



Meditatif dans, ateşten değişim, sudan saflık, topraktan verimlilik ve nefesten yaşam olarak varlığımızı güçlendirir. Nefes, hareket ve konsantrasyon çalışmaları ve bununla birlikte bir yaşam önerisi içerir. Öneri gelecek içindir, fakat aslında zamanı çoktan gelmiştir..

Meditatif dans insanlığın yüz karası savaşlar, çevre kirliliği, tüketim hırsı, betonlaşma kabuslarına karşı alternatif bir hayat fikri sunar.

Tatmini maddede değil, yaşamda, iletişimde, harekette bularak madde peşindeki çılgın koşusunun anlamsızlığını farkedenden insan aydınlanmaya başlar. Kendisini madde üzerinden anlamlandırmak yerine, her zaman onunla birlikte olacak olanı güçlendirir. Kendisine anlam kazandıracak ilişkilere, birlikte aklın yolunu izleyecekleri iletişime ve dünyanın hızını takip edebilecek harekete önem verir.

Aslında sadece araç olan maddi detaylar, bizi birbirimize ulaştırır. Diğer insanları araçlar sayarak, maddi unsurları hedef alan yaşantımız son demlerini yaşamaktadır. Böylece gerçekte en değerli şey olan zamanı boşuna akıtmamış olarak, yaşama ve onun renklerine açılabiliriz.

İletişim nihai tutkumuzdur. Bir insan hepsini kaybetme pahasına hazinesinin yerini söyler.

Amaç, farklı bir şey olarak kendini bulmak değil, farklı birleşenleri tanıyarak denge ve bütünsellik kazanmaktır. O zaman tüm renkler birbirine karışarak bulanık ve kirli bir görüntü oluşturmak

yerine, kendi skalalarında ısıldılar.

Doğu ve batıya uzanan topraklarımızda ne doğu ne de batı gibi hissetmek yerine, hem doğu hem batı gibi hissederek, eşsizliğin çizgisini takip ederiz. Parçaların biraraya gelmesiyle, ortaya parçaların toplamından çok daha büyük bir şey çıkar. Senle ben biraraya gelince önce çatışır, sonra tanışarak kaynaşır, daha sonra O'nu düşünmeye başlarız.

Doğu ve batı bizim birleşenlerimizdir. Vücut üzerindeki keşiflerini tecrübe etmek, felsefi açıdan çarpıcı bir deneyimdir. Doğa ve aklın buluşmasını izleriz. Benliğimizin parçalarını anlamaya başlarız. Tüm bunları zihinle değil, varlığımızın derinliklerinden hissederek kavrarız.

Zihin insanın eşsiz fakat küçük bir parçasıdır. Işıl ışıl parlayan gözler, bitip tükenmek bilmeyen bir merak, keşif isteği, yeni karşılaşmalar, tanışmalar zihnimizin çalışmasının ürünleridir. Hiçbir fiziksel doyum ile kıyaslanmayacak entellektüel keyifler, yüzyıllar boyu süren kesintisiz aktarım, anlamlandırma isteği, anlama isteği hep zihnimizin ürünleridir. Üstelik zihin de lineer bir yapıya sahip değildir. Diğer zihinlerden haber alabilir, kolektif akıl ile buluşabilir, mesafeleri engel olarak kabul etmeden haberleşebilir. Dil farklılığında görselliği ile tüm bu yolları halleder.

Başka ne kaldı ki diye düşünebilirsiniz. Fakat nasıl kendimizi katı bir kütle gibi hissedip yorumluyorsak, fakat aslında yüzde doksanımız sudan oluşuyorsa, ve tüm maddesel yapının altında enerji şablonlarımız bizi şekillendiriyorsa, zihin dışı görülemeyen fakat buz dağının deniz altında kalan kısmını oluşturan bir bedensel zekaya sahibiz.

Mevlana '**Beden dağındaki gizli mücevheri ara**' sözlerini boşuna söylememiştir.

Zihin her zaman bedenin gerçeğinden haberdar değildir. Savunma mekanizmaları zihnin yanılgılarla ilerlemesini sağlar. Fakat gerçeklik boyutuna somut tezahür ile ulaşmış olan beden aracılığıyla başka gerçeklere ulaşabiliriz. Ancak o zaman resmin bir ucunu burnumuza dayamış, ve tek bir figüre sabitlenip kalmış olduğumuzu anlarız.

Resmin bütününde bizim olan birçok yapı taşı vardır.

Varlık; beden zihin duygu hafıza ve tasarım yoluyla biçimlenir. Ancak her boyutta kesişen bir nokta gerçek-leşebilir. Tasarımın gücü çok büyüktür. Çünkü gelecek tüm birleşenlerimizden daha açık ve açıtır.

Yine de geçmiş de değişmez (sabit) değildir. Bugüne kattığımız yeni anlamlarda, geleceğe bıraktığımız yeni hedeflerle, geçmiş tekrar yapılır ve şekillenir. Yaşam anında birçok şey es geçilir. Kendimiz bile rahatlıkla başka birçok seçeneğimiz varken, kendi isteğimiz ve inancımızla başladığımız bir aktiviteye ya da plana mecburiyetten başladığımızı ikna olabiliriz. İnsanlar diğerlerinin üzerinde kudrete sahiptir. Gerçeklerimiz, başka bir zihin tarafından yeniden anlamlandırıldıkça bundan etkileniriz. Anlam ve mana bütünlüğü insan zihninin tekelindedir. Başka hiçbir oluşturuıcı gücü bulunmamaktadır.

Anlam ve mana bir insanın peşinde koştuğu şeydir. Eğer daha fazla tanım bilerek koşarsa kendi yoluna ulaşır. Bilinçsizce koşarsa, başkalarının fiillerinin edatları olur. Sevdiğimiz bir cümleyi birlikte oluşturmak için ısrarla rolümüzü gerçekleştirmemiz gerekir. Kendimizin yapabileceği bir şey için, insan iradesinin kadir olduğu bir eylem için insanüstü güçler istemek sonuç vermez.

Bu yüzden diğerlerini zor durumdan çıkarmanın da bizim görevimiz olduğunu inkar edemeyiz. Her şeyin kendiliğinden anlamlı bir yere çıkacağını beklemek yanılgı ve tembelliktir. Bu anlamı yaratabilecek tek güç insan zekası ile harekete geçen eylemdir.

Bazen gözlerimiz görmeden, eylemlerin sonucunu hesaplayamadan da ilerlemek durumunda kalabiliriz. O zaman fraktalların mükemmellik ilkeleri olan başlangıç durumuna hassas bağlılık ve kendi kendine benzerlik ilkelerinden yararlanabiliriz. Egomuzun direten arzuları ile çarpıtılmamışsa, derinlerden gelen **içses**imiz genellikle doğru söyler. Bizim “bir his” diyerek basite indirgediğimiz durumlar, aslında bilinçaltının yoğun çalışmasının ürünleridir.

Bilinçaltının elinde hafıza, geçmişin ve geleceğin anahtarı olarak bulunur.



Meditatif Dans Programı

Meditatif dans programı uzun soluklu bir programdır. Birçok tekniğin içiçe geçtiği programda temel seviyeleri tamamlamak bir sene sürer. Eğer vücudunuzda başlamış olan duruş sorunları ve rahatsızlıklar varsa, özel gruplarda sırt- bel – boyun – diz odaklı dersleri takip ederek, temel seviyeye geçebilirsiniz.

Sonuçta vücut bütünsel işler ve tüm mekanizmalar birbiriyle sıkı ilişkidir. Duruş kelimesi yere

başıştan, kalça – bel – sırt – boyun çizgisine, çenenin duruşundan omuzların hizalanışına kadar tüm vücut için geçerlidir. Doğru duruş, kullanımı kolaylaştıran, omurgayı uzatan, beden ifadesini geliştiren, kolları ve omuzları serbest bırakarak alanını artıran duruştur. Bu duruşla kullanılmayan bölgeleri harekete geçirerek, kaslarınızı güçlendirdikten sonra, kendi beden ifadenizi kullanarak duruşunuzu eşsizleştirebilirsiniz. Fakat o zamana kadar, tüm fonksiyonları çalıştırıp, uzuvları özgürleştirene kadar duruşunuz sandığınızın tersine doğal değildir. Size bırakılan yaşam tarzıyla belirlenmiş, toplum baskısı ve kısıtlamaları ile blokaajlarla örülmüş, hissiz ve hatta hiç kullanılmamış kas bölgeleri, inorganik yağ kütleleri, ve ağırlığın dengesiz olarak yayıldığı, bir tarafa fazlaca yüklenen, yanlış ve kalıp haline gelen bir duruşa mahkum kalırsınız. Bu duruşla, yakalanacağınız hastalıklar, sabitlendiğiniz hareketsizlik ve beden dilinin yanlış ifadesiyle kendinizi her geçen gün yer çekiminin etkisiyle daralan bir alana hapsedersiniz.

İfade dengenin en önemli sırrıdır. Bazı şeyleri kendine saklamak, anlaşılmayı ummak, bir gün taşların kendiliğinden yerine yerleşeceği fikri, masum bir yanılgıdır, ne var ki sonuçları çok tehlikelidir. Siz tepki verdikçe, alternatifi inşa edebildikçe; denge sağlanır. Ne yer çekimine, ne gezegenin ağır geleneklerine boyun eğmek, size ruhsal irade kazandırır. Ruhsal irade, teslimiyet ile kazanılmaz. Ruhsal irade, sabır, kararlılık ve tutarlılıkla ilgilidir.

Gelecek için yapılan tasarımlar güçsüz ise, geçmiş kazanır.

Hafıza kaybı, aynı şeyleri defalarca yaşamamıza neden olabilir.