

Von Form und Fokus zu Freiheit



Murshid SAM mit Moineddin Jablonski

1966. Ein junger Mann klingelt an der Tür eines älteren Mannes namens Samuel Lewis. Er sucht nach einem Zen-Lehrer. Weitere Schüler*innen folgen, und bald ist Samuel Lewis – ein Schüler sowohl des ehrwürdigen Nyogen Senzaki und des Sufi Inayat Khan – der Lehrer einer ganzen Schar von Hippies in San Francisco. Erstaunlich, da Samuel Lewis (1896 – 1971) über siebzig ist und seine Schüler*innen Anfang zwanzig, mit Blumen im Haar und mit LSD vertraut.

Sam selbst hat nie Drogen angerührt („Ich bin schon von selbst high!“), doch er verurteilt die jungen Hippies nicht. Er erkennt, dass ihre Suche echt ist, und will ihnen bessere Wege zeigen. So beginnt er, ihnen geerdete Spiritualität mit nachhaltiger Wirkung beizubringen, nicht ausgelöst von chemischen Stoffen, die den Körper in den Ruin stürzen.

Irgendwann ändert er seinen Kurs von Zen zu Sufismus und wird zu Murshid SAM. Sein Herz führte ihn dazu, unter dem Dach des Sufismus zu lehren. Warum auch nicht? Die Mystik kennt keine Bekenntnisse, sondern überschreitet alle Unterschiede.

SAM bringt seinen Schüler*innen Atem- und Gehübungen bei, meist aus dem Buddhismus, Sufismus oder Hinduismus abgeleitet. Er leitet seine Schüler*innen zu einem Kreistanz an und fordert sie auf, Allah oder Namo Amida Butsu zu singen. Die Tänze des Universellen Friedens sind geboren.

Auch wenn sie neu sind, gehen ihre Vorfahren weit zurück, denn SAMs Tänze sind zusammengebraut aus Mantra-Yoga und Gehmeditation, vermengt mit dem Körpergebet des Nahen Ostens und gewürzt mit heiligen Sätzen aus allen Traditionen. Tatsächlich würde die Bezeichnung ‚gesungenes Körpergebet‘ besser zu dieser Form von verkörperter Spiritualität passen als ‚Tänze‘ – aber das sind bloß Worte.

Murshid SAM erklärt, dass die Bibel uns auffordert, den Körper als Tempel Gottes zu betrachten, und es an der Zeit sei zu beginnen, dies zu tun. So lehrt er spirituelle Tänze mit einer sehr einfachen Choreographie nach Art des Folkdanz.

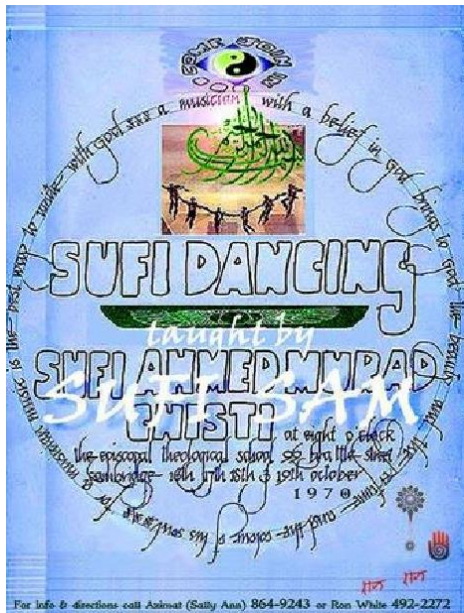
Durch die Form lernen die Tänzer*innen Fokus, denn obwohl SAMs Tänze einfach scheinen und wenig Melodie haben, verlangen sie viel Bewusstheit. Sie bieten dir nichts zum Daran-Festhalten und keine schönen Melodien zum Dahinter-verstecken. Ihr Fokus macht sie zu Zen-Übungen, selbst wenn ‚Allah‘ gesungen wird.



Murshid SAM geht mit Kindern

Wenn Form und Fokus gemeistert sind, kehrt Freude ein. Doch nicht Freude, die mit irdischen Mitteln angeregt wird, sondern innere Freude. Wie Joe Miller, einer der Paten dieser Bewegung und Murshid SAMs bester Freund, sagt: ‚Freude ist der natürliche Zustand des Herzens.‘

Einige Schüler*innen erleben sogar die Freiheit, die das Ergebnis einer langen inneren Arbeit mit dem Ego und dem Wachstum auf dem spirituellen Pfad ist. Frei vom Ego, frei vom Wollen, frei vom Klammern und Kleben – was sonst könntest du dir wünschen? Aus ihnen werden geerdete Lehrer*innen im Buddhismus oder Sufismus, und viele von ihnen sind immer noch unter uns. Sie gaben SAMs Lehren weiter an Schüler*innen wie den Schreiber dieses Artikels.



2015. Wir haben gerade unser erstes Wochenende einer Tanzausbildung beendet. In unserer Vorbereitung konzentrierten wir uns auf drei Zutaten für die Tänze als spirituellen Weg zu innerem und äußerem Wachstum in Richtung Freiheit: Technik, Einstimmung und Bewusstsein.

Die Lernenden kommen wegen Technik, aber wir sagen ihnen, dass Bewusstsein und Fokus vorgehen. Je mehr du sehen kannst, umso mehr lernst du. Es geht nicht darum, einen Schritt zu tun oder eine Drehung zu machen, sondern sich dessen bewusst zu sein und zu wissen, warum und wie du es tust. So gesehen, sind die Tänze auch eine Übung in Achtsamkeit.

In der Übungsstunde am Nachmittag regt das Feedback die Lernenden an, zu erkennen, dass es

noch viel zu tun gibt. Sie müssen nicht nur die Techniken lernen, sondern – noch wichtiger – fokussiert sein. Und sie lernen, sich einzustimmen. Wenn du *Gate Gate* aus dem Herzsutra singst und dich mit dem Erleben des Tanzes und des Mantras verbindest, glauben dir alle. Mit deiner Einstimmung als Beispiel können alle in die Bedeutung des Mantras eintreten.

Am Anfang des Wochenendes stellen wir die Frage, ob die Tänze spirituelle Übungen sind oder nicht. Einige wissen nicht, was sie sagen sollen und sind etwas verwirrt, weil die Tänze auch Freude bringen – und das wird von spirituellen Übungen nicht erwartet, es sei denn, dass du sehr viel Erfahrung hast.

Jetzt verstehen alle, dass die Frage rhetorisch war. Denn wie könnte eine Übung der Konzentration, des Bewusstseins und der Einstimmung keine spirituelle Übung sein?

*Geschrieben für das Europäisches Institut
für Angewandten Buddhismus (EIAB),
Waldbröl, Deutschland
Herbst 2015*