

Elemente der Meisterschaft

TOWARDS THE ONE

von Murshid Wali Ali Meyer

Die Kolumne "Elemente der Meisterschaft" erforscht die Kunst, das Handwerk und die spirituelle Praxis von Tanzanleitung und Mentorenschaft durch die Betrachtungen und Perspektiven einzelner Mentoren. Kommentare und Diskussionen sind erwünscht, entweder [In the Garden](#) oder auf unserer [Facebookseite](#). Ideen für künftige Themen sind genau so willkommen wie die Bereitschaft Artikel zu schreiben – bitte kontaktiere den Executive Director. Alle Artikel dieser Serie können Sie [Hier lesen](#)

Zu Beginn eines Tanztreffens sprechen wir im Allgemeinen die Worte der Sufi-Invokation "Dem Einen entgegen, der Vollkommenheit der Liebe, der Harmonie und der Schönheit, dem Einzig Seienden, vereint mit all den erleuchteten Seelen, die den Meister, den Geist der Führung verkörpern." Diese Anrufung ist Ausdruck unserer Ausrichtung, der Richtung unserer inneren und äußeren Konzentration.

„Dem Einen entgegen“ zu sagen ist eine Einladung, uns an die grundlegende Einheit mit dem Einen Wesen zu erinnern. Du bist das. *Tat tvam asi*. Durch die Erinnerung dieses Einsseins bewegen wir uns tatsächlich dem Einen entgegen. Und da wir üblicherweise die Wahrheit unseres Wesens immer wieder vergessen, müssen wir uns immer wieder an die alles umfassende Einheit erinnern. Auf diese Weise wenden wir uns an unsere Gewohnheit, uns mit einem Selbstgefühl zu identifizieren, das begrenzt ist und sich selbst als unzulänglich und von der Quelle allen Seins getrennt erfährt.

Unsere Einheit mit der Quelle allen Seins zu erinnern, kann Atemzug für Atemzug eine Bewegung dem Einen entgegen sein. Solange wir unsere Einheit mit der Quelle immer wieder vergessen, müssen wir fortfahren, uns zu dieser Einheit hin zu bewegen.

Im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen „dem Einen entgegen“ als Konzentration auf den Atem zu nehmen, ist eine grundlegende Übung, die Murshid Samuel Lewis gegeben hat. Er nannte die Übung Darud und es gibt viele Formen von ihr. Da dieser Artikel für TanzleiterInnen bestimmt ist, konzentriere ich mich auf einige Vorschläge, wie man diese Praxis bei Tanztreffen nutzen kann.

Ganz am Anfang eines Tanztreffens, wenn Du alle Anwesenden in den großen Kreis holst, bitte sie darum „Dem Einen entgegen“ zu atmen und vollkommen im Einklang mit ihrem Körper zu sein. Als allererstes müssen TanzleiterInnen Ausgerichtetheit erbitten und aufbauen. Das Grundprinzip der Übung besteht darin, Dich vollkommen auf Dein Bewusstsein zu konzentrieren. Nachdem Du Deine Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet hat, fährst Du mit natürlichem und rhythmischem Atmen fort. Nimm dann die Erinnerungshilfe „Dem Einen entgegen“ gedanklich auf Dein Ein- und Ausatmen. Nimm sie ins Herz.

Wenn das Bewusstsein der TeilnehmerInnen im Kreis in ihren eigenen Körpern den Ausgangspunkt hatte, wird es natürlicherweise beginnen, andere und dann den ganzen Kreis einzuschließen. Lade dazu ein! Und wenn Du Dich eins mit allen Anwesenden fühlst, verschmelze weiter mit der Einheit, indem Du all Deine Beziehungen im großen Netz des Lebens mit einbeziehst. Diese Übung kann je nach Tanzkreis zwischen 20 Sekunden und einer Minute dauern. Wenn der Tanzleiter/die Tanzleiterin dazu auffordert, sprechen alle gemeinsam die vollständige Sufi-Invokation.

„Dem Einen entgegen“ als Übung der Gehkonzentration zu atmen ist in einem Treffen auf vielfältige Weise möglich. Eine grundlegende Konzentrationsübung besteht darin, Deine Schritte mit Deinem Atemrhythmus zu koordinieren, indem Du auf vier Schritte ein- und auf vier Schritte ausatmest. Dein

Ziel besteht darin, mit Deinem Bewusstsein ganz gegenwärtig zu sein, jeden Schrittes bewusst, indem Du Deinen Körper im Einklang mit dem Atem bewegst. Diese Art der Zielgerichtetheit ist nötig, unabhängig davon, ob Du den Satz „Dem Einen entgegen“ dazu nimmst oder nicht. Eine einführende Basisübung wie diese ist ein guter Weg, mit dem Aufbau der Atmosphäre im Tanzraum zu beginnen, bevor man zum ersten Kreis zusammenkommt.

Die grundlegende Konzentration des nächsten Gangs besteht darin, „Dem Einen entgegen“ natürlich und rhythmisch durch das Herzzentrum zu atmen. Dieser Gang war eine äußerst wichtige Praxis für Murshid Samuel Lewis. Er beginnt auf solare Weise, hat aber gleichermaßen einen lunaren Aspekt. Beide Aspekte sind Einladungen zum Erwecken der Herzqualitäten und der Vervollkommnung unserer Konzentration.

Wir sehen mutig auf unseren Lebensweg, fühlen das strahlende Licht unserer Absicht kraftvoll aus unserem Herzen scheinen. Es ist eine zuversichtliche Bewegung einem Ziel entgegen. Das Licht unserer wahren Natur, die Seele, wird wachgerufen, direkt aus dem Reich unseres Herzens auf unseren Lebensweg zu scheinen und unseren Pfad zum Ziel zu erleuchten.

Während wir bei diesem direkten solaren Gang von „Dem Einen entgegen“ unsere Absicht durch unser Herz nach vorne richten, werden wir durch einen anderen Ruf zu unserem Herzen gesegnet. Indem Du Atem und Bewusstsein im Herzen konzentrierst, erinnere Dich daran, Dein Herz zu öffnen, Deine fühlende Natur für den Atem zu öffnen, der die Einstimmung „Dem Einen entgegen“ trägt.

Das Erwecken des Herzens weckt Dein Sehnen, Trennung und Isolation zu überwinden und mit dem Geliebten eins zu werden. Indem Du ins Herz atmest, verbindest Du Deinen Atem mit dem Ziel von allem und fühlst dessen Anziehungskraft wie einen unermesslich starken Magneten. Die Anziehung des Geliebten vervollständigt einfach Deine positive Absicht. Indem Du Positivität und Negativität, Sonne und Mond benutzt, erreichst Du die Verwirklichung der Einheit.

Wenn Du bei Zusammenkünften Gänge anbietest, ist es wichtig, Dir Zeit für die Übung zu lassen. Lass einen Großteil der Gruppe in einem großen Kreis stehen und die Atemkonzentration halten und gleichzeitig ihr Atembewusstsein auf diejenigen einstimmen, die gehen. Das geht am besten, wenn man kleine Gruppen in den Kreis hinein und wieder hinaus leitet und den Menschen genügend Zeit lässt, eine Erfahrung zu ermöglichen, die nicht überladen ist.

Mit meinem schließenden Gedanken möchte ich TanzleiterInnen schlicht zu einiger Basisarbeit ermutigen, im gemeinsamen Atmen als Gruppe im Tanzkreis, zwischendurch in den Tänzern und als individuelle Gehkonzentration mit der Unterstützung der Anderen, die zur selben Zeit die gleiche Konzentration halten. Lasst dem Atem ein wenig Zeit, einzuziehen.

Liebe und Segen,
Wali Ali

Murshid Wali Ali Meyer wurde 1968 Schüler von Murshid Samuel Lewis und arbeitete für ihn als esoterischer Sekretär. Heute leitet er die Esoterische Schule der Sufi Ruhaniat International. Er ist Mitautor von Physicians of the Heart, hat zahlreiche Werke von Murshid Samuel Lewis herausgegeben und seit vielen Jahren gelehrt. Er ist Seniormentor in den Tänzern und lehrt seit den 1970er Jahren die Tänze und Gehkonzentrationen weltweit in lassen, Retreats und Camps. Mehr über Murshid Wali Ali unter <http://ruhaniat.org>.



(c) 2014 Dances of Universal Peace International