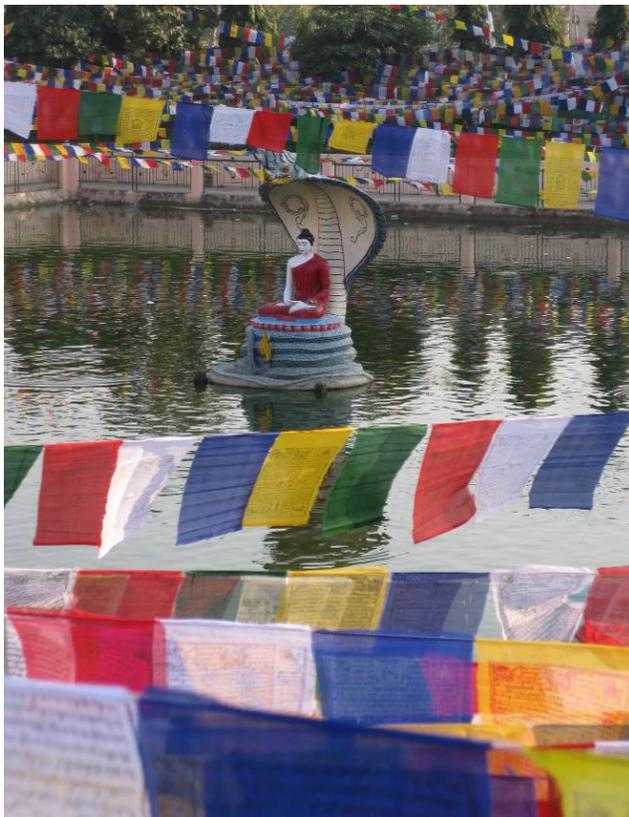
для того, чтобы практиковать все то, что нам дали на протяжении многих лет. Когда не можешь выйти наружу, иди внутрь!

*"Вы не можете осознавать, что есть радиоактивность и относительность, а также квантовая механика без лабораторного опыта. Как узнать, что происходит в лаборатории, если не войти туда" стр. 96. Суфийское Видение и Инициация. Самуил Л. Льюис.*

Сейчас слово "пролиферация" используется, в основном, для описания вирусных клеток. Но, возможно, сейчас наступило то время, когда мы также можем увидеть эту тенденцию в себе. Какое это облегчение – чувствовать уменьшение непрерывной, постоянно расширяющейся активности человека. Разве эта тенденция не является частью того, что, в первую очередь, привело нас к этому беспорядку? Какое это облегчение - видеть пустые шоссе, горизонт без дыма, животных, свободно бродящих по лесам, и китов, рождающих в тихих водах! И всё потому, что человеческая активность снизилась.

Что это за тенденция - иметь "больше, больше, больше"? Является ли это симптомом внутренней пустоты, которая заставляет нас искать "больше" вне нас самих? Здесь, в наших "домашних монастырях", мы придумываем проекты, строим больше планов, делаем все больше и больше зум-встреч, пишем все больше и больше электронных писем, совершаем все больше и больше телефонных звонков. Или же мы приветствуем возможность принять атмосферу внутренней тишины? Да, весь мир прибегает к распространению цифровой социализации, но в качестве духовно-практикующих, разве нас не больше привлекает возможность добывать и совершенствовать наши внутренние духовные ресурсы и тратить больше времени на то, чтобы приблизиться к миру природы?

*"Во время пандемии самоизоляция называется карантин". В буддизме это называется ретрит". ~ Лама Уилла Миллер  
Лама продолжает говорить: "Страх - это приглашение. Это не приглашение взвесить риск или отрегулировать внешние факторы. Это приглашение*



*заглянуть вглубь себя и подружиться с животным в себе".*

*"Мы сидим с неизвестным. Неизвестное - это именно то, что оттягивает завесу". Это дает представление о той истине, что ничто никогда не было неизменным (определенным). Этот мир со всей своей красотой и всеми своими вибрациями такой, как есть, потому что он не застывший, потому что все условно.*

*Естественный спутник жизни - это неуверенность.*

*Но я забываю, почти каждый момент каждого дня. Убаюканный предсказуемостью моих дней, я верю, что завтрашний день будет таким же, как сегодня, как и вчера. Там будет туалетная бумага".*

*Что стоит за этой тенденцией к пролиферации? Это страх? Можем ли мы обнаружить скрытые эмоции в неподвижности? И подружиться с этим? Как подружиться со страхом? Повернувшись к нему и посмотрев ему в лицо! Откройтесь для этого. Где вы чувствуете это в своем теле? Когда вы чувствуете его близко, как он себя ведет? Отделяйте ощущения от мыслей, которые управляют этим: почувствуйте ощущения полностью, но игнорируйте мысли! КОГДА ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО МЫСЛИ - ЭТО ПРОСТО МЫСЛИ, ВЫ*

СВОБОДНЫ ОТ НИХ! Но когда вы отождествляетесь с мыслями и "покупаетесь" на них, вы пойманы, и ваши тревога и бурные эмоции обостряются.

Если вы будете выполнять эту практику, то увидите, что нарушения исчезнут (растворятся). Наблюдение за тем, как напряжение растворяется, приносит мир, спокойствие и своего рода нирвану, освобождение.

Бесконечный рост потребительства и бесконечное разнообразие отвлекающих факторов современного общества - это признак того, что общество лишено внутреннего удовлетворения. Если в такое время мы испытываем огромную потребность в дистанционном общении, может быть, это говорит нам что-то о нас самих. Сколько нам достаточно? Сколько - слишком много? Может быть, пришло время начать наше внутреннее путешествие?

Существует "2 метода духовного обучения", которые называются "метод обезьяны" и "кошачий метод". В обезьяньем методе ребенок держится за мать, и куда бы ни пошла мать, мать несет ребенка. В кошачьем методе кошка берет котенка и учит его ходить. Таким образом, кошка пытается сделать своего отпрыска (свое потомство) взрослым, как можно быстрее, а обезьяна пытается удержать своего отпрыска (потомство) младенцем как можно дольше. Таким образом, у вас есть 2 типа духовного обучения: те, кто опирается на учителя, чтобы тот все делал, и те, кто учит своих учеников, как стать взрослыми". р151. Суфийское Видение и Инициация". Самуил Л. Льюис.

Может быть, эта пандемия и есть тот зов, к которому нас готовили танцы? Как говорит Лама: "В пещере нашего дома, подобно медитирующим древности, мы можем сознательно зажечь лампу сострадания и взаимодействия.



### **Практика Метта**

Пусть я буду свободен от опасности.  
Пусть я буду спокойным и счастливым.  
Пусть я буду сильным и здоровым.  
Пусть мне будет легче. (Пусть у меня будет легкость бытия).  
Пусть ты будешь свободен от опасности.  
Пусть ты будешь спокоен и счастлив.  
Пусть ты будешь сильным и здоровым.  
Пусть тебе будет легче. (Пусть у тебя будет легкость бытия).  
Пусть все существа будут свободны от опасности.  
Пусть все существа будут спокойными (мирными) и счастливыми.  
Пусть все существа будут сильными и здоровыми.  
Пусть у всех существ будет легкость бытия.  
Пусть я буду свободен от страданий.  
Пусть ты будешь свободен от страданий.  
Пусть все существа будут свободны от страданий.  
Пусть моя доброта и мудрость возрастут.  
Пусть твоя доброта и мудрость возрастут.  
Пусть доброта и мудрость всех существ возрастут.

### **Приходя домой в библиотеку танцевальных ресурсов. Арджун Калеро**

На момент написания статьи мы все более или менее "заперты". Караван Beyond "За пределы" еще не покинул оазис, хотя караван-сарай имеет очень хорошие зум связи (взаимодействия).



В недавнем звонке Арджун описал путешествие, которым мы все можем поделиться через библиотеку танцевальных ресурсов. Он объяснил это так: в наших разных частях света (в Латинской Америке, России, Австралии и Новой Зеландии и в других местах), можем ли мы

- изучить библиотеку онлайн-ресурсов
- вспомнить те танцы, которые мы знаем, и которые мы не находим там
- и работать вместе, чтобы выбрать десять лучших танцев, которые мы хотим добавить в библиотеку?

Это путешествие, в котором мы сможем вернуться к тому богатству, которое у нас уже есть, и мы сможем наслаждаться, исследуя вместе наиболее значимые части репертуара в наших собственных областях.

Этот процесс может варьироваться от региона к региону, но вот как он работает в Латинской Америке:

Мы начали с объявления на Facebook для Латинской Америки.

Мы получили много номинаций в топ-10. Среди них было много танцев, которые не были созданы в Южной Америке.

Арджун записал 40 номинаций в электронную таблицу и оценил их по популярности.

Комитет из 6 Менторов (Наставников) со всего региона, встретился, чтобы обсудить номинации.

В число номинаций входили некоторые, например, от Амиды, которые уже были переведены на испанский язык.

Менторы определили несколько категорий танцев:

- совершенно новые танцы, появившиеся в Латинской Америке;
- танцы, которые полностью "наши" в Латинской Америке;
- танцы с уже существующими мелодиями: они отслеживают создателей, чтобы получить разрешение на перевод на испанский язык;
- танцы, которые включают в себя немного английского: цель здесь состоит в том, чтобы сравнить варианты, например, между Перу и Аргентиной и прийти к "официальному" испанскому языку;
- танцы, важные в Латинской Америке, которые не находятся в библиотеке ресурсов и не созданы нами, например, Da расет Domine: Наставники отслеживают создателей этих танцев;
- танцы, которые находятся в библиотеке ресурсов, но не созданы в Латинской Америке: классический репертуар мантрических танцев: мы хотим перевести их на испанский язык.



Он говорит, что это слишком много, чтобы принять все это сразу. Арджун закрывает процесс номинации - список 10 лучших кандидатов. Номинируемые танцы будут в основном включать неопубликованные танцы, которые возникли в Латинской Америке и некоторые из других категорий. Он будет "держат колесо вращающимся" - так что мы можем добавлять танцы из других категорий по мере возможности. Арджун не хочет поощрять публикационную лихорадку, поэтому все публикуется. Процесс отбора будет таким :

- 5 лучших по результатам голосования;
- еще 5 выбранные наставниками, с акцентом на мантрические танцы.

#### Другие страны

Если появляются танцы со всемирной привлекательностью, их можно перевести на английский язык.

Арджун рекомендует нам "вращать колеса".

Вы можете сделать это так, как это лучше всего подходит для танцевальной семьи, там, где вы находитесь.

Если вы хотите обсудить это подробнее, пожалуйста, свяжитесь с Азизом:  
<https://dancesofuniversalpeace.org/contactform.asp?firstname=Edmund%20Aziz&lastname=Dixon&nameid=DIXOED02>

### **Фотографии, пожалуйста**

Мы хотим обновить нашу фотогалерею и вебсайт танцевальными фотографиями со всего мира. Пожалуйста, отправьте Азизу с подписью (страна, дата).

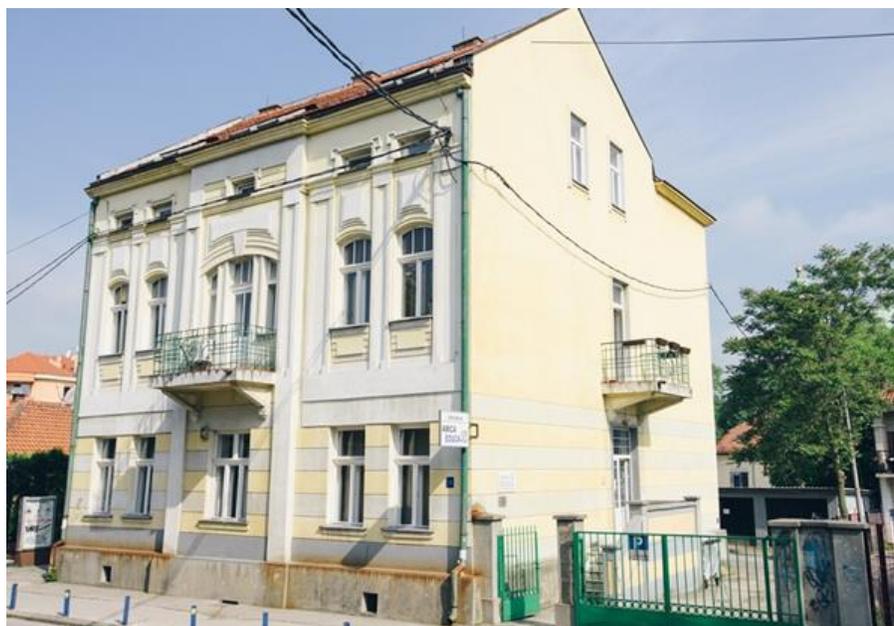
<https://dancesofuniversalpeace.org/contactform.asp?firstname=Edmund%20Aziz&lastname=Dixon&nameid=DIXOED02>

### **Что-то нужно исправить на сайте? - свяжитесь с веб-мастером**

[director@dancesofuniversalpeace.org](mailto:director@dancesofuniversalpeace.org)

### **Босния - танцы для следующего поколения.**

Как вы, наверное, знаете, уже 20 лет мы танцуем "Танцы Всеобщего Мира" в



Боснии и Герцеговине, а точнее, в ассоциации "Amica Educa" в городе Тузла.

Все эти годы мы танцуем еженедельно, а также организуем семинары и мастер-классы для взрослых.

Однако сегодня я хотел бы рассказать вам о семинарах ТВМ, которые мы проводим с учителями.

В течение двенадцати лет мы преподаем, инструктируем и поддерживаем учителей начальной школы, чтобы они могли танцевать ТВМ со своими учениками.

В октябре 2019 года у нас был юбилейный праздник - наш 30-й семинар ТВМ для учителей!

Учителя с удовольствием посещают наши семинары, а затем наслаждаются и передают танцы своим ученикам по Культуре Религии (История религии), музыке и физкультуре, которые являются частью обычной школьной программы. До этого

мы потратили время на то, чтобы преподавание ТВМ в школах было одобрено Министерством образования.

Таким образом, дети в Тузле получают возможность танцевать Аве Мария, Алтиссимо Коразон, Custom Zikr, Ганеша, Гопала, Хевену Шалом Алехем, Хейанана и многие другие танцы.



Команда ТВМ из Amica Educa и учителя рассказывают детям о красоте всех религий, об их сходстве и качествах. В то же время мы учим их различным упражнениям для релаксации и концентрации. Согласно нашему опыту и отзывам, которые мы получили от учителей и родителей (а в некоторых случаях и от самих детей), дети очень хорошо реагируют на танцы и выражают большую радость и интерес к танцам снова и снова.

Я хотела бы, чтобы эта концепция, которую мы применяем в нашей практике, могла распространиться на все страны, где танцуют "Танцы Всеобщего Мира", и с

этой мыслью и намерением мы в вашем распоряжении, и мы с удовольствием поделимся нашим опытом с сообществом ТВМ.

Тензила Худждур и команда "Amica Educa Dance",

Тузла, Босния и Герцеговина  
Ноябрь 2019 года.

**Бразилия**  
**Вот несколько историй о танцах в Бразилии.**



.....  
С апреля 1993 года каждый четверг мы проводим в Вале-ду-Капуа, Чапада-Диамантина, Ба, [Баия] регулярные круги Танцев Всеобщего Мира под руководством Зеличе Хабибы Пейшото, Ментора ТВМ и Шейхи Суфи Руханиат Интернэшнл, а в 2019 году также под руководством Мерсии Андраде, Ментора ТВМ.

Более 20 лет, 31 декабря каждого года, мы танцуем во имя Вселенского Мира, в огромном кругу, с большим количеством людей, на площади Праса-да-Вила-ду-Капуа.

Начиная с 2008 года, каждый январь в течение 5 дней мы проводим Ретрит Суфийских практик и Танцев Всеобщего Мира. Каждые два года Муршида Мариам Бейкер ведет эти ретриты вместе с Шейкой Зеличе Хабибой Пейшото.



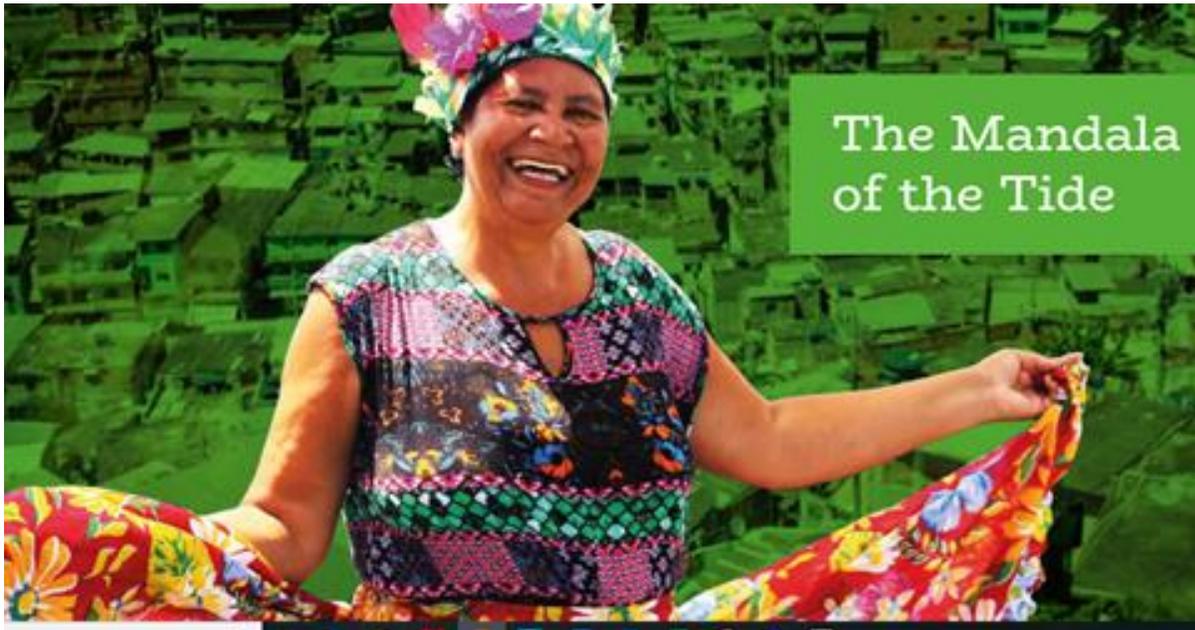
.....

#### Мандала Прилива Марии Лаллы Си Аче

Мы прибыли в комплекс Маре по приглашению исполнить "Медитативные танцы" на фестивале "Женщины Мира (WOW) - 2019". Фестиваль WOW, разработанный лондонским Центром Саутбэнк, проходил в 23 странах Европы, Азии и Африки.

Рио-де-Жанейро был выбран в качестве принимающего города из-за международных последствий убийства члена совета Мариэль Франко, правозащитницы, родившейся и выросшей в Маре, крупнейшем комплексе трущоб на окраине города. В этом контексте созданный мною интерактивный танцевальный круг " Мандала Леса" и Танцы Всеобщего Мира стали одними из самых красивых и чутких представлений для публики.

Женщины Маре попросили нас продолжить работу над медитацией в движении в



Комплексо-да-Маре.

Мы приняли этот вызов и смогли каждую среду встречаться с женщинами. В партнерстве с сетью Маре, которая предоставила нам место в Центре искусств Маре (САМ), мы смогли обеспечить безопасное пространство для продолжения работы.

В течение всего этого года вместе с женщинами сообщества нам пришлось столкнуться с рядом опасных ситуаций, вызванных противостоянием между наркоторговлей и операциями по обеспечению государственной безопасности. Эта работа была поддержана группой женщин-волонтеров, которые поддержали идею Института Сай (Cy Institute) по развитию работы в форме Мандалы, где мы укрепляем каждое звено в этом потоке Силы, Красоты и Женской Мудрости. В "Комплекс да Маре" мы хотим принести мир в сердца этих женщин, которые находятся под таким сильным стрессом от жестокой повседневной жизни. Мы хотим укоренить энергию Великой бразильской матери Сай и активизировать женский луч бесстрашия между ними.

Танцы Всеобщего Мира представлены как медитация движения, а дыхание и медитативные походы начинают быть там частью еженедельных практик.

Мы также начали работать с подростками из средней школы Жоау Борхеса с целью развития практик медитации движения и профессионализации творческих мастерских для того, чтобы дать этим молодым людям доход, не позволяющий им стать жертвами наркоторговли в качестве единственной альтернативы для утверждения своей жизни, самих себя и своих семей. Необходимость

зарабатывать деньги является основной причиной, по которой молодые люди бросают высшую школу.



Я очень счастлива участвовать в этой работе, потому что через танцы и медитации, я могу поделиться с ними, как развивать (культивировать) место в себе самом, где мы знаем покой (мир).

Мария Лалла Си Аче - Ментор ТВМ, мюрид и гид Суфи Руханиат Интрнешнл.

.....



Меня зовут Патрисия Толентино, я из Бразилии, Водолей, я - консультант и всегда занималась музыкальными, танцевальными и групповыми движениями, я обычно говорю, что "там, где есть группы и люди, растущие вместе, я там..." С тех пор как я познакомилась с "Танцами Всеобщего Мира" в лагере Лама Фаундейшн в 1997 году, оправившись от пожара, я решила, что продвижение этого послания навсегда станет частью моей жизни. В то время у меня уже был опыт общения с Сабирой и Моникой в Бразилии, но там я познакомилась с Премой Дасара и Анахатой Ирада, которые все эти годы были моими Менторами и друзьями. С 1997 года я возглавляю и поддерживаю регулярную еженедельную группу в моем пространстве в Сан-Паулу, самом большом городе Бразилии. Большинство людей до сих пор танцуют вместе в этой группе каждую среду.

Я была вдохновлена, чтобы организовать тренинг ТВМ, 5-летний цикл в течении 7 дней в году под руководством Анахаты и многих гостей.

Я начал распространять Танцы Всеобщего Мира во многих видах организаций, в компаниях, школах, в здравоохранении и социальных сферах. Иногда я бываю в

кругах с дальнбойщиками, медсестрами (ухаживающими сиделками), учителями, работниками заводов, групп волонтеров церквей, молодежью и детьми в школах, на площадях и в парках города Сан-Паулу, Бразилия, и др.

В июле прошлого года меня пригласили представить на Конгрессе по Образованию в Университете Барселоны, Испания, мою работу с танцами, название которой было:

"Танцы Всеобщего Мира и Танцы Священного Круга - опыт души принадлежности, целостности и уверенности в себе". Я люблю работать с людьми и люблю чувствовать и участвовать в процессах расцвета людей и групп. Это заставляет мои глаза сиять, а мою душу петь. Я благодарю всю свою линию, особенно Анахату, которая дала мне все инструменты, чтобы я могла держать драгоценную трансмиссию (передачу) и с честью передавать это учение. Пусть я буду продолжать двигаться с кругами, принося мир, гармонию и красоту в мою страну!



Мунира Рид из США посетила Бразилию в ноябре 2019 года, чтобы возглавить тренинг танцевальных лидеров, показанный здесь.