

Elemente der Meisterschaft

Heiliger Raum – Die Tänze als Gottesdienst

von Farrunnissa Rosa

Dieser Artikel fährt fort mit der Kolumne "Elemente der Meisterschaft" in unserem E-Mail-Newsletter, in der wir die Kunst, das Handwerk und die spirituelle Praxis von Tanzanleitung und Mentorenschaft erforschen. MentorInnen sind dazu eingeladen, ihre Betrachtungen zu diesem Thema beim Guidance-Council einzureichen.



„Kein Tanz ist ein spiritueller Tanz, weil er so genannt wird; das bezieht sich weder auf eine Form oder Technik, noch auf ein Ritual. Was bleiben muss, ist der heilige Klang. Das – der heilige Klang und nicht die Form – ist die Grundlage.“

-Samuel L. Lewis (Murshid Sufi Ahmed Murad Chishti)

Worin liegt die Kraft der Tänze des Universellen Friedens?

Worin liegt das Geheimnis ihrer fortdauernden Anziehungskraft?

Warum haben sie sich über die ganze Welt verbreitet und verbreiten sich weiterhin – selbst, während wir hier reden?

Frage ein Dutzend Tanzender, und wahrscheinlich wirst du ein Dutzend unterschiedlicher Antworten erhalten. Für manche ist es die Kraft der Gemeinschaft – eine kostbare Gelegenheit, sich mit anderen in einer tiefen Erfahrung zu verbinden, die, obwohl immer vertraut, jedes Mal neu ist. Für andere liegt das Geheimnis im Gefühls-Empfinden, das entstehen kann: Freude, Frieden, Mitgefühl, Gleichmut, Ekstase. Andere sagen vielleicht, dass sie gern tanzen oder die Umarmungen mögen. Wieder andere sagen, dass sie nicht wissen, warum sie kommen. Es ist einfach etwas, das sie tun müssen; ein Ruf, dem sie folgen müssen.

Für mich liegt die Kraft der Tänze in dem miteinander geteilten, gehaltenen, verkörperten Heiligen Raum, der erschaffen wird, indem man einen heiligen Klang zu schlichten, im Herzen gefühlten Bewegungen erklingen lässt. Ich weiß von keiner anderen spirituellen Praxis oder Kunstrichtung, die auf diesen spezifischen miteinander kombinierten Elementen beruht. Wann immer wir uns im Tanz-Gottesdienst an den Händen halten, hat das, was entsteht, die Macht zu transformieren, zu heilen, uns individuell und als Gruppe mit Allem Das Ist zu vereinen, uns nach Hause zurückzubringen zu unserem wahren Selbst. Durch die Tänze ist diese Kraft nahezu allen menschlichen Wesen zugänglich – ungeachtet des Alters, des Hintergrunds, der Belastbarkeit oder des Glaubens. Das gibt uns als TanzleiterInnen unendlich viele Möglichkeiten, diesen Heiligen Raum in Myriaden verschiedener Weisen für zahllose Teilnehmende hervorzurufen, um auf das Bedürfnis der Menschheit in unserer Zeit zu antworten – das Kernprinzip der Sufi-Botschaft der spirituellen Freiheit von Hazrat Pir-o-Murshid Inayat Khan.

Was für ein überwältigendes Privileg! Was für ein heiliges Vertrauen! Was für ein prächtiges Geschenk!

Wie können wir also die bestmöglichen Instrumente der göttlichen Präsenz sein? Welche Mittel, Fähigkeiten und Übungen können uns helfen, ein beständiges Gefäß zu erschaffen, um den Heiligen Raum zu halten? Hier sind einige Dinge, die ich hilfreich gefunden habe und die ich bei anderen in unserer weltweiten Gemeinschaft begrüßt habe. Viele davon werden vertraut und bereits Teil deines Anleitungsprozesses sein.

1. Bereite dich vor. Das bedeutet nicht nur, den physischen Ort vorzubereiten, um den Heiligen Raum zu halten, sondern auch, uns selbst vorzubereiten. Ich stimme mich oftmals Tage, manchmal Wochen, bevor ich einen Tanz leite, bewusst auf den Geist der Führung ein; ich widme mich selbst und den Kreis, der sich versammelt, unserem höchsten Wohl und dem höchsten Wohl von Allem, und ich horche auf das hilfsbereite Flüstern der/des Geliebten – welche Jahreszeit, welche traditionelle Lehre, welcher näher rückende Feiertag oder welches kürzlich erlebte monumentale Ereignis mag sich meiner inneren Welt zeigen? Welche geliebten, vertrauten Tänze singen in meinem Wesen? Welche Tänze zeigen sich, die ein bisschen Durchsicht der aufgeschriebenen Anleitung benötigen? Welche kürzlich erlernten Tänze fordern mich dazu auf, tiefer in ihren Ozean der Wahrheit einzutauchen? Selten erstelle ich eine geschriebene Liste; stattdessen öffne ich mich immer wieder dem Fluss der Weisheit, der scheinbar immer kommt, und ich erlaube mir selbst, dass die einzigartige Botschaft für diesen bestimmten Kreis – der mich einschließt – sich mir einprägt und mich durchdringt, und darauf zu vertrauen, dass, wenn die Zeit da ist, sich alles in vollkommener Weise entfalten wird. Ich bereite auch den physischen Raum vor. Je nach Inspiration und Logistik kann das sein: ein Bild, eine Blume, eine Kerze ohne Duftstoff, vielleicht eine Gebetsfahne oder zwei – oder meine Lieblings-Statue von Kwan Yin. Manchmal, mit einer unbekannt Gruppe in einem unbekanntem Raum, kann das einfach heißen, dass ich meine Gebetskette trage oder bei mir habe. Bei den Tanztreffen unserer regionalen Gemeinschaft und in speziellen Tanztreffen und Retreats nah und fern habe ich umwerfend schöne, kunstvolle Altäre und Dekorationen erlebt, die mit Liebe, Kreativität und Hingabe erschaffen wurden und die in kraftvoller Weise zu dem gemeinsamen Heiligen Raum beitragen – ein segnender Kuss für alle, die sie sehen. Daher: Finde etwas, das für dich Heiligen Raum erschafft und nutze das, um den gemeinsamen Raum vorher vorzubereiten. Das mag sich mit der Zeit allmählich ändern, oder es mag jedes Mal anders sein. Wie einfach oder klein auch immer – wann auch immer möglich, habe ein greifbares Objekt des Segens im Tanzraum.

2. Kläre. Ich habe die Gehmeditationen / Vorbereitung im Gehen, die in unserer Gegend der Welt und in vielen Tanzgemeinschaften traditionell ist, immer geliebt. Ich hatte das Glück, diese zu besuchen. Das ist eine willkommene Gelegenheit, die manchmal quälenden Sorgen und belastenden Vorbehalte zu bereinigen, die bewusst oder unbewusst lauern; um Spannungen des geliebten „Inneren-Kind-Körpers“ loszulassen, weich zu werden und sich in die Entlastung des ewigen Jetzt hinein zu entspannen. Dieser Gang wird vom Tanzleiter / von der Tanzleiterin angeleitet und beinhaltet in der Regel Bewusstsein des Atems, der Füße und des Herzens. Oftmals beziehe ich das Bewusstsein der Erd-Mutter, auf der wir gehen, und des Himmels – des Himmels-Vaters ein, und wie sich der Kopf oben zum Kosmos hin öffnet, wie ein tausendblättriger Lotus. Während wir

gehen, kläre ich mich selbst, indem ich allem, das nicht der gegenwärtige Augenblick ist, erlaube, mehr und mehr von mir abzufallen, Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug. Ich bemerke alle Eindrücke, die aus dem entstehen, was ich noch zur Klärung anbieten kann und erkenne an, was in anderen, die hier versammelt sind, auftaucht. Einige Jahre lang habe ich ein Tanztreffen am Freitagabend geleitet – innerhalb der Woche ein extrem herausfordernder Zeitpunkt, an dem die Menschen oftmals von der Arbeitswoche, die gerade hinter ihnen liegt, physisch, mental und emotional erschöpft sind. Ich habe mich gefühlt, als würde ich in Sirup tanzen. Eines Abends fühlte ich mich inspiriert, Murshid Sam` s Elemente-Gänge als Eröffnungsgänge anzubieten, und das machte einen *großen* Unterschied: es brachte unsere Wesen wieder in Balance und zentrierte unsere Energien. Seitdem habe ich dieses Tanztreffen immer mit den Elementegängen eröffnet. Sicher ist ein Eröffnungsgang nicht der einzige Weg, um zu klären. Ich habe kraftvolles Klären der Gruppe durch einen Gesang der Hingabe erlebt, der vom Tanzleiter angeleitet wurde. Traditionelle Sitz- oder Gehmeditation ist eine bewährte Klärungsübung. Selbst das einfache Halten der Hände im Kreis und bewusst atmen kann ungemein wertvoll sein. Im Allgemeinen wird das, was dir zu klären hilft, auch anderen helfen.

3. Invokation. Eine Definition von Invokation ist: „mit aufrichtigem Verlangen hervorrufen“. Was ersehnt du aufrichtig für die Tanzenden in deinem Kreis? Für dich selbst? Für die Welt? Finde einen Weg, dieses Verlangen hervorzurufen – durch deine Stimme und/oder durch deinen Körper, in und mit dem Kreis, der sich in der Invokation vereint: Ein Gebet, ein Gesang, ein Gedicht, eine gemeinsame Bewegung oder eine *Mudra* (heilige Geste/Haltung). Für mich bringt Hazrat Inayat Khans Invokation des Friedens diesen aufrichtigen Ruf in vollkommener und kraftvoller Weise zum Ausdruck: „Dem Einen entgegen...Vereint mit all den erleuchteten Seelen.“

4. Höre. Während sich Tanz um Tanz, Wahrheit um Wahrheit der Heilige Raum vertieft und weitet, finden wir uns selbst in einem Hexenkessel der Transformation wieder. Der Tanzkreis wird zu Rumis Kochtopf, in dem die Kichererbsen gekocht werden, in dem uns Würze verliehen wird, so dass wir eine „liebvolle Lebendigkeit“ werden können. Der Himmel öffnet sich über uns. Die Erde blüht und reift unter uns. Wir tanzen mit dem Geliebten und in ihm. Unsere größte Arbeit als TanzleiterInnen ist, inmitten von Seligkeit geerdet zu bleiben, zentriert und absichtsvoll horchend, mit all unseren Sinnen – äußeren wie inneren. Wir horchen darauf, was es ist, das über diesen Tanz / diese Tradition durch die Einstimmung zum Ausdruck gebracht werden will. Innerhalb des Tanzes horchen wir auf die nächste Veränderung: sanfter, schneller, auf den Atem. Wir horchen, wann der Tanz zu einem Ende kommt und wann die letzte Wiederholung sein wird. Wir hören hin, was der nächste Tanz sein wird. Wir lauschen auf die Echos jedes heiligen Satzes und jedes heiligen Namens in unseren eigenen inneren Schluchten. Wir hören darauf – was auch immer es ist, das der Geist der Führung als nützlich für diesen gänzlich einzigartigen Augenblick darbietet. Im „handelnden Verstand“ zu sein statt im „denkenden Verstand“, das befähigt uns, dem Strom der Inspiration, der, wann immer wir auf ihn hören, vollkommen anwesend ist, in bester Weise zu dienen.

5. Sei dankbar. Was auch immer im Tanzkreis geschieht – fühle Dankbarkeit, atme Dankbarkeit für die außerordentliche Gelegenheit, durch die Tänze des Universellen Friedens zu dienen, in welchem Ausmaß auch immer das in diesem Augenblick möglich ist. Wie Moineddin Jablonski es mit solcher Weisheit zu dem

jungen Saadi Neil Douglas-Klotz gesagt hat: „Manchmal ist dein Schlechtestes gut genug.“ Mutter Teresa beschrieb ihre Arbeit unter den Leprakranken als Dienst an Christus unter einer schmerzhaften Verschleierung. Wenn wir verärgert sind, weil die Dinge nicht so laufen, wie wir es wollen, so ist es einfach das Göttliche in einer schmerzhaften Verschleierung, das uns mit einer Gelegenheit beschenkt, eine wundervolle Wahrheit über uns selbst und unsere Welt kennenzulernen. Während ich als eine sich entwickelnde Tanzleiterin mit Sorgen über dies und jenes konfrontiert war, sagte mir mein Mentor, was sein Mentor zu ihm gesagt hatte: „Gib Gott unverdientermaßen alle Schuld, und gib Gott unverdientermaßen alles Lob.“ Selbst wenn es reine Magie ist, so ist es das aus reiner Gnade – mithin eine weitere Gelegenheit für tiefste Dankbarkeit. Im Herzen gefühlte Dankbarkeit unterstützt den Heiligen Raum und erhält ihn weiterhin, weil sie uns hilft, den irrtümlichen Gedanken aufzugeben, dass es etwas gab, das wir selbst getan haben, stattdessen weist es auf die wahre Quelle alles Guten.

Das Wort „worship“ (engl. Für Gottesdienst) kommt von der englischen Wurzel „worth“ – Wert. „Worship“ kann als eine Reise zum essenziellen Wert, zur „kostbarsten Perle“ betrachtet werden, und das beinhaltet unseren eigenen essenziellen Wert. Sicherlich ist jeder Tanzkreis diese Pilgerreise. Eine der Übersetzungen der letzten Worte des Propheten Mohammed ist: „Es gibt so viele Wege zu Gott wie es sterbliche Atemzüge gibt“ (Tamam Khan). In den Tänzen können wir in jeder Zelle phänomenale Wahrheiten aus den vielen Arten des Anbetens, die die Menschen haben, erfahren, indem wir unsere jeweiligen Gebete und Namen für die heilige Einheit miteinander teilen und indem wir uns einstimmen auf die kollektiven Schwingungen der Millionen von Betenden über Tausende von Jahren. Es ist kein Wunder, dass die Tänze Menschenleben transformieren und Herz und Verstand verändern, Jahr für Jahr, Jahrzehnt für Jahrzehnt. Ja, die Tänze machen Spaß, und es gibt so etwas wie Heiligen Humor, doch gibt es so viele andere Wege, Spaß zu haben oder zu albern, ohne die Tänze in diese Form zu verbiegen. Sicherlich ist es kraftvoll für die Menschen, wenn sie einen heiligen Klang / heiligen Satz miteinander teilen und ihren Körper gemeinsam bewegen. Doch wie viel machtvoller wird es für uns, wenn wir danach streben, die Tänze des Universellen Friedens als einen Heiligen Raum zu halten, als ein Gefährt für den „Frieden jenseits von Verstehen“, der zu uns und durch uns kommt.

So mote it be *

* Pagane Tradition/ Wicca: So muss es sein/ So soll es sein.

(c) 2012 Dances of Universal Peace International