



SUFIBUCH DES LEBENS

99 Meditationen
der Liebe

NEIL DOUGLAS-KLOTZ


VERLAG
HEILBRONN

Neil Douglas-Klotz

SUFIBUCH DES LEBENS

99 Meditationen
der Liebe


VERLAG
HEILBRONN

Durchgesehene und vom Autor aktualisierte Ausgabe

Titel der englischen Originalausgabe: The Sufi Book of Life
99 Pathways of the Heart for the Modern Dervish
Erschienen bei Viking Penguin, in der Verlagsgruppe Penguin Group (USA) Inc.
Copyright © 2005 Neil Douglas-Klotz

Neil Douglas-Klotz

Sufibuch des Lebens

99 Meditationen der Liebe

Herausgeber: Sufi Ruhaniat Deutschland

Umschlag und Gestaltung: Hauke Jelaluddin Sturm, www.designconsort.de

Überarbeitung der Übersetzung: Rafia Sieglin, Christian Khabir Mayer-Glauninger,
Ingrid Anahita Metter

Neil Douglas-Klotz, Die Weisheit der Sufis – 99 Meditationen der Liebe
Die Rechte an der deutschen Übersetzung von Anna-Christine Rassmann liegen
beim Kösel Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Deutsche Erstausgabe 2007 Kösel Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Die Weisheit der Sufis – 99 Meditationen der Liebe

Alle Rechte einschließlich der Reproduktion in Teilen oder im Ganzen
und in jeglicher Form sind vorbehalten.

Diese Ausgabe wird veröffentlicht mit Genehmigung von Penguin Books,
einem Mitglied der Penguin Verlagsgruppe, einer Abteilung des Penguin
Random House LLC.

© für die deutsche Ausgabe 2017 Verlag Heilbronn,
82398 Polling
Verkehrsnummer 14894
www.verlag-heilbronn.de
info@verlag-heilbronn.de

1. Auflage 2017
ISBN: 978-3-936246-31-5
Alle Rechte vorbehalten
Gedruckt in Tschechien



*Für Hazrat Pir Moineddin Jablonski
(1942–2001),
Freund und Lehrer, ein »Freund
der Tulpe und der Rose«.*

Inhalt

SCHNELL-ANLEITUNG	11
EINFÜHRUNG	14
<i>Auf die Reise gehen</i>	29
0. <i>Das Ja und Nein der Existenz: Allah</i>	32
1. <i>Die Sonne der Liebe: Ar - Rahman</i>	35
2. <i>Der Mond der Liebe: Ar - Rahim</i>	38
3. <i>Die „Ich kann“-Kraft des Kosmos: Al - Malik</i>	41
4. <i>Heiliger Raum: Al - Quddus</i>	44
5. <i>Der Frieden des Anfangs: As - Salaam</i>	47
6. <i>Unterstützung: Al - Mu´min</i>	50
7. <i>Schutz: Al - Muhaimin</i>	52
8. <i>Die Stärke der Form: Al - `Aziz</i>	55
9. <i>Ganzmachen und Wiederherstellen: Al - Jabbar</i>	58
10. <i>Konzentration: Al - Mutakabbir</i>	60
11. <i>Schnitzen und Formen: Al - Khaliq</i>	63
IN DER EINHEIT BADEN	65
12. <i>Kreativität ausstrahlen: Al - Bari´</i>	67
13. <i>Gestalten und Üben: Al - Musawwir</i>	70
14. <i>Spannung und Schmerz verbrennen: Al - Ghaffar</i>	72
15. <i>Natürliche Kraft: Al - Qahhar</i>	76
16. <i>Fließender Segen: Al - Wahhab</i>	79
17. <i>Nahrung: Ar - Razzaq</i>	81
18. <i>Sich dem Atem der Einheit öffnen: Al - Fattah</i>	83
19. <i>Namen und Formen verstehen: Al - `Alim</i>	86
20. <i>Grenzen setzen: Al - Qabid</i>	89
21. <i>Grenzen erweitern: Al - Basit</i>	92
22. <i>Minderung: Al - Khafid</i>	95
IN DER EINHEIT BADEN	98
23. <i>Begeisterung: Ar - Rafi`</i>	100
24. <i>Hohe »Selbst«-Achtung: Al - Mu`izz</i>	103

25.	<i>Niedere »Selbst«-Achtung:</i> Al - Mudhill	105
26.	<i>Erwachtes Hören:</i> As - Sami`	108
27.	<i>Erwachtes Sehen:</i> Al - Basir.....	110
28.	<i>Der Heilige sechste Sinn:</i> Al - Hakam	112
29.	<i>Dinge in Ordnung bringen:</i> Al - `Adl	115
30.	<i>Subtiles und Geheimnisvolles:</i> Al - Latif.....	118
31.	<i>Der Samen des Potenzials:</i> Al - Khabir	121
32.	<i>Ketten auflösen:</i> Al - Halim	123
33.	<i>Flexible Stärke:</i> Al - `Azim	126

IN DER EINHEIT BADEN 128

34.	<i>Die Vergebung des Lichts:</i> Al - Ghafur	131
35.	<i>Dankbarkeit, Zurückgeben:</i> Ash - Shakur	134
36.	<i>Das Leben auf seinem Höhepunkt erleben:</i> Al - `Ali.....	137
37.	<i>Äußere schöpferische Kraft:</i> Al - Kabir	140
38.	<i>Erinnern und Bewahren:</i> Al - Hafiz	143
39.	<i>Einen beständigen Zustand verkörpern:</i> Al - Muqit.....	146
40.	<i>In jedem Detail das Göttliche spüren:</i> Al - Hasib	148
41.	<i>Kräfte vereinen:</i> Al - Jalil.....	150
42.	<i>Die Fülle des Ausdrucks:</i> Al - Karim.....	153
43.	<i>Achtsamkeit:</i> Ar - Raqib.....	156
44.	<i>Reflektierendes Zuhören:</i> Al - Mujib.....	159

IN DER EINHEIT BADEN 161

45.	<i>Das Herz hat keine Grenzen:</i> Al - Wasi.....	163
46.	<i>Unterscheidende Weisheit:</i> Al - Hakim	166
47.	<i>Liebe ist ein Geben und Nehmen:</i> Al - Wadud.....	169
48.	<i>Strahlende Energie:</i> Al - Ma`jid.....	172
49.	<i>Die Rückkehr des Vergänglichen:</i> Al - Ba`ith	175
50.	<i>Ein Universum der Einheit erleben:</i> Ash - Shahid.....	178
51.	<i>Die Wahrheit in jedem Augenblick:</i> Al - Haqq.....	181
52.	<i>Herausforderungen begegnen:</i> Al - Wakil.....	183
53.	<i>Winde der Veränderung:</i> Al - Qawi	186
54.	<i>Beharrlichkeit – Schritt für Schritt:</i> Al - Matin.....	189
55.	<i>Freundschaft:</i> Al - Wa`li	192

IN DER EINHEIT BADEN194

56.	<i>Das Geschenk der Lebensaufgabe:</i> Al - Hamid	196
57.	<i>Sehen, was ist:</i> Al - Muhsi	198
58.	<i>Schöpfung und Individuation:</i> Al - Mubdi	200
59.	<i>Lebloses neu beleben:</i> Al - Mu`id	203
60.	<i>Persönliche Lebensenergie:</i> Al - Muhyi	206
61.	<i>Übergang:</i> Al - Mumit	209
62.	<i>Universelle Lebensenergie:</i> Al - Hayy	212
63.	<i>Wieder aufstehen:</i> Al - Qayyum	216
64.	<i>Außergewöhnliche Wahrnehmung:</i> Al - Wajid	218
65.	<i>Außergewöhnliche Kraft kanalisieren:</i> Al - Ma`jid	221
66.	<i>Bis Eins zählen:</i> Al - Wahid	224

IN DER EINHEIT BADEN227

67.	<i>Einzigartig Eins:</i> Al - Ahad	229
68.	<i>Zuflucht für jedes Bedürfnis:</i> As - Samad	231
69.	<i>Die Mitte halten:</i> Al - Qadir	234
70.	<i>Macht in Aktion verkörpern:</i> Al - Muqtadir	237
71.	<i>Den Weg bereiten:</i> Al - Muqaddim	240
72.	<i>Den Weg zurückgehen:</i> Al - Mu`akhhir	243
73.	<i>Heilige Überraschung:</i> Al - Awwal	246
74.	<i>Vollendung:</i> Al - Akhir	248
75.	<i>Der Stern:</i> Az - Zahir	251
76.	<i>Der verborgene Reisende:</i> Al - Batin	253
77.	<i>Das Leben meistern:</i> Al - Wa`li	255

IN DER EINHEIT BADEN 258

78.	<i>Ein erweitertes Bewusstsein bewohnen:</i> Al - Muta`ali	260
79.	<i>Polieren:</i> Al - Barr	263
80.	<i>Zum Rhythmus zurückkehren:</i> At - Tawwab	266
81.	<i>Auskehren:</i> Al - Muntaqim	268
82.	<i>Die Asche wegblasen:</i> Al - `Afuw	271
83.	<i>Heilende Flügel:</i> Ar - Ra`uf	273
84.	<i>Leidenschaftliche Vision:</i> Malik - al - Mulq	275
85.	<i>Überwältigende Macht und Schönheit:</i> Dhul - Jalal - wal - Ikram	278
86.	<i>Neue Wurzeln, neues Fundament:</i> Al - Muqsit	281
87.	<i>Juwelen sammeln:</i> Al - Jame`	284
88.	<i>Deinen Garten pflegen:</i> Al - Ghani	287

	IN DER EINHEIT BADEN	290
89.	<i>Der größere Garten des Lebens: Al - Mughni</i>	292
90.	<i>Das Geschenk des Widerstands: Al - Mani`</i>	294
91.	<i>Schmerz und Verlust: Ad - Darr</i>	296
92.	<i>Augenblicklicher Segen: An - Nafi`</i>	299
93.	<i>Das Licht der Intelligenz: An - Nur</i>	302
94.	<i>Ganz direkte Führung: Al - Hadi</i>	305
95.	<i>Unerwartetes Wunder: Al - Badi`</i>	308
96.	<i>Das Echte, das bleibt: Al - Baqi</i>	310
97.	<i>Sich auf ein vergessenes Erbe besinnen: Al - Warith</i>	313
98.	<i>Den Weg des Wachstums erleuchten: Ar - Rashid</i>	316
99.	<i>Ausdauer: As - Sabur</i>	319
	IN DER EINHEIT BADEN	322
	Biografien der zitierten Sufis	325
	Kontaktadressen	333
	Anmerkungen	338
	Literatur	341
	Die 99 Namen in alphabetischer Reihenfolge	345
	Stichwortverzeichnis	347

Schnell-Anleitung

99 WEGE DES HERZENS FÜR DEN DERWISCH VON HEUTE

Fang dieses Buch nicht vorne an. Schlage es lieber ein paar Mal irgendwo auf und lies, was dort steht. Wenn dich etwas berührt, bleibe dabei. Ziemlich wahrscheinlich wirst du ein paar Dinge entdecken, mit denen du dich sofort identifizieren kannst, und andere, die dir vorkommen wie von einem anderen Planeten. Wenn du also das Buch einfach von Anfang bis Ende durchliest, kann es sein, dass dir all diese vielen, scheinbar widersprüchlichen Winkel deines Herzens zu viel werden.

Es ist nicht wichtig zu »verstehen, was gemeint ist«. Die überall im Buch verteilten Sufi-Geschichten wirken auf vielen verschiedenen Ebenen. Ihre offensichtliche Bedeutung oder Moral ist nur die Oberfläche, der Rest der Geschichte wirkt sozusagen »unterirdisch«, in deinem Unterbewusstsein, weiter. Wenn dir eine Geschichte ein vergnügtes Glücksen entlockt, tut sie wahrscheinlich ihre Wirkung!

»Überfliege« das Buch ganz bewusst. Lies das Vorwort »Auf die Reise gehen«. Dann nimm dir jeden Tag – zum Beispiel vor dem Schlafengehen – ein bisschen Zeit, um dich mit einigen der Wege des Herzens anzufreunden. Jeder stellt eine Gefühlsqualität dar, eine Qualität des Empfindens oder Erlebens, die du vielleicht kennst, vielleicht auch nicht. Manche Wege scheinen anderen zu widersprechen. Manche sind auch, wie ich jeweils unter »Wurzeln und Zweige« darlege, mit anderen verbunden (zum Beispiel, wenn es um Themen wie Arbeit, Liebe, Macht, Beziehungen und so weiter geht). Hat die eine oder andere Qualität oder Herausforderung dir vielleicht in deiner jetzigen Lebenssituation etwas zu sagen?

Stöbere. Wenn du in deinem Leben mit etwas konfrontiert bist, bei dem du Führung gut gebrauchen könntest, dann lege deine Hand leicht auf dein Herz, um ruhig zu werden, hole ein, zwei Mal tief Luft

und schlage das Buch dann irgendwo auf – so, als wolltest du ein Orakel befragen. Für jemanden, der sich ganz neu damit beschäftigt, ist das vielleicht die beste Art, die einzelnen Wege des Herzens zu erleben. Wenn du das Buch so benutzt, kann es nicht schaden, auch die Wege zu lesen, die direkt vor oder hinter demjenigen stehen, den du aufgeschlagen hast. Die Sufis verwenden die Listen der Herzenswege seit über tausend Jahren auf diese Weise. Die jedem Weg angefügte Meditation gibt eine Anregung, wie du die jeweilige Qualität in dir erfahren oder vertiefen kannst. Wenn du das alles nicht machen willst, kannst du auch einfach mit dem Gefühl dessen, was du gelesen hast, in dein Herz atmen.

Zerschneide das Buch. Du kannst das Inhaltsverzeichnis vergrößert fotokopieren, die Liste der Wege zerschneiden und die einzelnen Teile in eine Schale legen. Atme tief ein und ziehe dann einen heraus. Auch so kannst du die Wege wie ein Orakel benutzen. Eine Liste der Wege, die du dir leicht ausdrucken und zerschneiden kannst, findest du auch unter www.sufibookoflife.com. Auf dieser Seite findest du außerdem ein Online-Orakel und zahlreiche Links zu anderen Websites, auf denen du die Übungen auf traditionelle Weise gesprochen hören kannst.

Geh auf die Jagd. Vielleicht beschäftigst du dich gerade ganz bewusst mit der Arbeit an einem bestimmten Thema in deinem Leben oder deiner Seele? Oder du brauchst ein bisschen Unterstützung bei einer anderen Form der inneren Arbeit, bei einer Beratung oder Psychotherapie zum Beispiel. Dann kannst du das Inhaltsverzeichnis nach einem für dich wichtigen Thema durchforsten und hier – immer noch indem du in dein Herz atmest – finden, was du brauchst.

Lies dieses Buch. Nachdem du alles oben Gesagte eine Weile getan hast, kannst du das Buch allmählich einmal von Anfang bis Ende lesen. Mach ab und zu eine Pause und lege es beiseite, damit es dir nicht zu viel wird, so vielen verschiedenen Facetten deiner selbst auf einmal zu begegnen. Genauso wie ein Weinkoster seinem Gaumen gelegentlich eine Pause gönnen muss, um wieder schmecken zu können, brauchst auch du vielleicht immer wieder ein bisschen Abstand von den Weinen deiner Seele. Dafür findest du überall im Buch verteilt nicht nummerierte Kapitel mit der Überschrift »In der Einheit baden«. Benutze diese, um in den reinen Ozean des Geliebten einzutauchen, bevor du dich einem weiteren Weg des Herzens zuwendest.

Achtung, »Viren«! Das »Programm« des Buches ist nicht virenfrei, sondern tatsächlich wurden absichtlich Viren darin versteckt. Paradox und Dummheit sind genauso eingebaut wie Tiefenstes. Der Sufismus ist eine lebendige Tradition des 21. Jahrhunderts und man kann sich ihm auf viele verschiedene Weisen nähern. Wenn im Buch steht, »ein Sufi würde sagen ...« oder »die Sufis ...«, dann heißt das nicht, dass es nur eine einzige Sufi-Weise gibt, zu sein oder etwas zu tun. Das Programm ist inkompatibel mit jedem Versuch, eine konsistente »Sufi«-Philosophie, -Metaphysik oder -Geschichte zu finden, und die Programmierer übernehmen auch keine Verantwortung dafür, wenn dein rationales System unter diesen Umständen zusammenbricht.

Dein Herz ist der Browser.

Die Wege sind die Suchmaschine.

Das Universum ist das wirkliche Internet.

*Und es gibt viele Adressen des Geliebten, dessen
Server immer online ist.*

Einführung

Der Dichter, der in unserer Zeit die meisten Bestseller hervorgebracht hat, ist einer ganzen Reihe von Quellen zufolge: Jelaluddin Rumi, ein persischer Sufi aus dem dreizehnten Jahrhundert! Ist das nun eine gute Botschaft für den Sufismus oder eine schlechte für den Zustand unserer Dichtkunst?

Sowohl Rumi als auch Hafiz (der eine Generation später lebte) schlagen die Leser in ihren Bann, weil sie von leidenschaftlicher Liebe schreiben. Wir suchen alle nach Liebe, und wenn wir auch vielleicht nicht wissen, was das Wort eigentlich bedeutet, so erkennen wir die Liebe doch, wenn wir sie spüren. Die Dichtung der Sufis spricht beredt und leidenschaftlich vom Geliebten, von Liebestrunkenheit, Sehnsucht, Lust, Missverständnissen und Verwechslungen (sowohl des Liebenden als auch des Geliebten) – also im Grunde von all den Dingen, um die es im Leben und in den Seifenopern geht. Anders als Seifenopern finden Sufi-Dichtung und Sufi-Erzählungen jedoch in einer Art magischem Universum statt – vor langer, langer Zeit in einem fernen, fernen Land – in einem Universum, wo eine größere, gütige Wirklichkeit alles in sich vereint.

Die meisten zeitgenössischen Dichter würden den ganzen Kontext der Sufi-Dichtung als romantisch und idealistisch abtun. Heute zählt nur die heutige Welt, eine Welt, in der wir uns unseren eigenen Sinn basteln. Wir können nirgendwo anders sein als hier und schleppen uns in der öden Realität postmodernen Lebens dahin. Wie sollte man das den Millionen von Menschen erzählen, die Sufi-Dichter lesen. Ihre Reaktion ist die gute Nachricht für den Sufismus.

Schade ist allerdings, dass die meisten Menschen, die Rumi oder Hafiz lesen, wohl gerne die Lücke zwischen dem Lesen über göttliche Liebe und dem tatsächlichen Erleben derselben schließen würden – aber nicht wissen wie. Sie sind (oft durch irgendwelche akademische oder wissenschaftliche Lektüre) zu der Überzeugung gelangt, dass Sufis eben vor langer Zeit und in einem fernen Land lebten, Turbane und lange Roben trugen und in einer fremden Sprache sprachen. Nichts könnte jedoch der Wahrheit ferner sein!

Der Sufismus ist eine lebendige Tradition des 21. Jahrhunderts, der man sich auf viele verschiedene Weisen nähern kann und die eine

Vielzahl von praktischen Übungen bietet. Echte Sufis gibt es in jedem Sprachraum und sie tragen wahrscheinlich ganz normale Kleider. Das Wort Derwisch bezeichnet einen Menschen, der in einem Tor oder an einer Schwelle sitzt, bereit, weiterzugehen und sich zu transformieren. Dieses Buch ist für Derwische von heute, für Menschen, die anfangen möchten, die Sufi-Dichtung der Liebe zu leben. Es ist aus der eigenen Erfahrung des Autors entstanden, der während der letzten dreißig Jahre ganz praktisch und im täglichen Leben dem Weg der Sufis gefolgt ist.

Wenn der Sufismus heute ein lebendiger spiritueller Weg ist, warum ist er dann nicht bekannter?

Saadi, ein Sufi aus dem 12. Jahrhundert, sagte einmal: »Du kannst zwölf Derwische unter eine Decke stecken, aber zwei Könige können nicht denselben Kontinent miteinander teilen.« Heutzutage sieht es allerdings eher so aus, als gäbe es, wo immer zwei Sufis zusammenkommen, drei Meinungen. Seit 1910 der indische Sufi Inayat Khan eine Form des Sufismus in den Westen brachte, sind viele verschiedene Gruppen und Lehrer bei uns angekommen.

Bis jetzt haben die meisten Bücher über Sufismus akademische, historische oder philosophische Informationen über diese Tradition geliefert, die für den Intellekt gedacht sind. Einige zeitgenössische Lehrer präsentieren ihren eigenen Zugang, der oft der Arbeit anderer zu widersprechen scheint. Im Grunde ist das allerdings ein Segen, denn dadurch ist der Sufismus im Gegensatz zu anderen Traditionen nicht in dem Maße durchorganisiert worden, dass er seinen wilden Charakter verloren hätte.

Historisch gesehen ist die Vielfältigkeit des Sufismus schon immer eine seiner Stärken gewesen. Er ist letztlich eine Tradition von Nomaden, eine, die sich ständig selbst zerlegte und umsiedelte, anstatt sich niederzulassen und riesige Heiligtümer, Institutionen, monolithische Rituale oder Organisationen aufzubauen. Es gibt keinen Vatikan und keinen Potala des Sufismus. Rumi zum Beispiel, hätte sicherlich ohne Weiteres den Posten seines Vaters übernehmen können, der der Hauptprediger der Sufis von Konya war, aber da tauchte sein spiritueller Seelengefährte Shams-i-Tabriz auf und Rumi verließ sein wohlgeordnetes Leben, verbrachte sein ganzes Leben mit Shams und wurde schließlich zu dem Derwisch mit gebrochenem Herzen, der die größte orientalische Dichtung aller Zeiten schuf. Ibn Arabi hätte in Spanien bleiben und sich eine große Jüngerschar zulegen können, aber er wollte lieber die meiste Zeit seines Lebens herumziehen. Andererseits bekamen die Sufis, die sich (wie im späten Ottomanischen Reich) mit dem Establishment einließen,

für gewöhnlich ernsthafte Schwierigkeiten. Wir Sufis sind nicht sesshaft, wir lieben unsere Freiheit – wahrscheinlich sind wir uns deshalb auch einig darin, uneinig zu sein.

Wer (oder was) ist ein Sufi?

Sufismus ist vor allem eine Reihe von Dingen nicht: keine Religion, keine Philosophie, noch nicht einmal eine Mystik in dem Sinne, wie dieses Wort normalerweise verstanden wird. Am besten kann man Sufismus so beschreiben: eine Art, die Wirklichkeit als die Liebe selbst zu erleben. Der moderne Sufi-Schriftsteller Massud Farzan sagte das kurz und gut:

Sufismus ist eine einzigartige Phänomenologie der Wirklichkeit. Die Psychologie des Sufismus ist der Sufismus selbst; die Kunst und Wissenschaft des Sufismus ist, ihn zu praktizieren.¹

Ist es bei einer so windigen Definition überhaupt möglich, heute über irgendeine Art von »reinem Sufismus« zu sprechen? Jeder Mensch mit gesundem Menschenverstand würde sagen: Nein, aber das hält Gelehrte und auch die Sufis selbst bis jetzt nicht davon ab, eine Beantwortung dieser Frage zumindest zu versuchen. Selbst die Beziehung des Sufismus zum Islam ist spannungsgeladen, und das ist vielleicht ein weiterer Grund dafür, dass der Sufismus als Weg heute im Westen nicht populärer ist. Ist Sufismus, wie manche Definitionen im Lexikon lapidar behaupten, einfach »die mystische Seite des Islam«? War der Sufismus (oder seine Philosophie oder seine Praktiken) ein Vorläufer des Islam? Ist der Sufismus der »echte Islam« – so, wie manche Leute behaupten würden, dass christliche Mystiker wie Meister Eckhart oder der heilige Franz von Assisi die wahren Lehren Jesu verkörpern, mehr als irgendeine Form der Institution Kirche? Hier eine typische Sufi-Antwort – wieder von Massud Farzan:

Wendet sich der Sufismus, der vom Koran und der mohammedanischen Tradition herrührt, gegen das, was das Buch und der Prophet sagen? Die Antwort ist Ja und Nein. Insofern als Sufismus die Religion allen Dogmen beraubt und mitten in ihr Herz geht, insofern als er auf der Wirklichkeit jenseits des Rituals besteht, der Sache hinter dem Symbol, ist Sufismus gleichzeitig Islam par excellence und eindeutig von ihm getrennt.²

Inayat Khan hatte dazu Folgendes zu sagen:

Aus der heiligen Geschichte, die die Sufis voneinander geerbt haben, geht klar hervor, dass der Sufismus niemals irgendeiner Rasse oder Religion gehört hat, denn Unterschiede und Trennungen sind eben die Art von Täuschung, von denen Sufis sich befreien. Es mag so aussehen, als ob der Sufismus sich aus verschiedenen Elementen der heute vorherrschenden Religionen gebildet hätte, aber das ist nicht so, denn der Sufismus selbst ist die Essenz aller Religionen und auch der Geist des Islam.³

Zweifellos besteht eine enge Beziehung zwischen Sufismus und Islam. Uneinigkeit besteht darüber, wie man die Wörter *Sufismus* und *Islam* definiert. Wörtlich bedeutet das Wort *Islam* »Hingabe« an den einen Grund der Wirklichkeit, nicht an irgendeine Gedankenform oder ein Dogma. Das Wort *Sufismus* kommt von einem Wort, das einfach »Weisheit« bedeutet, und der Koran selbst empfiehlt, »Weisheit zu suchen, selbst wenn man dafür bis nach China fahren muss«. Historisch gesehen haben die Sufis nie irgendeiner Schule der Koran-Interpretation oder Jurisprudenz angehört, was die Fundamentalisten schon immer sehr nervös gemacht hat. Das ist bis heute so geblieben: Manche muslimischen Länder verbieten die Ausübung des Sufismus.

Ob man das als tröstlich oder störend empfindet, hängt vom persönlichen Standpunkt ab. Spielt die Geschichte eine Rolle? Für manche tut sie es, für andere nicht. Es hängt – mit den Worten des modernen amerikanischen Sufi Samuel Lewis gesprochen – davon ab, ob man seinen Vorstellungen gestattet, der Lösung seiner Probleme im Wege zu stehen. Und das zentrale »Problem« für die meisten von uns ist der Sinn des Lebens selbst.

Ziel und Aufbau dieses Buches

Dieses Buch möchte den Leserinnen und Lesern den Sufismus lebendig erfahrbar machen. Es folgt damit einem Genre, das Hunderte von Jahren alt ist, nämlich dem sogenannten »Handbuch für Derwische«, einem Begleiter zur Erfahrung des Lebens. In diesem Sinne präsentiert es eine Reihe kurzer Essays oder Kontemplationen, illustriert durch Sufi-Geschichten oder -Dichtung. Jedes Kapitel enthält Meditationen und Hinweise auf weitere Wege, die in diesem Zusammenhang erforscht werden

können. Auf einer tieferen Ebene schildert ein solches Handbuch einen Weg, einen Zugang zum Leben, der uns hilft, die ganze Bandbreite dessen zu entdecken, was es heißt, ein Mensch zu sein.

Wie man sich denken kann, besteht die »Ausbildung« eines Sufis nicht im Durchlaufen verschiedener Schulklassen. Einige klassische Sufis schlugen zwar vor, dass der Suchende bestimmte Stadien erweiterten Bewusstseins (*ahwal*) durchlaufen solle, die sich dann sozusagen setzen und zur beständigen Praxis im täglichen Leben (*maqamat*) werden, aber das Leben geht ja nicht linear vonstatten. Alle Versuche, die Sufi-Lehren auf diese Weise zu organisieren, sind also in sich selbst künstlich oder bedürfen zumindest in jeder Generation einer Überprüfung.

Dieses Buch vermittelt die wichtigste Übung, die Sufis aller historischen Strömungen gemeinsam haben: die Meditation über die Herzensqualitäten des Heiligen (genannt *al Asma ul Husna* oder »die schönsten Namen«), Ich übersetze das Wort *asma*, das »Qualitäten, Eigenschaften« oder »Namen« bedeutet, hier auch als »Wege«, um die dynamische Erfahrung dieser Praxis zu unterstreichen. Mir ist noch keine Sufi-Tradition oder -Gruppierung und noch kein Sufi-Orden begegnet, in der oder dem diese Übung nicht benutzt worden wäre. Jeder dieser Wege des Herzens führt dich dazu, das Leben mit tieferem Gefühl und größerer Klarheit zu erleben – wenn du ihn im richtigen Moment betrittst. Du brauchst nur einen einzigen Weg, wenn du ihm unerbittlich bis zu seiner Quelle folgst.

In der Tradition der Sufis bringen wir in dem Maße, wie wir nach und nach ganze Menschen werden, eine innere Ökologie und Vielfalt des Geistes wieder zum Leben. Wir fühlen und verstehen mehr im Leben, weil wir es als Teil unserer eigenen Seele begreifen. Freiheit und Freude entstehen dadurch, dass wir im Herzen daheim sind, einem Herzen, von dem wir nach und nach entdecken, dass es viel größer ist, als wir dachten. Die verschiedenen Wege mögen manchmal so aussehen, als ob sie sich widersprächen (so wie das Leben auch). Sie sind nicht ordentlich organisiert und proportional (genauso wenig wie das Leben). Aber sie sind wirksam, das ist zumindest meine Erfahrung.

Eine der ersten Wiedergaben dieser Praktiken in englischer Sprache war Edwin Arnolds *Pearls of the Faith*, das 1882 herausgebracht wurde. Arnolds Buch erschien als kleiner Band viktorianischer Dichtung, ein Format, das kultivierte Menschen dieser Zeit gut aufnehmen konnten. Jetzt leben wir in einer ganz anderen Zeit, einer Zeit des Internets und der Massenmedien, und ein Sufi muss vor allen Dingen anpassungsfähig sein. Oberflächlich betrachtet scheint dieses Buch in die Sparte »Rat-

geber und Selbsthilfebücher« zu passen, ein Format, das den Wunsch der westlichen Kultur spiegelt, Dinge rasch und leicht zu bekommen. Wir beklagen diese Tendenz vielleicht als kontraproduktiv für ein spirituelles Leben: Was leicht geht, ist nicht unbedingt auch besser, und schnelle Reaktionen lassen nicht viel Zeit zum Nachdenken oder Fühlen. Die meisten Selbsthilfebücher wollen nur bestätigen, was wir ohnehin schon wissen, ein »M-hm« bewirken, kein »Aha!«. Ich würde das eher als Selbsthypnose bezeichnen denn als Selbsthilfe.

Dieses Buch möchte durch verschiedene sufi-typische Eigenschaften die simplistische Seite der Selbsthilfebücher unterwandern – Zufälligkeit, Paradox und spirituelle Praktiken. Wie schon in der Schnellanleitung erwähnt, kann man das Buch wie ein Orakel benutzen oder es nach passenden Weisheiten für den jeweiligen Augenblick durchstöbern. Was der Leser unter diesen Umständen findet, kann verblüffend sein oder auch aufrüttelnd. Auf jeden Fall hoffe ich, dass es ihm oder ihr ein Licht aufgehen lässt.

Vom Standpunkt des Sufismus aus betrachtet, ist das Genre der Selbsthilfebücher vielleicht genau das Richtige, denn Sufismus hat eigentlich schon immer als eine Art »Do-it-yourself«-Tradition funktioniert. Wir haben keinen Führer, Potentaten oder Papst (was nicht heißen soll, dass nicht manche Leute versucht haben, sich oder jemand anderen als solchen einzusetzen). Ein Sufi-Führer ist eher eine Art Mischung aus Begleiter, Therapeut und Trickkünstler als ein allmächtiger Guru, und Rumi sagte einmal, der wahre *pir* (höchster spiritueller Führer) sei die Liebe selbst.

Für das 21. Jahrhundert aktualisiert kann man die Wege des Herzens genau wie eine Suchmaschine im Internet des Lebens benutzen, in dem unser Herz als der Browser dient, durch den wir die Welt sehen – von innen und von außen.

Ein paar Worte zu den Wörtern

Um die gebührende Achtung vor dem Göttlichen zu kultivieren, sind in den meisten der früheren Bücher und Listen die arabischen Namen oder Eigenschaften der Wege nur in die Sprache der Transzendenz übersetzt. Diese Übersetzungen können dazu führen, dass wir die Eigenschaften des Einen stets als etwas ansehen, das sich außerhalb von uns befindet. Das wiederum bedeutet, dass wir sie einnehmen müssen, etwa so wie Vitamine. Hingabe ist auf dem spirituellen Weg eine wichtige Antriebskraft,

Ehrfurcht, die uns vorgeschrieben wird, jedoch nicht. Wir haben heute eine ganz andere Einstellung zur »Religion« als unsere Vorfahren, die meist in Gesellschaften lebten, wo das Verhalten von oben diktiert wurde. Wenn wir nur die Sprache der Transzendenz benutzen, entsteht der Eindruck, dass diese Praktiken so etwas sind wie magische Formeln, mit denen wir das Göttliche beschwören können, unsere Wünsche zu erfüllen. Solch eine Sprache, was auch immer ihre Absicht sein mag, führt leicht dazu, dass wir Gebete und spirituelle Praxis wie eine Art Handel sehen. Der moderne Sufi M. R. Bawa Muhaiyaddeen kommentiert das wie folgt:

Zu welchem Zweck sollen wir diese Namen rezitieren? Warum sagt man uns, wir sollten im Supermarkt schreien? Weil es uns hilft, das Produkt zu kaufen, nach dem unser Geist sich sehnt... Du kannst seinen Namen tausendmal für das eine rezitieren, siebentausendmal für das andere und achttausendmal für noch etwas anderes, aber selbst wenn du ihn fünfzigtausendmal rezitierst, bekommst du nichts. Warum? Weil Gott dir schon alles gegeben hat. Wir brauchen nur die Schatzkammer in unseren Qualbs (Herzen) zu öffnen und herausnehmen, was uns schon gegeben wurde.⁴

Die klassische Sufi-Tradition betont sehr stark die göttliche Einheit allen Lebens (*tawhid* genannt). In dieser Sichtweise, die von Rumi, Ibn Arabi und vielen anderen geteilt – und durch eine Interpretation des Korans selbst gerechtfertigt wird –, kam die ganze Schöpfung ins Sein, um die grenzenlosen, heiligen Eigenschaften durch alle Wesen zum Ausdruck zu bringen. Insbesondere erschuf Gott den Menschen als einen Spiegel, der die Gesamtheit des Göttlichen enthalten und spiegeln könne, einschließlich des ganzen Bewusstseins der Natur und des Universums. Das bedeutet nach Ansicht der Sufis, ein ganzer Mensch zu sein. In diesem Sinne haben wir, wie Bawa Muhaiyaddeen darlegt, bereits alle Wege des Herzens in uns.

Trotz dieser Betonung auf der Einheit des Seins sind spirituelle Übungen, die von einem »Ich« an ein »Du« gerichtet sind, ein sehr wichtiger Bestandteil des Sufi-Weges. Sie lehren uns, unsere eigenen begrenzenden Vorstellungen loszulassen, und helfen uns, unser Herz für eine umfassendere Dimension des Fühlens zu öffnen. Ganz ähnlich sagen moderne 12-Schritte-Programme, dass wir nicht wirklich den Drang zur Veränderung spüren, solange unser Leben noch einigermaßen funktioniert. Erst wenn wir es nicht mehr im Griff haben, beschließen wir loszulassen und etwas anderes auszuprobieren.

Diese Entwicklung der Hingabe auf dem, was die Sufis den Weg der Auslöschung (*fana*) nennen, ist allerdings nur die eine Seite. In der Entwicklung des Selbst oder *nafs* finden wir eine parallele Entwicklung. Das Wort *nafs* wird in manchen Übersetzungen von Sufi-Dichtung fälschlicherweise als »Tier-Selbst« bezeichnet. *Nafs* (ein Begriff, der dasselbe bedeutet wie das alte hebräische *nephesh* und Jesu aramäisches *naphsha*) kann man am ehesten als ein fließendes Seelen-Selbst sehen. Es umfasst das, was die moderne Psychologie als »Unterbewusstsein« bezeichnet. Tatsächlich ist das *nafs* eher eine Art, das ganze Selbst aus einem unterbewussten Blickwinkel zu betrachten, als ein separates Ich im Ich (wie etwa bei den russischen Matruschka-Puppen). In dieser Sicht der Dinge haben wir eine innere Gemeinschaft von sich entwickelnden Stimmen in uns, von denen einige im Widerspruch zueinander stehen. Manche moderne psychologische Richtungen arbeiten denn auch mit einem männlichen und einem weiblichen inneren Selbst oder einem inneren Richter oder einem inneren Kind. In der Sufi-Psychologie umfasst diese innere Gemeinschaft ein ganzes Ökosystem mitsamt nicht menschlichen Stimmen, wie zum Beispiel Tieren und Pflanzen. Diese »Grund-Ichs« sind da, um transformiert zu werden, um zu erkennen, dass sie »eins mit dem Einen« sind.

Meiner Erfahrung nach kann das Praktizieren der Wege des Herzens, wenn es mit Hingabe geschieht, die eigene unbewusste Realität von Grund auf verändern. Diese neue Übersetzung behandelt diese Wege also so, als ob sie schon alle in uns sind und nur darauf warten, in der Einheit des Herzens mit dem göttlichen Geliebten erkannt und wieder vereint zu werden.

Mein persönlicher Hintergrund

Ich bin in einer multikulturellen amerikanischen Familie aufgewachsen, in der ich Deutsch, Jiddisch, Polnisch, Russisch und Englisch hörte. Das hat es mir vermutlich später erleichtert, mit fremden Sprachen zu arbeiten. Außerdem waren meine Eltern, auch wenn meine Brüder und ich protestantisch erzogen wurden, beide an Spiritualität, Ökologie und ganzheitlichem Heilen interessiert. Zwischen zwanzig und dreißig machte ich mich auf die Suche nach dem Spirituellen; ich hatte das Gefühl, etwas finden zu müssen, das alles enthielt, was ich bereits erlebt hatte, und das mir gestatten würde, weiter in die Tiefen meines Seins vorzudringen. Da der Sufismus alle Propheten und Boten achtete, die

vor Mohammed gekommen waren, konnte ich auch meine tiefe Liebe zu Jesus in die spirituelle Praxis einbeziehen, die sich von da an entwickelte.

In den letzten dreißig Jahren habe ich bei einer ganzen Reihe von Sufis aus Ost und West gelernt, unter anderem Pir Vilayat Khan, Pir Shabda Kahn, Murshida Fatima Lassar, Murshid Wali Ali Meyer, Murshida Vera Corda, Rev. Frida Waterhouse, Rev. Joe und Guin Miller, Irina Tweedie, Sheikh Suleiman Dede von Konya, Sheikh Muzaffer Ashki al-Jerrahi, Pir Sufi Barkat Ali, Shah Nazar Seyed Ali Kanfar, Nahid Angar und anderen, und es hat mich sehr viel weitergebracht.

Mein wichtigster Lehrer war Hazrat Pir Moineddin Jablonski, der geistige Nachfolger von Hazrat Murshid Sufi Ahmed Chishti (Samuel L. Lewis, gest. 1971), der selbst ein Schüler Hazrat Inayat Khans (gest. 1927) war. Mein Lehrer lebte uns in seiner Arbeit mit uns, den Schülern, einen ganzheitlichen Ansatz zur spirituellen Praxis vor. Er erkannte, dass eine zu große Betonung auf der transzendenten Seite das spirituelle Wachstum behindert. Auf die Arbeit einer anderen seiner Lehrerinnen, Frida Waterhouse, aufbauend, entwickelte er etwas, was er »Seelenarbeit« nannte, eine neue Art der psycho-spirituellen Beratung, die auf dem alten Weg des Sufismus beruhte.

Obwohl ich in den letzten fünfzehn Jahren eine Reihe von Büchern über die Spiritualität des Nahen Ostens und einen Aramäischen Ansatz zu den Worten Jesu geschrieben habe, fand ich es nicht passend, ein Buch über Sufismus zu schreiben, während mein Lehrer noch körperlich hier anwesend war. Als Moineddin 2001 seinen Körper verließ, veränderte sich mein inneres Leben. Er hatte mich in all meinen Übersetzungsarbeiten unterstützt, und als er ging, schien es an der Zeit, die Ernte aus der Arbeit, die ich seit 1976 auf den Wegen des Herzens geleistet hatte, einzubringen. Durch seine Freundschaft, seinen Rat und seine Weisheit zeigte mir Moineddin, wie ich ein ganz normales menschliches Leben führen konnte – unbeeinträchtigt von der Hysterie, die heutzutage selbst die Spiritualität und geistige Lehrer umgibt. In vieler Hinsicht hat er mir das Leben gerettet, und dieses Buch ist ihm gewidmet.

Die Übersetzungsarbeit in diesem Buch ist auch von Hazrat Haji Shemsuddin Ahmed inspiriert, meinem pakistanischen Koranlehrer, der vor etwa zwanzig Jahren von uns ging. Shemsuddin war ein Freund von Samuel Lewis und lehrte traditionelle Methoden der Interpretation und Übersetzung des Korans auf verschiedenen Ebenen des Verstehens. Da semitische Sprachen ebenso wie arabische ein System von Wurzeln und

Mustern benutzen, kann man eine ganze Reihe von Wörtern buchstäblich – das heißt Buchstabe für Buchstabe – auf mehrere verschiedene Weisen übersetzen. Außerdem zeigen heilige Wörter, wie die für die Wege des Herzens, durch diese Wurzeln ihre Verwandtschaft miteinander.

Bei dieser Art der Übersetzung geht es also nicht einfach darum, Wörter im Lexikon nachzuschlagen, sondern sie ist sowohl eine heilige Wissenschaft als auch eine Kunst. Die Übersetzungen hier sind das Ergebnis von drei Jahrzehnten Übung und über fünfzehn Jahren bewusster Arbeit, in denen ich alle Wege viele Male erlebt und daran gearbeitet habe, die Übersetzungen von den Wurzeln her zu verfeinern. Der Hauptunterschied zwischen diesen Übersetzungen und früheren liegt darin, dass sie davon ausgehen, dass die 99 Namen lebendige spirituelle Erfahrungen beschreiben – und nicht einfach metaphysische Kategorien einer Gedankenform namens »Gott«.

Frühere Übersetzungen haben sich außerdem einer ausschließlich männlichen Sprache bedient, was das arabische Original nicht rechtfertigt. Zum Beispiel sind, auch wenn das arabische Wort *Allah* für gewöhnlich männlich ist, sowohl das Wort *sifat* (das jede göttliche Qualität des Einen bezeichnet) als auch das Wort *dhat* (die göttliche Essenz, eine Art homöopathischer Kombination aller möglichen Qualitäten) weiblich. Eine Reihe klassischer Sufi-Schriftsteller haben auf dieses Wechselspiel der Wortgeschlechter im Arabisch des Korans Bezug genommen, das (ins Englische, Anm. d. Üb.) praktisch unmöglich zu übersetzen ist, da im Englischen Qualitäten und Konzepte neutral sind und nur »Personen« ein Geschlecht bekommen.

Alle Übersetzungen semitischer Sprachen, wie Arabisch, Hebräisch oder Aramäisch ins Englische treffen von Natur aus auf bestimmte Grenzen. Gleichmaßen kann nicht eine Übersetzung in eine andere Sprache all die Bedeutungen der Wege des Herzens auf Arabisch enthalten. Diese Übersetzungen sind auch durch meine eigene Erfahrung eingeschränkt. Sie haben den Vorteil, in sich selbst folgerichtig – dieselben Wurzeln sind immer auf dieselbe Weise übersetzt – und linguistisch fundiert zu sein – verschiedene arabische Wörter sind nicht durch dasselbe englische Wort übersetzt, wie das in einigen früheren Übersetzungen der Fall war.

Wenn du dieses Buch mit Verehrung und Hingabe benutzt, profitierst du von einer sehr starken Linie der Überlieferung dieser Praxis. In vielen dieser heiligen Namen sehen wir Wendungen, die im Nahen Osten über Tausende von Jahren benutzt wurden – schon von den he-

bräischen Propheten und Jesus. Ein Gelehrter behauptet, die frühen Christen des Nahen Ostens hätten 130 verschiedene Namen oder Eigenschaften Jesu auf Syrisch-Aramäisch rezitiert, einer Sprache, die dem Arabischen verwandt ist.

Normalerweise sind Listen der Wege des Herzens auf 99 Eigenschaften begrenzt. Da der Koran mehr als 99 solcher Qualitäten oder Namen des Einen enthält, weisen die verschiedenen Listen Unterschiede auf. Die hier vorliegende Sammlung beruft sich auf eine der gebräuchlichsten Listen. Ich habe ein Kapitel für den arabischen Namen der Einheit selbst hinzugefügt (*Allah*) und eines für die traditionelle Wendung, mit der man ein Unternehmen beginnt (*bismillah*). In der einen Tradition sind die Namen der Wirklichkeit ohne Zahl, aber wenn du mit 99 verschiedenen Weisen, dich selbst zu kennen, beginnst, ist das schon mal ein guter Anfang.

Brauche ich einen Lehrer?

Dieses Buch möchte sowohl denen als Handbuch dienen, die auf dem Weg sind, als auch denen einen Einstieg zeigen, die es nicht sind. Eine spirituelle Übung hat unterschiedliche Wirkungen, je nachdem, ob sie intoniert, gesprochen, gesungen, gechantet oder geatmet wird; ob du dabei sitzt, stehst, gehst oder liegst; ob du sie in einem festen Rhythmus und Tempo durchführst oder nicht. Am besten führst du sie so aus, wie dein spiritueller Führer oder Lehrer sie dir gegeben hat, und dieses Buch soll in keinsten Weise ein Ersatz für eine solche persönliche Führung sein. Die Beziehung zu einem Lehrer und der Segen (oder *baraka*), den zwei Menschen in einer spirituellen Beziehung erschaffen, bleiben die aktivsten Kräfte auf dem Sufi-Weg. Die arabischen heiligen Namen in der Form, in der wir sie haben und wie sie im Koran erscheinen, sind vom Propheten Mohammed überliefert. Das ist sowohl ein Segen als auch ein Schutz, und manche Sufis glauben, dass man eine direkte Übertragung von einem Lehrer empfangen kann, dem man niemals physisch begegnet ist.

Viele verschiedene Sufi-Lehrer und -Gruppen leben jetzt im Westen. Einer der Anhänge enthält die Kurzbiografien aller in diesem Buch erwähnten Sufis. Ein anderer Anhang beschreibt einige der Sufi-Gruppen, die ich persönlich kenne und die die Überlieferung dieser Lehrer heute weitergeben. In der Bibliografie werden außerdem einige der vielen Bücher über die verschiedenen Blickwinkel auf den Hintergrund des

Sufismus aufgeführt. Sollte dieses Buch deine erste Begegnung mit den Praktiken der Sufis sein und du findest Gefallen daran, dann empfehle ich dir, weiterzugehen. Praktizierst du bereits und hast dich von dem, was ich bisher gesagt habe, nicht abschrecken lassen und möchtest deine Praxis erneuern, willkommen – *marhaba!* Wenn du mit kritischen Augen an das Buch herangehst, wirst du zweifellos viele Mängel finden, die alle meiner eigenen Begrenztheit zuzuschreiben sind, nicht der meiner Lehrer.

Wie sucht man nach einem Lehrer? Zunächst einmal solltest du nicht meinen, dass ein Sufi-Lehrer alle deine Probleme »in Ordnung bringen« wird. Ein Sufi-Lehrer funktioniert nicht wie ein Psychotherapeut (auch wenn viele Lehrer heute in irgendeiner westlichen Therapieform ausgebildet sind). Rumi illustriert die Art der Sufi-Lehrer in der folgenden Geschichte:

Ein Mann geht zum Friseur und sagt: »Ich habe ein Vorstellungsgespräch. Können Sie mir alle diese weißen Haare aus dem Bart schneiden? «

»Klar!«, sagt der Friseur, schneidet dem Mann den ganzen Bart ab und wickelt ihn in Papier.

»Nehmen Sie das mit nach Hause. Die weißen Haare können Sie selber aussortieren.«

Der Sufi-Lehrer analysiert dich nicht; sie oder er ist an Transformation interessiert. Diesbezüglich sage ich den Leuten meistens:

»Geh allein, so weit du kommst.

Wenn du an deine Grenzen stößt, suche nach einem Führer.«

Die Aussprache der Wörter

Die Frage nach der richtigen Aussprache dieser Wörter taucht häufig auf. Wo es erforderlich ist, gehe ich im Meditationsabschnitt eines Kapitels auf, meiner Meinung nach, wichtige Aspekte der Aussprache ein, damit man die Übung mit dem ganzen Körper und nicht nur im Kopf erleben kann. In den Hilfestellungen zur Aussprache kommen häufig einzelne Großbuchstaben vor. Mach dir darüber möglichst wenig Gedanken – sie haben nicht so sehr mit der Aussprache zu tun, sondern weisen darauf hin, was die ursprüngliche sprachliche Wurzel des Wortes ist, wie ich sie jeweils in »Wurzeln und Zweige« beschreibe. Oder die Großbuchsta-

ben zeigen an, an welcher Stelle bei der Aussprache die Atempause sein könnte.

Manchmal schlage ich vor, dass du in deinen Körper hineinatmest und dir deines Körpers bewusst wirst. Es macht nichts, wenn dir das zuerst seltsam vorkommt. Mit der Zeit wird es ganz natürlich für dich werden. Wenn du die Meditationen nicht machen willst, ist die »Ersatzübung« immer die, mit einer Hand leicht über dem Herzen liegend, tief und sanft ein- und auszuatmen, damit du dich im Herzen sammeln kannst. Für gewöhnlich empfehle ich, jeder Eigenschaft den Klang *Ya* (arabisch für O) voranzustellen. Diese traditionelle Vorsilbe öffnet das Herz und erinnert uns daran, der jeweiligen Eigenschaft des Göttlichen, die wir in uns suchen, mit Achtung zu begegnen.

Auch wenn man über die richtige Aussprache streiten kann, so ist doch das Intonieren oder Atmen der Heiligen Namen in keiner der semitischen Sprachtraditionen jemals eine Frage linguistischer »Korrektheit« oder eine Frage, wer in welchem Kontext was für korrekt erklärt. In der Übung geht es vielmehr um spirituelles Erleben. Daher haben sowohl Kabbalisten als auch Sufis aller Zeitalter verschiedene Arten, die heiligen Klänge auszusprechen, verwendet und tun es noch (auch »falsche«, wie der eine oder andere wohl sagen würde), um den ganzen Reichtum von Gefühl und Bedeutung in jedem Buchstaben zu spüren. Man sieht das sogar daran, dass im Koran »Zwillings-Eigenschaften« geschaffen wurden, wie *Ma`jid* und *Ma`jid* oder *Wa`li* und *Wa`li*, die, je nachdem, wie sie ausgesprochen werden, eine andere Bedeutung haben. Wenn du dich als Erstes mit einem Gefühl der Anbetung auf dein Herz konzentriert, werden dir der richtige Rhythmus und die richtige Aussprache von selbst klar werden. Wenn dir das Arabische zu verwirrend ist, atme einfach mit dem Gefühl des Weges, den du gerade gelesen hast, in dein Herz. Du kannst das im Sitzen tun oder auch im Gehen.

Den Kreis deines inneren Selbst einberufen

Manche Meditationen empfehlen eine Art »Runden Tisch« für die Arbeit mit dem inneren Selbst. Bei dieser Art von Arbeit lädt man alle Aspekte seines inneren Selbst ein, sich zu versammeln und im Herzen zu integrieren. Den Vorsitz über eine solche Sitzung hat deine »höchste Führung« (dein höheres Selbst), die in der Sufi-Terminologie *ruh* heißt. Du kannst sie als die Stimme deiner Intuition verstehen, die mit deinem ganz eigenen Lebensziel verbunden ist. Wie schon erwähnt, sind die im

Kreis versammelten Aspekte oder dein »inneres Selbst« das *nafs* mit seinen verschiedenen Stimmen in verschiedenen Stadien der Evolution.

Ich verwende auch den Begriff »Tisch der Weisheit«, in dem Sinne, wie das Buch der Sprüche berichtet, dass die heilige Weisheit alle Wesen zu einem Fest einlädt, wo sie miteinander essen und trinken. Eine Lesart dieses Bildes, die mit der Psychologie der Sufis übereinstimmt, ist, dass diese Dinnerparty die Art symbolisiert, wie Bewusstsein entsteht. Indem es die Gefühle, Gedanken und Eindrücke sammelt und integriert, erschafft die Heilige Weisheit ein »Ich«, eine Bewusstheit des Selbst in jedem Augenblick. Diese Versammlung ist auch die Art und Weise, wie die verschiedenen inneren Selbste (das *nafs*) geboren werden. Alle diese Gefühle und Eindrücke sind in Wirklichkeit Teil des »Ich bin«, der Heiligen Einheit, aber wir können diese Verbindung vergessen und tun es auch. Es gehört zum Weg der Sufis, das »wilde und malerische« Gelände des eigenen *nafs* kennenzulernen.

Nicht nur die Seelenarbeit der Sufis, sondern auch andere psychotherapeutische Modelle, die von ähnlichen Grundlagen ausgehen, arbeiten mit Psychosynthese (von denen manche behaupten, sie beruhe auf dem Sufismus) und inneren Stimmen. In der Arbeit der Sufis ist der Göttliche Geliebte die Wirklichkeit, in der alle Ereignisse stattfinden. Nichts ist außerhalb davon oder ausgeschlossen.

Im Gegensatz zu manchen anderen Traditionen lässt sich der Sufismus nicht verwissenschaftlichen, rationalisieren oder säkularisieren, um dem modernen Geschmack entgegenzukommen. Um tiefe Liebe zu entdecken, die Art von Liebe, der Sufis in ihrer Dichtung Ausdruck verliehen haben, muss man bereit sein zu lieben. Paradoxerweise ist der Sufismus also eine Tradition der Gottesverehrung mit einer sehr langen Geschichte, jedoch ohne festes Dogma oder Ritual. Möglicherweise trifft der Begriff Gottesverehrung bei dir einen wunden Punkt, weil du vielleicht von einer organisierten Religion vorbelastet bist. Nur weil eine Liebesgeschichte fehlgeschlagen ist, heißt das aber nicht, dass Liebe nicht wichtig ist. Wie schon gesagt ist der Sufismus ein so wilder und nomadischer Weg, dass du, wenn du das Gefühl hast, zu sehr eingesperrt und festgelegt zu werden, dein Derwischlager jederzeit abbrechen und weiterziehen kannst.

Noch eine letzte Bemerkung: Beobachte dich nicht zwanghaft dabei, wenn du eine solche geistige Arbeit beginnst. Wenn deine höchste Führung dich dahin bringt, dich deinem inneren Selbst über einen dieser Wege zur rechten Zeit zu nähern, kann eine scheinbar kleine Intervention mit der Zeit große Veränderungen bewirken. Das wichtigste

Wachstum geschieht letztlich »im Dunkeln« unseres Seins – das heißt, wenn wir nicht hinschauen. Eine alte chassidische Geschichte drückt das so aus:

Eines Tages kam ein Hasid zu einem Rabbi, um ihn um Hilfe zu bitten.

»Was mache ich falsch, Meister? Ich pflanze Samen in meinem Garten, aber sie gehen nie auf!«

»Sag mir genau, was du machst«, sagte der Rabbi.

»Naja, jeden Tag pflanze ich die Samen und gieße sie. Am Abend gehe ich schlafen, aber dann, mitten in der Nacht, wache ich auf und fürchte, dass die Samen vielleicht nicht wachsen werden. Also gehe ich hinaus und grabe sie aus und, wie ich es mir gedacht habe, sie wachsen nicht!«

»Ich glaube, ich verstehe dein Problem«, sagte der Rabbi.

Saadi Shakur Chishti (Neil Douglas-Klotz)

April 2004

Auf die Reise gehen

بِسْمِ اللّٰهِ

Bismallah

*Wenn du zu diesem Weg des Herzens geführt wirst,
nimm dir einen Augenblick Zeit, einfach nur zu atmen,
und beginne dann dein Vorhaben mit ganzem Herzen.*

Wenn wir irgendetwas Neues beginnen, ist uns vieles unbekannt. Wir haben Pläne, aber werden sie auch funktionieren? Können wir ganz und gar wir selber sein und dennoch tief mit anderen verbunden? Ist es möglich, sich ständig zu verändern und immer weiter zu wachsen und dennoch Freundschaften und Beziehungen über die Zeit hinweg aufrechtzuerhalten? Jede Entscheidung, zu lieben, etwas mit ganzer Leidenschaft und Hingabe zu tun, bedeutet einen Schritt ins Unbekannte.

Wenn wir uns zu Anfang eines jeden Tages oder eines jeden Jahres, jeder neuen Arbeitsstelle oder jeder neuen Beziehung die Zeit nehmen, zu meditieren oder einfach eine Weile in der Stille zu atmen, stellen wir uns dem Unbekannten. Das erfordert Mut und Herz. Die Sufis beginnen etwas Neues oft damit, dass sie das arabische Wort *bismillah* atmen, das sich poetisch so übersetzen lässt:

*Wir beginnen, indem wir uns
des Klanges und Gefühls des Einen Seins,
der Quelle der Liebe, erinnern.*

*Wir versichern uns, dass durch das, was wir als Nächstes erleben,
das Licht des ganzen Universums schimmert.*

Wenn wir die Welt auf diese Weise betrachten, dann ist der Grund für unser Dasein – und für jedwede Reise, zu der wir uns aufmachen –, dass wir alles, was wir als Mensch sind, den ganz einzigartigen Duft und Geschmack, den nur wir allein zu bieten haben, in die noch immer kochen-

de »Suppe« des Universums einbringen möchten. Wie der Sufi-Dichter Saadi im zwölften Jahrhundert sagte:

*Jedes Wesen wird mit einer Bestimmung geboren,
und das Licht dieser Bestimmung ist in seiner Seele entzündet.*

Und doch sind wir, wie die Physiker uns heute sagen, untrennbar mit allem im Kosmos verbunden. Wir können nicht ohne einander auskommen. Wie bringen wir also unsere Individualität und unser Aufeinander-bezogen-Sein ins Gleichgewicht?

Unsere Individualität ist ein einzigartiges Geschenk. Der Sufi sagt jedoch, dass dieses Geschenk dem Herzen des ebenfalls einzigartigen göttlichen »Ich bin« entspringt, das den ganzen Kosmos erfüllt. Jeder Grashalm sagt »Ich bin!«, wodurch er sein Selbst ausdrückt. Wir können uns klar darauf ausrichten, all die Teile in uns zu integrieren und ganze Menschen zu werden, tief im Kontakt mit anderen Menschen, mit der Natur und mit der Quelle allen Seins. Das ist auch eine Art, »*bismillah*« zu sagen.

Für den Sufi ist jeder der hier beschriebenen Wege so etwas wie eine E-Mail-Adresse des Geliebten, und alle E-Mails erreichen denselben Posteingang. Natürlich gibt es im Grunde unzählige Gefühle, Namen und Eigenschaften des Heiligen. Wenn wir aber schon mal an die hundert verschiedene Gefühle und Reaktionen auf das Leben schaffen, ist das ein guter Anfang, um uns selbst kennenzulernen und letztlich mehr Freude und Erfüllung zu finden.

Vielleicht gibt das Leben dir gerade einen Anstoß, etwas zu beginnen, vielleicht eine äußere oder innere Suche. Dieser Weg ermuntert dich dazu, mit Leib und Seele auf die Reise zu gehen, damit dein Herz auch am Ende noch dabei ist.

Wurzeln und Zweige

Traditionelle Übersetzungen von *bismillah* sind »in Gottes Namen« oder »mit dem Namen Allahs«. Von der Wurzel her bedeutet dieses Wort buchstäblich: »mit, zusammen mit oder innerhalb (*B*) des Klanges, der Atmosphäre, des Namens oder Lichtes (*SM*) der Einheit des Einen Seins (*ALLAH*)«. In der aramäischen Version des Evangeliums benutzt Jesus einen ähnlichen Ausdruck, als er davon spricht, »in meinem Namen« (*b'sheme*) zu beten, was auch heißen kann »mit meinem Klang oder

meiner Atmosphäre«. Er weist damit auf eine Art des Betens hin, die im Nahen Osten beheimatet ist: Ich bringe mich in denselben Atem- oder Bewegungsrhythmus wie ein Lehrer oder Führer, dieser Mensch wird für mich zu einem Tor, das mich wieder mit der Erinnerung an die heilige Einheit verbindet.

Meditation

.....
Atme, mit einer Hand leicht auf deinem Herzen ruhend, sanft und leicht ein und aus. Spüre, wie die Bewusstheit von Atem und Herzschlag einen klaren, weiten Raum in dir schafft. Atme mit dem Klang des Wortes bismillah (Bis-MiL-LaaH). Wenn wir uns darauf besinnen, unser Herz mit dem Herzen des Kosmos zu verbinden, denken wir daran, dass, wie die Sufis sagen, »Gott, unser Geliebter, ist nicht unser Gefängniswärter«.

o. *Das Ja und Nein der Existenz*

الله

Allah

*Wenn du zu diesem Herzensweg geführt wirst,
dann nimm dir Zeit, über die Qualität in dir
nachzusinnen, die alle Qualitäten in sich vereint, die
das Ja und das Nein deines Seins verbindet.*

Zu Beginn einer Reise ist es gut, wirklich hinzuspüren, wie sich »Ja« und »Nein« anfühlen, sodass wir – sollte etwas daherkommen, wofür oder wogegen wir uns entscheiden müssen – wirklich die Schwingung dieser beiden Möglichkeiten in unserem Innersten erfüllen können. Dieser Weg gibt uns Gelegenheit, unsere Gefühle von Zustimmung oder Ablehnung zu klären. Zu unserem vollen Menschsein gehört, unser wahres Ja und unser wahres Nein zu kennen.

Die Gefühle von Ja und Nein verbinden sich mit den ältesten Namen des Göttlichen im Nahen Osten. Diese Namen enthalten die Wurzel *AL (oder EL)*, die das heilige Etwas bedeutet, das ultimative Ja, verbunden mit der Wurzel *LA (oder LO)*, die das Heilige Nichts bedeutet, das ultimative Nein. Die Menschen des Nahen Ostens benutzen die eine oder andere Form dieses Namens seit mindestens viertausend Jahren, vom alt-kanaanäischen *Allat* oder *Elat* (ein Name der Göttin des Nahen Ostens) über das hebräische *Elohim* und das aramäische *Alaha* (das Jesus benutzte) bis zum arabischen *Allah*, das heute sowohl von Moslems als auch von Arabisch sprechenden Christen benutzt wird.

Jelaluddin Rumi, Sufi-Dichter des 13. Jahrhunderts, bringt wunderschön zum Ausdruck, dass der Abgrund zwischen Ja und Nein, zwischen Individualität und Beziehung, Vielfalt und Einheit, vielleicht nicht beständiger ist als die Welle, die in den Ozean zurückkehrt:

*Ich suchte mich selbst, aber mein Selbst war fort.
Die Grenzen meines Wesens
waren im Meer verschwunden.*

*Wellen brachen. Bewusstsein tauchte wieder auf.
Und eine Stimme brachte mich zu mir selbst zurück.
Es geschieht immer so.
Meer kehrt in sich selbst zurück und schäumt,
und mit jedem bisschen Schaum
nimmt wieder ein Körper, wieder ein Wesen Form an.
Und wenn das Meer das Wort spricht,
schmilzt jeder schäumende Körper
zurück in den Atem des Ozeans.*

Ja und Nein, Sein und Nichtsein, sind in die Zellen unseres Körpers eingebaut. Wenn wir also tief genug in unser Herz eintauchen können, finden wir den Ort, wo die beiden uns nicht zu ent-zweien brauchen.

Vielleicht ruft das Leben dich eben jetzt auf, loszulassen und in die Einheit zu kommen, für einen Augenblick alles loszulassen, was du über dich zu wissen glaubst. Wenn du nach und nach die Juwelen findest, die der Weg des Herzens bereithält, dann vergiss nicht, immer wieder zu dem Gefühl zurückzukehren, im Ozean der Einheit zu baden. Die vielen Eigenschaften des Herzens sind für das innere Selbst manchmal zu viel. Doch sagt der Koran, das Göttliche schuf alle diese Eigenschaften, Fähigkeiten und Gefühle in uns, bevor wir geboren wurden – zu Anbeginn des Kosmos, als Es uns in Seinem Herzen hielt als Teil des göttlichen Bildes, das sich im ersten Menschenwesen spiegelte. Wir können unser ganzes Leben lang den göttlichen Reichtum in uns erforschen und doch erschöpft sich niemals der Schatz, der dort verborgen liegt.

Wurzeln und Zweige

Traditionelle Übersetzungen dieses Namens sind unter anderem »Gott« und »das Eine und Einzige«. Das *h* am Ende des Wortes *Allah* betont, dass es immer noch ein göttliches Geheimnis gibt, etwas Ungehörtes, Unausgesprochenes, das Leben hinter allem Leben, ohne Namen oder Form und jenseits aller Ideen über das Göttliche. Wie ein Sufi-Schriftsteller kommentierte, ist »Allah« nicht wirklich »Gott«, das heißt »Allah« weist auf ein Wesen hin, das jenseits der von Menschen konstruierten Bilder, Ideale und Namen liegt. Es (nicht der Name) ist der Grund der Wirklichkeit, das Einzige Sein. In den Listen der 99 »schönen Namen« ist *Allah* nicht als einer der Namen gezählt. Um anzudeuten, dass er jenseits der Zählung liegt und doch alle Zahlen enthält, wird er manchmal

symbolisch mit Null bezeichnet: Alles und Nichts, Sein und Nichtsein, die Unendlichkeit und jeder einzelne Moment. Genauso wie Null mal irgendeine Zahl immer Null ist, bleibt, wann immer man irgendeine Eigenschaft mit dieser Wirklichkeit »multipliziert«, immer nur diese Wirklichkeit.

Meditation

.....
Lasse eine Hand leicht auf dem Herzen ruhen und spüre den Atem, wie er kommt und geht. Sage energisch »Ja!« und spüre nach, wie dein Herz und dein Atem darauf reagieren. Was für Bilder steigen in dir auf? Dann sage »Nein!« und schaue, was dabei anders ist. Atme dann mit dem wortlosen Raum, der sowohl das Ja als auch das Nein des Seins vereint. Fühle deinen Atem als Teil des Atems und der Luft, die den ganzen Planeten umgeben.

Lasse eine Hand leicht auf deinem Herzen ruhen und stimme einige Male den offenen Klang AhL an. Spüre, wie der Klang deine Brust mit Schwingung erfüllt und deinen eigenen Anteil am heiligen Ja bekräftigt. Die Welle hebt sich, ein einzigartiges Geschenk an das Universum. Intoniere dann ein paar Mal den Klang LaH. Fühle, wie der Klang Raum in deiner Brust schafft und deinen eigenen Anteil an der heiligen Leere, dem Nein des Seins, bestätigt. Die Welle kehrt in den Ozean zurück, verändert und doch unwandelbar. Was ist leichter zu fühlen? Intoniere schließlich beide Teile des Wortes und spüre, wie sie sich verbinden, AhL-LaH. Sei sowohl die Welle als auch der Ozean.

1. Die Sonne der Liebe

الرَّحْمَنُ

Ar - Rahman

*Wenn du zu diesem Weg des Herzens geführt wirst,
dann lass dir zu Bewusstsein kommen, dass du von
ganzem Herzen tiefes Mitgefühl geben kannst.*

Die Sonne scheint auf die Gerechten und die Ungerechten«, sagte Jesus. Die Sufi-Alchemisten entwickelten die Fähigkeit, von ganzem Herzen, aus dem tiefsten Bereich ihrer selbst, bedingungslose Liebe auszustrahlen. Diese Art von Liebe ist nicht mit dem zu verwechseln, was man gemeinhin mit »Co-Abhängigkeit« bezeichnet. Sie ist eher ein natürliches, strahlendes, »sonniges Wesen«. Zuweilen strahlen wir, weil wir gar nicht anders können, weil unser Licht aus einer tieferen Quelle heraus leuchtet. Eine schwangere Frau zum Beispiel leuchtet von innen, die Wärme neuen Lebens geht von ihr aus.

Wie die anderen Wege des Herzens, sagt der Sufi, gehört auch diese »Sonne der Liebe« bereits zu deinem inneren Wesen. Sie wartet nur darauf, entdeckt zu werden. Im Arabischen stammt dieses Wort für Liebe von dem Wort für *Mutterleib* ab. Diese schöpferische Liebe und Energie strahlen ganz natürlich aus unserem tiefsten Inneren. Wir brauchen uns dafür nicht anzustrengen. Jedes Mal, wenn wir sie spüren, ist es wie die Geburt eines neuen Selbstgefühls.

Um tiefer zu fühlen und dieses Gefühl durch unsere Stimme und unser Tun zum Ausdruck zu bringen, müssen wir vielleicht ein paar Vorstellungen darüber aufgeben, was wir sind. Jesus sagte: »Suchet, und ihr werdet finden.« Hier ist die Frage aber eher, ob wir uns trauen, zu suchen und auch zu finden. Mahmud Shabistari, ein Sufi-Dichter des 13. Jahrhunderts, vergleicht diesen Prozess mit dem Spiel:

*Der Einsatz ist hoch für wahres Beten.
Du musst dich selbst aufs Spiel setzen
und bereit sein zu verlieren.*

*Hast du das getan und dein Ich wirft ab,
wofür es sich gehalten hat,
dann bleibt kein Gebet mehr,
nur ein Leuchten der Augen.
Wissender und Wissen sind eins.*

Vielleicht gibt das Leben dir gerade den Impuls, tiefer in dich hineinzugehen und diese Quelle des Mitgefühls zu finden. Oder du tust gut daran, falls du gerade ein neues Projekt, eine neue Beziehung oder Lebensphase beginnst, dich auf diese Quelle zu besinnen. Möglicherweise solltest du zunächst deinem eigenen inneren Selbst ein wenig Mitgefühl zukommen lassen. Auch wenn du dich ganz bedürftig fühlst und meinst, überhaupt nicht nach außen strahlen zu können, dann nimm diesen bedürftigen Teil von dir an und liebe ihn bedingungslos. So, wie wir im Leib unserer Mutter getragen sind, bis die Zeit der Geburt gekommen ist, können wir auch unsere schwachen Anteile einfach als ein neues Selbst betrachten, das noch wächst und darauf hinreift, geboren zu werden.

Wurzeln und Zweige

Traditionell wird diese Eigenschaft unter anderem als »der Mitfühlende« und »der Gnädige« übersetzt. *Rahman* und auch der folgende Name *Rahim* stammen beide aus der alten semitischen Wurzel *RHM*, die auf das Ausstrahlen (*Ra*) aus einer tiefen, dichten Innerlichkeit hindeutet (*HM*). Wie das hebräische Wort *rahm* bringt sie die Funktion der Gebärmutter, des Mutterschoßes, zum Ausdruck. *Rahman* wird als die sogenannte positive, aktive oder sonnenhafte Seite dieser schöpferischen Liebe angesehen. Der Koran benutzt die Wendung *bismillah ar-rahman ar-rahim* am Anfang aller Suren (Kapitel), außer einer, um auszudrücken, dass die Wirklichkeit, von der wir sprechen, sowohl die »Sonne« als auch der »Mond« tiefer Liebe ist.

Meditation

.....
Nimm dir heute etwas Zeit und atme in dein Herz. Lege dann deine Hände leicht über den Bauch und lasse dein Herz immer weiter und weiter werden, bis es den Bauch mit einschließt, und atme tiefer und tiefer in diesen Bereich hinein. Fühle eine Sonne

dort, die nach allen Seiten Wärme und ein Ja zum Leben ausstrahlt.

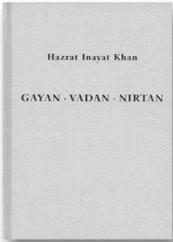
Die 99 Namen in alphabetischer Reihenfolge

`Adl 115	Halim..... 123
`Afuw 271	Hamid..... 196
Ahad..... 229	Haqq 181
Akhir..... 248	Hasib..... 148
`Ali..... 137	Hayy..... 212
`Alim 86	Jabbar..... 58
Awwal 246	Jalil 150
Azim 126	Jame' 284
`Aziz..... 55	Kabir 140
Badi` 308	Karim 153
Ba`ith..... 175	Khabir 121
Baqi..... 310	Khafid 95
Bari' 67	Khaliq 63
Barr 263	Latif..... 118
Basir..... 110	Ma`jjid 221
Basit..... 92	Ma`jid 172
Batin..... 253	Malik..... 41
Darr..... 296	Malik - al - Mulk..... 275
Dhul - Jalal - wal - Ikram 278	Mani` 294
Fattah 83	Matin..... 189
Ghaffar..... 72	Mu`akhkhir 243
Ghafur 131	Mubdi 200
Ghani 287	Mudhill 105
Hadi..... 305	Mughni 292
Hafiz 143	Muhaimin 52
Hakam 112	Muhsi 198
Hakim..... 166	Muhyi 206

Mu`id	203	Shahid	178
Mu`izz	103	Shakur	134
Mujib	159	Tawwab	266
Mu`min	50	Wa`li	255
Mumit	209	Wa`li	192
Muntaqim.....	268	Wadud	169
Muqaddim.....	240	Wahhab	79
Muqit	146	Wahid	224
Muqsit.....	281	Wajid	218
Muqtadir	237	Wakil.....	183
Musawwir.....	70	Warith.....	313
Muta`ali	260	Wasi	163
Mutakabbir.....	60	Zahir	251
Nafi`	299		
Nur	302		
Qabid	89		
Qadir.....	234		
Qahhar.....	76		
Qawi.....	186		
Qayyum	216		
Quddus.....	44		
Rafi`	100		
Rahim	38		
Rahman	35		
Raqib.....	156		
Rashid.....	316		
Ra`uf	273		
Razzaq.....	81		
Sabur.....	319		
Salaam	47		
Samad	231		
Sami`	108		

Hazrat Inayat Khan

Bücher für Menschen auf dem inneren Pfad



Gayan – Vadan – Nirtan

Die Essenz der Sufibotschaft

Man kann sagen, dass die Aphorismen in „Gayan - Vadan - Nirtan“ die Essenz der Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan darstellen. 'Gayan' bedeutet die 'Musik des Schweigens', 'Vadan' heißt die 'göttliche Symphonie', und 'Nirtan' ist der 'Tanz der Seele'.



Die Gathas – Weisheit der Sufis

Lehren für seine Schülerinnen und Schüler

Ursprünglich waren die Gathas für die Schüler der Inneren Schule der Sufi-Bewegung bestimmt.

Sie enthalten Anleitungen zu sieben verschiedenen Themen: Aberglaube, Bräuche und Volksglaube; Einsicht; Symbolik; Atem; Kultivierung des Herzens; Alltagsleben und Metaphysik.



Gebet – Atem der Seele

Sufigebete

Für Hazrat Inayat Khan war das Gebet – die Zwiesprache mit Gott – von allergrößter Bedeutung. Aus der Tiefe seines Herzens schrieb er für alle Menschen, die sich von seinen Worten angesprochen fühlen, Gebete, die sie einerseits im täglichen Leben begleiten sollen, sie vor allem aber etwas von dem Geheimnis der mystischen Beziehung zum Gott in ihrem Innern, zum göttlichen Geliebten ahnen lassen sollen.

Hazrat Inayat Khan

Aus Musik wurde das Universum erschaffen, ...



Musik

Aus mystischer Sicht

„Alle Formen der Natur, z.B. die Blumen, sind vollkommen in Form und Farbe; die Planeten, die Sterne und die Erde vermitteln uns die Vorstellung von Harmonie, von Musik. Die ganze Natur atmet... und das Zeichen des Lebens, das diese lebende Schönheit gibt, ist Musik.“



Musik und kosmische Harmonie

Aus mystischer Sicht

Sie lieben Musik? Dann haben Sie das wahrscheinlich schon erlebt: Wer Musik liebt, kann die erhabensten geistigen Ebenen des Menschseins erreichen. Durch Musik wird die Harmonie mit dem Selbst und dem Unendlichen wieder hergestellt. Musik nährt die Seele und den Geist.



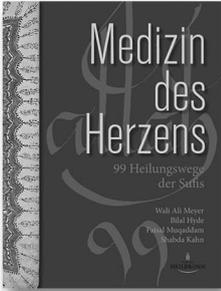
Wanderer auf dem inneren Pfad

Der Sufi-Pfad

Wanderer auf dem geistigen Pfad: dieses Urbild taucht in den verschiedensten mystischen Richtungen auf. Hazrat Inayat Khan betrachtet das ganze äußere wie innere Leben des Menschen als eine Reise der Seele von ihrem göttlichen Ursprung - hindurch durch die Schöpfung - zurück zu ihrem göttlichen Ziel.

Universaler Sufismus

Bücher für Menschen auf dem inneren Pfad



Medizin des Herzens

99 Heilungswege der Sufis

von Wali Ali Meyer, Bilal Hyde, Faisal Muquaddam, Shabda Khan

Das Buch nimmt die Leserin und den Leser mit in das Herz des Mysteriums der 99 Namen Gottes. Es ist ein Weg, um das Wesen der Grenzenlosigkeit Gottes zu verstehen und das göttliche Potential in jeder Seele zu entdecken.



König Akbar und seine Tochter

Geschichten aus einer Welt von Noor Inayat Khan

Nacherzählungen großer europäischer Epen wechseln sich ab mit Parabeln, Fabeln und Anekdoten aus allen Himmelsrichtungen. Noor Inayat Khan fügt dieser poetischen Welterzählung auch ihre eigene Stimme, mit eigenen Geschichten und Gedichten hinzu. Kunst- und liebevoll illustriert von Natsuyo Koizumi



Die Erleuchtung des Schattens

Leben, Lieben und Lachen eines Sufi im 20. Jahrhundert von Moineddin Jablonski

„Ein Buch mit einer feinen Botschaft, die ernsthaft Suchende herausfordern und anregen wird, unabhängig von ethnischem oder religiösem Hintergrund.“ Muneera Haeri
Es bietet einen einzigartigen Einblick in das Leben eines erleuchteten Mystikers, der im Westen geboren wurde.

Universaler Sufismus

Ein interreligiöser Weg zu spirituellem Wachstum



Ritterliche Tugenden im Alten Orient

Edelmut, Tapferkeit und mystische Suche

von Pir Zia Inayat-Khan

„Ritterliche Tugenden im Alten Orient ist eine geniale Darstellung der Sufi-Lehren, in kunstvoller Weise zum Ausdruck gebracht durch eine Gestalt aus dem tiefstinnigsten der mittelalterlichen Ritterromane rund um den Gral. Eine lohnende Leseerfahrung!“

Carl W. Ernst, Autor von How to Read the Qur'an



Firoz Holterman ten Hove

Die Seele der Blumen

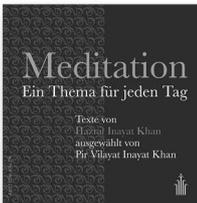
Heilende Blüten-Essenzen

Die Seele der Steine

Heilende Mineral-Elixiere

Das Heilige Buch der Natur

Spirituelle Ökologie



EDITION KALIM

Spirituelle Wegbegleiter | Geschenkbücher

Meditation – Ein Thema für jeden Tag

von Hazrat Inayat Khan und Pir Vilayat Inayat Khan

Bird Language – Die Sprache der Vögel

von Pir Zia Inayat-Khan

Gebet – Atem der Seele

von Hazrat Inayat Khan

Dem Einen entgegen

von Wim van der Zwan

Weitere Informationen erhalten Sie über folgende Links:

Sufi Ruhaniat International

www.ruhaniat.org

Sufi Ruhaniat Deutschland

www.ruhaniat.de

Tänze des Universellen Friedens

www.friedenstaenze.de

Der Inayati-Orden Deutschland e.V.

www.inayatiorden.de

Inayatiorden Österreich

www.sufiorden.at

Der Inayati Orden Schweiz

www.sufismus.ch

International Sufi Movement

www.sufimovement.org

Sufi-Bewegung Deutschland

www.sufibewegung.de

Global Hope Fund e.V.

www.globalhopefund.de

Förderverein Sufi-Saint-School

www.sufi-saint-school-ev.de

Hope Project

www.hope-project.de



Verlag Heilbronn

www.verlag-heilbronn.de • info@verlag-heilbronn.de

» **Öffne dieses Buch und öffne Dein Herz** «

Neue Zugänge zum wichtigsten Schatz islamischer Mystik eröffnet Neil Douglas-Klotz in diesem Buch: Die 99 schönsten Namen Gottes. Sie stehen für 99 Wege zu innerer Klärung, Harmonie und Verbundenheit mit dem Universum. Die zeitlose Weisheit der Sufis hilft uns, diese Qualitäten im täglichen Leben umzusetzen und das Herz für die Liebe zu öffnen.

Neil Douglas-Klotz (Saadi Shakur Chishti), geboren 1951, ist spiritueller Lehrer und Psychologe (Edinburgh). Er verbindet christliche und jüdische Wurzeln mit der Weisheit des Nahen Ostens. Seniorlehrer der Sufi Ruhaniat International. Erfolgreicher Autor, Seminartätigkeit in ganz Europa.

Herausgeber
Sufi Ruhaniat Deutschland


VERLAG
HEILBRONN

ISBN 978-3-936246-31-5



9 783936 246315

