

Elemente der Meisterschaft:

Tanz-Anleitung und die Elemente der Meisterschaft

von Tansen Philip O`Donohoe

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.

Es ist nun etwas über ein Jahr vergangen, seit der Guidance Council begonnen hat, die Elemente des Meisters für TanzleiterInnen darzustellen. Mich persönlich interessiert es sehr, wie die Einzelnen seitdem diese Elemente der Meisterschaft in ihre Arbeit mit den Tänzen haben einfließen lassen. Vielleicht ist es für dich von Interesse zu hören, wie dieser Tanzleiter - bewusst und unbewusst – gearbeitet hat, um die Gaben bloßzulegen, die uns vor allem durch Atem, Klang und Herz geboten werden und die wiederum in Verbindung miteinander ein fein gestimmtes menschliches Instrument für die Tänze darstellen.

1988 begann ich die Tänze zu leiten, und seit 1992, als ich, wie Saadi es nannte, den „Weg der Schocktherapie“ einschlug, war dies meine Hauptbeschäftigung. Es war eine überaus freudvolle Reise und eine wunderbare Art zu leben. An jedem Tag spürt man Anerkennung für seine Segnungen und Gaben. Die Tänze bedeuteten ein plötzliches Erwachen. Ich wusste im selben Augenblick, dass sie mein Lebenswerk sein würden und dass ich bereit wäre, alles Erforderliche zu tun, um ein Tanzleiter zu werden, ähnlich zwei großen Meistern unserer Kunst, denen ich in dieser Zeit begegnet bin: Saadi Neil Douglas-Klotz und Amida Harvey. Die Entscheidung dazu war die eine Sache; die Wirklichkeit bezüglich dessen, was zu überbrücken war - von meinem Stand, als ich anfangs leitete hin zu dem, wie Saadi und Amida arbeiteten – war in der Tat beachtlich und würde klarerweise Zeit und Mühe kosten.

Ich schien recht gut zu diesem Pfad zu passen – als kompetenter Gitarrist, als relativ guter Sänger und als jemand, der in seiner Jugend viel getanzt hatte. Einige Jahre lang hatte ich ernsthaft Yoga praktiziert, ich hatte Mantra gelernt, und ich meditierte. Auch lehrte ich diese Dinge in Gruppen. **All das war eine gute Vorbereitung und dennoch offensichtlich nicht genug. Wie machten Saadi und Amida das? Wie brachten sie die Tänze zum Fließen?** Es schien für sie recht natürlich und leicht zu sein. Im Außen konnte ich erkennen, wie sie erklärten, sangen, Bewegungen zeigten usw. Ich konnte die Atmosphäre fühlen, die sie erschufen und die sich während einer Session zwischen den Tanzenden entfaltete. Während des Tanzens wusste ich, dass etwas geschah, doch ich konnte diesen geheimnisvollen Prozess nicht wirklich verstehen, obwohl ich als Tanzender in dieser herrlichen Erfahrung frei schwimmen konnte.

Nach viel Studium und Erfahrung im Anleiten von Tänzen begannen die Dinge sich schließlich im Inneren einzupendeln und allmählich fasste ich mehr Vertrauen, dass ich die Tänze zur Wirkung bringen konnte. In diesen frühen Jahren lag der Schwerpunkt noch vor allem darauf, die verschiedenen Melodien zu lernen, die Mantren zu verkörpern und sie nahtlos mit den Tanzbewegungen zu verbinden. Es gab tägliche Übungen mit Klang, Atem und Herz. Bevor mir die Tänze begegneten, war das Intonieren verschiedener Mantren und heiliger Sätze seit mehreren Jahren eine tägliche Übung gewesen, ebenso Pranayama-Yoga. Das Herz war noch weniger entwickelt, obwohl der

Mittelpunkt für den Klang im Herzen war. Die Dinge begannen sich im Herzen zu verändern mit der Sufi-Initiation 1989.

Es gab nichts Ausgefallenes oder Kompliziertes, das in diesen Übungen hätte getan werden müssen: Einfache Gegenwart und jeden Tag dabei bleiben. Was den Klang betrifft: Intonieren in langen Tönen, den Klang an sich fühlen, das Instrument des Klangs fühlen, den Ton variieren und die Resonanz in verschiedenen Zentren des physischen Körpers und der Energiekörper fühlen. Die Wirkung dieser und jener Klänge fühlen, wieder und wieder, jeden Tag, während sie allmählich zu Verfeinerung führen. Die inneren Klänge, das Anahata Nadam, Hu, zeigt sich in verschiedenen Stadien. Klang ist erweiterter Atem, daher halfen die Klangübungen auch, den Atem zu verfeinern. Zudem arbeite ich mit Atmen im Herzen, dem Elemente-Heilatmen und einfachem rhythmischen Atmen. Dies sind einfache, aber tiefgreifende Übungen, in denen es Galaxien zu entdecken gibt, und ich begann diese Forschungsreise. Bitte versteht, dass diese Atemübungen nach dem komplexeren Pranayama einfach waren, doch sie führten mich zu immer größeren Einsichten. Es brauchte eine Weile, das Herz von Eindrücken zu klären, um zu fühlen, dass ich irgendwo hingelange – wenn man die überladenden und verdrehten emotionalen Muster bedenkt, die zum Vorschein kamen und sich lösten. Zudem konzentrierte ich mich auf andere Sufi-Übungen, die mein Lehrer mir gab.

Auch arbeitete ich mit allen Aspekten der Gänge, und dieser Teil der Praxis kann kaum überschätzt werden. Es ist unwahrscheinlich dass ich allein durch Anleiten der Tänze und ohne all das Studium genug Empfindsamkeit entwickelt hätte – zumal man nicht oft genug zum Anleiten kommt.

Zurück zum Tanzkreis. Während Herz und Verstand in diesen ganzen Prozess hinein mehr und mehr entspannten, begann ich mehr und mehr zu fühlen und zu empfinden, was sich ereignete: in meinem Inneren, um mich herum, im Tanzkreis und in der Sphäre. Der ganze Prozess vom Singen heiliger Sätze, Bewusstsein vom Atemfluss innen und vom Ozean des Atems außen, die Resonanz im Herzen fühlen, sich bewegen im Rhythmus eines bestimmten Tanzes, Gitarre spielen in einer Weise, die zu diesem Rhythmus und zu allem anderem präzise passt – alles kam während des Tanzes zusammen. Nun begann ich mich in meinem Element zu fühlen. Eine der größten Segnungen auf die ich mich zu stützen lernte, kam aus der Einstimmung auf Saadi, meinen Mentor und Sufi-Lehrer. Indem ich in seiner physischen Gegenwart und speziell während der Tänze und Gänge in seinen Atem und Rhythmus gelangte, schien es etwas Müheloses zu sein, die Herzensverbindung und seinen Rhythmus zu anderen Zeiten zu fühlen. So konnte man sich während des Anleitens (speziell seiner Tänze) spontan belebt und buchstäblich von ihm bewegt fühlen. Anfangs war es leicht verwirrend das wahrzunehmen - als sei man verdrängt worden und als würde ein anderer Aspekt des Selbst durch einen hindurch fungieren. Ich weiß ganz sicher, dass ich mich ohne meine Verbindung zu Saadi in dieser Arbeit nicht hätte entwickeln können, und das war mir bis zum heutigen Tag nützlich. **Diese Hingabe des Selbst hat mir erlaubt, mein begrenztes Selbst zu transzendieren und den Weg zu befestigen, auf dem andere Dinge zu diesem Wesen und durch es hindurch kommen konnten.** Dass ich in einer solchen Beziehung zu einem Wesen, das ich persönlich kannte, geerdet war, bedeutete, dass auch dann, wenn ich die Gegenwart von Murshid SAM, Hazrat Inayat Khan oder gar Jesus oder Chenrezig fühlte, dies ein angenehmes, Ego-freies Gefühl war.

Die Arbeit mit den Elementen der Meisterschaft geht noch weiter und hat sich über die Jahre immer weiter entwickelt. Die Tanzerfahrung ist niemals statisch, und auch ein Tanzleiter kann nicht statisch sein. Jedes Mal, wenn ich eine Tanz-Session leite, ist dies

eine neue lebendige Erfahrung. Atem, Klang und Herz sind für mich weiterhin dasselbe Gefährt, um die Überlieferung der Energien innerhalb des Tanzes zu empfangen. Ein großes Herz und ein expansiver Atem scheinen nun zu bestimmen, wie die Tänze wirksam werden. Von diesen ausgehend fließt anderes in meine Erfahrung ein. Durch Fühlen, Intuition und Ahnungen bewegt man sich weiter. Eher aus dem Moment heraus mit dem passenden Tanz oder der angemessenen Übung reagieren als zu fühlen, was man anleitet und die Richtung klarzuhaben, die man einschlägt. Ich bereite Tanz-Sessions nie vor, sondern ich stehe am Anfang einer Session im Kreis und höre intuitiv, welcher Tanz kommt, um ihn in diesem Augenblick zu leiten. Dem vertraue ich und danach handle ich immer. Am Ende des Tanzes lausche ich immer, und so geht es weiter, durch das ganze Wochenende hindurch oder wie lang auch immer eine Gruppe beisammen ist.

Während der Tänze reagiert man jeweils von Augenblick zu Augenblick auf die Energie, die im Kreis erschaffen wurde und dementsprechend führt man den Prozess/ geht mit dem Prozess. Durch den Atem kann man ohne Worte seine Gedanken an die Tanzenden übertragen, auf die wiederum Response/ Erwidierungen kommen können, wenn jede/r eingestimmt ist.

Durch das Herz hindurch kann man das Gefühl zum Kreis hin ausdehnen. Wenn man sich dem hingibt - einfach zum Instrument für die bestmögliche Erfahrung mit dem Tanzkreis zu werden - dann ist dies keine Frage von Ego oder von Manipulation anderer. Man übernimmt Verantwortung dafür, die Erfahrung zu leiten, ohne dabei einem persönlichen Programm zu folgen. Man arbeitet aus dem heraus, wo die Tanzenden sich befinden, nicht aus dem heraus, wo man sich selbst gern befinden würde. Das bedeutet, dass die Tiefe der Tanzerfahrung durch die Kapazität der Tanzenden begrenzt sein mag – ungeachtet dessen, dass natürlich deren Realisation über die eigene hinausgehen kann. Wie bei jeder anderen spirituellen Praxis braucht auch diese ihre Zeit, um gelehrt und ausgebildet zu werden. Wir können es nicht zwingen. Wenn die Tanzenden bereit sind, dann erscheint das Mysterium und die Meisterschaft.

Für mich ist der Tanz die vollständige Erfahrung, nicht eine vorbereitende Erfahrung. Als Gruppenübung ist sie meiner Einschätzung nach unvergleichlich. Mein Gefühl ist, dass wir als Praktizierende gerade erst die Oberfläche dessen, was innerlich und äußerlich möglich ist, angekratzt haben. Weiterhin wird uns das Vermächtnis von SAM` s reichem Lehrwerk den Weg weisen.

Saadi schrieb mir 1992: ich glaube fest daran, dass wir alle Ressourcen, die wir zur Verfügung haben, nutzen müssen - und die Tänze sind hierfür ein kraftvolles und künstlerisches Handwerkszeug - um diese Kultur in eine zu verwandeln, die die Erde und all´ ihre Lebewesen und Spezies ehrt. Das ist der wahre Bodhisattva-Weg, und der Leitfaden ist nicht, dass wir uns in unseren kleinen Kreisen verbergen, umgeben von Menschen, die ohnehin schon überzeugt sind.

Kürzlich in einem persönlichen Wochen-Retreat, ging mir ein Licht auf, dass sich die Tänze in eine ganz neue Richtung zu entfalten beginnen könnten. Im Wesentlichen habe ich mich während der vergangenen 20 Jahre immer wieder in vergleichbarer Weise auf die Dinge konzentriert - mit Gruppen, Camps, Workshop-Formaten und Tanz-Trainings, wenn auch in unterschiedlichen Ländern. Ich habe zwar diese Dinge vervollkommnet und verfeinert, doch im Wesentlichen bin ich weiterhin beschäftigt mit derselben – irgendwie begrenzten – Weise zu arbeiten. Eine größere Vision jenseits davon wäre sicherlich eine

Inspiration für die kommenden 20 Jahre meines Lebens. Inshallah – möge das geschehen. Gebrauche mich zu dem Ziel, das Du erwählst in Deiner Weisheit.

Senior-Mentor und Ruhaniat-Khalif Tansen Philip O`Donohoe lebt mit seiner Frau Basira in einem Reetdach-Haus mitten in den sanft geschwungenen Hügeln von Dorset, England. Mehr über ihn findest du unter

