

Die mit den Kühen tanzt

Über den Lebenspuls der Existenz, der Navanita nach ihrem schweren Unfall half, wieder auf die Beine zu kommen von Navanita

„Um glücklich zu sein, musst du eine so enorme Einsicht in dich selber und in die Existenz um dich herum gewinnen, dass alles an seinen Platz fällt – zu einem tiefen Zusammenspiel, einem Rhythmus. Und dann wird es zwischen deiner Energie und der Energie um dich her zu einem Tanz kommen und du wirst dich im Einklang befinden mit dem Leben.“ (Osho)

Mir waren Herz, Blut und Knochen durchdrungen von einer Lebenskraft, die dieselbe war wie die der Tiere, mit denen ich rannte. Wir befanden uns auf australischem Boden, und ich war eine Athletin mit gut trainiertem Körper. Eine Bauerntochter, die gerade das Geheimnis des Lebens entdeckte, das mich durchtanzte. Dasselbe, das auch durch all die Kühe und Schafe hindurch tanzte, deren Herden ich hütete.

Der Ursprung des Tanzens

Ich konnte jede ihrer Bewegungen in mir spüren, noch bevor sie selber sie machten. Wir tanzten in einer Harmonie – als ein Körper. Ich verstand es, mich am rechten Fleck zu befinden, um die Kuh, die gleich ausbrechen würde, daran zu hindern. Ein sechster Sinn sagte mir, wo ich zur rechten Zeit an Ort und Stelle zu sein hatte. Ich verstand eine stumme Sprache, die mir half, eine Herde ohne weiteres noch über den schmalsten Steg zu bugsieren. Allmählich dämmerte mir, dass da eine Lebenskraft in mir pochte, die mich wie alle anderen Wesen auf Erden auch leitete. Es war, als wären wir allesamt an eine innere Führungszentrale angeschlossen. Diese Lebensmacht ist eine dynamische Liebeskraft – ist überall und zu allen Zeiten in Bewegung. Und Bewegung ist der Ursprung des Tanzens. Diese Kraft strömt in unseren Zellen, im Puls unseres Blutes, im Rhythmus unseres Atems. Sie verursacht Wellenberge und -Täler auf dem Meer und den Wechsel von Tag und Nacht. Nun lernte ich, diese Lebenskraft einzusetzen, um mit der Natur zu tanzen. Und entdeckte fassungslos, dass selbst in den Steinen derselbe Lebenspuls zu spüren war wie in mir selbst.

Wenn ich in der Natur tanze, bin ich Teil von ihr und die Natur tanzt durch mich. Im australischen Busch fühlte ich mich mit einem tiefen, uralten Erdrhythmus verbunden. Ureinwohner-Melodien, die ich noch nie gehört hatte, durchklangen mich, kamen mir aber dennoch unvertraut vor. Durch das Tanzen in der Natur fand ich Zugang zu meiner eigenen Natur, die tief in meinem Inneren versteckt liegt. So als könne ich mich an eine Lebenskraft erinnern, die einerseits zwar uralte ist, mich aber andererseits ungemein durchpulst, hier im jetzigen Moment. Plötzlich ist es sonnenklar: Wir leben in Körpern, die Millionen Jahre Zeit gebraucht haben sich zu entwickeln.

Um diesem Tanz mit der Natur stattzugeben, muss ich zuvor jegliche Erwartung aufgeben, wie es sein möge. Und vor allem natürlich: jeden Gedanken daran beiseite schieben, was andere Leute vielleicht von mir denken könnten. Eins zu werden mit dem Tanz bedeutet, mit dem Rhythmus der Existenz verbunden zu sein.

Jeder ist ein Tänzer

Das, was uns da durchtanzte, stellt ebenfalls eine Verbindung her zwischen Menschen, die zusammen tanzen. Die Lebenskraft vereint Körper, die nur äußerlich

getrennt zu sein scheinen. Ich habe das in meinen Tanzveranstaltungen und Gruppen wohl schon tausendmal beobachten können. Wenn alle zusammen tanzen, verbindet sie eine Kraft des Lebens dazu, eine Art Stammesgeist zu bilden. Es macht mir größte Freude, diese Entdeckung zu unterstützen, dass jeder ein Tänzer ist und dass – durch uns – das Leben sich jederzeit selber feiert. Das vergisst leider nur der eine oder andere.

Ich ermutige vor allem auch Leute zum Tanzen, die vergessen haben sich auch mal gehen zu lassen. Meine eigene Unbefangenheit und Verspieltheit steckt auch andere an, ihre eigene wiederzufinden. Jeder hat sie – eine natürliche, leichte Lebendigkeit! Ein kleiner Anstoß, und schon kann Steifheit und anerzogene Selbstbeherrschung dahinschmelzen. In meinen Kursen erlebe ich oft, wie Menschen, die es sich nie im Leben vorgestellt hatten, auf einmal in ein leichtes und natürliches Tanzen fallen können. Stabile Persönlichkeitsrahmen fangen an zu schmelzen und wie verzaubert nimmt der Tanz sie plötzlich gefangen und die Körper beginnen zu fließen und spielen. Es ist ansteckend.

Das Erstaunliche und Wunderbare ist, dass da ein ganzer Raum voller tanzender Körper miteinander verflochten wird kraft eines Lebensstroms, der alle erfasst und verbindet. Die Tänzer werden von der überfließenden Lebenskraft angefüllt, die sie gemeinsam generiert haben. Aber wir brauchen Vertrauen, um loszulassen und der Lebenskraft zu erlauben durch uns hindurchzufließen. Und zu vertrauen ist eine Kunst. Das Leben bringt uns Schritt für Schritt bei, wie wir mit ihm in Einklang bleiben können. Durchs Tanzen geschieht das völlig mühelos. Das Leben hat seinen eigenen, unverwechselbaren Rhythmus – es ist leicht zu spüren, wann wir mit ihm verbunden sind.

Eine große Lektion

Durch einen Busunfall bekam ich einmal, was ich heute eine „große Lektion“ nenne. Für andere vielleicht ein Horrorfilm, entpuppte es sich für mich als ein atemberaubendes Angebot seitens der Existenz, wirklich einmal zu erfahren, wie gewaltig der Tanz des Lebens ist. Ich hatte über Ostern einen Schlafbus an der Westküste Indiens genommen. Schon beim Betreten des Busses überkam mich eine Vorahnung, dass etwas passieren würde. Während wir in die Nacht hineinfuhren und die Sterne hell am indischen Nachthimmel tanzten, hatte ich in mir das Gefühl, als bahne sich da etwas Neues an. Körper und Geist waren entspannt und doch auch erwartungsvoll. Als der Bus zu kippen anfing und einen Hügel hinabrollte, hörte ich in mir eine klare Stimme sagen: „Das ist jetzt der nächste Schritt in deinem Tanz.“ Ich konnte es nicht glauben, als ich in einem runtergekommenen Krankenhaus aufwachte und die Stimme des Radiologen hörte: „Madam, your head is okay! – Gnädige Frau, Ihr Kopf ist okay.“ Dafür waren meine Beine schlimm gebrochen. „Wir müssen Sie operieren“, sagte der Arzt, „und Ihnen Bluttransfusionen geben. Sonst werden Sie sterben.“

Die Behandlung war grobschlächtig, aber sie konnte der Lebenskraft, die ich eifrig beobachtete, nichts anhaben. Sie hatte mich nicht verlassen, als ich gleich nach dem Unfall meinen Körper verließ. Und als ich wieder in meinen Körper zurückkam, konnte ich sie ganz stark fühlen.

Jede Zelle pulst

Während der Zeit der Ausheilung lag ich auf der Intensivstation mit Rücken, Rippen und Beinen gebrochen. Ich staunte, wie viel Schmerzen der Körper aushalten konnte ohne zu sterben. In meinem zerquetschten Körper blieb die Lebenskraft unberührt. Sie war mit einem gewaltigen Tanz beschäftigt. Ich war voller Gnade und

Dankbarkeit. Ich entdeckte, dass diese tanzende Lebenskraft die Kraft der Heilung ist. Ununterbrochen in jede Zelle einbrechend und sie durchströmend. Sich stets aus dieser mysteriösen Quelle des Lebens erneuernd.

Während mein Körper völlig unbeweglich dalag, setzten die Zehen ihren fröhlichen Tanz fort. Sie fingen an, sich ganz langsam, aber beständig in Gang zu setzen und stellten zuerst die Verbindung zum Lebensstrom und am Ende mein Wohlbefinden wieder her.

Ein gewaltiger Beat

Schritt für Schritt geht der Tanz weiter und wird der Körper von einer Lebenskraft in Gang gehalten. Was immer geschieht und welche physische Bewegung der Körper auch immer macht – ständig durchtanzt sie den Körper. Tanz ist Leben und Leben ist Tanz.

Gleich ob ich unterrichte, dasitze, gehe, rede, esse, saubermache, ausruhe ... es ist alles ein Tanz. Immer noch erfüllt mich Dankbarkeit für diese beseligende Energie in mir, die sich ständig mehr ausbreitet. Tanz ist eine Möglichkeit, sich ständig vor Augen zu halten und daran zu erinnern, dass der Rhythmus des Lebens ein gewaltiger Beat ist.

Navanita leitet Tanz- und Meditationskurse und die Gruppe „Remembering the Forgotten Language of the Body“.

navanita@bigfoot.com

www.sannyas.net/friends/navanita