

Centar za edukaciju i humani razvoj "Amica EDUCA"
Bosna i Hercegovina
Tuzla, Klosterska 13
Tel./fax: 00387-35-248-911
www.amica-educa.com educa@bih.net.ba

Naslov originala:

'Auf zum Tanz!'
Anweisungen, Hintergründe und Tips
(zu möglichen Stolpersteinen)
für Tanzleiter und weitere Liebhaber
der
Tänze des Universellen Friedens
Ariëne & Wim van der Zwan

Izdavač:

"PrintCom" d.o.o. grafički inženjering Tuzla

Za izdavača:

Jasmin Hadžimehmedović

Autori:

Ariane i Wim van der Zwan

Prevod sa njemačkog:

Tenzila Hujdur

Lektorica:

Prof. bos. jezika Mirela Rehić

Tehnička priprema, repro i štampa:

"PrintCom" d.o.o. grafički inženjering Tuzla

Za štampariju:

Delila Hadžimehmedović

Tiraž:

200 primjeraka

CIP

Ariane i Wim van der Zwan

"NA PLES!"

**Upute, pozadina i savjeti
za vođe plesova i ostale
obožavatelje
"Plesova univerzalnog mira"**

**Od
*Ariane i Wim van der Zwan***

Tuzla, 2008.



Murshid Samuel L. Lewis
(Sufi Ahmed Murad Chisti) 1896-1971.

PREDGOVOR

Nakon dužeg oklijevanja odlučili smo napisati niz uputa, savjeta, iskustava kao i mogućih poteškoća koje mogu biti korisne za vođenje "Plesova univerzalnog mira". To znači nije nam namjera bila napisati skup pravila kojih se treba pridržavati. Mladi Inayat Khan mjesecima je čekao na poučavanje od strane svog učitelja. Kada je učitelj otpočeo sa predavanjem, Khan uze olovku i počeo bilježiti. Njegov učitelj ga prekide sa riječima: "Stvarno znanje (iskustvo) se ne može iz nečije priče naučiti"; Samuel Lewis bi rekao: "Knjigu sa receptima o pripremanju hrane (kuhar) ne možemo jesti".

Ali ne moramo svi na našem putu napraviti iste greške kako bismo nešto naučili. Ponekad možemo nešto od znanja iz tuđeg iskustva "ukrasti" i "iskoristiti"!

Radi svega toga odlučili smo napisati ovu knjižicu.

Naših 15 godina života dobrim dijelom smo posvetili "Plesovima univerzalnog mira". Imali smo priliku učestvovati i voditi mnoge seminare, kampove i plesne sesije, susresti mnoge početnike, napredne plesače i vođe plesova. Kroz sve to smo sakupili mnogo informacija i stekli mnoga iskustva. Želimo to podijeliti sa tobom. Koristi ovu knjižicu kao izvor inspiracije, a ujedno budi svjestan da ne postoji knjiga iz koje se mogu naučiti voditi plesovi! Ova knjižica ni u kom slučaju

ne može zamijeniti jednu superviziju na kojoj imaš priliku da vodiš ples i da dobiješ Feedback od vođe plesa. Voditi ples je složen proces. Ti si vođa grupe, poučavaš muziku, riječi i pokrete, pričaš o duhovnoj pozadini plesa, često istovremeno sviraš i neki instrument i uz sve to uzimaš učesnike kao vođa i vodiš ih na jedno putovanje.

Puno je toga na što se mora obratiti pažnja i istovremeno raditi. Zbog toga se uvijek na početku sesije osjeti mala napetost. Leitmotiv nam je da vam pomognemo da ste što opušteniji u toku sesije. Opuštenost je velika podrška kod vođenja plesova. Slijede prve upute za to:

- **Prihvati da možeš pogriješiti.** Svi smo mi samo ljudi. Iz grešaka se uči. Dijete padne do hiljadu puta prije nego što prohoda. Ni kod učenja vođenja plesova nije ništa drugačije. Gledaj na svoje greške kao na učitelje i probaj ih slijedeći put izbjeći!
- **Ako pogriješiš, pogriješi "lijepo".** Ako sam sebi oprostiš zbog napravljene greške, ne dramatiziraj, pomози i sebi i grupi da ostanete koncentrisani na ples.
- **Budi "lahak" i diši.** Učini atmosferu pri vođenju plesa "laganom", nemoj se isticati. Duhovnost nije samo ozbiljna. Dalai Lama je omiljen zato što se svemu zna nasmijati. Joy Miller prisni SAM-ov prijatelj je govorio: "Radost je prirodno stanje srca!"
- **Budi svoj.** Ne forsiraj se i budi prirodan, ni bolji niti gori nego što jesi. Tvoje prirodno sebstvo je najvjerodostojnije!

Izazov je paziti na sve ove aspekte. Kako možeš sa tim raditi? Na dubljem nivou, unutrašnje usklađenje je izvor snage i instrument vođe plesa. Kroz vođenje plesova možemo iskustveno učiti kako na vanjskom tako i na unutrašnjem nivou. Plesovi imaju svoju spiritualnu nit jer što više plešeš više razvijaš svoju svjesnost o njima. Odnosi se prema njima sa puno poštovanja. Služi plesovima. Ponos ostavi po strani. U plesovima je zahvalnost ključna riječ. Ustanovit ćeš da će te neki plesovi sa radošću pratiti kroz život.

Uopšteno još nekoliko uputa:

Muršid SAM-ov omiljeni citat od sufije al Gazali-a je: "Sufizam se zasniva na iskustvu, a ne na premisama (pretpostavkama)". Od toga nisu izuzeti ni plesovi. Prve sufijske misli Hazrat Inayat Kahn-a su: "To overcome belief and disbelief by selfrealisation (Vjerovanje i nevjerovanje se u samoostvarenju prevazilazi)". Upute, nagovještaji, pravila, savjeti, itd. su samo pomagači na tvome putu, preostaje ti da ih u sebi otjeloviš umjesto da kopiraš tuđe principe. Pravi vlastita iskustva.

Koristi upute, ali se za njih ne veži. Ne čini nešto (neke stvari) zato što je to neko napisao ili propisao nego zato što ti to želiš. Onda možeš osjetiti unutrašnju radost i doživjeti je na svoj vlastiti način, i tako ona postaje životna realnost.

Da bismo vam pomogli na putu voditelja/ice plesa sakupili smo što više uputa, koje će vam pomoći da sa nekoliko različitih aspekata izgradite vlastiti pristup

vođenju plesa, unutrašnjem držanju i sastavljanju repertoara.

Našu zahvalnost upućujemo našem mentoru Saadi Neil Douglas-Klotz-u i Wali Ali Meyer-u, kao i Noor i Akbar Helweg koji nas godinama prate na ovom prekrasnom putu. Takođe se zahvaljujemo i Piru Shabdi, koji je trenutno u ulozi vođe Sufi Rahaniat International (sufi red Samuela Lewisa). Takođe se zahvaljujemo svima onima koji su nas do sada nadahnjivali i koji će nas i dalje nadahnjivati.

Naravno, prihvatamo odgovornost za moguća nerazumijevanja, nesporazume i nesavršenost u sadržaju ove knjige.

Između teksta naći ćete i poneke fotografije ljudi koji su imali veze sa Muršidom Samuelom Lewisom, kao njegovi učitelji ili prijatelji. Vrijedi se pozabaviti "Plesnim porodičnim stablom". Ispod fotografija nalaze se kratka objašnjenja.

Kada su Samuela Lewisa upitali za "tajnu uspješnosti", rekao je "velike uši". Svima onima na putu "Plesova univerzalnog mira" želimo "velike uši" (i oči). Što znači aktivno slušati.

*Februar 2006/April 2007.
Heure, Belgija
Arienne i Wim van der Zwan*



Toward the One,
the Perfection of
Love, Harmony + Beauty,
the Only Being,
united with All the
Illuminated Souls,
who form the
Embodiment of the Master,
the Spirit of Guidance.



*Invokacija Hazrat Inayat Khan-a
iz "Spiritualni plesovi i djelo" štampano 1978. g.*

KRATAK PREGLED ISTORIJE PLESOVA

U novim grupama koristimo često pauzu kao prostor da nešto ispričamo o pozadini plesova. Možemo ispričati poneku interesantnu priču o plesovima, iz koje se saznaje nešto više o toj temi. Ponekad se u grupi pokaže potreba da neko postavi i poneko pitanje i na taj način učinimo atmosferu u grupi još opuštenijom.

- **Produbi svoja znanja o pozadini plesova.** Na posljednjim stranicama ove knjige naći ćeš spisak knjiga koje te mogu nadahnuti i kroz koje možeš saznati pozadinu plesova. Ako imaš priliku upoznati direktne učenike Samuela Lewisa (Wali Ali-a, Shabdu, Saul-a, Fatimu, Aschu, Abrahama....) na taj način oživjet ćeš u sebi priče o SAM-u.
- **Pripovjedaj iz svog srca.** Kada pričaš o tome, zašto ti plešeš, zašto ti voliš plesove, šta tebe kod njih fascinira, govori iz srca, budi svoj, budi autentičan!
- **Primjećuj natuknice (odrednice).** Uči se koristiti natuknicama (odrednicama) kako bi pamtio pojedine priče. Kada za to dođe vrijeme ispričaj grupi neku, koja ti padne na pamet i koja je u kontekstu sesije. Ispričaj je životno. Pamćenjem natuknica, vježbaš buđenje svoje inspiracije a ujedno i izbjegavaš da dođeš u stres da moraš znati odjednom mnogo stvari napamet.
- **Kreni od vlastitog iskustva.** I kada je Samuel Lewis (tvorac plesova) pričao svoju priču, iz njegovog držanja je zračilo onako kako ju je on doživio. Vi trebate samo prvi utisak priče o plesovima prenijeti

dalje. Pri tome možete biti subjektivni, ispričat ćete je baš onako, kako ste je vi naučili.

Za bolje razumijevanje priče o "plesovima" potrebno je bolje se upoznati sa djelom Samuela Lewisa: "Sufi vizija i inicijacija" i "Sufi plesovi i djelo" (vidi "Izvori inspiracije"). Objašnjenja ispod fotografija daju, također, sliku o životu Muršida SAM-a, kako su ga obično zvali njegovi učenici. SAM nije samo nadimak koji je nastao od njegovog imena Samuel, nego i skraćenica njegovog sufi imena, Sufi Ahmed Murad (Chisti) što znači: "Onaj kome je sve kroz milost dodijeljeno".

Upotrebljavajući akronim kao ime, ujedno se iskazuje počast u jevrejskoj tradiciji.

Samuel Lewis je od svog sufi učitelja Hazrat Inayat Khana-a dobio zadatak da iz njegovih djela napravi zbirku korisnih vježbi sa komentarima za napredne sufi učenike. Sa svojim inspirisanim komentarima pokušao je Samuel povezati spiritualnost i nauku. U prijašnjim godinama ideal sufizma: ljubav, harmonija i ljepota pokušavao je iskazati kroz umjetnost. Neki njegovi tekstovi nastali su 1940. godine, trideset godina prije, nego što će se zaista plesati "plesovi", a nose naslov: "Spiritualni plesovi."

Imenom "Plesovi univerzalnog mira" inspirisan je Muršid SAM u meditaciji pored groba jednog prosvjetljenog sufije u Indiji, Selima Chisti-ja. Ova vizija se povezala sa SAM-ovom idejom vodiljom i "Jedinstvo

religijskih ideala” njegovog učitelja srca Hazrat Inayat Khan-a. Tako je sazrelo sjeme “Plesova univerzalnog mira” u Muršidu SAM-u mnogo prije nego što je moglo realno niknuti na zemlji.

Muršid SAM je i sam bio otjelovljenje jedinstva religijskih ideala. Visoko je cijenio i upražnjavao sufi učenja, a ujedno prakticirao i Zen učenja i tehnike (predpostavlja se da je on prvi zapadnjak koji je to uspio). Imao je i jednog hindu-učitelja (Papa Ramdas-a), osnovao je red MANS, jednu ezoterijsku kršćansku zajednicu, u kojoj je bio poznat kao Kabalist. Nakon njegovog putovanja po Bliskom i Srednjem Istoku važio je za Zen-učitelja na zapadu. Kasnije je odlučio da bude sufi učitelj, po riječima njegovog učenika Wali Ali-a, “Zato što je u Americi bilo dovoljno Zen učitelja a još nijedan sufi učitelj.” U jednoj viziji dođe Allah SAM-u i reče: “Budi spiritualni vođa hipika.” Ubrzo zatim pojaviše se njegovi prvi učenici i do 1971. godine kada je SAM preselio u drugu dimenziju imao je veliki broj sljedbenika i hiljade ljudi koji su sa njim plesali.

SAM je prepoznao, da je potraga hipika za višim vrijednostima bila stvarna, ali sa pogrešnim sredstvima (drogama) koje su koristili , koje im nisu donosile održiva iskustva a sa daljnjom upotrebom uništavale su njihova tijela i duše. SAM nije koristio droge. “Ja sam sâm već dovoljno high”, govorio je.

U gradu u kome je živio, San Francisku, SAM je upoznao mladog Pir Vilayat-a, najstarijeg sina Hazrat Inayat Khan-a.

Uz uzajamno poštovanje, ova dva sufi-učitelja započinju zajednički rad. Kada je SAM jednom prilikom posjetio Vilayat Khan-a koji se vratio sa putovanja iz Turske, pokazao je SAM-u ples okrećućih derviša. SAM-u je došla ideja, kako "Plesove univerzalnog mira" pokazati javnosti! U slijedećim neprospavanim noćima u vizijama su od Allaha Muršidu SAM-u došli mnogi plesovi! Poslije ga je Vilayat opisivao kao oca plesova. Baka plesova je Muršidova učiteljica plesa Ruth St. Denis a djed Hazrat Inayat Khan. Muršid SAM je sebe posmatrao samo kao čisti instrument, medijum ili kao kanal.

Bio je inspirisan plesovima i oni su u pravom smislu riječi "dolazili" kroz njega, i njegov ego je bio potpuno po strani. Primjetit ćete da on često o sebi piše u trećem licu jednine. To je preuzeo od svog hindu učitelja Papa Ramdas-a.

Prvi svoj ples prezentovao je Muršid SAM u garaži ispod svog stana koju je nazvao "mentorgarden". Tamo je održavao sesije plesa i svjesnog hodanja. Vođen idejom, koju je nazvao "Naučiti djecu da hodaju" želio je ljudima pomoći da nauče zauzeti svoj stav u životu i da odrede svoj pravac i ciljeve u životu. O značaju Muršidovih hodajućih meditacija, danas nam pričaju njegovi direktni učenici. Hodajućim meditacijama je data posebna pažnja u naprednim grupama učenika.

Jedna druga vizija, molitve "Oče naš" koja se pjeva na aramejskom jeziku je "došla" kroz Saadi-a Neil-a Douglas-Klotz-a. Kasnije više o tome.

Niko ne zna tačno datum, niti koji je prvi ples SAM prezentirao svojim učenicima. Po sjećanju Wali Ali-a tadašnjeg ezoterijskog sekretara Muršida SAM-a, predpostavlja se da je to bio derviški ciklus 1967. ili 1968. godine. U svakom slučaju je Muršid SAM u to vrijeme bio potpuno zaokupljen plesovima. SAM je na plesove gledao kao na poklon svjetskom miru. Samo ako imamo mir u sebi možemo taj mir širiti na svoju okolinu. SAM je otjelovio plesove u svojim posljednjim godinama života i njegovi učenici su proveli najviše sa njim posljednje tri godine. Ali SAM je bio tako snažna ličnost da je pojedinim svojim učenicima u tako kratkom roku dao mnogo snage i pokazao im pravac za čitav njihov život. Isto se može reći i za mnoge njegove učenike koji nisu imali priliku da ga dožive.

Pir Shabda, gitarista koji je pratio Muršida, a sadašnji Pir sufijskog reda Ruhaniyat Internacional, kaže: "Mnogi bi voljeli da su imali priliku lično upoznati Muršida SAM-a, ali ne radi se zaista samo o fizičkom upoznavanju. Radi se o tvom unutrašnjem usklađivanju sa njim. Ponekad se desi da oni koji ga nisu upoznali mogu da ostvare dublji kontakt i usklađenost sa njim, jer im ne stoji kao prepreka sjećanje na njega u fizičkom smislu."

Kako je išlo dalje

Nakon smrti Muršida SAM-a 1971. godine, njegovi učenici nastavljaju dalje plesati. Moineddin Jablonski, jedan od njegovih prvih učenika, dobio je uputu od SAM-a da ga on naslijedi kao vođa (Pir) Ruhanijatskog reda.

Wali Ali je preuzeo odgovornost za razvoj plesova i kao učitelj meditativnih plesova, izveo je prvu generaciju plesnih učitelja koji nisu imali priliku da upoznaju Muršida SAM-a. Plesovi su nastali iz sufijske tradicije i korišteni su kao sufi-vježbe (to je stvarnost koja još uvijek ima smisla!). Plesove su mogli voditi samo oni učenici koji su bili inicirani u sufijski red.

Tada su se plesali samo plesovi koje je plesao Muršid SAM. Ti plesovi su danas poznati kao originalni SAM-ovi plesovi. Jednom prilikom je Wali Ali svojim učenicima ispričao, da mu je Muršid SAM u meditaciji došao i rekao, da ne moraju ostati samo na njegovim plesovima! Od tada je potekla inspiracija koja teče još uvijek. Danas postoji otprilike oko 400 "Plesova univerzalnog mira" koji se manje ili više plešu u plesačkim krugovima.

Sada ćemo skočiti u 1982.godinu kad Saadi Neil Douglas-Klotz (već smo ga ranije spomenuli) na jednom svom povlačenju u osamu dobija viziju da plesove učini univerzalnim i da ih proširi po cijelom svijetu. Ovu svoju viziju je povezao sa ranijom vizijom Muršida SAM-a (gdje Muršid SAM sjedi na jednoj planini, odakle izvire voda koja se pretvara u potok, potok u rijeku i spuštajući se postaje sve jači i jači i ulijeva se u okean). Nakon dugog razmišljanja, odlazi do svog učitelja Moineddin-a i ispriča mu svoju viziju. Moineddin ga upita Muršidovim riječima: "Je li to zaista tvoja vizija ili je u pitanju tvoj ego?" Moinddin je prepoznao viziju kao autentičnu i pomagao Saadi-ju da je realizuje.

Kao jedan korak u pravcu univerzalnog širenja plesova bilo je i odvajanje plesova od sufizma, uz potpunu odgovornost da se duhovno sufijsko naslijeđe Muršida SAM-a i dalje zadrži. Tad je nastala Internacionalna mreža Plesova univerzalnog mira.

Od tada su pripadnici i drugih spiritualnih puteva osim sufijskog mogli postati vođe plesova. Nekoliko godina kasnije Saadi sa drugim iskusnim vođama plesa, (između njih je Tansim Fernandez, mentor Teachers Guild), osmišljava program (školu) za buduće vođe plesa, trening za vođenje plesa kao i dublja izučavanja i jačanje kompetencija naprednih učenika.

Saadi je bio prvi čovjek Internacionalne mreže Plesova univerzalnog mira koja se širila. Njegova namjera nije bila misionarstvo nego jednostavno da naslijeđe Muršida SAM-a što većem broju ljudi stavi na raspolaganje. 1988. g. sa ostalim vođama plesa i plesačima odlazi na turneju u tadašnji Sovjetski savez. Tom prilikom je posijano sjeme "Plesova univerzalnog mira" u zemljama tadašnjeg Istočnog bloka. Englez Amida Harvey, Saadi-jev saradnik je bio zadužen za širenje mreže u Evropi i Australiji. U međuvremenu plešu se plesovi u Sjevernoj i Južnoj Americi, Australiji i Novom Zelandu, u velikom djelu Evrope sve do Urala i u Africi kao i u Aziji (posebno Indija) a takođe i na Bliskom Istoku. Još je samo ostala Okeanija, ali kako rijeka jača, nezadrživo će i do tamo stići!

U Tuzlu (Bosna i Hercegovina) su došli 1996.godine, preko Amice Sweiz (dodato od strane prevoditeljice.)

KAKO VODITI PLESOVE

Svaki vođa plesa jednom je počeo sa svojim prvim plesom. Takođe preporučujemo i onima koji ne žele biti vođe plesa da nekad iskoriste priliku i nađu se u ulozi vođe plesa pred grupom. Iskoristi priliku! Pomoći će ti i kao plesaču da određeni ples dublje doživiš, a osjetit ćeš i podršku cijelog kruga.

Prvi put

- **Izaberi ples koji voliš.** Tvoja ljubav prema određenom plesu bit će vidljiva pred cijelom grupom i ona (ljubav) će ti pomoći prilikom vođenja.
- **Izaberi jedan ples koji si duboko doživio.** Po mogućnosti sa iskusnim vođom plesa. Energetski će ti taj vođa ili stvaralac plesa sâm biti značajna podrška. Ovim iskustvom treba da se vode i iskusne vođe plesa.
- **Pripremi se.** Pobrini se za to da si dobro uvježbao ples. Da melodiju i riječi znaš napamet (kao iz sna), a pokreti da su otjelovljeni u tvom tijelu.
- **Izaberi jedan jednostavan ples.** Jedan komplikovaniji ples ne znači i bolji. I sa jednim jednostavnijim imaćeš dovoljno posla, a on te i onako priprema za neki složeniji ples.
- **Iskoristi grupu.** Prvo izvježbaj ples pred grupom sa još jednim vođom plesa ili iskusnijim plesačem. Njeno/njegovo povjerenje su ti podrška. Ako si nesiguran u svoj glas, pozovi sve one koji poznaju melodiju da pjevaju sa tobom.
- **Ostavi ples izvornim.** Promjene više slabe ples nego što ga jačaju. Poštuj inspiraciju stvaraoca plesa. Ako ti je u nekom plesu nešto teško, jednostavno ga

ostavi. Neka ti to bude dokaz da treba da ga napustiš, i to se odnosi na sve, na iskusne i manje iskusne vođe plesa.

- **Vjeruj svome tijelu.** Sa svojim tijelom možeš ples mnogo bolje objasniti nego sa riječima. Vodi ples svojim tijelom i neka iz njega ples izlazi, tako ćeš uštedjeti mnogo bespotrebnih riječi.

Slijedeći korak: Postati vođa plesa

Kod tebe se može pojaviti želja za slijedećim korakom; kad tvoja iskustva, kompetencije i ambicije porastu, i nije ti više dovoljno samo voljeti plesove (mada je to jedan od najvažnijih faktora).

Iz nastavka ćeš saznati složenost mnogih tehnika koje stoje iza vođenja jednog plesa.

Po dobroj staroj hindu tradiciji, vođenje plesa dijelimo na tri dijela: 1. Učenje (objašnjavanje) plesa, (sadrži kvalitet Brahme- stvaraoca); 2. Tok plesa (kvalitet Višnu- podržavaoca) i 3. Kraj plesa (kvalitet Šive-promjenitelja).

A) Učenje (objašnjavanje) plesa

Ne postoji tajni recept za vođenje plesa. Jedan dio je tehnika, a jedan unutrašnja usklađenost sa plesom. Idealna kombinacija oba ova dijela je da još kod učenja, objašnjavanja, postignemo usklađivanje sa plesom. Naravno postoje različite metode koje u zavisnosti od iskustva vođe plesa, može u momentu da prilagodi prostoru i grupi. Zbog toga vježbaj različite metode,

eksperimentiši, uči iz vlastitog iskustva ono što najbolje odgovara tebi i situaciji.

Mi obično počinjemo sa pjevanjem iako grupa ne poznaje riječi. Melodija i mantra probude atmosferu plesa, iz koje onda možemo dalje raditi. Druge vođe krenu od riječi plesa, tako da onda svi mogu pjevati. Uostalom kako god da izgleda vaš red u vođenju plesa, najvažnije je da si se dobro pripremio.

Objašnjenje

- **Isprazni se.** Tvoje potpuno pripremanje prije vođenja plesa je vezano za usklađivanje sa plesom. Vjeruj da ćeš u pravom momentu reći prave stvari. Lista stvari u tvom mozgu koju želiš reći, prije će biti zbrkano iznijeta nego što će ličiti na jedno lijepo vođenje plesa. Ukoliko se uspiješ isprazniti, stvaraš unutrašnji prostor za inspiraciju.
- **Uskladi se.** Kroz to što ćeš se ti u sebi uskladiti sa plesom, proizvest će šta ćeš reći i do kakve će usklađenosti i atmosfere doći.
- **Pobrini se da te svi vide.** Zauzmi mjesto u sredini kruga i stani tako da te svi mogu vidjeti.
- **Pobrini se da te svi čuju.** Ovo može možda izgledati teško, jer nemamo svi školovan glas. Pokušaj, jasno i glasno govoriti, vodi računa o artikulaciji. Kada govoriš, vodi računa o akustičnosti prostora. Ne ustručavaj se da govoriš glasno. Muršid SAM je govorio dovoljno glasno i razbio pretpostavku da je tiho govorenje spiritualno govorenje: "Mi dolazimo iz familije u kojoj se govori glasno, dozvoli i svom tijelu da "govori".



*Muršid SAM kao otjelovljenje Krišne
Crtež Fatima Lassar*

- **Pozovi.** Stepen između biti autoritet i autoritativno se ponašati je veoma mali. Jedan jak i naređujući ton ne znači da će donijeti rezultat. Ne naređuj, nego pozovi prisutne da naprave iskustvo.
- **Orjentiši se na one koji najmanje znaju.** Na taj način ćeš uključiti sve u grupi. Ne govori direktno osobi koja je nova ili koja ti je postavila pitanje nego obraćaj se svima u grupi.
- **Ograniči se.** Ograniči se na informacije o plesu i njegovoj pozadini na stvari koje su u momentu važne. Nije svako stvoren za pričanje dugih priča i ne uspijeva održati dugo pažnju slušalaca. Predugo pričanje može umoriti učesnike i oslabiti im koncentraciju. Zbog toga obrati pažnju na slijedeće:
- **Ne budi previše u glavi.** Neke vrste predavanja dovode ljude da o tome previše razmišljaju. A u plesovima se radi o tome da se ljudi trebaju što više povezati sa vlastitim tijelom i svojim duhom. Previše intelektualnih informacija može biti kontra-produktivno.
- **Kod dužih pričanja - sjednite.** Poneki plesovi zahtijevaju duže objašnjavanje zbog njegove pozadine ili što sadrže kompliciranije riječi. Na početku pokušaj izbjeći ove plesove. Isplaniraj ovaj ples tako da grupa, dok ti ovo objašnjavaš može sjesti i odmoriti se.
- **Ne procjenjuj.** Neka tvoja objašnjenja budu informativna i otvorena. Neka svako za sebe napravi vlastito iskustvo i prosudi da li je za njega određeni ples "lijep" ili "dubok".
- **Budi kreativan.** Ponekad jedan citat, jedna anegdota ili pjesma može više da kaže nego opširno objašnjavanje.



Hazrat Inayat Khan došao je 1910. godine iz Indije u Ameriku, sa molbom svog učitelja "da Istok i Zapad ujedini sa svojom duhovnom muzikom". Kada je naš mističar i muzičar shvatio da zapadnjaci ne razumiju njegovu muziku, odustao je od nje i počeo se povezivati sa ljudskim dušama. Muršid SAM je Hazrat Inayat Khan-a nazvao njegovim "učiteljem srca". Inayat Khan je Muršida SAM-a inicirao u sufijski red i dao mu zadatak da napravi komentare za njegova djela.

Učenje riječi i melodije

- **Upotrijebi ritam.** Grupu najlakše možeš naučiti riječima plesa ako upotrijebiš ritam izgovaranja. Duge rečenice pretvori u kraće. Ako to kod kuće dobro uvježbaš preći će ti u naviku, postat će ti prirodni ritam.
- **Otpjevaj melodiju nekoliko puta.** Iako već poznaju ples, kao što je rečeno, na taj način se produbi nešto od atmosfere plesa, što će kasnije biti od pomoći kod objašnjenja pokreta.
- **Ostvari ritam sa grupom.** Ritam (da prvo ti otpjevaš a da onda grupa ponovi) je često najbrži način da se nauče riječi i melodija. Kad jednom grupa prihvati tvoj ritam, moći ćeš voditi bez uzbuđenja.
- **Visina melodije.** Visinu pjevanja još prije uskladi sa muzičkom pratnjom. Možeš zamoliti prije početka muzičara da odredi visinu tona. Visina tona nije određena nego je promjenljiva i zavisi od grupe, akustičnosti prostora i željene energije. Uobičajeno je pjevati sa višim tonom (naravno onoliko visoko koliko odgovara grupi) jer daje više energije, ponekad nisko pjevanje obara energiju.
- **Ne počini preduboko.** Budi svjestan, kada pjevate bez muzičke pratnje "a capella", da se u toku pjevanja visina tona uglavnom spušta. Ako već na početku kreneš sa dubljim tonom, vrlo je moguće da ćeš završiti u turobnom raspoloženju.
- **Pobrine se da je ritam plesa u tvom tijelu već otjelovljen.** Vježbaj kod kuće pjevanje i hodaње u ritmu sa plesom. Pri tome se usmjeri na stopala i takt. Postepeno dodaj i ostale pokrete. Za muzičare:

koračaj i pri tome daj osnovni ritam bubnjem ili gitarom. Nauči svirati “iz plesa i iz svog tijela” i onda će tvoje sviranje dobiti podršku.

Učenje pokreta

- **Poučavaj svojim tijelom.** 90% naše komunikacije je na neverbalnom nivou tako da govor tvog tijela je bolji od samih riječi. Pusti svom tijelu neka obavi posao.
- **Poveži ezoteriju i pokret.** Dio ezoterije koji u osnovi leži u plesovima možeš podijeliti sa plesačima. Kroz to će plesači dobiti osjećaj zašto treba da naprave određeni pokret.
- **Poučavaj iz sredine kruga.** Tad te mogu svi vidjeti i to ti omogućava da zadržiš pažnju. Kod plesova u paru to i nije baš svaki put moguće, pogotovo ako se radi o manjoj grupi.
- **Pazi na sliku u ogledalu.** Mnogim ljudima je teško ponoviti pokrete ako se nalaze nasuprot tebe, za njih su pokreti suprotni (kao kad se gledaju u ogledalu). Ako to primijetiš, pokaži pokrete iz različitih pozicija u krugu.
- **Radi i poučavaj u dijelovima.** Ne trebaš svaki ples kompletno objasniti na početku. Kod nekih plesova možeš objasniti dio, započeti sa plesom, a onda sa grupom nastaviti plesati slijedeći dio dajući usput upute. Naravno, ovo nije moguće kod svakog plesa. U mnogome to zavisi od iskustva vođe i od iskustva grupe. Kod naprednih grupa, naravno da će biti manje potrebe za objašnjavanjima.

- **Okretanje.** Uobičajene upute: "na desno" ili "na lijevo" zamijenite sa "u" ili "suprotno od smjera kazaljke na satu". Mnoge ljude zbunjuje i suviše razmišljaju kada im se kaže "desno" ili "lijevo". Nekako je prirodnije "u smjeru kazaljke na satu" ili "suprotno". Ali opet vodite računa da upute budu kratke, jasne i dovoljno glasne.
- **Mikropokreti.** Pokušaj se pripremiti kod kuće tako da su ti pokreti potpuno jasni i da tačno znaš na kojoj tački melodije praviš određeni korak. Svaka propuštenost ili nesigurnost pred grupom djelovat će jače.
- **Okreći se svjesno.** Okretanje sadrži vlastiti mikropokret. Većina okretanja ima jedan jasan početak (npr. sa desnom nogom u desnu stranu) i s ijedeći korak (npr. lijevo stopalo preko desnog) i onda dolazi određeni broj koraka (često četiri). Svjesno okretanje proizvede potpuno drugačiji osjećaj od okretanja tek da bi se okrenulo, ili da nas okretanje stihijski nosi.
- **Brzina okretanja.** Isto važi i za brzinu okretanja. Plesovi Muršida SAM-a su posebni po tome da se brzina okretanja i koraci uvježbaju tako da se okretanje završi na vrijeme i da budeš spreman za slijedeći korak u plesu.
- **Na šta obratiti pažnju.** Ako obraćaš pažnju na svoje korake automatski si u pravom ritmu i ti si pravi primjer cijeloj grupi. Ti možeš takođe jednostavno ići u ritmu, ali to se osjeća i izgleda drugačije. Zato svaki korak idi svjesno (ali ne pretjerano naglašeno).
- **Pazi na "logistiku".** Razmisli o tome ranije, kada je pravi momenat da se izaberu partneri. Nekada se isplati prvo objasniti drugi dio plesa.

- **Tačka povezivanja.** Neki plesovi imaju takozvanu tačku povezivanja koja se sadržajno nalazi u sredini i oko nje su ostali pokreti. Možeš plesačima skrenuti pažnju tako da kažeš, da pokret ide u desnu (ili lijevu stranu).
- **Grapevine.** Osnovno objašnjenje glasi: “Ne razmišljaj, jednostavno ponovi, pusti pokret da ide prirodno.” Neka plesači samo obrate pažnju na početni korak (ponekad je to prebacivanje desne noge preko lijeve u lijevu stranu), a ostali koraci slijede automatski.
- **Kamen spoticanja.** U nekim plesovima postoji korak koji je teži ili neuobičajen. Trebaš biti svjestan tog koraka (ne moraš to objašnjavati grupi). Ponekad treba ples uvježbavati od tog koraka tzv. “kamena spoticanja.”
- **Jedan ili više krugova.** U prostorijama koje nisu akustične ili na otvorenom prostoru gdje se zvuk raznosi, može vam pomoći formiranje dva ili više krugova. Tada se zvuk koncentriše u tako zvanu “zvučnu kupolu”. Već sa dvadesetpet učesnika možete plesati u dva kruga.

B: Tok plesa

Riječi i mantre uz koje plešemo nisu jednodimenzionalne. One sadrže često više nivoa koji različito djeluju. Isto važi i za ples kao posudu (žčcontainer’) koji nosi mantru. Neki plesovi počinju kao proces otpuštanja ili povratka u sebe, a završavaju sa osjećajem punoće. Na ovakav način slijedimo islamsko vjerovanje (zikr) la ilalaha ilallah: prvo poklanjanje, pražnjenje (fana, otpust), a onda

potvrda (baka, realizacija). Ovakav razvoj unutar plesa (ujedno je jedna priča ili putovanje) nije tehnika za početnika. Postoje tehnike koje se mogu primijeniti u prvom stadiju vođenja plesova posebno pozivajući da pjevaju npr. "samo muškarci" ili "samo žene" ili "u tišini".

U nastavku objašnjavamo neke tehnike:

Muškarci - žene - u tišini

Uobičajena mustra: prvo pjevaju muškarci ili žene a onda obrnuto, onda svi zajedno i na kraju pjevaju "u tišini". Zaista se ne radi o potpunoj tišini, nego plesači pjevaju mantru u sebi sa "svojim disanjem". Pjevanje u sebi je jedna sufi tehnika koja se naziva "fikr".

Unutrašnji i vanjski krug

Kad imaš dva kruga, mogu, također, da se smjenjuju u pjevanju unutrašnji i vanjski krug. To opet djeluje drugačije nego kombinacija "muškarci" i "žene". Nešto posebno je ako su muškarci u unutrašnjem krugu, a žene u vanjskom (ili obrnuto). Ako unaprijed znaš da je to moguće, možeš prema tome izabrati plesove (sa promjenama u pjevanju, kanon ili nešto slično).

Ubrzavanje

Jedna od mogućnosti je i dinamika. Neki ples možeš i ubrzati. Ovu tehniku je moguće primjeniti kod "zikra" ili "bađana" (indijske mantre). To djeluje prilično drugačije nego kada se dinamika plesa u grupi nesvjesno poveća. Ovom prilikom mora se imati dobar kontakt sa muzičarem, koji takođe mora biti dobro uvježban.



*Ruth St. Denis (1879.-1968.)
baka Plesova univerzalnog mira.*

Ruth St. Denis je pionirka modernog plesa. Živjela je u vrijeme kada se samo plesao balet ili se plesalo po noćnim klubovima. Jedno vrijeme bila je na turneji sa muzičkom grupom Hazrat Inayat Khan-a i njegove braće. Muršid SAM ju je nazivao kao, "fairy godmother". Poučila ga je kako, "Plesove ubrati iz zraka" a pri tome ih ne otkloniti sa putokaza već iz njih razviti inspiraciju. Još uvijek je to najbolji način za ovaj kreativni proces!

Samo sa glasom! (Only the voices)

To je tehnika koju koristi Pir Shabda, pjevanje bez instrumentalne pratnje. On ovo čini obično pred kraj plesa, kad želi dati posebnu snagu, a onda poslije toga punoću sa svim instrumentima. Moraš se potpuno osloniti na snagu svog glasa i cijele grupe inače se može izgubiti energija. Obrati pažnju, na visinu tona, da ne bude preduboko!

Sâm u krugu plesati ili ne?

Često se postavlja pitanje, da li je na početku bolje voditi ples iz sredine kruga ili treba sa ostalima plesati u krugu. Odgovor glasi: Obje tehnike kao vođa trebaš usvojiti. Isprobaj ih obje u jednom sigurnom okruženju i donesi svoje zaključke. Kad ih obje usvojiš, možeš biti fleksibilan i koristiti ih prema potrebi. Ako je mala grupa onda je bolje da sa plesačima i ti plešeš. U sredini biti, ima svoju prednost. Imaš kontakt sa muzičarima i prirodno su okrenuti prema tebi (Sunce - vidi ispod) i imaš pogled na cijelu grupu (Jupiter - vidi ispod) . Nedostatak je to što može da se desi da ples ne doživiš kao potpun. Kao što rekoh, može biti, jer iskusnom vođi plesa to se ne dešava. Ako je ples u parovima, a ti si u sredini, ispustit ćeš kontakt očima sa plesačima. Ako je velika grupa preporučujemo da vodiš iz centra kruga.

Iz kruga, ako vodiš ples i ujedno plešeš sa plesačima, imat ćeš odličan kontakt sa njima, doživjet ćeš dobro ples, ali može se desiti da onda nemaš dobar kontakt sa muzičarima i da se zaboraviš da ti vodiš ples.

Dalji savjeti i upute, na koje vrijedi obratiti pažnju:

- **Dozvoli plesu da se slobodno razvije.** Osjeti kako se ples razvija u grupi i reaguj vođen svojom intuicijom. Upute se ne mogu unaprijed vremenski odrediti.
- **Postupaj jednostavno i smireno.** Sa čestim uputama možeš previše skretati pažnju na sebe i onemogućiti plesače da naprave vlastito iskustvo. Ujedno plesače možeš napraviti ovisnim o sebi i više nego što je to potrebno.
- **Pobrini se za prirodnu mustru.** Ovo uputstvo se odnosi na:
 - Izgovaraj uputstva tako da prirodno djeluju na mantru, na melodiju i energiju plesa i da ih sve istovremeno podržava.
 - Neka upute budu kratke i jasne.
- **Ista mustra.** Ovo se odnosi ako želimo neku mustru ponoviti npr. "muškarci- žene" možemo uzviknuti "isto". Na ovaj način razvijaš kod grupe samoodgovornost, a ne ovisnost o tebi kao vođi. Također izbjegavaš da im "stalno stojiš za vratom". Ovo se pogotovo isplati istrenirati kod dužih sesija, vikend ili dužih seminara.
- **Uskladi mustre sa ezoterijom plesova.** Tako možeš npr. kada se pjeva Allah (znači "jedinstvo"), kada se ide u desnu stranu da pjevaju muškarci, a u lijevu stranu žene, zajedno se pjeva kada se ide u centar kruga i nazad. Budi svjestan da su to sve koncepti koji služe postizanju svjesnosti o energiji.
- **Vježbaj koncentraciju.** Možeš koristiti kao vježbu koncentracije npr. SAM-ov ples "Uvodni bismillah",

gdje kažeš (1x, 2x ili 3x okret) ili u plesu Ya Hayy Ya Haqq, gdje uduplaš tempo i pokrete ruku, i sve ubrzaš za 4x; ti u stvari tada zajedno sa grupom razvijaš ili vježbaš koncentraciju.

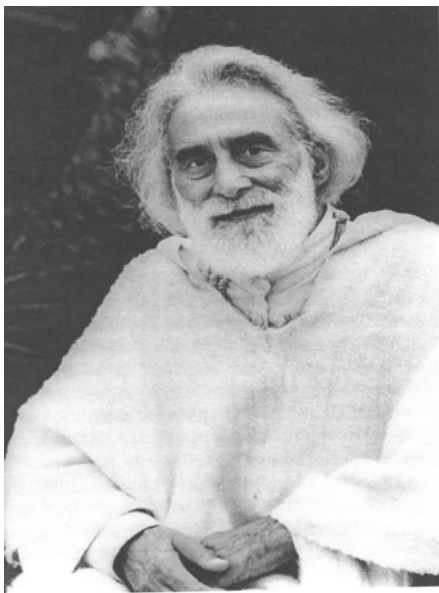
- **Izaberi svoj trenutak.** U većini plesova postoji trenutak kada se tiho ili nikako ne pjeva. Iskoristi taj momenat da kažeš slijedeću uputu. Tad će te svi čuti iako nemaš snažan glas.
- **Završi na vrijeme.** Ponekad je uputa suprotna ritmu, koji trebaš završiti i onda započeti novi ritam. I ovdje važi pravilo: "Vježba čini majstora".
- **Budi kreativan.** Ako se u plesu pjevaju duže strofe, dovoljno je naizmjenično pjevanje žene-muškarci i da na kraju završe svi zajedno. Ako su u pitanju kraće strofe, onda mogu jedni ponavljati i više puta, a zatim drugi isti broj puta.
- **Budi svjestan tempa.** Neki od plesova se sami ubrzavaju. Budi toga svjestan i odluči sam da li ti to želiš. Budi u kontaktu sa muzičarima. Ponekad ima smisla neki ples početi laganije, a onda mu dozvoliti da se sam ubrza i na kraju dobiješ tempo koji želiš.
- **Vjeruj svom vlastitom osjećaju.** Obično što ti osjećaš kod nekog plesa i grupa to isto doživljava. Zato daj upute iz svog vlastitog iskustva.

C: Kraj plesa

Svaki ples ima svoje vrijeme kada ga treba završiti. To se vrijeme ne mjeri satom, zavisi od mnogo faktora i postoji puno tehnika koje mogu pomoći kada završiti

ples. Isprobaj različite tehnike kako da dobro završiš ples. Sve one imaju svoje vrijednosti.

- **Još jednom (Posljednji put).** Sa ovom uputom se rijetko može pogriješiti. Treba je na vrijeme dati, da i muzičari i plesači mogu još jedanput da urone u ples.



*Pir Vilayat (1916.-2004.),
otac Plesova univerzalnog mira*

*Pir Vilayat, najstariji sin Hazrat Inayat Khan-a,
osnivač i vođa Sufi reda, inspirisao je svojim
derviškim okretanjem Muršida SAM-a da realizira
Plesove univerzalnog mira. Pir Vilayat i Muršid SAM
su zajedno radili i poučavali iste učenike.*

- **Na kraju usporiti.** Jedna od metoda koje odlično funkcionišu, posebno ako je vođa plesa ujedno i muzičar. Ako to nije slučaj, vođa plesa treba imati dobar kontakt sa muzičarem i dati mu znak da uspori i privodi ples kraju.
- **Ponoviti posljednji stih.** Neki plesovi imaju naglašen posljednji stih. Taj stih se može na kraju nekoliko puta ponoviti i tako završiti ples.
- **Prije partner dijela završiti.** Neki plesovi se sastoje iz dijela gdje plešu svi u krugu i dijela sa partnerom. Ovakav ples možeš završiti sa dijelom gdje svi zajedno plešu u krugu i kada su okrenuti ka centru kruga.
- **Svi u centar.** Tehnika koja nije prikladna za sve plesove. Kod takvog plesa pozivaš plesače da pjevaju i da priđu u centar kruga, ruke staviti na ramena susjeda. Ovo možeš iskoristiti za kraj, kada se u grupi razvilo određeno povjerenje, snažno je za kraj sesije, seminara...
- **Tišina.** Nakon plesa obavezno ostanite u tišini, da plesači budu sa svojim osjećajem i da ples djeluje na njih i njihovo tijelo.
- **Potvrda.** Uobičajeno je nakon tišine izgovoriti riječi potvrde, obično iz tradicije iz koje je ples (ament, amen, amin, ho, svaha, ho mi ta ku jasin....). Na ovaj način je jasno završen ples.

ASPEKTI UNUTRAŠNJEG USKLAĐIVANJA

“Kako unutra tako i spolja”, i ovdje je važan taj princip. Primjenjujući ove navedene tehnike i metode ti sâm ćeš sve više uranjati u ples, razvijati sve više svoje

sposobnosti kao vođa plesa i sve više rasti. Tvoj rad i rast na vanjskom nivou neposredno utiče na rad i rast na unutrašnjem nivou i obrnuto. Sav rad koji ti u sebi preradiš (o plesu, o mantri, o tradiciji, o meditaciji itd.) jednostavno isijava iz tebe iako ti možda ne možeš sva svoja iskustva i znanja prenijeti riječima.

Kod pričanja, riječi dolaze iz tvog srca, izlaze iz tvoje duše. Mislim da samo pričanje bez ovog osjećaja ne bi moglo doprijeti do slušaoca. Tvoja namjera je uputiti slušaoca na to šta on može kod pojedinog plesa da osjeti. Jako je važno za tebe kao vođu da se u sebi uskladiš sa svojim učiteljem (mentorom), ili nekom drugom osobom iz koje crpiš inspiraciju. Može to da bude tvoje uobičajeno usklađivanje ili vezano za specifični ples.

Idealni izvor inspiracije su tvorci plesova iliiskusni učitelji ili direktni učenici tvoraca plesova!

“Sebe sa nekim uskladiti” ne znači nekoga imitirati. Jednostavno rečeno: imitiranje je na spoljašnjem nivou, ti preuzimaš nečiji stil i to je kao gluma. “Usklađivanje sa nekim”, dolazi iznutra prema vani, zauzimaš određeni stav, koji je za tebe nov u tom momentu, ali on je svakako jedan dio tvoje svjesnosti.

Usklađivanje sa planetama

Slijedeće je usklađivanje na pojedine kvalitete planeta, koje je veoma značajno kod vođenja plesova. Može se vježbati sa spiritualnim hodovima koji su naslijede

Muršida SAM-a. Ove astrološke hodove možeš sa jednimiskusnim vođom vježbati i tako ih memorisati u svom tijelu i kada ih kasnije i sam budeš vodio, uskladit ćeš se na to iskustvo i moći ćeš ga zračiti.

U nastavku ćemo dati skraćene opise nekih od njih. Za detaljnija objašnjenja hodova preporučujemo Plesni manual (na engleskom ili njemačkom jeziku, vidi: Izvori inspiracije).

Usklađenost se bazira na kvalitetima astrologije i ne mora uvijek biti ista kao u astrologiji. Jedno dublje usklađivanje sa planetama nameće često studiranje tvog horoskopa na jednom dubljem nivou.

SUNCE

Isijavajuće (zračće) središte, vođa i centar. Sunce je svijetlo i jasno. Jedna strana sunca je u sjeni (tj. nepotpuno realizirana strana sunca): Stojiš u sredini tako da si usklađen sa Suncem i isijavaš (zračiš), a da pri tome zaboraviš na grupu. Sunce je "opšte" (ono obasjava sve bez izuzetka) i ono privlači sve, kao što se npr. cvijeće okreće za Suncem. "Ostvarujuća snaga Sunca" je jedan od aspekata magnetizma i barake (pogledaj vođenje).

MJESEC

Suprotno od Sunca je Mjesec, sa svojom receptivnom, primajućom snagom. Pri tome se Mjesec brine za povezanost grupe sa vođom, pri tome self-reflective consciuousness izgraditi, svjesnost o davanju i primanju, gdje vođa sa grupom ima neverbalnu povratnu informaciju.

JUPITER

Pogled: ptičija perspektiva. Jupiter sadrži Sunce, ali lično. Jupiter te stavlja u položaj gdje ples nudiš u širim razmjerama (npr. u cjelokupnom programu). Jupiter is arheotip kralja. Tamne strane Jupitera su preopširnost u pričanju i dominantnost.

DRUGE PLANETE

Su važne i korisne. Naravno, potrebno je dosta znanja i iskustva da bi se vodili plesovi usklađeni sa planetama ili astrološki hodovi. Ukratko o ostalim planetama:

Merkur: Brzina, prenijeti poruku, Komunikacija, budna reakcija na obilje.

Venera: Isijavati ljubav, širiti prijateljstvo, ženski aspekti, ljepota (npr. dekorisanje prostora)

Mars: Ostvariti energiju, svjesnost grupe, ostvariti grupni ritam, muški aspekt.

Jupiter: vidi gore.

Saturn: Suprotnost Jupiteru. Zajedno vući, okvir (container) i fokus. Udaljiti se od glavne teme. Sporost, čvrstoća, mudrost.

Na slijedeće TRI "više planete" se teže uskladiti zbog velikog dijela nesvjesnog nivoa. Treba više vježbe da bi se bilo svjesno.

Uran:

Oktava više od višeg aspekta Merkura. Usmjeren je na treće oko. Neočekivano nadahnuće. Pokazuješ jedan sasvim novi korak, koji grupi omogućava drugu perspektivu. Rad sa intuicijom. Izumitelj i stvaralac.

Neptun:

Oktava više od višeg aspekta Venere. Spiritualnost, duhovnost "unutrašnja žica okrenuta prema gore". Ostvariti "sveti prostor" (sacred space).

Pluton:

Oktava više od višeg aspekta Marsa. Grupna energija koja je na višem nivou. Voditi grupu iz čiste unutrašnje povezanosti bez korištenja verbalnih objašnjenja. Znači, također: tvoje tamne strane (nesvjesno). Budi svjestan, ako ovakve snage preovladaju u vođenju, bez da se Pluton potpuno ostvari, može zavladata u grupi jedna nepoznata atmosfera.

Predanost

Islamsko vjerovanje glasi: La ilaha illa 'llah, nema boga osim Allaha. Prvi dio ove fraze je negiranje, a drugi afirmacija. Sufisti nazivaju prvi dio fana (pražnjenje), drugi dio baka (ostvarenje). Potpuno ostvarenje nâs kao ljudskih bića, započinje sa predanosti.

Sve ovo važi i za plesove, kako smo već naglasili, kada smo govorili o držanju punom poštovanja: "Ne koristi ples, nego mu služi". Pri tome je zahvalnost ključna riječ, a ponos, mana, omča. Omča oko vrata.

Šta pražnjenje (fana) u uvodu u ples znači, teško je objasniti. Samo ono što osjećaš je stvarno: Only the feel is for real! Kako je Joe Miller rekao: "Ne pokazuj šta možeš uraditi sa plesom, nego šta on može uraditi s tobom."

Ipak je važno reći još par stvari za pražnjenje (fanu). Pražnjenje se može desiti kada se kod određenog plesa ili kod vođenja plesa uskladiš sa izvorom inspiracije (Mushid SAM, Hazrat Inayat Khan, nekim poslanikom, tvojim spiritualnim učiteljem ili mentorom) i pri tome se približiš stanju tassawuri ("osjetit se kao da si u njegovoj koži"). Ako si neko vrijeme vodio plesove, počeo ćeš da osjećaš kada nešto trebaš naglasiti (ili ne) i ples će ti "reći" kada ga trebaš završiti. Ako paziš na ove znakove, onda ćeš služiti plesu i tvoja intuicija će rasti. Bit ćeš sve više u mogućnosti da slušaš svoju intuiciju. Od jedne određene tačke shvatit ćeš da je ples stvarni vodič, a ti, samo usta kroz koja ples daje potrebne upute. Automatski ćeš, bez razmišljanja, raditi ono ispravno. Šta je ispravno? Da definišemo: Ostani kod svojih osjećaja i osjećaja grupe i budi budan za situaciju. Kontrola, morati imati sve u rukama, planiranu formu sprovoditi, sprečavaju pražnjenje (fanu).

Svaki vođa plesa je jednom počeo sa svojim prvim plesom. Također i osobama koje ne žele biti vođe plesa savjetujemo da na nekom treningu, sesiji ili superviziji stanu u krug pred grupu. Iskoristi mogućnost ako ti se nudi! To iskustvo će ti pomoći i kao plesaču, da dublje doživiš svoj ples, a također, i da osjetiš podršku plesačkog kruga.

Četiri faze garancije (jamstvo)

Proći će mnogo godina dok od tebe nastane više ili manje uspješan vođa plesa. To je školovanje koje se nikad ne završava, postaješ jednostavno i sam razvojni proces plesova. Nije potrebno posebno naglašavati, sve što više rasteš kao vođa plesova sve više se i duhovno razvijaš. To je zagarantovano.

Kada napravimo prve korake u usvajanju tehnike da postanemo vođa plesova, postanemo svjesni da možemo da učimo. Na određenoj razvojnoj tački, postat će rad na sebi ili unutrašnji rad, važniji od samog vođenja plesa i preuzet će vođstvo. Tada će se desiti i značajna promjena kod tebe kao vođe plesa; tehnike vođenja će se prirodno usavršavati; više nećeš biti u ulozi vođe plesa, nego ćeš vođa plesa postati. Sa ovom misli u pozadini mogu vam objasniti put usklađivanja kroz naredne četiri faze koje se koriste u tehnikama : NLP (neuro lingvističko planiranje) ili u NEI (neuro emocionalna integracija).

Pri tome moraš biti svjestan iako su ove četiri faze prikazane u nizu, one nisu linijska evolucija, nego se vrte u krugu kao vrteška. I, kada sam ostvariš jedan viši napredni nivo kao vođa plesa uočit ćeš novu stranu plesova i grupnih procesa. Otkrit ćeš, da u nekom području nesvjesno osjetiš da možeš nešto da promijeniš i znaš da si sposoban da to napraviš i odlučuješ se za to (što te onda čini svjesno sposobnim). Ove faze imaš stalno u svom životu, na svim poljima.

Evo tih faza:

- 1. Nesvjesno nesposoban:** Ti si nesposoban, ustvari to i ne znaš. To je normalno i prirodno stanje, prije nego što se potrudiš da kreneš nekim putem.
- 2. Svjesno nesposoban:** Kad prepoznaš da si nesposoban, počinješ sa traženjem pomoći. U fazi si da nekog zamoliš da ti bude mentor, učestvuješ redovno na sesijama plesa ili posjećuješ seminare. Primjećuješ također da želiš postati vođa plesa.
- 3. Svjesno sposoban:** Mnogo si radio na produbljavanju, studiranju i školovanju i vodio si mnoge plesove. Vodiš plesne sesije, vikend seminare i plesne kampove. Sve se više osjećaš kao vođa plesova, da si na svom terenu, ali si pri tome još uvijek jako svjestan vođenja i ne možeš se još uvijek opustiti i biti svjestan samo sebe. Vođenje je za tebe još uvijek jedna uloga u kojoj se nalaziš. Vanjski pokazatelji ovog stanja mogu biti: da kao iz knjige podučavaš, da dobro proučavaš i po uputstvima vodiš onako kako si to pripremio.
- 4. Nesvjesno sposoban:** Možda još uvijek pripremaš svoje sesije i pojedine plesove (nema u tome ništa loše!), ali kada se nađeš u grupi, napuštaš sve te pripreme, radiš sa vlastitom inspiracijom i uzimaš stvari onako kako dolaze. Možeš da imaš neki svoj plan i redosljed, ali si slobodan da ga promijeniš u koliko to ima smisla.



Muršid SAM je Moinedina Jablonskog za života proglasio svojim nasljednikom. Moinedin je bio krhkog zdravlja, imao je slabe bubrege pa je imao nekoliko teških transplantacija. Čivio je i radio na Havajima, gdje je sufizam i soulwork obogatilo sa "inner voice dialogue". Naglasak njegovog rada je bio na unutrašnjim sjenkama. One predstavljaju naše unutrašnje tamne strane koje žele da budu osvijetljene. Slijedi njegova pjesma,

Ja i moje sjenke,

**Sam sam se podijelio na dva dijela.
Od prsa na gore raj,
Od pojasa na dole sve tamno i bezvrijedno,
Bijelo ili crno, četrdeset godina tako je bilo,
Dok se moje sjenke ne pojaviše i zavikaše:
U pakao s tim!**

Tvoj unutrašnji Jupiter, tvoj unutrašnji Mjesec ili tvoje unutrašnje Sunce i sve druge planete su postale tvoj prirodni dio. Tvoje usklađivanje sa Muršidom SAM-om, tvojim mentorom ili drugim osobama koje te inspirišu je postalo, također, potpuno prirodno i nije ti potrebno posebno usklađivanje. Znaš se brzo i lako uskladiti sa majstorima, svecima i prorocima. Ponekad se prepustiš struji grupe, a ponekad je više usmjeravaš, zavisi od situacije. Vođenje plesova je za tebe postalo nešto sasvim prirodno i ti si pri tome sâm svoj u unutrašnjem i vanjskom krugu. Ti si vođa plesa.

Ovu četvrtu fazu je teško dostići, i ne postiže je niko ako je ne želi postići. Ovu fazu ne možeš naučiti, niti je na komandu postići.

I ovdje je isti savjet kao i ranije: Pristupi cijelom postupku lagano i ne zaboravi disati! Budi svoj, i kada nisi zadovoljan, učini nešto da budeš zadovoljan. Sve što znaš, je zato da postaneš svjestan svog stanja i svog doživljaja, sve dolazi kao milost koja kroz tebe struji i nosi cijelo tvoje biće ka novim horizontima. Na sreću, milost često dolazi sa plesovima. Zagrlj takve momente i zapamti ih i znaj da im se uvijek možeš vratiti.

PLESOVI U PARU

Plesovi u paru su dobra okolnost da jedni druge pogledamo u oči i u lice. Oči su ogledalo duše. Pravi kontakt očima je nešto veoma dragocjeno i može prerasti u darshan (blagoslov kroz oči). Naravno ne

očekujte to kod svakog partnera niti kod svakog plesa. Osoba (lat. persona) znači maska. Kao osobe svi mi nosimo maske i skrivamo naše osobine, kao glumci u staroj Grčkoj, krijemo naše sebstvo. U plesu sa partnerom dogodi se da susretnemo neku osobu (sa njenim imenom, odgovarajućom odjećom ili frizurom) i kako se ples razvija u jednom momentu se desi da se ovi vanjski utisci izgube, tako da možeš proviriti iza maske direktno u dušu. Plesovi u paru u prvoj liniji imaju zadatak zajedno proslaviti radost postojanja. I u toj radosti se dogodi da maske padnu!

Plesovi u paru sadrže još jedan aspekt: Kad vođa plesa objašnjava, kod učesnika se javlja skoro uvijek potreba da pričaju. Partneri=vazduh=komunikacija. Ljudi jednostavno vole pomagati ili podijeliti novosti. Ne boj se malog nereda i nemira u grupi ali nauči kako izaći na kraj s tim. Pusti to, ali pobrini se da to ostane u granicama. Slijedi nekoliko savjeta za to kao i nekoliko uopštenih uputa za plesove u paru.

- **Planiraj ples u paru.** Plesovi u paru proizvedu malo nereda u grupi. Kao početnik povedi računa o tome i ne započini sesiju sa plesom u paru. Možeš ga staviti na drugo ili treće mjesto u sesiji sa ciljem da se učesnici međusobno pozdrave, ili kao posljednji ples, da se međusobno oproste.
- **Podigni svoju ruku.** Standardna metoda kako brzo podijeliti grupu u parove. "Molim da pronađete svako sebi partnera (jedan vam je sa lijeve, a jedan sa desne strane). Molim one koji nemaju partnera

neka podignu ruku i neka formiraju nove parove.” Na ovaj način ćeš uspjeti sa što manje napetosti formiraš parove.

- **Pogledaj preko ramena svome partneru.** Ovo je, također, tajni trik koji je postao standard. Ako u grupi imaš jednu novu osobu ili par njih, postupi po ovom uputstvu. Važno je da svi plesači znaju u kom se pravcu kreću i ko im je slijedeći partner. “Pogledaj preko ramena svoga sadašnjeg partnera i mahni svom slijedećem partneru” ili u plesnom žargonu rečeno “kreći se u pravcu svog nosa”.
- **Definiši desno - lijevo ako je potrebno.** Kod nekih plesova slijedeći pokret vodi partner koji se nalazi na lijevoj strani u paru. Da bi svi znali pokaži im na jednom paru ko je lijevi partner i neka svi koji stoje kao on podignu ruku i znaju da oni čine taj slijedeći korak. Muršid SAM je često ove učesnike nazivao “Alfa i Omega plesači” (prvo i posljednje slovo grčkog alfabeta).
- **Vrijeme za izbor partnera.** Odredi vrijeme kada se biraju partneri. Obično je to kada počneš objašnjavati i pokazivati pokrete. U zavisnosti od tvog iskustva možeš to vrijeme drugačije odrediti.
- **Obrati pažnju ako neko napusti krug.** Kod neiskusnih plesača može se desiti da kada se pleše drugi dio plesa, nepartnerski, neko od plesača napusti ples, ne znajući da prouzrokuje pometnju pri samom izvođenju plesa, jer jedna osoba nedostaje u paru. Tada postoji nekoliko varijanti spašavanja situacije: možeš ti “uskočiti” na mjesto plesača koji je napustio ples (naravno ako pri tome ne sviraš), daš znak očima nekom od muzičara da

“uskoči” (mnogi iskusni muzičari sami odreaguju tako) ili da pozoveš partnera koji je ostao sâm da pleše u sredini.

- **Budi pažljiv sa dva ili više krugova.** Ako prostorija nije dovoljno velika može se desiti da se partneri prilikom okreta pomiješaju između dva kruga. Vodi računa o tome da je dovoljno prostora između krugova, ili naglasi plesačima da su jedni u unutrašnjem krugu, a drugi u vanjskom krugu, ili pak neka svi plešu u jednom krugu.
- **Andeo pleše sa tobom.** Ukoliko je neparan broj plesača može se desiti da jedna osoba pleše sa “nevidljivim” ili “zamišljenim” partnerom. Naravno ako ima u krugu “nevidljivi” partner, treba utvrditi u kom se on pravcu kreće. Prije toga treba provjeriti da li je moguće određeni ples uopšte plesati sa “nevidljivim” partnerom.
- **Nema anđela.** Kod komplikovanih plesova radije izbjegni “nevidljivog” partnera, uskoči ti u ples ili neko od tvojih muzičara.
- **Ponovo promiješaj karte.** Kod mnogih plesova u paru na jednoj sesiji, može se desiti da plesači uvijek susreću iste partnere. Nakon jednog plesa u paru, pozovi plesače da pronađu novog partnera, i zauzmu drugo mjesto u krugu. Pri ovom “miješanju” vodi računa da ne dođe do previše slobode, (Merkur je “zarazan”) da popusti koncentracija, plesači se raspričaju i popusti usklađenje.
- **Muškarci i žene.** To se ne dešava često, ali ako imaš priliku, isprobaj: ako je u grupi jednak broj muškaraca i žena, neka se tako podijele u parove, neka žene stanu između muškaraca i onda će žene

uvijek susretati muškarce. Tada se postigne posebna energija!

- **Budi štedljiv sa plesovima u paru u maloj grupi.** Ako je mala grupa, prečesto se isti partneri susreću, nekad je to dobro, ali nekad i nije. Onda ne pretjeruj sa plesovima u paru u maloj grupi.
- **Kontakt očima.** Za mnoge ljude je veoma težak. Zato pozovi plesače da ostvare kontakt očima, ali ih ne prisiljavaj. Kod brzog okretanja, kontakt očima može da ukloni vrtoglavicu.
- **Ne prisiljavaj na povjerenje.** Neki plesovi znaju biti veoma intimni. Pazi, ako si planirao jedan takav ples, pripremi i alternativni pokret ako zatreba (npr. ruka na partnerovom srcu). Ali, nemoj se unaprijed plašiti da to plesači ne mogu ili ne žele uraditi. Imaj povjerenja, pusti neka se desi!
- **Kod brzog okretanja: ostanite blizu.** Ponudi partnerima kod brzog okretanja da budu što bliže jedno drugom, kako bi brzo prošli jedno pored drugog i na taj način izbjegli vrtoglavicu. Stajati blizu i brzo se okretati su aspekti Merkura.
- **Uskladiti se sa partnerom.** Ponudi im da se međusobno usklade. Ako ples zahtjeva npr. tri brza okreta, a vaš partner to ne može, napravite zajedno dva ili jedan okret. Ovo se može dogovoriti neverbalnim kretanjem tijela. Razvijanje ovog razumijevanja je aspekt Mjeseca.
- **Promjena smjera.** Kod nekih plesova u paru jedan partner se kreće i susreće uvijek one koji se kreću u smjeru kazaljke na satu, nikad ne susreće one koji se kreću suprotno od smjera kazaljke na satu. Pomoć tehnici "wechselpfostens" možeš ovako razriješiti:

Voda pleše sa grupom, i u određenom momentu okrene svakog partnera kojeg susretne, tako da u drugom pravcu može sresti novog partnera. Konačno svi su se partneri susreli u plesu. Ovo je lijepa završnica. Isprobaj to u grupi koju smatraš spremnom za to.

- **Prije prvog dijela završi sa partnerom.** Ovdje ponavljamo jedan savjet koji smo već napomenuli: mnogi plesovi se sastoje od jednog dijela sa partnerom i dijela gdje su svi povezani u krugu. Neki završe normalno, da su svi u krugu (a kod nekih je posljednji dio ples sa partnerom. U tom slučaju uhvatite se svi za ruke i stanite u krug, okrenuti prema centru.

IZGRADNJA REPERTOARA

Kad postaneš iskusniji, pojavit će se želja da vodiš cijelu sesiju plesova. Zato ti je potreban jedan repertoar. Slijedi nekoliko savjeta za to:

- **Biraj plesove koji su tebe dotakli.** Prijašnja iskustva sa plesovima pomažu na nesvjesnom nivou kod vođenja plesa.
- **Pleši ples nekoliko puta prije nego što se odlučiš da ga vodiš.** Kruto pravilo: Tri puta otpleši ples (po mogućnosti sa iskusnim vođom) prije nego što odlučiš da ga vodiš sâm. (Ovog pravila se pridržavaj bar na početku). Kao što naš Wali Ali kaže: "Ne možeš dati ono što i sâm nemaš." Najzad, samo možeš učiti iz vlastitog iskustva. Pri tome iskustvo stvara prostor za osjećaj koji budi ples.

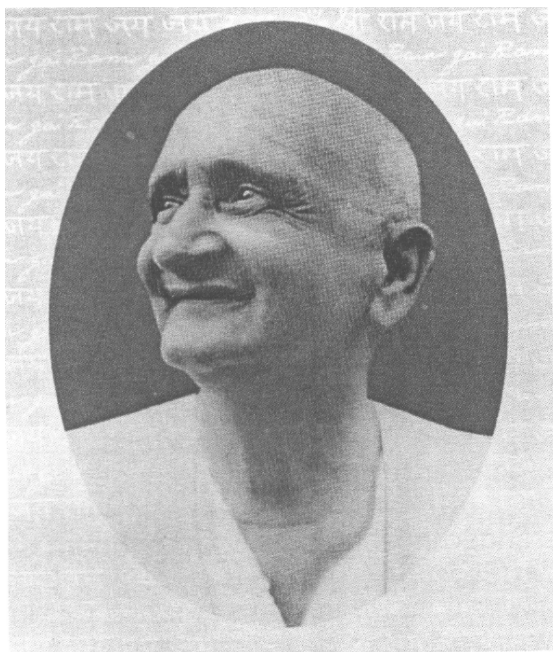
- **Ne pleši samo po uputstvima iz knjige.** Ples koji nisi sâm otplesao i osjetio u svom tijelu, pored najvećeg truda da ga pripremiš uz pomoć uputâ iz knjige, gotovo nikad ne uspije.
- **Pribilježi ples sâm.** Kada nakon plesa koji si otplesao, zabilježiš ples, s vremenom ćeš razviti svoj vlastiti "skraćeni model" bilježenja. Kada budeš čitao svoje bilješke onda se sjećaš plesa i ponovo ga oživljavaš u svom tijelu. To je jedan svjesni proces učenja koji ti omogućava da zadržiš taj ples. Osim toga, ne zavisíš od učitelja ili uputstva iz knjige.
- **Iskoristi knjige sa uputstvima o vođenju plesa.** Upotrijebi ih i usporedi sa svojim vlastitim zapisom plesa. Ako se ne slaže, koriguj svoje zapise. Mnoge opise plesova možeš naći na internetu (pogledaj web: Inspirationsquellen)
- **Snimi plesnu sesiju.** Danas je to lahko moguće, sa mini diskovima i diktafonima obavlja se brzo i lako. Snimak ne može zamijeniti vlastito iskustvo, ali može poslužiti da te podsjeti na objašnjenje riječi i melodiju plesa.
- **Pokušaj praviti izbor.** Ne trudi se da svaki ples zapišeš. Pravi izbor je da zapišeš samo one plesove koji su te duboko dotakli ili ih planiraš voditi u skoro vrijeme.
- **Ograniči se na standardni repertoar.** Postoji jedan širok repertoar plesova koji se redovno plešu u cijelom svijetu. Oni imaju svoju "mudrost" i zbog toga se i plešu. Relativno novi plesovi to (još) nemaju, možda će steći (u budućnosti). Preporučujem da se držiš Manuala sa 100 plesova i oficijelnih knjižica sa opisima plesova koji se prodaju zajedno sa CD-ovima ili kasetama.

- **Biraj mantričke plesove.** Mantrе sadrže snagu, dok engleske ili njemačke riječi u plesu to nemaju. Sa mantričkim plesovima dobijaš snažnu energiju koja te vodi duboko u ples. Izuzetak čine plesovi od Hazrat Inayat Khana-a i Samuela Lewisa koji su na engleskom. Zbog čestog ponavljanja dobili su mantrički karakter jer se npr. koriste i kao molitve.
- **Ne mijenjaj ples.** Sa promjenama plesovi slabe. "Plesovi univerzalnog mira" su strogo propisani od strane autora. Ako mijenjaš ples po svom nađenju ili zbog nesposobnosti vođenja, tada ga otežavaš. Ako baš imaš jaku potrebu da nešto promijeniš, stupi u kontakt sa autorom ili podijeli to sa svojim mentorom. Izuzetak čine posebne grupe: djeca ili osobe sa fizičkim ili psihičkim onesposobljenjem. To su onda tzv. varijacije.

POREDAK

Slijedeći korak se sastoji u tome da iz svog vlastitog repertoara sačiniš program. To je posebno poglavlje gdje ćemo samo malo načeti ovu temu, mada je pravljenje programa sasvim individualna stvar. Na našim treninzima pokušavamo prepoznati osnovne procese. Na supervizijama pokušavamo uskladiti poredak sa određenim grupnim procesom.

Tematski: Program možeš napraviti tako da prvo izabereš temu, a onda sa temom uskladiš odgovarajuće plesove tako da i dalje razvijaš i produbljuješ temu. Često godišnja doba daju jedan dobar okvir, gdje mnogi učesnici (svjesno ili nesvjesno) osjete energiju godišnjeg doba.



Papa Ramdas (1884.-1963.g) Muršid SAM je mnogo prije sanjao susret sa svojim hindu učiteljem, prije nego što je 1954. godine Papa Ramdas stigao u San Francisco. Ovaj hindu učitelj je bio jedna prosvijetljena duša. Prosvijetlio se kroz stalno mantranje čuvene hindu mantrre "OM SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM" (om sri ram đej ram đej đej ram). RAM ili RAMA u ovoj mantri nisu simbol za božanstvo Višnu nego za Boga. U slijedećim autobiografskim knjigama je Papa Ramdas opisao svoj put do Boga. Muršid SAM je jedno vrijeme boravio u njegovom ašramu "Anandashram". Papa Ramdas ga je poučavao: "tvoj zadatak nije da postaneš kao ja, nego da budeš ti ti".

Jesen

Otpustiti; požnjeti; odlučiti šta zadržati od ljeta, šta treba ojačati i čega se želimo osloboditi.

Ljeto

Otvoriti se prema vani; procvjetati; radost. Prekrasno godišnje doba, za ples u prirodi. Uklopi plesove ravnodnevnice.

Proljeće

Ponovno oživljavanje; novi rast; novi život (i nova životna energija).

Zima

Zadržati; produbiti; ojačati iznutra. Retreats.

Dalje teme: dan i noć, pun mjesec itd. Kao i veliki spiritualni sistemi (elementi sortirani u stranama svijeta, velike religijske tradicije).

Možeš prirediti ritual i uzeti neku od psihološko-spiritualnih tema (od pražnjenja do realizacije), povezati sa nekim prorokom ili svecem. Kršćanski praznici su, također, povezani sa godišnjim dobima. Prednost tematski pripremljenih plesnih sesija je u tome da se sami od sebe, na igrajući i prirodan način, u osnovi teme produbljuju plesovi.

Energetski: Najzad su svi plesovi energija i služe tome da tebe - vas sve povežu. Na našim seminarima plesove nazivamo po elementima ili planetama analogno sa spiritualnim hodovima.

Kroz sve ovo učesnici uče jedan jezik koji im pomaže opisati njihov fokus i njihovo usklađenje na višim nivoima nego što su to u osnovi aktuelni osjećaji.

Nekada se može desiti da je poredak tematski zaokružen, ali energetska nije. U tom slučaju dajte prednost energetskom zaokruženju; vodite o tome računa.

Mi često počinjemo sa zemljom i vatrom. Zemlja, da bismo učesnike prizemljili i doveli ih u njihovo tijelo, a vatra da bismo u ljudima kanalisali ili potaknuli njihov entuzijazam. Previše energije iscrpljuje ljude, manjak energije uspavljuje. Pr ram sadrži i neki ples u paru na drugom ili trećem mjestu. Oni nude jednu sasvim prirodnu mogućnost da se učesnici međusobno pozdrave u plesu. Povedi računa da učesnici povremeno i sjednu, da bi im se naredni ples objasnio ili naučile riječi i melodija. Može se nešto i tematski ispričati. Vodi računa da to bude spontano i prorodno.

Vođa plesa kao vođa: Gdje započinješ? Kod sebe ili sa grupom? Prvo, grupu moraš povesti sa mjesta na kome je. Da, ti to možeš sa svojim kapacitetima. Vodi grupu kroz prostore koji su joj još nepoznati. Vođa plesa je "facilitator"- onaj koji objašnjava i omogućava da grupa pleše, koristi svoj magnetizam (spiritualna karizma) i svoju baraka-u (blagoslov). Koristeći se Rumijevom poezijom možete dovesti plesove do tačke usijanja.

Sa ove tačke, plesače možeš povesti u dublje, spiritualne i nesvjesne mogućnosti. U suštini mnoge

napredne vode plesa su i spiritualni učitelji/ce, koje uz pomoć plesova, razgovora, vježbi i meditacije vode učesnike u nove mogućnosti. "Ne pokušavaj imitirati! Niko ne može postići atmosferu ako se ne prepusti svom duhu vodiču tj. vođenju."

-Hazrat Inayat Khan

Nemoguće je nekoga kopirati ili nečiji stil preuzeti. Potrebne su godine rada uz stručno vođstvo mentora, prepuštanje vlastitom vođstvu da bi od tebe nastao jedan vođa. Sami plesovi ti ne mogu biti dovoljni da postaneš vođa. Ali istovremeno nemoj se obeshrabriti!

Kreirati program ne znači da trebaš sve naprijed navedene kvalitete odmah imati. Najčešće je to mješavina naprijed navedenih mogućnosti (osnova) i tvoje intuicije.

Ponekad je u pitanju želja da se vodi određeni ples; određeni ples isprobati baš u toj grupi; tvoji vlastiti osjećaji; neka prijašnja sesija koja je na tebe ostavila poseban utisak; inspiracija od nekog učitelja; želja učesnika plesa...

U nastavku dajem nekoliko savjeta koji ti mogu koristiti.

Poredaj svoje plesove. Napravi svoju listu plesova za uvod i kraj. Pobrini se da u svom repertoaru imaš i jednih i drugih. Postoje plesovi sa kojima se može dublje ići, plesovi koji su dobri za prelaz, ili oni koji su dobri da bi promijenili atmosferu. Uglavnom drži

se plesova koji su skoro uvijek prikladni i posvuda funkcioniraju.

- **Pobrini se za jasan početni i završni ples.** Prvo odaberi početni i završni ples za program. Onda ćeš se relativno lako odlučiti za ostale plesove. I, ako možda poslije želiš zamijeniti početni ili završni ples, neće ti biti teško, jer si već u procesu stvaranja programa.
- **Posmatraj program kao jednu priču.** Iako tematski i energetske pravci ti pomažu da započneš s početnim plesom ili uvodnom pričom, sredina programa treba da je razvoj i produblјavanje koje vodi ka prirodnom završetku.
- **Radi sa energijama.** Vježbaj ritmičan prijelaz između početka, zapleta i kraja programa. Iskoristi energiju jednog plesa za slijedeći ples.
- **Pobrini se za promjenu.** Tri "vatrena" plesa jedan iza drugog će iscrpiti učesnike; sa tri "vodena" plesa ćeš pretjerati. Radi toga pobrini se za promjenu energije, a također i formu plesova.
- **Nemoj sastavljati komplikovan program.** Plesovi sa mnogo nepoznatih riječi ili sa složenim pokretima mogu prekrasno dozvati usklađenje (ako imaš dovoljno iskustva i povjerenja u sebe da to sa lahkoćom preneseš na učesnike). Previše "teških" plesova u nizu mogu doprinijeti da energija padne, da popusti koncentracija kod učesnika (vidi gore: Vođa plesa kao vođa). Vodi računa da podigneš grupu na viši nivo koncentracije.
- **Otpjevaj pjesme po redu.** Kad pjevaš, prilično ćeš brzo primijetiti da li poredak "funkcioniše".

- **Ostavi prostora za socijalizaciju.** Pauze nisu potrebne samo da bi se učesnici odmorili ili otišli u toalet, nego i radi toga da se nešto verbalno izmjeni. Povedi računa o novim učesnicima u grupi, popričaj sa njima da se ne bi osjećali isključeno.
- **Pazi na razlike, budi fleksibilan.** Pri pripremanju programa vodi računa o veličini grupe, o iskustvu i fizičkoj sposobnosti učesnika, o okolini, godišnjem dobu itd. Jedan program za kraj kampa možda nije prihvatljiv za jednu grupu koja ima manje iskustva u plesanju. Sve je relativno.
- **Ne komplicira (sâm sebi).** Ako si pripremio za kraj dva dobra plesa i trošiš energiju da doneseš odluku - ne pokušavaj pronaći najbolje rješenje. Jer ono u suštini ne postoji.

PLESNA SESIJA

Tvoj program je pripremljen; pozvao si plesače; tvoja prva plesna sesija se približava. Također, ni u ovom dijelu nećemo vam dati nikakve recepte šta trebate ili morate uraditi, nego jednostavno par savjeta koji vam mogu koristiti.

- **Dodi na vrijeme.** Ako si došao na vrijeme u prostor gdje ćeš voditi plesove, onda bez napetosti možeš sve da pregledaš, pripremiš i dekoriraš, pripremiš instrumente, osvježenje... Dobar je osjećaj da je sve pripremljeno prije nego što prvi učesnici stignu. Onda se u miru možeš posvetiti osobama koje dolaze i dočekati ih prijateljski.
- **Ukrasi prostoriju.** Znači urediti sredinu kruga ili ugao sa spiritualnim predmetima koji će zračiti atmosferu koja učesnike očekuje sa plesnom sesijom.

Urediti prostor je aspekt Venere.

- **Počni sa usklađivanjem.** Usklađivanje će ti konkretno pomoći da ostvariš željenu atmosferu. Možete zajedno izgovoriti invokaciju od Hazrat Inayat Khan-a (vidi dole) ili početi uz neku melodiju. Neka se grupa slobodno kreće kroz prostor.
- **Ne radi sa osobama koje nisu došle.** Ovo je mudrost koja dolazi od Wali Ali-ja, ne očajavaj zbog osoba koje nisu došle, pa je grupa nešto manja nego što si planirao. Koncentriši se na učesnike koji su prisutni.
- **Nauči kako upoznati prostor.** Za novu prostoriju odvoji vremena. Ispitaj akustiku prostora, ocijeni koliko vas može plesati, možete li plesati u dva kruga itd.
- **Završetak sesije.** Obično na kraju pozivamo učesnike da se zagrlje. To nije obavezno, sve zavisi od grupe.

Tradicionalni načini početka i kraja plesne sesije

Svuda na planeti gdje se plešu "Plesovi univerzalnog mira" plesne sesije započinju sa usklađenjem (invokacijom, molitvom) od Hazrat Inayat Khan-a. Ako se i ti tako usklađuješ automatski se povezuješ sa "djedom plesova" i sa cijelom plesnom familijom. Što se više služiš invokacijom ona postaje za tebe sve snažnija i dublje je doživljavaš. Ona ima i svoje praktično dejstvo: pošto sama zrači energiju usklađenja, tebi više nije potrebno da vrijeme i energiju usmjeravaš na to. Invokacija se izgovara na različitim jezicima. Pravi je doživljaj kada se na nekom internacionalnom skupu izgovori invokacija na dvadesetak jezika!

Kada se usklađujemo sa invokacijom, držanje našeg tijela je primajuće. Pozivamo sve prisutne da invokaciju izgovaraju glasno. Ne isključujemo nove učesnike koji ne poznaju invokaciju, njih pozivamo da je opušteno slušaju i svjesno dišu.

*U susret onom
Savršenstvu ljubavi, harmonije i ljepote
Jedinom biću sjedinjenim sa svim
Prosvjetljenim dušama
Koje utjelovljuje
Gospodara duha vodiča*

*Toward the One
The Perfection of Love, Harmony and Beauty,
The only Being,
United with all the illuminated Souls,
Who form the Embodiment of Master
The Spirit of Guidance*

Također, tradicionalno se sesije završavaju sa pjevanjem:

*May all beings be well
May all beings be happy
Peace peace peace.*

Ove riječi su dio molitve iz budizma, a melodija je od Joe i Guin Miller. Njih dvoje su bili bliski SAM-ovi prijatelji. Pjevajući ove riječi podsjećamo se na ideal Bodi satve: Mi ne plešemo mirovne plesove samo radi nas nego i zbog svih bića.

MENTORSTVO

Kao i mnogi drugi spiritualni putevi tako i “Plesovi” zahtijevaju individualno praćenje od učitelja. Praćenje u obliku mentorstva je jedan veoma važan korak na putu da postaneš vođa plesa. Također, to je jedan korak za tebe, gdje ćeš dobiti i unutrašnju snagu. Pažljivo izaberi svog mentora. Možda nisi ni svjestan kakav će on utjecaj imati na tebe.

Svaki certificirani vođa plesa je sposoban da bude supervizor. Sa svojim supervizorom ili mentorom možeš razgovarati o tvom putu školovanja. Mentor će ti ponuditi da učestvuješ na što većem broju plesnih sesija, radionica, seminara ili kompletnog školovanja za vođe plesa (kod njega ili kod nekog drugog mentora) kako bi stekao i usavršio svoje kompetencije vođe plesa. Naravno, mentor te ne može primoravati. Ti donosiš odluke, a on daje samo prijedloge.

Kada se odlučiš za mentora, slijedeći korak je da postaneš član neke mreže “Plesova univerzalnog mira” gdje te evidentiraju kao mentis (učenika). Tada postaješ oficijelni “supervised dance leader”.

- **Donesi jasnu odluku.** Izaberi jednog vođu plesa za svog mentora čiji te stil i repertoar nadahnjuju. Nesvjesno će mentor utjecati na tebe, na tvoj stil, pa zbog toga odaberi onoga koji ti se dopada.
- **Lično također igra ulogu.** Izaberi mentora u koga imaš povjerenja, sa kim možeš otvoreno razgovarati, raditi i voditi plesove.



Senzei Nyogen Senszaki (1876-1958)

*Nyogen Senszaki je bio Muršidov zen učitelj.
SAM ga je upoznao sa Hazrat Inayat Khahn-om.
Oba ova velikana su se pogledala i osjetila
su se u Samadhi-ju.*

- **Blizu tvog mjesta stanovanja?** Razmisli da li ti je važno da tvoj budući mentor živi u tvojoj blizini ili je u drugoj zemlji. Da li možeš sa njim da komuniciraš i na koji način. Moraš znati tačno šta želiš i da li te on podržava u tvom rastu.
- **Postoje mnogi stilovi.** Način rada tvog mentora nije jedini. "Mnogi putevi vode u Rim" tako i načini koji dobro funkcionišu.
- **Uzmi si vremena.** Nemoj nekog vođu plesa nakon prve sesije odmah pitati da ti bude mentor. Ponekad smo veoma impulsivni. Uzmi si vremena, pitaj ga neki slijedeći put, dok razmotriš sve opcije.
- **Pleši i sa drugim vođama plesova.** Otidi na ples i kod nekog drugog vođe plesa, posmatraj njegov način rada. To može da djeluje veoma "osvježavajuće".
- **Postoje različiti oblici kontakta.** Kontakt između tebe i tvog mentora ne mora biti samo fizički, verbalno ili preko e-maila. Sa svojim mentorom možeš se također, duhovno uskladiti.
- **Preuzmi inicijativu.** Neka ti postane normalno da za ono što trebaš od mentora sam tražiš i pitaš. To znači: ne čekaj da mentor pita tebe nego zamoli za razgovor.
- **Postavljaj pitanja.** Što je pripremljeniji tvoj razgovor sa mentorom time će biti i uspješniji. Pripremi se unaprijed šta želiš da pitaš ili o čemu da razgovaraš, šta ti ide od ruke, a šta ne, gdje su poteškoće i "rupe" u znanju itd. Ovako pripremljen razgovor daje mogućnost mentoru da ti pomogne da sagledaš neke stvari kod sebe kao vođe plesa, da te usmjeri i da neki savjet.

Mentorstvo i novac. Veoma je rašireno da mentori od mentis (učenika) očekuju novac, neovisno da li učestvuju aktivno u njegovom procesu ili ne (što je neprimjereno ukoliko se mentis nalazi već na naprednom putu vođe plesa. Vidi: "Kvalifikacija - i šta onda?"). U posljednje vrijeme mi postupamo po "dani". Dana dolazi iz budističke tradicije i radi se o slobodnoj razmjeni u obliku, novca, rada, podrške i čega sve ne. O tome više na našoj web. site

Co-mentorstvo

Postoji mogućnost još jednog dodatnog mentorstva. Ako npr. u nečemu želiš da se specijaliziraš, što nije specijalnost tvog mentora, o tome odlučuješ opet ti, ne tvoj stari mentor. Naravno, sve sa punim poštovanjem u dogovoru (adab) sa starim mentorom.

Mi (Ariane i Wali) zajedno radimo kao bračni par, s toga se mnogi odluče da ih i zajedno pratimo i kao mentori. Kod nas se tada radi kao o nekom obliku Co-mentorstva. Kada osjetimo sposobnost kod nekog učenika, sami mu predlažemo da proširi vidike, da krene novim putem ili da ide dublje.

Promjena mentora

Ponekad se desi da mentor i učenik na određenoj tački, nemaju više jedan drugome šta reći. Odnosi zahlade; odnos još samo formalno postoji (uvijek trebamo imati mentora pa makar i na papiru). Razmisli tada da li trebaš promijeniti mentora. To nije ništa dramatično i dešava

se. Novi mentor, kao i u sportu novi trener, može te na drugačiji način inspirirati i tvome plesnom radu dati nova krila.

Razmisli u miru, možda je problem kod tebe. Zapitaj se da li si ti dozvolio da te mentor prati ili da li si se ti potrudio da vaš odnos živi. Može se desiti da promijeniš mentora, nakratko osjetiš olakšanje i ponovo padneš u istu kolotečinu. Prvo raščisti sam sa sobom koji je tvoj udio da su odnosi zahladili.

Može se, također, desiti da sretnoš nekog vođu plesa koji te neobično nadahnjuje. Ne budi impulsivan, sačekaj malo. Impulsivne odluke nisu uvijek i najpametnije odluke. Živi i diši sa novim mislima. Kad nakon dužeg posmatranja ustanoviš da se radi o nadahnuću na dubljem nivou a ne o trenutnom zanosu, tad je vrijeme da o prelasku popričaš sa svojim mentorom. Budi svjestan toga da uvijek možeš i smiješ učiti i od drugih mentora. Tvoj mentor nije tvoj jedini izvor.

Prelazak kod novog mentora regulisan je ovako: Zamolićeš novog mentora da napiše pismo tvom starom mentoru da te "pusti" da odeš. Naravno, prije toga si o tvojoj želji za novim mentorom upoznao starog mentora.

Često će stari mentor reći novome o tebi što je važno da zna o tebi. Kad je sve jasno novi mentor te u sekretarijatu mreže prijavljuje kao svog učenika, kopiju pisma dobijaš ti i tvoj stari mentor.

KVALIFIKACIJA - I ŠTA ONDA?

Dobio si od svog mentora certifikat "vođe plesa". Možda si ga očekivao a možda te iznenadilo. Kao i kod intuicije i kod certificiranja ne postoji određeno pravilo. Ponekad dobije neko certifikat "vođe plesa" jer je mnogo radio na plesovima, vodio ih, ima svoju stalnu grupu, prevodio je plesne materijale itd. Ili je već "rođeni vođa plesa" jednostavno se pronašao u tome i lako postiže rezultate u plesovima.

U suštini se sa ovim ne mijenja ništa puno. Ti ostaješ čovjek, tvoji plesni koraci ne postaju nešto veći. Nastavljaš i dalje mukotrpno raditi i dalje stvarati jedan plesni krug. Istovremeno postaješ predstavnik "Plesova univerzalnog mira" i ova odgovornost može na tebe iznutra da djeluje. Uostalom, sama kvalifikacija nije kraj, ona je sam početak. Tvoj napredak je jedino moguć ako redovno vodiš plesove. Only the feel is for real!

Sâm proces vođenja plesa je veoma kompleksan. Od svega ti je potrebno najviše upornosti. Ne očajavaj, idi dalje. Evo nekoliko praktičnih savjeta:

- **Predstavi se svojim plesom.** Iznenadit ćeš se kako ti, kao vođa plesa, rezoniraš sa svojom okolinom iako možda živiš u zemlji gdje se ljudi rijetko bave duhovnom praksom. Ljudi se mnogo više bave spiritualnošću nego što ti to možeš i da zamisliš. Obično će u početku samo tvoja familija i prijatelji biti tvoji prvi plesači. Ako nakon nekog vremena

odustanu, znaj da je problem u njima, a ne u plesovima.

- **Napravi Flyer.** Često se u zemljama gdje su plesovi razvijeni izrađuje godišnja brošura u kojoj je cijeli plan i program. Možeš napraviti i svoj vlastiti Flyer za podijeliti. Neka ti neko pomogne.
- **Mreža.** Upoznaj ljude, također, i nepoznate, da plesovi postoje. Podijeli Flyer, organizuj intervju na lokalnom radiju ili u lokalnim novinama. Pobrini se da znaju da ti postojiš. I ako se zainteresirani odmah ne pojave, znaj da je dobro marketinški povezati svoje ime sa imenom "Plesovi univerzalnog mira".
- **Iskoristi lokalne novine.** Često se može u lokalnim novinama dati besplatan mali oglas o tebi i mjestu gdje vodiš plesove. Tako mnogi dobiju informaciju. Može to biti i mali članak sa fotografijom.
- **Iskoristi lokalni radio.** Na radiju se često spominju različite teme. Postupak je kao i za lokalne novine. Nemaju mnogo utjecaja, ali ti radiš ono što znaš. I ašto da drugi ljudi ne budu o tome informirani?
- **Ne obeshrabruj se.** Često treba mnogo vremena da bi formirao stalnu grupu plesača. Ako sam sebe optužuješ, znaj da mnogi ljudi neće slijedeći put doći. Budi svjestan da to nije tvoja odgovornost i da ti nisi krivac.
- **Načini listu imena sa adresama.** Pobrini se da od svih koji imaju interes za plesove, zapišeš ime i kontakte, telefon ili mail adresu.
- **Pažljivo sa mailovima.** Ako prečesto šalješ informacije, možeš postići kod primaoca osjećaj da se stalno jedno te isto ponavlja i da ne želi pogledati pismo.



Sufi Barkat Ali

Muršid SAM je 1960. godine susreo svog pakistanskog sufi učitelja Suki Barkat Ali-a. On je u SAM-u prepoznao spiritualnog genija i inicirao ga u Muršida (starijeg učitelja) Chisti sufijskog reda. Ovaj red je također bio najvažniji sufijski red Hazrat Inayat Khan-a. Ovo je bilo SAM-ovo prvo otvoreno priznanje kao sufi učitelja.

Radi na svom unutrašnjem selfu

Izgleda da inicijacija u "Plesove univerzalnog mira", svugdje na svijetu isto funkcioniše. Svuda je potreban mukotrpan rad u malim grupama, nisi jedini, neka te to utješi. U želji da svoje iskustvo sa plesovima podijeliš sa drugima, nemoj zaboraviti rad na sebi!

- **Razvijaj se dalje duhovno.** Osnova tebe kao vođe plesa leži u tvome duhovnom radu na sebi. On produbljuje tvoje plesove. Sa svojim duhovnim radom privlačit ćeš ljude. Ovu snagu privlačnosti je Sumuel Lewis nazivao magnetizmom. Duhovni razvoj svakog pojedinca je proces koji traje godinama, on je i tajna uspjeha svakog vođe plesa i duhovnog vođe uopšte.
- **Ne budi nametljiv.** Trebaš ljudima dati informaciju gdje se nalaziš. Često je tanka granica između nametljivosti i pružanja informacije. Koristi svoj šarm (aspekt Venere).
- **Budi sretan sa onima koji su tu.** I, ako je malo plesača, pokaži da cijeniš to što su došli. Progutaj svoje procjenjivanje i neka ti je jasno da je ovo jedan duboki duhovni trening. Ili drugim riječima citiram Wali Ali-ja: "Daj sve što imaš da daš, ništa manje, zato što nije određen broj učesnika."
- **Posjećuj treninge.** Posjećuj Internacionalne treninge i kampove i neka te inspirišu različiti izvori u tvom radu. I, ako si u stanju da napraviš kompletan svoj trening, još uvijek si na početku.
- **Razvijaj se dalje muzički.** Za mnoge vođe plesa muzika stoji kao prepreka. Muzika je sastavni dio plesova inače pa tako i "Plesova univerzalnog mira"..

Uzmi časove sviranja bubnja ili gitare. Gitara je univerzalna, pruža ritam, melodiju i akorde. Za naučiti akorde potrebno je najviše 3-6 mjeseci. Moguće je nabaviti knjižicu sa upustvima, pogledaj "Izvori inspiracije".

Kontakt sa mentorom

Ako si prošao intenzivni trening za vođe plesa, posjećivao plesne sesije, imaš redovan kontakt sa svojim mentorom razvit će se jedna povezanost na vanjskom i unutrašnjem polju između tebe i tvoga mentora. Razvit ćeš sposobnost, da i kada tvoj mentor nije fizički prisutan, da se sa njim u unutrašnjosti svog bića uskladiš, povežeš i da ti pruži podršku.

Informiši svog mentora o vlastitom razvoju, kako bi te što bolje mogao podržati duhovno. Kako u međuvremenu postaješ iskusniji vođa plesa tako će se mijenjati pitanja i teme između tebe i tvog mentora. Akceptiraj nadolazeće promjene i shvati ih kao obostrani duhovni rast te nastoj da održiš balans između tebe i tvog mentora.

Očekivati novac za plesnu sesiju

Za mnoge je teška kombinacija novac i duhovnost! U jednom intervjuu koji je Wim imao sa amerčkim pjevačem bađana Krisnadas-om, on je za ovu temu rekao: "Tvoja duhovnost je tvoj život. Koji dio tebe zaključuje kada kažeš da novac nije duhovan? Koji dio tebe nosi bijelu odjeću i kaže da je on potpuno

spiritualan? Novac pripada spiritualnosti i ti nisi više spiritualan ako ne očekuješ novac ili ga ne tražiš? Strah nije dobar savjetnik! Neka je jasan tvoj odnos prema novcu i ne stidi se očekivati novac za plesnu sesiju.”

U manje-više poznatoj grupi, možeš tražiti da se pokriju troškovi na bazi dobrovoljnih priloga. Ali ako se želiš dublje baviti plesnim sesijama i ako praviš reklamu za to, predložimo da odrediš odgovarajuću naknadu u novcu.

Iskustva pokazuju, da ako nema određene naknade gubi se energija i narušava infrastruktura plesova. Mi živimo očito u jednom svijetu gdje se sve mjeri u novcu. Znači podcjenjujemo plesove ako ne očekujemo ili odredimo minimalnu naknadu za njih. Također, štetimo i kolegama koji dolaze iz drugih zemalja (jer im je potrebno više novca za troškove prijevoza) ako mi kao “lokalci” ne očekujemo novac za plesove.

Šta je Fair?

Usporedi svoju plesnu sesiju sa ostalim sličnim stvarima koje se nude i na taj način moći ćeš da odrediš “vrijednost” sesije. O tome možeš razgovarati i sa svojim mentorom, mada on ne može donijeti odluku. Možeš diskutovati i sa kolegama. Ako iz bilo kojih razloga ne želiš uzeti novac za sesiju možeš ga uvijek usmjeriti u dobrotvorne svrhe. Očekivati naknadu u novcu za duhovni rad ima veze i sa vlastitim osjećajem vrijednosti. Jedan zdravi osjećaj, da je vrijedno to što radiš, najbolji je marketing!

PLES POČINJE: KAKO PLESATI?

11 PRAVACA OD WALI ALI-a

Na kraju knjige Wali Ali ima riječ. On je bio SAM-ov ezoterijski sekretar. Nakon SAM-ove smrti 1971. godine dobio je zadatak da nastavi sa širenjem plesova. Sada je na ovoj dužnosti Saadi (Neil Douglas-Klotz).

Wali Ali je uspostavio pravce za "Spiritualne plesove i hodove". Iz ličnog iskustva smatramo ove pravce dobre, kao vodilje u svakodnevnom životu. Preporučujemo meditirati na njih!

Ariane i Wali

Navest ćemo nekoliko ključeva koji će vam pomoći da shvatite potpun značaj plesova. Ako samo neke od njih uzmete u obzir osjetit ćete dubinu djelovanja plesa.

1. **SLUŠATI:** Riječi neke mantre ne treba samo izgovarati. Slušajte druge glasove. Slušajte vođu plesa. Samo ako se pažljivo sluša, vaš glas će se stopiti sa ostalim glasovima u harmoničnu cjelinu.
2. **OSJEĆATI:** Plesovi su tako sačinjeni da nas sve dublje i dublje nose u svijet osjećanja. Ostanite kod svojih osjećanja. Iako usprkos svemu odlutate

u svijet razmišljanja, ne okrivljajte samog sebe, nego se jednostavno ponovo koncentrišite na vaše osjećaje. Pođite od srca - u sredinu našeg grudnog koša - da biste počeli.

3. **KONCENTRISATI SE NA SVETE RIJEČI:** Svete riječi ponekad nazvane mantre, nalaze se u središtu plesa. Izgovaraju se jednoglasno. Božija milost, kroz svete riječi, može da djeluje samo ako smo spremni da joj se prepustimo. Sa svakim ponavljanjem svetih riječi osjetit ćemo kako naše biće biva sve dublje i dublje dirnuto.
4. **BEZ STRAHA PLES PREKINUTI:** Ovo važi za vođe plesa. Ako ples izmakne kontroli, jednostavno nešto ne ide, bolje je prekinuti, a zatim ponovo početi. Učiti je mnogo važnije nego samo raditi.
5. **JEDNOSTAVNA RITMIČKA PRATNJA:** Ona može biti od velike pomoći. Pratnja gitare i bubnja je posebno prikladna. Ali nikada ne treba zaboraviti da se pjevanje svetih riječi nalazi u središtu koncentracije. Muzičari su samo pratnja i što je ritam jednostavniji to je sve bolje. Pjevanje mora biti dominantnije.
6. **ZAJEDNIČKI POKRETI:** Obratite pažnju na pokrete, posebno korake. Začudit ćete se kako plesovi mogu duboko da djeluju na vas kada koristite energiju iz kruga. Osjetite cijelo svoje tijelo. Onda ćete se postepeno ili odjednom sjediniti sa ostalim u krugu.

- 7. OBRATITI PAŽNJU NA DISANJE:** Disanje je život. Disanje je pokret. Glas je disanje. Dozvolite disanju da diše. Između dva plesa, u tišini, vratite se svjesnom disanju. Obratite pažnju na različitost disanja koje donose pojedini plesovi.
- 8. USHIĆENJE:** Plesovi vas mogu dovesti u stanje ekstaze. Kakav divan doživljaj! Može vam se desiti da imate osjećaj da ćete poletjeti! Poletite, ali cijelim svojim bićem. Ako su vaša stopala čvrsto priljubljena uz zemlju, onda može vaša glava poletjeti u nebo.
- 9. LJUBAV ZA NEŠTO:** To je milost. Sebe dragovoljno Alahu (Bogu) vratiti, svjesni našeg života, krenjti u nama i našeg bića. Kako je divno moći osjetiti i ponizno se klanjati vječitoj istini. Plesovi mogu biti i molitva Bogu. Svečanost u božjem prisustvu. U Sufi tradiciji to se naziva AKHLAK ALLAH - sveprisutnost Boga tj. iako mi ne možemo vidjeti Alaha, zaista, On vidi nas.
- 10. AMIN:** To znači, "Tako je to". Kaže se na kraju kod većine plesova. (Druge riječi kao Svaha, Amen ili Ament se, također, koriste). Nije najvažnije na kraju ovo izgovoriti, nego na ovo misliti, te cijelim svojim bićem to potvrditi.
- 11. ĆUTANJE:** Prije početnog plesa može se početi sa jednom meditacijom - ćutanja. Ali sve zavisi od iskustva učesnika. Može se meditacija učiti kroz ples ili obrnuto, ples kroz meditaciju. Kad se ples

završi nastaje tišina. Tišina je prilika, da se vratimo sami sebi da osjetimo šta se u nama događa, da osjetimo kvalitete koje je u nama ples probudio. Ovo je najvažniji dio plesa i sa njim je sve potpuno obuhvaćeno.

Voljeni Alahu, ove riječi u nama bude nadu, istinu i vjeru u sebe same. Ti (misli se na tebe) najbolje sam poznaješ sva svoja iskustva. Ostani dosljedan sebi. Ne dozvoli nikome da to u trenutku skrije ili da te tuđa mišljenja ne razuvjere u ono što ti znaš. Budi uvijek spreman da učiš. Kada su Murshid Samuel Lewisa pitali za tajnu njegovog uspjeha, odgovorio je: "Velike uši!"

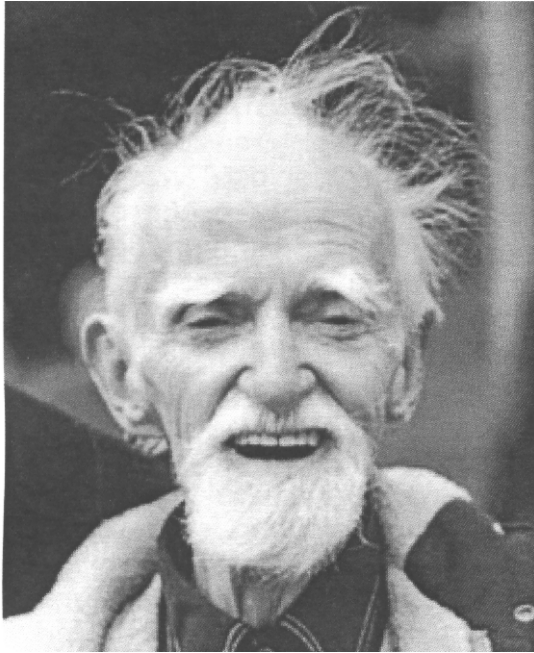
Wali Ali Meyer, 1988. g.

IZVOR INSPIRACIJE

Workshops, seminari, retreats i plesni kampovi direktno ti nude inspiraciju drugih voditelja plesa i plesača. Ponekad je to i mogućnost da i sam vodiš plesove u većoj grupi i napraviš nova iskustva. Nikada ne pomisli da si ti već na cilju, i da nemaš više šta učiti. Zato jedno opće uputstvo: Razvijaj se stalno i ulaži novac na dalje treninge koji te inspirišu. Ta investicija će ti se isplatiti. Na sreću postoji Oneness Project, koji pokriva dio troškova nekih treninga. Uslov je da imaš mentora i da si član neke plesne asocijacije. Više o tome na web. stranici. U nastavku slijedi jedan kratak pregled interesantnih web stranica koje ti vjerovatno mogu koristiti.

Literatura:

- Inayat Khan: Die Einheit religiöser Ideale, Den Haag, o. J.
- Samuel Lewis: Spiritual Dance and Walk.
- Neil Douglas-Klotz (Hg.): Sufi Vision and Initiation. Schriften, Tagebuchaufzeichnungen und mehr von Murshid SAM. Unentbehrlich für jeden, der sich eingehender mit ihm befassen will. Zu beziehen über die Ruhaniat oder das Tanznetzwerk (Webseiten dazu siehe unten).
- Mansur Johnson: Murshid, a personal memoir of life with American Sufi Samuel Lewis. Mansur war einer von Murshid SAMs esoterischen Sekretären. Sein spirituelles Tagebuch gibt eine wundervolle Sicht auf SAMs alltägliches Leben.



Joe Miller (1904.-1992. g.)

*Joe Miller je bio umjetnik Vaudeville.
Kasnije je bio poznat kao 'moderni američki mističar'.
Imao je poseban smisao za humor, pun mudrosti.
Bio je veliki prijatelj Muršida SAM-a.*

- Huston Smith: Die sieben großen Religionen der Welt. Eine Wahrheit, viele Wege. Goldmann, 2004. Standardwerk über die großen religiösen Traditionen.
- Neil Douglas-Klotz (Saadi): Das Vaterunser. Meditationen und Körperübungen zum kosmischen Jesusgebet, Knauer 2000 (deutsche Erstausgabe 1992).
- Aldous Huxley: The perennial Philosophy. (Die ewige Philosophie, München: Serie Piper 1987)

Weitere Literatur von Samuel Lewis ist über das internationale Tanznetzwerk (INDUP) erhältlich oder auch gebraucht zu bekommen (z. B. über www.amazon.com). Können wir sehr empfehlen als eine schöne Art, dich in diesen besonderen Mystiker zu vertiefen.

Opisi plesova

INDUP kao i mnoge lokalne mreže plesova prodaju CD sa brošurama u kojima se nalaze note i opisi plesova. Mi vam preporučujemo da si nabavite Manual sa 101 plesom (na engleskom ili njemačkom) sa 2 CD. Osim plesova iz različitih tradicija on sadrži i hodajuće meditacije elemenata i planeta.

Web stranice:

www.dancesofuniversalpeace.org

Oficijelna strana internacionalnog plesnog djela: International Dance Network INDUP. Sadrži mnogo informacija, kalendar sa planom nastupa, pravci za kvalifikacije, mentorstvo, vođe plesa po zemljama, online-shop sa knjigama i cd-ovima, linkove za različite regionalne web stranice itd.

www.taenze-ndl.de

Web stranica mreže za njemačko govorno područje Ndl.e.V. sadrži termine održavanja nastupa u ovom području kao i kupovanje knjiga i CD-va.

www.peaceinmotion.info

web stranica, sa informacijama o plesnim rutama, plesnim mjestima, kalendarom i terminima i još mnogo toga.

www.onenessproject.info

Na ovoj stranici možeš potražiti sponzora ukoliko želiš učestvovati na nekom treningu ili sponzora za specijalne projekte.

www.ruhaniat.org

Web stranica sufi reda Muršida SAM-a, sadrži njegovu biografiju, njegovo učenje kao i drugih, njim inspirisanih ljudi. Tekstove Muršidove kao i invokaciju na različitim jezicima.

www.wahiduddin.net/dance/dance_index.htm

Na ovoj stranici su izlistani svi publicirani plesovi. Veoma atraktivna stranica sa djelima Hazrat Inayat Khan-a, opisima plesova i mnogim mantrama sa opisima.

www.rosanna.com/sufilist.htm

Na ovoj stranici putem meila možeš pisati "Bowi of saki". Tu su mudrosti za svaki dan od Hazrat Inayat Khan-a sa komentarima od Samuela Lewisa. Kroz cijelu godinu možeš biti poučavan o sufizmu, hinduizmu ili budizmu.

www.abwoon.com/documents/genmedan.pdf

Sa ovog linka možeš "skinuti" najnovije Saadijeve plesove "stvaranja"

www.amazone.com

Na ovoj stranici možeš pronaći tekstove Samuela Lewisa koji se više ne publikuju. Ponekad skupo, a ponekad jeftino, isplati se redovno pogledati ovu stranicu.

KO SMO MI

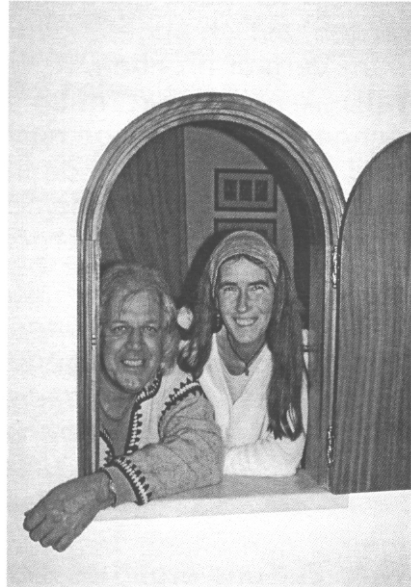
Arienne i Wim van der Zwan su vođe plesova iz Holandije. Oni zbog plesova mnogo godina putuju po istočnoj i zapadnoj Evropi a i izvan Evrope kako bi širili "Plesove", vodili seminare i seanse. Oboje su već stariji mentori u Udruženju mentora. Pomažu i prate mnoge učenike širom Evrope. Kvalitet u muzikalnosti, u ljepoti, radost i energija kao i humor i produhovljenost, pokazuju njihov stil. U njihovom zajedničkom vođenju prepliće se muška i ženska energija.

Wim je bio učitelj gitare i pozorišni menadžer. Pored njegovog rada kao vođe plesova on je i autor djela "Muzika i spiritualnost". Radi u internacionalnoj mreži plesova i poznat je širom svijeta.

Ariane kao izučena umjetnica radila je kao okupaciona terapeutkinja. U međuvremenu potpuno se posvetila plesovima (kad ne radi u svojoj bašti). Oboje su suosnivači mreže plesova za holandsko govorno područje NDN, također, su nosioci i predstavnici Sadijevih djela /Neil Douglas-Klotz).

Ariane i Wim slijede sufi put, na kome doživljavaju dubinu i podršku sljedbenika sufi reda Samuela Lewisa, Sufi Ruhaniat International.

Imaju dvoje odrasle djece, koja žive u Holandiji. Njih dvoje od 2003. godine žive u njihovoj kući u Samarku u Belgiji.



Intervju sa Arienne i Wali *Od Anthony Ward*

2004. godine intervjuisao nas je Anthony Ward za UK Network Newsletter

Slijedi malo prerađen i obnovljen tekst.

*1. Dragi W&A, ko i šta vas je dovelo u plesnu porodicu?
I zašto ste se odlučili na školovanje za vođenje plesova?
I možete li nam nešto ispričati o pozadini koja prethodi
Plesovima univerzalnog mira?*

Arienne: Mene je privukao Abwun d'bwashmaya (prvi stih molitve Oče naš na aramejskom jeziku-maternjem jeziku Isusa Krista), koji nam je otpjevao učitelj muzike

naše djece. Poslije nas je on upoznao sa Noor i Akbar Helweg. Kada sam počinjala sa "Plesovima" nikada nisam razmišljala da ću postati učiteljica plesa, ali to se jednostavno desilo.

Wali: Krenuo sam godinu dana kasnije za Ariannom. "Zagrizao" sam nakon jednog provedenog vikenda sa Sadijem i isto večer potpisao ugovor o školovanju. Od mog tinejdžerskog vremena maštao sam da postanem učitelj.

2. Dragi W&A, vi ste neobični učitelji plesa, kao bračni par ste se zajedno školovali i sada kao par zajedno podučavate. Šta je to drugačije za vas kao učitelje plesa? I privlačite li vi drugačije učenike? (Primjetio sam, da su polovina vaše grupe: bračni parovi!)

W&A: Kod nas se to jednostavno tako desilo, ovako kako je sada, nije bilo drugačijeg puta, kako bismo mogli ili htjeli drugačije voditi plesove. Naša se veza sa plesovima produbila. Nismo tada znali da naša veza može postati još dublja i čvršća.

Zajedničko učenje nam je upravo pokazalo kad se naš ego umiješa i kada se trebamo povući. Također, nam je pokazalo kada jedno od nas želi nešto da uradi. Naučili smo zajedno, kada treba biti Mjesec, a kada Sunce.

Da, već u Holandiji smo na našim seminarima uvijek imali dosta bračnih parova. Mnogi od njih su zajedno vodili plesove, mada im uvijek skrenemo pažnju da ovo nije uobičajen model vođenja plesova.

3. Izgleda da imate dugogodišnji kontakt sa engleskom plesnom porodicom, šta nam možete o tome reći?

A&W: Bili smo 1993.g. na Peace Through the Atts Camps (PTA) (Mir kroz umjetnost), gdje smo sreli jedno veoma internacionalno društvo i bolje se upoznali sa naslijeđem Samuela Lewisa. Nakon toga su nas pozivali na engleske kampove.

Tada su se za nas stvari u Holandiji odvijale sporo i trebali smo engleske kampove kako bismo "napunili naše baterije". Zahvalni smo zato što smo imali priliku da budemo na tim kampovima. U posljednje vrijeme ne idemo na engleske kampove.

4. Vi ste oživotvorili kampove u Holandiji i na drugim mjestima, kao što je Češka republika. Možete li nam nešto ispričati o vašim iskustvima?

A&W: Postojao je engleski kamp kada smo mi počeli da razvijamo jedan drugačiji model. Posjećivali smo jedni drugima sesije, muzički pratili jedni druge itd. Ovakav model smo prikazali na kampovima, u tadašnjem Istočnom bloku zemalja gdje se postigla jaka snaga (spiritualna zajednica). Kada uspiješ da iz tima (koji organizuje, vodi i koordinira kamp) zrači harmonija, svako onda doživi izuzetan kamp!

5. Vi ste, također, po svom radu poznati u Istočnoj Evropi. Možete li navesti neke različitosti između rada u Istočnoj i u Zapadnoj Evropi? Zašto je rad tamo za vas tako atraktivan?

A&W: Po prvi put nakon ostvarenih kontakata na PTA pozvani smo u Rusiju. Tamo smo odmah osjetili fantastičnu atmosferu. Muršid SAM je uspoređivao proces učenja sa baterijom: što je jači jedan pol na bateriji to jače kroz nju protiče struja. Za nas je ta baterija proradila u Rusiji, osjetili smo izuzetnu prijemčljivost ruskih učenika. Jednostavno smo osjetili da treba da podučavamo, a istovremeno i da učimo. Poslije smo podučavali u Estoniji i Letoniji.

Prije toga su nas pozivali u Češku i Poljsku. U osnovi smo naučili mnogo o outreach (pionirskom radu u inostranstvu) i to smo zavoljeli. Doživjeti i vidjeti promjenu koja se dogodi ljudima nakon prvog plesa, pravo je čudo! Ta promjena pokazivala nam je uvijek i iznova koliko je Muršidova ideja bila genijalna, spojiti mantru sa pokretima.

6. Ko su bili vaši mentori i vođe plesa u vrijeme kada ste vi učili? Ko vas je posebno inspirisao u to vrijeme?

A&W: U početku smo učili od Noor & Akbar Helweg, oni su nam ujedno bili i mentori. Nakon završenog školovanja mentor nam je postao James Burgess. Sada, Walijev mentor je Saadi a Wali Ali je Ariennin mentor. Kako smo odmah na početku bili veoma inspirisani plesovima, Saadi je bio i ostao naša duboka inspiracija, kao i Wali Ali kojega smo kasnije upoznali na PTA kampovima i kampovima u Americi (Wilderness Camp). U početku smo bili veoma inspirisani muzikom i Hayy energijom Pir Shabde Khana. Uostalom imali smo sreću sresti mnoge inspirisane ljude. Kada bi smo

ih sve nabrajali, vjerovatno bi nekoga preskočili, a to ne želimo.

7. U 2003. g. ste se preselili iz Holandije u Belgiju; iz kojih razloga i šta vam se od tada promijenilo u životu?

A&W: Osjećali smo se jako bogatima, ali naša banka je to vidjela drugačije, morali smo biti kreativniji u odnosu sa novcem. Nikada nismo trebali puno, ali Wali je morao mnogo raditi na prevodenju i pisanju između plesnih sesija kako bismo preživjeli. Kada su djeca postala punoljetna i samostalna otišla su iz naše kuće. Mi smo se odlučili da prodamo našu kuću u Holandiji i kupimo kuću u oblasti Ardennen (manje naseljen, bregovit i pošumljen dio Belgije). Ovdje je za nas povoljnije živjeti. Osim finansijskih razloga imali smo, također, potrebu za mirnijim mjestom u prirodi. Da se nakon naših dugih i napornih putovanja vratimo u našu oazu mira, zimi sa snijegom, a u proljeće sa suncem.

8. U Velikoj Britaniji ste vjerovatno najpoznatiji po vašem CD-u "Show me the Path", koji je izašao prije nekoliko godina. Sada radite na slijedećem, kako stvari stoje i kad ćemo ga imati u prodaji?

A&W: Prije par godina pripremali smo CD kad su se odjednom ozbiljno razboljeli Wimovi roditelji. Nadamo se da ćemo ga kad tad snimiti, nedostajalo je novca i vremena. Jezgro su jevrejski plesovi, a dopunili smo ga sa sufijskim i kršćanskim. Ne možemo reći kada će se CD pojaviti.

9. *Vi ste osim sa mirovnim plesovima povezani i sa sufizmom. Možete li nam istaći jedan paragraf sa kojim učenjem i vježbom ste povezani i slijedite je u životu?*

A&W: Samo jedan paragraf... OK, glavna stvar za nas "to walk your talk" (neka tvoje riječi slijede tvoja djela). Radi svoj unutrašnji posao, zato što ti on pomaže u tvom svakodnevnom vanjskom životu. Druga stvar je, da sufizam tasawuri uči, tj. "hodati nečijim korakom". To nam pomaže da inspiraciju koju smo kroz nekog dobili, pretvorimo u praksu. Je li to jedan paragraf?

10. *Pozivam vas da sebi postavite neko pitanje na koje biste rado odgovorili.*

A&W: O.K., evo pitanja: "Radite li rado zajedno?"

Arienne: "Da, ne bih voljela ni na kakav drugi način raditi."

Wali: "Ja također."

11. *Wali, možeš li nam nešto ispričati o stvarima kao "mreži plesova širom svijeta" i o njenom sjedištu?*

Wali: Jedna globalna mreža bila je logički slijed našeg rada u inostranstvu. Mnoga smo mjesta posjetili u Evropi. Arienne mi je velika podrška u tome. U vrijeme (2003/2004.g.) bio sam predsjedavajući ICC-a. Bila mi je izuzetna čast na taj način služiti mreži i SAM-ovoj ostavštini. Ne možeš ni zamisliti koliko sam tada

mailova dobijao. Uzimalo je puno vremena. Radio sam sa četiri Amerikanke. Cilj ICC-a je bio internacionalan. Bili smo veoma globalni, cilj ICC-a je bio zadovoljen. Trenutno smo zaokupljeni pitanjima o pravcu, velikoj reorganizaciji, nalazimo se u posljednjem vozu. Nadam se, izgleda mi moguće da je skoro dovršeno.

OSVRT PREVODITELJICE

Dragi čitaocē,

Čitajući knjigu Walija i Ariane (mojih dugogodišnjih prijatelja) prisjetila sam se mojih početaka, poteškoća i nedoumica u vođenju "Plesova univerzalnog mira". U početku sam imala moju dragu učiteljicu Gitu Onnen, nekoliko knjižica na njemačkom jeziku sa konkretnim uputama za "plesove" i par audio kasete. Zaljubljena na prvi pogled u "Plesove univerzalnog mira" sa velikim entuzijazmom i podrškom tima Amica EDUCE sam 1998. godine nakon učešća na dva seminara počela voditi grupu na kojoj su se svake srijede uveče plesali "Plesovi univerzalnog mira". Pripremajući sesije, puna ljubavi za ono što radim davala sam sebe 100%. Prevodila sam tekstove; kod kuće uz obavljanje kućnih poslova uvježbavala melodije, pokrete i tekstove učila i demonstrirala sa svojom tada desetogodišnjom kćerkom Lejlom. Stojeći u centru kruga zazivala sam Boga i Gitu da mi pomognu (tada nisam znala da se to zove energetsko usklađivanje sa učiteljem i povezivanje sa izvorom!). Oko mene su bile srodne duše koje su, takodjer, osjetile "nešto što zrači" iz "Plesova univerzalnog mira"....

O počecima mirovnog rada kroz "Plesove" u Bosni i Hercegovini pisat ću nekom drugom prilikom. Sad želim samo da kažem koliko bi meni ovakva knjižica olakšala moj put kao voditeljici plesova! Želim da kažem da je moj put opisan u ovoj knjizi.

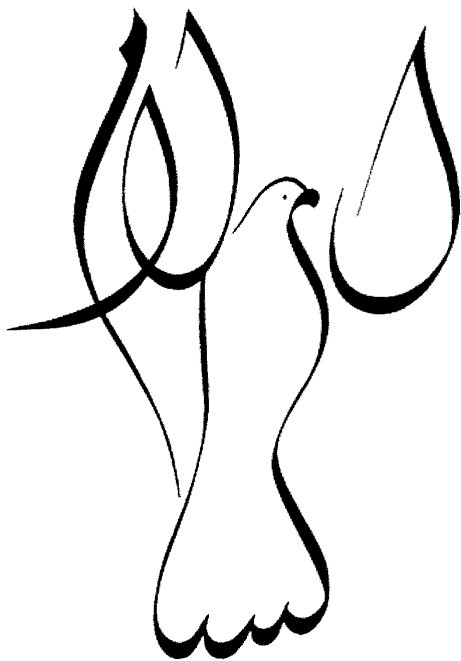
Želim da kažem da "Plesovi" imaju posebnu energiju i da bez obzira gdje se nalaziš, da li si sâm ili imaš učitelja ili mentora pored sebe, dešavaju ti se iste stvari. Da te vodi energija Muršida SAM-a!



Zbog toga sam prevela ovu knjižicu i omogućila da dođe do tebe na tvom maternjem jeziku, kako bi ti olakšala spiritualni put kroz "Plesove" ili te inspirisala da kreneš put vode "Plesova univerzalnog mira". Također, je od srca preporučujem svim osobama koje traže put do sebe i do izvora.

S ljubavlju,
Tvoja prva učiteljica i mentorica

*"Plesova univerzalnog mira"
za područje južne Evrope
Hujdur Tenzila Rabija Šakti
Tuzla, mart 2008.*



Golub mira

Podaci o autorima:

*Ariane & Wim Wali van der Zwan
Rue les Vennes 44, B 5377 Heure, Belgija
e.mail samark@peaceinmotion.eu
www.peaceinmotion.eu
++32 86 38 78 82*

Sadržaj:

Predgovor	5
Kratak pregled istorije plesova	10
Kako voditi plesove	17
A. Učenje plesa	18
B. Tok plesa	26
C. Kraj plesa	31
Aspekti unutrašnjeg usklađivanja	33
Plesovi u paru	42
Izgradnja repertoara	47
Poredak	49
Plesna sesija	55
Mentorstvo	58
Kvalifikacija - i onda?	63
Ples počinje: kako plesati?	
11 pravaca od Wali Ali-a	69
Izvori inspiracije	73
Ko smo mi	78
Osvrt prevoditeljice	86

Fotografije:

Samuel L. Lewis	4
Invokacija	9
SAM-ov crtež	20
Hazrat Inayat Khan	22
Ruth St. Denis	28
Pir Vilayat	32
Moineddin sa Muršidom SAM-om	41
Papa Ramdas	50
Nyogen Senzaki	59
Sufi Barkat Ali	65
Joe Miller	74
Golub mira	88

Fotografija na prvoj strani: Završni ples na ledu Baltičkog mora, Januar 2004, Estonija (foto: W.vd Zwan).

Zahvaljujemo se Dagmar Aulenkamp za njene upute.