**Танго как дзен**

Когда одного из Бодхисаттв спросили, что такое дзен, он ответил: «Когда мне хочется спать, я сплю, когда хочется есть – ем».  Он имел в виду, что если он ест, он только ест, и все. Также и со сном, и с любым другим делом. Он все делает медитативно. Он максимально находится в моменте и полностью поглощен тем, чем занимается, не пребывает при этом в мечтаниях, как большинство из нас. Делаешь одно, думаешь другое, жалеешь о третьем, мечтаешь о четвертом, строишь планы на пятое.

Кришнамурти  говорил, что для активной медитации подходит вождение машины. Но сегодня это вряд ли актуально, с автоматической коробкой передач и повышенным комфортом.   Во время вождения мы делаем еще кучу дел – телефон, музыка и пр.

Я понял, что мой дзен – танго. Это было и на начальной стадии, когда полностью сосредоточен на шагах (см. тайскую випассану, где учат медитации при ходьбе) и на следующих этапах, когда растворяешься в танце и в музыке. Где, как не в танго, живешь здесь и сейчас, внимателен к телу, к тому, как  в данный момент взаимодействуешь с партнером, и при этом стараешься слушать и танцевать музыку (медитация на слушание звуков).  И пусть это происходит недолго, какие-то минуты, но ведь дело не в количестве. Когда у меня не получалось долго сосредоточиться на дыхании  и я сказал об этом специалисту, он ответил, что даже 5 секунд  - для начала хороший результат.

На танце сконцентрироваться даже  легче, чем на дыхании: у нас тут много объектов – и партнер,  и музыка, и наши шаги и фигуры. Но и отвлечься, улететь в мечтания из–за этих всех факторов тоже легче, улететь и не присутствовать в моменте, в танце. И тогда танго уходит. Или еще посмотреть на свой танец со стороны – глазами зрителя. Стоит только допустить в голове этого зрителя – а что его допускать: вон он  на тебя пялится и еще с соседом, наврно, обсуждает, стоит только об этом подумать - и все, танго нет. Наблюдатель, которого ты придумал или увидел,  растворяет танго, как в буддизме наблюдение за мыслями растворяет их в пустоте. «Возвращайте внимание к дыханию снова и снова. Отвлеклись на мысли – сделайте дыхание глубоким, на первые два три вдоха жестким, а потом опять дышите естественно и отмечайте про себя: входит прохладный воздух, выходит теплее», - говорил буддистский монах, ведя медитацию.

Отвлеклись на зрителя  (читай – на мысли), сделали (чтобы показать свою крутость) ганчо или болео - и снова возвращаемся к настоящему танго, снова чувствуем партнера, свое тело, слышим музыку и живем здесь и сейчас. Блаженство и счастье очень просто, особенно у тангерос.

Юрий Луговской.