

День 7. Осягаємо таємницю

Якщо ми збираємось надихатися і надихати інших відчувати глибше людей та місця, нам потрібні практичні форми для творчого самовираження — щоб уникнути депресії, регресії та агресії. Як ми зустрічаємо виклики та розвиваємо творчість у нашому житті та в роботі?

Спробуйте побачити або уявити собі дверний прохід. Коли ви йдете у напрямку порогу, спостерігайте за собою, як ви наближуєтесь, як відбувається перехід та що трапляється після:

- Почніть прогулянку: ви просто людина, що йде. Відчуйте власний ритм ходи.
- Якою є межа (поріг) між ходьбою і рухом? Де слово “рух” осідає у вашому тілі? Будьте сміливими. Ви істота “мисляча”, “в русі”. Чи це слово (“рух”) змінює те, які вибори ви робите?
- Якою є межа (поріг) між рухом і танцем? Будь-який стиль, культурні традиції або особистий рух - включені. Ваше тіло знає, що таке танець; це ваше право від народження.
- Якою є межа (поріг) між танцем та спонтанним танцем? Спробуйте дослідити, що б це не означало для вас.
- Якою є межа (поріг) між спонтанним танцем та перформансом? Ви можете виступати з промовою перед групою людей, чи брати участь у непростій розмові або показувати новий танець перед сотнями людей. Який ваш тілесний досвід перформансу?
- Якою є межа (поріг) між перформансом та медитацією? Спробуйте те, що знаходиться “між”. Тепер медитуйте під час руху - все тіло рухається.
- Якою є межа (поріг) між медитацією та ходьбою?

Досліджуйте цю послідовність знову, продовжуйте ходити простором.

Культивуйте розрив між знанням і незнанням, екотон невизначеності, який дозволяє відповідати творчо:

- Якою є межа (поріг) між ходьбою і рухом?
- Між рухом і танцем?
- Між танцем та спонтанним танцем?

- Між спонтанним танцем та перфомансом?
- Між перфомансом та медитацією?
- Медитацією та буттям?
- Танцюйте свій танець. Спробуйте дослідити будь-які “пороги” (дверні пороги, див. початок вправи), що захоплюють вашу увагу. Пороги повертають нас у повний цикл до процесу прибуття — практики присутності.

Іноді ми не маємо слів, але ми знаємо з досвіду, що пробуджуючі якості музики та танцю пов’язують нас із більшими світами, як-от гігантський ліс водоростей, який мовчки розвивається під поверхнею океану.

Людина не створює рух, ми беремо участь у всесвіті, що рухається.

Люди теж належать до світу природи, не окремого, а спільного.