

## танец дервиша

Вселенная находится в постоянном движении, и все в ней — от атомов до галактик — вращается вокруг определенных осей. По представлениям суфиев, кружась в особом танце, человек обретает целостность, отбрасывая на периферию все лишнее и ненужное

**Ч**тобы научиться исполнению ритуального суфийского танца — сема, раньше необходимо было вступить в братство вращающихся дервишей — например, Мевлеви. Подав прошение на имя шейха (главы ордена) и получив его благословение, новичок препоручался наставнику из числа опытных дервишей, у которого и обучался сакральным движениям. В наши дни в Москве дело обстоит значи-

тельно проще: официального представительства Мевлеви здесь нет, а вращениям учат всех, кто приходит на семинары.

Исламские аскеты и мистики — суфии — используют кружения главным образом как инструмент познания Бога. Для тех же, кто в традиции не находится, танец может стать как ключом к медитации, так и средством избавления от стресса или путем глубинного познания самого себя.

«Сегодня живой барабанной музыки у нас, к сожалению, не будет, — говорит собравшимся тренер центра Дмитрий Шарко, — покружимся под ритм собственного дыхания и традиционную музыку». Сами суфии вращаются только против часовой стрелки («вокруг сердца»), однако, по мнению Димы, в силу множества индивидуальных факторов направление вращения нужно выбирать самому. Для этого достаточно просто закрыть глаза и повернуться



в удобную сторону, а чтобы во время танца не закружилась голова, следует все время смотреть на ладонь одной из рук, которую при вращении нужно держать перед собой. Дмитрий, дав настроенное упражнение, включил музыку, пригласил свет, и все начали кружиться. Мир вокруг тут же потерял четкие контуры, как бы размазался, но, к моему удивлению, даже после пяти минут практики голова не закружилась. Через некоторое время, когда мне удалось синхронизировать движения с музыкой, а дыхание — с вниманием, произошло то, о чем предупреждал Дима: я четко ощутил, что просто стою на месте, глядя на ладонь, тогда как весь мир вокруг пестрым смазанным шлейфом продолжает кружиться. Значит, все выполнено верно и начался процесс центрирования, когда «на периферию» отбрасывается мусор ненужных эмоций и представлений, оставляя внутри лишь то, что действительно

важно. Я почувствовал легкость и радость. Еще несколько минут вращений, и мы слышим хлопок, по которому все, не спеша, останавливаются и «стекают» на пол, после чего лежат в тишине некоторое время. Затем был чай, к которому каждый из пришедших принес какое-то угощение, и совместное обсуждение пережитых ощущений. Кто-то почувствовал, как изнутри нагрелся весь позвоночник, у другого появился образ красного луча, выходящего из груди в космос, — переживания были самые разные, но все позитивные. Недаром великий персидский поэт-мистик Джелаледдин Руми, сыном которого и был основан Мевлеви, считал, что освобождение духа от тяжести плоти возможно лишь в сема.

**ИВАН МАТВЕЕВ**

■ **Научиться сема: каждое воскресенье в 20.00 в психологическом центре «Альтернатива».** Красноармейская ул., 24. 740-23-03, 8(499)152-46-33. [www.altercenter.ru](http://www.altercenter.ru)

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ДЛЯ КОГО

Пол, возраст, профессия, религиозная принадлежность, благосостояние не имеют значения. Важно стремление познать себя либо получить опыт новых переживаний.

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ

Увидеть, кем мы являемся на самом деле, что действительно важно, а что не имеет ценности и просто занимает жизненное пространство. Гармонизация личности, отдых и некоторая медитативность являются неотъемлемыми спутниками практики.

### СКОЛЬКО УЧИТЬСЯ

Простейшая техника вращения осваивается на первом же занятии.

### СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

У организатора кругосветных путешествий, журналиста, диджея, психолога и тренера центра «Альтернатива» Дмитрия Шарко подход к оплате свой: после занятий каждый кладет в коробку у выхода столько денег, сколько считает нужным.

### ПОДОБНОМУ УЧАТ

«Йога Дервишей» по понедельникам в центре «Открытый мир», стоимость 400 р. Павловская ул., 18. 725-58-65. [www.openw.ru](http://www.openw.ru)