



Berlin, April 2021

Ein Brief für dich ...
mit tanzender Sommerkraft.

Die Jahreskreisfeste faszinieren immer wieder aufs Neue. Mit ihnen können wir den Rhythmus des Jahres lebendig erfahren. Wir können unsere Sinne fühlend nutzen und Dankbarkeit empfinden für die Natur, die uns nährt.

In der Nacht auf den ersten Mai wird der Sommer angetanzt. Jetzt kommen wieder Farben in das Land! Was zu Ostara allmählich grün wurde, wird jetzt üppig. Das Grün der Blätter und Pflanzen breitet sich überall aus, pastellfarbene Baublüten und bunte Blumen in prächtigen Farben kommen dazu. Die Sonne scheint jeden Tag länger, mehr und mehr ergießt sie ihren goldenen Glanz über die Landschaft.

An vielen Orten heißt dieses Fest heutzutage Walburgisnacht, Beltane ist sein ursprünglicher Name. Es ist kein Sonnenfest wie die Sonnenwenden und die Tagundnachtgleichen, sondern ein Mondfest, Deshalb feiern manche Menschen **Beltane** auch am 5. Vollmond nach der Wintersonnenwende.

Wie auch die anderen 7 Jahreskreisfeste geht Beltane zurück auf keltische und germanische Wurzeln, später überdeckt und christianisiert. Die Kelten teilten ihr Jahr nur in zwei Jahreszeiten, Winter und Sommer. Mit dem Beltane-Fest verabschiedeten sie den dunklen, kalten Winter und hießen den hellen, warmen Sommer mit seinen Früchten und Segnungen willkommen.

Ohne Elektrizität und moderne Technik erlebten sie Kälte, Dunkelheit, Wärme und Licht viel intensiver als wir heute. Den Winter zu überleben, ist für die meisten von uns selbstverständlich – zumindest in Bezug auf Wärme und Nahrung. Vielleicht lesen wir in Internet oder Zeitung von Missernten – doch wir brauchen trotzdem nicht zu hungern.

Können wir sie noch empfinden - die **überfließende Freude und Dankbarkeit**, die in alten Zeiten die Menschen gefühlt haben dürften, wenn sie einen langen, kalten, dunklen Winter überlebt hatten? Ich schätze, von dem, wie hautnah die Menschen damals die Sommersonne und ihre Wärme genossen, trifft uns heute nur noch ein Abglanz. Oder wie intensiv fühlst du die Jahreszeiten und die Elemente?

Wir können trotzdem die sprießenden Kräfte und den Sommerbeginn feiern. Es gibt Dinge, die sind ewig. Sie mögen sich äußerlich verändern im Wandel der Kulturen, im Inneren bleiben sie, was sie sind – lebendig. Das Licht, die Sonnenkraft, wird immer wieder neu geboren zur Wintersonnenwende. Als Vegetationskraft erwacht sie an Lichtmess und fängt zu Ostara an, sich langsam zu bewegen.

Jetzt, zu Beltane, darf diese Lebenskraft überschäumen.

Wie kann man der Lebenslust und Lebensfreude fröhlichen Ausdruck verleihen? Mit Tanzen. Natürlich gibt es auch vielseitige andere Feiernmöglichkeiten. Doch wenn ich überlege, wie wir heute Beltane stimmig begehen können, fällt mir als Erstes und Schönstes eben das Tanzen ein.

Sich bewegen im Rhythmus der Lieblingsmusik, sich einstimmen auf den Takt der Musik - das macht Freude und gleichzeitig erinnert es uns daran, uns einzustimmen auf den Takt des Lebens und den Herzschlag der Erde.

In einer stark betonierten Welt mit profitorientiertem Zeitdruck vergessen wir den Takt des Lebens manchmal. Da braucht es schon eine bewusste Entscheidung: Passen wir uns einem seelenlos monotonem Takt mit gesellschaftlichem Leistungszwang an? Oder geben wir uns dem auf- und absteigendem Rhythmus einer **pulsierenden Lebendigkeit** hin?

Im Tanz spürst du dich selbst. Deine Beweglichkeit, deine Lebensfreude, deine Geschmeidigkeit – oder deine Schwerfälligkeit und Eckigkeit. Auch sie haben ihren Platz im Sein. Beim Paartanz fühlst du auch den andern Menschen, in Kreistänzen die anderen Mittanzenden, die Verbindung mit ihnen. Es gibt so viele Varianten, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Discofox, Walzer, Tango für Paare. Kreistänze oder Linedance für Gruppen. Auch alleine mit dir selbst kannst du tanzen. Ohne Aufwand, ohne große Vorbereitungen, einfach Musik wählen und deinem Körper die Bewegung überlassen.

Möchtest die Elemente wertschätzen, indem du ihre Qualitäten tanzt?

Tanze **Erde** – bewege dich schwer und langsam, stampe, spüre den Boden unter deinen Füßen. Kannst du draußen auf der echten Erde tanzen, auf weichem Gras und unter Sonnenglanz, Sternenhimmel oder ziehenden Wolken?

Tanze **Luft** – bewege dich zielgerichtet und frei, in alle Richtungen, strecke und beuge dich. Hast du Glück, erwischst einen Tag mit viel luftiger Bewegung und kannst mit dem Wind tanzen?

Tanze **Feuer** – sei schnell und flackernd, tanz dich warm, tanz dich heiß, spüre, wie das Blut schnell durch deine Adern fließt. Vielleicht hast du sogar draußen eine Feuerschale mit echten Flammen, um die du herumtanzen kannst?

Tanze **Wasser** – bewege dich langsam ... fließe, gleite, bewege dich wie Wellen am Ufer vor und zurück. Werde schneller in deinen Bewegungen, springe wie ein Bergbach, sprudle wie eine Quelle. Tanze im Morgentau auf der Wiese, bei Regen barfuß im Garten und genieße es, wenn Schlamm durch deine Zehen quillt.

Oder tanze geschützt in deiner Wohnung und verbinde dich im Inneren mit den Elementen. Das hängt ganz von deiner Lust und Lebenswelt ab. Ich wünsche dir viele bewegte Glücksgefühle beim Begrüßen des Sommerbeginns.

Egal, wo und wie du es machst ... äußerlich, innerlich, oft, selten ... erlaube dir Glücksgefühle und **gib deiner Lebenslust Raum zum Tanzen.**

Mit **farbenfrohen, tanzenden Sommergrüßen,**
Amrita