

5 Rytmów[®] słowami Gabrielle Roth

Autor: *Gabrielle Roth*

Każdy z nas jest ruchomym centrum, przestrzenią boskiej tajemnicy. I chociaż spędzamy większość czasu przy powierzchni, pośród codziennych szczegółów szarej egzystencji, większość z nas czuje pragnienie, aby połączyć się z tą przestrzenią wewnątrz, aby przebić się do ekstatycznych stanów świadomości, aby zostać zmiecionym.

Jako młoda tancerka, poprzez rytm bębnow przesłam ze świata kroków i struktur, do świata metamorfoz i transu. Uderzenia, wzory, rytmy zwoływały mnie głębiej i głębiej w trans. Te tańce przeniosły mnie z obrzeży do centrum ruchu. Stamtąd, zaczęłam odkrywać to, co było we mnie istotne.

Kiedy byłam młoda, dzika i wolna, nie zdawałam sobie sprawy, że aby dotrzeć do tych głębokich ekstatycznych miejsc, konieczna będzie gotowość do przekształcenia absolutnie wszystkiego, co znajdzie się na mojej drodze. Dotyczyło to bezwładności w każdej znanej nam postaci: fizycznej bezwładności spiętych mięśni; emocjonalnego bagażu depresyjnych, stłumionych uczuć; psychicznego bagażu dogmatów, postaw i filozofii. Innymi słowy, że będę musiała odpuścić sobie to wszystko.



Rytm jest schronieniem, ruch jest lekarstwem, energia jest językiem.

We wszechświecie równoległym, uczyłam ruchu dziesiątki tysięcy ludzi. Poprzez nich zaczęłam doświadczać własnego rozdarcia ciała i ducha. Pomiędzy głową i stopami każdej osoby, przebiegają miliardy kilometrów dziewiczych obszarów. Pragnęłam dowiedzieć się, co się dzieje w tej dziczy, nie tylko we mnie, ale w każdym. Było dla mnie jasne, że wszystko, co nam się wydaje na temat tego, kim jesteśmy, znajduje się w tym zgiełkliwym miejscu powyżej naszej szyi.

Tym, czego się nauczyłam do tej pory, jest fakt, że aby odpowiedzieć na pytanie o znaczenie bycia człowiekiem, musimy zwrócić się do naszych stóp i wrócić do korzeni. Te korzenie utkane są ze światła, które łączy nas z 75 000 lat tradycji ekstatycznego tańca, ze wszystkimi, którzy tańczyli, aby przenieść się ze swojej głowy, w dzicz własnej psychiki, aby metaforycznie doświadczać kształtu swoich dusz.

Ruch stał się dla mnie zarówno lekarstwem jak i medytacją. Odnajdując się i uzdrawiając w tym dzikim uścisku, stałam się drogowskazem dla innych, ale nie poprzez moje ślady, lecz poprzez ich własne. Zaczęłam obserwować i w końcu nazywać łączące nas wzorce — przepływ, staccato, chaos, lirykę i ciszę. Tak zaczęło się moje praktykowanie 5 Rytmów.

5 Rytmów zrodziło się w dialogu z wielką pustką, jaką odnalazłam w tańcu, gdy dotarłam do krawędzi siebie i przeskoczyłam poza nią, nie wiedząc, dokąd zmierzam i dlaczego. Były moim językiem, sposobem komunikowania wszystkiego, co przeżywałam, czułam, widziałam. Przyszły do mnie w nocy, w pocie snów, w niekończącym się tańcu, w orgazmie, w modlitwie porodu. Przyszły do mnie w surowej ciszy. Przyszły do mnie jako fale, które mnie wymyły i opróżniły, napełniły mnie swoją żywotnością, swoją obecnością, swoim duchem.

Mój taniec stał się znacznie większy niż ja. Przekształcił się w język, który uwalnia ciało ze wszelkich pęt, w modlitwę o wolność, w sposób na samorealizację, w formę sztuki dla zawiedzionych i pozbawionych praw, aby mogli odzyskać siebie, wskrzесиć się i stworzyć na nowo, aby mogli powrócić z marginesu, na jaki skazały ich ciężkie czasy. Szukamy rytmu, czegoś solidnego i zakorzenionego, w czym możemy się schronić i zaczynać odkrywać płynność życia, aby zbadać, dlaczego tak wielu z nas jest uwięzionych, zdrętwiałych, wykorzenionych, spiętych, obojętnych, dlaczego nie mogą stanąć czy usiąść, czy rozszyfrować obrazów, które odzwierciedlają nasze zbiorowe szaleństwo.

W ten sposób dzieło zrodzone w latach sześćdziesiątych, dojrzewa teraz jako współczesna praktyka ruchu, która zapuszcza korzenie i rozkłada skrzydła na cały świat.

Poprzez 5 Rytmów odkrywamy nasze szamańskie stopy. Stopy, które wsluchują się w ziemię i są poruszane przez jej pieśń. Odkrywamy nasze serca w biodrach, a także świętość w naszych głowach i rękach, które sięgają

naszych korzeni. Odkrywamy ducha, który porusza każdego z nas i nas wszystkich. Dla mnie bóg jest zarówno tańcem jak i tancerzem. Ja jestem tylko elementem, który staje mu na drodze. To stanie na drodze wymaga zbyt wiele wysiłku. Stworzyłam, więc praktykę zakorzenioną w poddaniu się mu.

Ego nienawidzi się poddawać. 5 Rytmów stanowi zagrożenie dla ego, ponieważ nie daje się opanować, ani kontrolować. Uczy nas jak przejść przez niepewność, samolubstwo i strach, stając się fascynującymi, nieprzewidywalnymi, spontanicznymi, autentycznymi istotami. Domaga się, byśmy byli oryginalni, jednocześnie niszcząc nas i dając nam centrum.

5 Rytmów jest dla tych, którzy chcą wypocić swoje modlitwy. Modlitwa jest ruchem. Modlitwa jest oddawaniem swoich kości tańcu. Modlitwa jest puszczeniem wszystkiego, co przeszkadza naszej wewnętrznej ciszy.

Każdy rytm jest dynamicznym bytem, jest nauczycielem. Wspólnie pokazują nam one jak na nowo utkać sieć boskiej inteligencji, która nas określa. Są filozofią, perspektywą, praktyką, przedstawieniem, sztuką i modlitwą.

W rzeczywistości są one kosmologią, współczesną gałęzią medycyny, zakorzenioną w transie, szeregiem połączonych ze sobą map ruchomego centrum - stałym punktem w roztańczonym świecie. 5 Rytmów przenosi nas daleko poza taneczną improwizację. Są one katalizatorami, kluczami uwalniającymi psychikę i wprawiającymi ją w samouzdrawiający ruch.

Trans, podobnie jak medytacja, nie zdarza się w atmosferze zrozumienia. Trans jest uważnym stanem, który przydarza się tylko, gdy zejdziemy z własnej drogi i spadniemy tak głęboko w prawdziwe „ja”, że jednocześnie jesteśmy sobą i obserwatorami siebie. Potrzeba wiele przygotowań, aby odpuścić sobie bycie poruszającym i dać się poruszać. Trans to plemienny klimat, rzadko zdarza się, gdy jesteśmy sami. Dlatego jesteśmy sobie nawzajem potrzebni.

Moi mentorzy, moi nauczyciele, wszyscy są na parkiecie. To moje miejsce nauki. Moi mistrzowie zen pochodzili z grup, którym służyłam. Byli zagubionymi lub zapomnianymi plemionami, niepełnosprawnymi dziećmi, cudzoziemskimi robotnikami, samotnymi staruszkami lub hospitowanymi schizofrenikami. Spotkaliśmy się na tylnych podwórzach instytucji ze szpitalno-zielonymi ścianami i niedziałającym systemem nagłaśniającym. Żyłam w zwykłym świecie i zawsze czułam, że moja praca odzwierciedla te korzenie. Zaczęłam uczyć w wieku szesnastu lat. Nie umiałam nic poza tańcem, ale nawet to mi się nie przydawało, ponieważ uczyłam tych, którzy ledwo mogli się ruszać, a co dopiero robić doskonale piruety. Nauczyli mnie, jak kochać, jak być obecnym, jak po prostu być świadkiem.

Jeśli chodzi o mentorów, mądrych i wiernych doradców, zwracam się przede wszystkim do mojego syna Jonathana, który dawno temu oddał się praktyce 5 Rytmów. Błogosławieństwem było zobaczyć jak własne dziecko zakochuje się w twojej pracy, bierze ją, wyraca na wylot i oddaje ją nie tylko tobie, ale całemu swojemu pokoleniu. Zawsze mogę liczyć, że łagodnie pokaże mi jak wrócić na właściwy tor, gdy jestem zagubiona, zmęczona, przytłoczona lub nie mogę ruszyć z miejsca.

Są też moi przyjaciele i koledzy po fachu, z których wielu zaczęło ze mną tańczyć ponad 35 lat temu. Oni też wskrzesili się i stworzyli się na nowo z pomocą tych map. Ich mądrość jest dla mnie bezcenna. Mamy tendencję do poszukiwania egzotycznych odpowiedzi i nauczycieli, podczas gdy ci, których kochamy, którzy z nami podróżują, mają wszystko to, czego potrzebujemy. Razem możemy schronić się w rytm. W tańcu nie ma dogmatu. Razem uczyliśmy się tańczyć na skórze wielkiej matki, z uszami głęboko dostrojonymi do każdego jej kaprysu.

Nauczanie jest moją praktyką duchową. Jestem uczniem tych rytmów i tych wszystkich niesamowitych ludzi, którzy szukają własnej mądrości. Rozpoznajemy siebie nawzajem, rozpoznajemy swoją potrzebę wolności i ekspresji. Pytaniem, jakie zadają sobie i innym, jest: „czy masz dyscyplinę, aby być wolnym duchem”? Czy możemy być wolni od wszystkiego, co nas wiąże i nagina do kształtu, który nie ma nic wspólnego z tym, kim jesteśmy z chwili na chwilę, od oddechu do oddechu?

Żyjemy teraz w czasach zdominowanych przez rytm chaosu. Nauczenie się jak się w nim poruszać to nasza sztuka przetrwania. Świat przenosi się z rytmu staccato, w którym był przez 2000 lat, gdzie udawało nam się ukrywać za wszelkiego rodzaju strukturami. Teraz musimy zrzucić skóry, łyż, maski, kształty i doświadczyć rozpadu, rozbicia granic ciała, serca i umysłu, granic pomiędzy płciami i pokoleniami, między narodami i nomadami. Jesteśmy przejściowym pokoleniem. Nasze wnuki będą się rodzić i żyć w rytmie chaosu. Nie będą

czuć wobec niego oporu. Naszym obowiązkiem jest go poznać, poczuć się w nim dobrze, przyjąć go i wszystkie jego nauki oraz przekazać przyszłym pokoleniom.

Na parkiecie nauczyłam się poddawać chaosowi, poruszać się w nim. Na całym świecie sztywność jest nieświadomą odpowiedzią na ten dynamiczny rytm, tak jakby można go było kontrolować. Powstawanie ruchów fundamentalistycznych odzwierciedla tę panikę. Radzenie sobie z chaosem poprzez sztywność przypomina pływanie w kaftanie bezpieczeństwa. W kosmologii 5 Rytmów, chaos związany jest z okresem dojrzewania. Cóż, świat jest w okresie dojrzewania. Przetrywamy go, tak jak przeżyliśmy nasze własne dojrzewanie, tańcząc jak wariaci do muzyki włączonej wystarczająco głośno, aby zagłuszyć nasze myśli. Chaos wprowadza nas na zupełnie nowy poziom twórczego myślenia, które pochodzi z naszych głębokich intuicyjnych, instynktownych zasobów.

Kiedy jesteśmy centrum, nie ma znaczenia, co dzieje się w świecie — wewnętrznym czy zewnętrznym. Możemy nauczyć się utrzymywać równowagę. Gdy sportowiec jest w „strefie“, cały mecz zwalnia w jego świadomości, niezależnie od tego, jak szybko się on porusza. Tańczenie wolnego z chaosem, znajdowanie naszej strefy we współczesnej burzy, to nie tylko praktyka duchowa, ale także sztuka przetrwania. Ruszajmy się razem w dzikim i szalonym rytmie serca świata!

Więcej informacji na stronie: www.gabrielleroth.com

Tłum.: Kamila Tokarska

www.taniec5rytmow.pl