

Rosina-Fawzia Al-Rawi

# Der Hauch der Ewigkeit

DIE 99 HEILENDEN NAMEN  
DER EINEN LIEBE

أَسْمَاءُ اللَّهِ الْحَسَنَى

Rosina-Fawzia Al-Rawi

# Der Hauch der Ewigkeit

DIE 99 HEILENDEN NAMEN DER EINEN LIEBE

„Die Schönsten Namen Gottes“

أَسْمَاءُ اللَّهِ الْحُسْنَى

'asmā' u llāh al-ḥusnā



**SHEEMA**

Rosina-Fawzia Al-Rawi

# Der Hauch der Ewigkeit

DIE 99 HEILENDEN NAMEN DER EINEN LIEBE

„Die Schönsten Namen Gottes“

أَسْمَاءُ اللَّهِ الْحُسْنَى

‘asmā’u llāh al-ḥusnā

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Sheema Medien Verlag, Hirnsberger Str. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 - (0)8053 - 7992952, <http://www.sheema-verlag.de>

© Dr. Rosina-Fawzia Al-Rawi

E-Book ISBN: 978-931560-96-6

E-PDF ISBN: 978-931560-97-3

ISBN Buch-Ausgabe: 978-3-931560-37-9

1. Auflage 2014

Gesamtherstellung: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder, [www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)

Cover und Layout: Schmucker Digital

Gestaltung des Umschlages unter Verwendung eines Motivs von © oowenoc / Fotolia.com

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, [www.brocom.de](http://www.brocom.de)

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im

obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Für

meine Weggefährtin und meine Tochter

AMIRA und TASNIM

IN TIEFER LIEBE UND VERBUNDENHEIT

# INHALTSANGABE

Danksagung

Anmerkung zur Transliteration

Anmerkungen zu den weiblichen und männlichen  
Personalpronomen

Vorwort

Was ist Sufismus?

Die Göttlichen Namen und Qualitäten

Verwendung der Göttlichen Namen

Krankheit und Heilung

Die Wissenschaft der Buchstaben

Die 28 Buchstaben des arabischen Alphabets und deren  
Translitterarische Entsprechung, Numerologie und Elemente

Die Formen der arabischen Sprache, ihre Bedeutung und  
Wirkung

Sure AL-FĀTIḤA „Die Öffnende“

Die Formeln

Die Göttlichen Namen

ALLĀH

1. Ar-Raḥmān

2. Ar-Raḥīm

3. Al-Malik
4. Al-Quddūs
5. As-Salām
6. Al-Mu´min
7. Al-Muhaymin
8. Al-‘Azīz
9. Al-Ġabbār
10. Al-Mutakabbir
11. Al-Hāliq
12. Al-Bāri´
13. Al-Muṣawwir
14. Al-Ġaffār
15. Al-Qahhār
16. Al-Wahhāb
17. Ar-Razzāq
18. Al-Fattāḥ
19. Al-‘Alīm
20. Al-Qābiḍ -
21. Al-Bāsiṭ
22. Al-Hāfiḍ -
23. Ar-Rāfi´
24. Al-Mu´izz -
25. Al-Muḍil

26. As-Samī'
27. Al-Baṣīr
28. Al-Ḥakīm
29. Al-'Adl
30. Al-Laṭīf
31. Al-Ḥabīr
32. Al-Ḥalīm
33. Al-'Adhīm
34. Al-Ġafūr
35. Aṣ-Ṣakūr
36. Al-'Alīy
37. Al-Kabīr
38. Al-Ḥafīdh
39. Al-Muqīt
40. Al-Ḥasīb
41. Al-Ġalīl
42. Al-Karīm
43. Ar-Raqīb
44. Al-Muġīb
45. Al-Wāsi'
46. Al-Ḥakīm
47. Al-Wadūd
48. Al-Maġīd

49. Al-Bā'it
50. Aş-Şahīd
51. Al-Ḥaqq
52. Al-Wakīl
53. Al-Qawīy
54. Al-Matīn
55. Al-Walīy
56. Al-Ḥamīd
57. Al-Muḥşī
58. Al-Mubdī'
59. Al-Mu'īd
60. Al-Muḥyī
61. Al-Mumīt
62. Al-Ḥayy
63. Al-Qayyūm
64. Al-Wāğid
65. Al-Māğid
66. Al-Wāḥid
67. Al- 'Aḥad
68. Aş-Şamad
69. Al-Qādir
70. Al-Muqtadir
71. Al-Muqaddim -

72. Al-Mu´ahhir
73. Al-´Awwal
74. Al-Āhir
75. Adh-Dhāhir
76. Al-Bāṭīn
77. Al-Wālī
78. Al-Muta´ālī
79. Al-Barr
80. At-Tawwāb
81. Al-Muntaqim
82. Al-´Afūw
83. Ar-Ra`ūf
84. Māliku-l-Mulk
85. Dū l-Ġalāli wa-l-Ikrām
86. Al-Muqsit
87. Al-Ġāmi´
88. Al-Ġanīy
89. Al-Muġnī
90. Al-Māni´
91. Ad-Ḍār
92. An-Nāfi´
93. An-Nūr
94. Al-Hādī

- 95. Al-Badī'
- 96. Al-Bāqī
- 97. Al-Wārit
- 98. Ar-Rašīd
- 99. Aṣ-Ṣabūr
- Aš-Šāfī

Über die Autorin

Leserservice ...

Literaturliste

Aus Gründen der Stetigkeit und Unkompliziertheit wurde in diesem Buch Allāh, Gott, der Ewig Große Geliebte, als „Er“ bezeichnet, obwohl es klar ist, dass die Absolutheit weder männlich noch weiblich ist, sondern ein All-Sein ist, jenseits von allem und beides beinhaltend.

#### WICHTIGER VERLAGSHINWEIS

Alle in diesem Buch gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten, Arzt und/oder Heilpraktiker wenden. Autorin und Verlag machen keinerlei Heilsversprechungen und übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden

irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten. Alle praktischen Anwendungen durch die Leserinnen geschehen auf eigene Verantwortung.

## **DANKSAGUNG**

Meinen tiefsten Dank an alle großen Seelen, die mir Allāh erlaubt hat kennenzulernen, neben ihnen zu verweilen und von ihrem Licht und ihrer Weisheit zu trinken. Ich möchte Amira A. Jost für ihre stets bereite Unterstützung danken und für die Zeit, die sie dem Korrigieren und Durchlesen gewidmet hat. Mein Dank gilt auch Ute und Werner Lauf für ihre Korrekturen und Inspirationen. Bedanken möchte ich mich auch bei meinem Mann und meinen Kindern für ihre Geduld und Liebe.

## **ANMERKUNGEN ZUR TRANSLITERATION**

Die Transliteration folgt den Vorgaben der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft (DMG). Alle unbekannteren arabischen Namen wurden korrekt umgeschrieben, während bestimmte arabische Begriffe wie Koran, Muhammad, Hadith, Scharia nicht umgeschrieben wurden, da sie häufig Verwendung finden und daher bekannt sind. Bei manchen Begriffen wie z. B. Hadith, wird der gebräuchliche Plural Hadithe benutzt, obwohl die korrekte Schreibweise im Plural ahādīṭ wäre.

## **ANMERKUNGEN ZU DEN WEIBLICHEN UND MÄNNLICHEN PERSONALPRONOMEN**

Um den Leserinnen und Lesern eine ausgleichende, gleichwertige Atmosphäre zu vermitteln, habe ich auf eine unübliche bzw. unkonventionelle Weise mal das weibliche, mal das männliche Pronomen verwendet. Dies mag teilweise verwirren, trotzdem wollte ich nicht das ganze Buch hindurch fortwährend beide Möglichkeiten nebeneinander stellen, da mir dies als unvorteilhaft für den Fluss des Lesens erschien. Die angewendete „Mischform“ ist Ausdruck der Anerkennung für alle Frauen und Männer, die dieses Buch lesen werden.

## VORWORT

Dieses Buch sieht sich als einführender und einfacher Beitrag zum Verständnis der Göttlichen Namen. Es reflektiert und bringt zusammen das Wissen meines Lehrers Šayh Sidi Muhammad Al-Ğamal Al-Rifā'ī, anderer Lehrer und Wissender, und ist hier in Bescheidenheit zusammengefasst.

Mein besonderer Dank und meine Liebe gelten meinem Lehrer Šayh Sidi Muhammad Al-Ğamal Al-Rifā'ī, der mich in seiner unendlichen Geduld und Liebe durch die Täler und Berge meines Ichs begleitet hat und mir immer wieder gezeigt hat, was es bedeutet, Mensch zu werden. Am meisten danke ich ihm für den Samen des Vertrauens, den er in mein Herz gepflanzt hat mit seinen immer wiederkehrenden Worten: „Alles ist in dir, lerne zu lesen!“ Zwölf Jahre lang in seiner Nähe sein zu dürfen, mir zu erlauben, in Stille neben ihm zu sitzen, mich am Licht seiner großen Seele wärmen zu können, waren große Geschenke, die mich mein Leben lang begleiten werden - und ihn auch Schwiegervater nennen zu können, nachdem sein Sohn und ich durch ihn vermählt wurden, entwickelten ein Band der tiefen Verbundenheit.

Sidi kommt aus der Tradition der Šāduliyya-Schule, einer sehr verbreiteten Sufischule, die nach dem großen

Sufilehrer Abu Al-Ḥasan Aš-Šādūlī benannt ist. Sein Meister war der bedeutende marokkanische Sufimeister 'Abd As-Salām ibn Mašīš. Durch ihn initiiert, verbreitete er sein Wissen vor allem in Tunesien und Ägypten, wo er auch 1258 begraben wurde.

Die Šādūliyya-Schule ist kein spektakulärer Weg, die äußeren Handlungen sollen ausgewogen, moderat und harmonisch sein und im Inneren soll die/der Suchende durch Gedenken das Herz mit Allāh verbinden. Eine der Grundbedingungen für diesen Weg ist, im Leben zu stehen, einen Beruf, eine Familie, eine Gemeinschaft zu haben und den inneren Entwicklungen in den äußeren Handlungen und Taten Ausdruck zu geben. Es ist nicht so schwer, ausgewogen, würdevoll und friedlich in einer abgeschiedenen Höhle zu sein, doch diese Qualitäten unter den Menschen zu halten und zu leben, das erfordert Großmut, Gelassenheit, Vertrauen, Selbstüberwindung, Selbstbeherrschung, sowie Reflexion, Kontemplation und tiefe Liebe. Zu lernen, aus unserem tiefen Sein zu schöpfen, die Dinge von innen zu sehen, in ihrer Urbeschaffenheit und in der Einheit, erfordert eine tiefe Transformation. Denn das Ich sieht die Dinge gerne von außen und in ihrer Zufälligkeit und demzufolge auch außerhalb des Göttlichen.

## WAS IST SUFISMUS?

Der Sufismus ist ein Weg, der den Menschen eine Methode lehrt zur Entdeckung des eigenen Seins, der eigenen Talente und Potenziale, zur Auffindung der eigenen wahren Realität, des eigenen Wunders.

Es ist kein theoretisches System, das durch Schlussfolgerungen oder Betrachtungen erreicht wird, sondern es ist ein zu erfahrender Weg, offenbart und vorgelebt von den Gesandten und Propheten, ein Weg, durch den diese den Zustand absoluter Erkenntnis erreichten.

In uns Menschen bestehen gleichzeitig zwei Kräfte, zwei Sehnsüchte: eine vertikale und eine horizontale. Die eine ist die Liebe zu Gott, und die andere die Liebe zum Menschen, zur Schöpfung.

Schwankend, verwirrt und verloren ist der Mensch, wenn er nicht weiß, wo er steht, wenn er ziellos durchs Leben geht und immer nur japsend auf die äußeren Situationen reagieren muss. Täglich gehen wir durch eine Palette von Zuständen: mal sind wir offen und freundlich, mal genervt und ängstlich, mal heuchlerisch und wiederum ehrlich, mal ängstlich, mal mutig, mal tief zufrieden, dann wieder unglücklich, mal weitherzig, mal kleinlich, mal berechnend,

mal großzügig. Wofür und warum all diese Bewegungen, was mache ich damit, was soll das Ganze und wo liegt der Sinn?

Je mehr man Gott erkennt, desto mehr liebt man Ihn, und den Menschen erkennt man vor allem, wenn man ihn liebt. Es sind die Nächstenliebe und das Mitgefühl, die die elementarsten Ausdrücke unserer Bewegung auf die Ganzheit zu sind. Sie haben die Kraft, die Ketten der Isolation zu sprengen und die trotzig und leidenschaftlichen Trennungen zwischen mir und dem anderen, dem Rest der Welt, aufzuheben. Sie reinigen das Herz und befreien den Geist von den Ich-bezogenen Hindernissen. Die Nächstenliebe bringt die Beseitigung der Ichsucht mit sich. Sie ist die Ausdehnung, die stattfindet, wenn sich das Herz von den dunklen Flecken der Gier, des Neides und der Arroganz reinigt. Denn Nächstenliebe und Mitgefühl für alle Lebewesen sind die Grundlagen wahrer Moral.

Wir Menschen sind „nichts“ vom herkömmlichen und trennenden Blickpunkt aus gesehen und „alles“ vom Blickpunkt der Einheit, der Göttlichen Wirklichkeit. Ganzheit ist Vollkommenheit und wir sind ein Teil davon, ein Teil der Schöpfung. Gott gegenüber sind wir „nichts“ oder „alles“, je nach Anschauung. In Bezug auf das Universum sind wir Teil, Teil dieser erschaffenen Vollkommenheit. Die Ganzheit pulsiert in unserer Mitte, ein himmlisch-Göttlicher Kern, dessen äußerste Peripherie das Ego ist.

Das Ziel der Sufis ist es, sich in der Peripherie des Egos die Göttliche Mitte zu vergegenwärtigen und gleichzeitig nach der eigenen Ganzheit zu suchen. Es ist der Weg vom Exil in die Heimat, zur Mitte, zu meinem wahren Selbst, durch das Erkennen der Ganzheit der Existenz. Weg und Mitte sind hier die Orientierungen.

Das größte Geschenk an den Menschen ist die Erkenntnisfähigkeit. Der Prophet Muhammad, Allāhs Friede und Heil seien mit ihm, hat gesagt: „Gott hat nichts Edleres als das Erkenntnisvermögen geschaffen, und sein Zorn fällt auf den, der es verachtet“.

Die Erkenntnisfähigkeit ist dem Menschen gegeben, die Verführung folgt stets auf der Ebene des Willens. Der Wille ist der Wind - verweilt er im Göttlichen Willen, so widerspiegelt er klar den ewig vollkommenen ruhigen See in uns. Ist der Wind durch Turbulenzen des Egos gestört, wird auch der Widerschein der Sonne gestört und die Göttliche Spiegelung verzerrt. Das Böse oder die Disharmonie ist nicht das Gegenteil von Gott, sondern befindet sich im Widerstand zu Allāh. Alles besteht aus und kommt von derselben Quelle. Das Göttliche beinhaltet beides, schwarz und weiß, männlich und weiblich.

Das Konzept der Dualität existiert, um uns besser in dieser Welt zu orientieren, doch nicht, um darin gefangen zu bleiben. Denn die Dualität besteht in dieser Welt nur, um uns in die Einheit zu führen. Die Dualität ist eine Welt der augenscheinlichen Gegenpole, die sich ergänzen, sie sind

keine „wahren“ Gegensätze. Alles ist miteinander verwoben, alles ist ein untrennbares Energiemuster.

Die Verwendung und Vertiefung in die Göttlichen Namen, vor allem die „Gegenpolnamen“ wie z. B. Aḍ-Ḍār / An-Nāfi‘ „Der Erschaffer des Schadens“ / „Der Erschaffer des Nützlichen“ oder Al-Qābiḍ / Al-Bāsiṭ „Der Zusammenziehende“ / „Der Ausbreitende“, helfen uns, den linearen Verstand zu transzendieren und die Verbundenheit aller Dinge als Realität zu erfassen. Der Sufi sucht Zuflucht im Göttlichen, bis er sowohl bei dem einen wie auch dem anderen Namen, sowohl bei den leicht zu tragenden wie bei verworrenen Situationen, nur mehr „Geliebter“ ausrufen kann, weil alles mit der Weisheit des Herzens erkannt und aufgenommen wird. Je tiefer und weiter unser Bewusstsein wird, je mehr wir uns aus der Abschnürung des Ichs befreien, desto mehr begreifen wir diese Realität.

Der Weg dorthin besteht in der Annäherung der Peripherie des Ichs an die Mitte des wahren Seins. Die vielfältigen äußeren Manifestationen sollen uns helfen, den Weg zur inneren Dimension anzugehen, wo alles in der Einheit mündet, stirbt und wiedergeboren wird.

Die ausgewogene Mitte zu finden zwischen den beiden Kräften, die wir in uns tragen, ist der Weg der Sufis. Wir sind einerseits himmlische, andererseits irdische Wesen. Himmlisch wie die Engel, nur zu Gutem fähig, im Lobpreis des Einen verweilend und irdisch wie die Tiere, die ihren Trieben und Bedürfnissen folgen. Für beide – Engel und Tier

- ist dieser Weg, sind ihre Gaben bestimmt, und sie beide können nicht anders.

Wir Menschen aber sind mit dem Erkenntnisvermögen, also mit der Fähigkeit des Verstandes, der Reflexion, beschenkt und sind daher auch mit der Aufgabe und Bürde der freien Wahl beerbt. Wir sind uns unserer selbst und unserer Taten bewusst und tragen daher die Konsequenzen unserer Handlungen. Wenn wir uns zu unserem wahren, tiefen Göttlichen Sein hinwenden, mit all dem Ringen, das damit verbunden ist, steigen wir aufgrund unserer bewussten Entscheidung höher als die Engel, und wenn wir uns für unsere Triebe und eigennützigen Ich-bezogenen Bedürfnisse entscheiden, sinken wir tiefer als tierisches Leben.

In dieser bewussten Entscheidung und großen Anstrengung liegt die Würde des Menschen. Stetig Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug das Ego einnehmend, verwandelnd und mehr und mehr, tiefer und tiefer mit den Göttlichen Eigenschaften sich einfärbend, gelangt der Mensch zu seiner wahren Bestimmung, zu seiner wahren Natur. Dafür ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen, um die richtigen und effizienten Methoden anzuwenden, die uns zu unserem wahren Sein, zur Liebe, zum Sinn unserer Existenz führen, zum Großen Geliebten in und um uns und jenseits von Allem!

Rumi umschreibt den Menschen so treffend:

„Ein Wesen mit Engelsflügeln, an den ein Eselsschwanz gebunden ist!“

Der Mensch vereinigt in sich die Gesamtheit von Allem und wird daher die/der Auserwählte der Schöpfung genannt.

Sei dir deiner Ewigkeit bewusst und des „zeitlosen Augenblicks“, geschaffen durch dein Gedenken an Allāh! Werde, wie die Sufis sagen, „die Tochter, der Sohn des gegenwärtigen Augenblicks“ und Sorge dich nicht um das Morgen! Denn nur im gegenwärtigen unersetzlichen Augenblick im Göttlichen „Jetzt“, gehören wir ganz Gott.

Stehe auf und beginne zu gehen, öffne dein Herz, lass dich in der Göttlichen Absolutheit drehen und wenden, wissend, dass alles von Ihm kommt und zu Ihm zurückkehrt. Das Endziel der Sufis ist die Erkenntnis des Göttlichen, das Einswerden mit Gott und die Auflösung der Ketten des selbstgefälligen, selbstsüchtigen, ängstlichen Ichs. Die Liebe als vereinende Kraft steht dabei im Zentrum. „Nicht die Furcht vor der Hölle, noch die Aussicht auf das Paradies sind maßgebend, sondern allein die ewige Schönheit Gottes zu erfahren“, sprach Rābi‘a Al-‘Adawiyya so treffend.

Auf der Suche nach der Erkenntnis des Göttlichen, der Ewigen Realität, sind die Selbstbeobachtung und die spirituelle Reinigung des Herzens wesentlich. Dies ist es, was die Sufis den „großen Djihad (ğihād)“ oder ğihād un-nafs, „den großen Kampf, die große Anstrengung gegen die Isolationsbestrebungen des verletzten Ichs“ nennen.

Folglich bedeutet ġihād „Anstrengung für das Göttliche“ gegen die selbstsüchtigen Leidenschaften und Schwächen. Djihad kommt vom Verb ġahada und bedeutet „sich bemühen, kämpfen, an sich arbeiten, anstrengen“ und zwar für eine gute Sache und gegen Übel. Das Ego-Nafs mit Mitgefühl und Nächstenliebe zu füllen, mit der Erkenntnis, dass des Nächsten Zustand und Situation sehr wohl mit meinem verbunden ist, erfordert Selbstüberwindung und kann nur erreicht und erkannt werden, wenn ich den Urstoff, den Urgrund, der uns alle verbindet, erfahre. Wenn ich also mein Herz langsam öffne und sage: „Ja, komm Vertrauen, komm Liebe und berühre mich! Ich habe Angst vor den Konsequenzen, ich habe Angst, dass vielleicht auch Schmerz kommen kann, aber ich will ganz werden, ich will den Schritt aus der Isolation wagen und ich werde den notwendigen Kampf und die Achtsamkeit aufnehmen, um heil zu werden!“ In dem Sinne ist Djihad (ġihād) ein „heilender, heiliger Kampf“ bis der Zustand der „Seele im Frieden“ erlangt ist.

Der arabische Begriff „nafs“ steht für die menschliche „Seele“ und/oder das „Selbst“ in welche Allāh Sein rūḥ (Geist) gehaucht hat. Das Nafs umschließt moralisch höhere sowie niedrigere Eigenschaften wie Hass, Gier, Neid usw. Das Nafs ist im Gegensatz zum Geist rūḥ der Teil im Herzen des Menschen, der unter seine eigene Kontrolle gestellt wurde, sozusagen sein „Ich“. Nun sollen aber die niederen Eigenschaften eines Menschen nicht abgetötet sondern

kanalisiert werden, um auf dem Weg zum Göttlichen dienen zu können. Das Umwandeln der niederen Triebe und Eigenschaften der Seele/des Selbst in nützliche Werkzeuge ist eine komplexe Angelegenheit. Es bedeutet, die niedrigen, selbstsüchtigen, egoistischen Aspekte der Seele untertan zu machen, zu verwandeln und auszulöschen. Durch diesen Akt der Anstrengung (ğihād), des sakralen Wirtschaften in einem Selbst, lernt man, nicht vom Nafs beritten zu werden, sondern auf ihm zu reiten wie auf einem gebändigten Löwen. Ziel ist es, das selbstgefällige „Ich“ zu überwinden und zu einem gemeinsamen „Wir“ zu kommen – in der Ergebenheit und Hingabe in Gott.

Die Praktiken dazu variieren von Gebet, Meditation, Tanz, Musik, halwa („Rückzug“) und dikr („Gottgedenken, Gottesbewusstsein“). Doch stets stehen der Alltag, der Umgang mit den Mitmenschen und die Handlungen im Mittelpunkt. Sie sind die wahre Übungs- und Reflexionsarena. Teile den Tag in zwei Teile: Sei tagsüber in der Qualität der Dankbarkeit (şukr), im Einatmen der Erlebnisse, und sei nachts in der Qualität des Erinnerns (dikr), im Ausatmen in die Kontemplation und dem inneren Lernen. Tag und Nacht haben hier symbolische Bedeutung: Der „Tag“ ist die Gottgegebene Fähigkeit des Menschen, Einsicht durch bewusstes vernünftiges Denken zu gewinnen. Die „Nacht“ ist die Intuition, die aus der stillen ruhevollen Ergebenheit gegenüber der Stimme des eigenen Herzens kommt.

„Denn waren sie nicht gewahr, dass Wir es sind, die die Nacht für sie gemacht hatten, auf das sie darin ruhen mögen, und den Tag, um sie sehen zu lassen.“

Koran Sure 27: Vers 86 (27:86)

Die ersten Schritte, der Auszug vom Übel des selbstgefälligen, selbstsüchtigen Ich zum Göttlichen, sind oft von herzerreißender Einsamkeit begleitet. Es ist eine Trennung vom Vertrauten, aber auch oft ein Abschied von bestehenden Beziehungen.

„Und wer den Bereich des Übels um Gottes Willen verlässt, der wird auf Erden manch einsame Straße wie auch Leben in Fülle finden.“

(4:100)

Um diesen Weg zu gehen, braucht der Suchende eine/n LehrerIn, jemanden, der diesen Weg gegangen ist und die komplexen Fallen des Egos kennt und von der Liebe zu Gott durchtränkt ist, aber auch unterstützende, beistehende, aufmunternde, weiterhelfende GefährtInnen.

Der Weg und das Ziel ist Schönheit „iḥsān“. Iḥsān kommt von ḥusn „Schönheit, Anmut“ und bedeutet: „Alles auf die für uns höchstmögliche Art und Weise schön angehen, leben und ausführen“, denn iḥsān bedeutet gemäß der prophetischen Überlieferung „dass du Gott verehrst, als wenn du Ihn sähest, und wenn du Ihn nicht siehst, so sieht

Er doch dich“. Iḥsān ist die vollkommen aufrichtige Anbetung Gottes, die vollständige Verschmelzung der Erkenntnis und des Willens mit dem Göttlichen.

Der Sufismus besagt: Der Mensch ist das perfekte Ebenbild des Universums! Betrachten wir das Universum, die Natur, so finden wir Harmonie, Ausgewogenheit und Frieden vor. Wieso finden wir also keine Harmonie, keine Ausgeglichenheit und vor allem keinen Frieden unter den Menschen?

Beschenkt mit einem freien Willen und einem Verstand verwendet das Ich diese, um seine Wünsche und Begierden zu erfüllen und auf bestmögliche Weise zu befriedigen. In seiner Ich-bezogenen Einstellung lehnt das Ego-Nafs das wahre heilige Gleichgewicht ab und ist bereit, für seine Begierden nicht nur unsere persönlichen und sozialen Beziehungen, sondern auch die Natur und den ganzen Planeten zu zerstören. Obwohl wir alles tun, um diese Befriedigung zu erreichen, haben wir stets das Gefühl, dass etwas fehlt, und dieses Gefühl lässt uns immer weiter nach noch mehr „Fortschritt“ hinzielen.

Doch die wahre Identität des Menschen ist nicht ein Konglomerat seiner Begierden und Verhaltensweisen. Wir sind zwar in unserer Konstellation den Steinen, den Pflanzen und den Tieren sehr ähnlich, doch es gibt da einen Kern, eine Essenz, ein inneres Licht, ein Sein, das uns Menschen von allen unterscheidet und das der Mensch mit seinem Verstand und seinem Herzen bewusst erreichen kann.

Es ist dieses Sein, an das sich alle Propheten und großen Meister wenden. Je nach Zeit und Raum, mit stets anderen Einsichten, zeigen sie alle die Eine Realität auf. Sie wenden sich nicht an unsere Gefühle, unsere Verhaltensweisen oder unsere Intelligenz. Ihre Worte sind stets an unsere Essenz gerichtet, die ewig und anhaltend von Anbeginn bis zum Ende existiert. Alles verändert sich: unser Körper, unsere Gedanken, unsere Ideen, unsere Beziehungen, unsere Neigungen und Ziele, doch dieses wahre Selbst ist ewig und immerwährend.

Uns auf dieses wahre Selbst einzuschwingen bedeutet, uns für unsere wahre Bestimmung bereitzustellen. Dafür müssen wir uns mit unserer wahren Natur verbinden, erst dann beginnen sich die höheren Energien klar und unverzerrt in uns zu manifestieren. Das isolierte Ich-bezogene Ego, das uns so oft zu Sklaven unserer scheinheiligen und engherzigen Bedürfnisse und Triebe macht, ist ein träges, sich langsam drehendes Gebilde. Sich vom Ego-Selbst zum wahren Selbst zu öffnen bedeutet, vom schnelldrehenden Wirbel der Liebe gepackt zu werden, der alles Schwere abprallen lässt und das Göttliche Licht anzieht. Es bedeutet, im Herzen eine Verpflichtung für die Menschheit und diesen Planeten, ja das ganze Universum zu tragen. Es bedeutet, sich in sich selbst zu verlieben, in diese ewige Göttliche Natur, die in unserer Mitte pulsiert, und die uns mit ihrer unendlichen Güte und Gnade durch das Leben führt, wenn wir es zulassen. Es ist ein täglicher Kampf für

das Licht, die Liebe, die Güte, die Harmonie, die Toleranz und den Frieden.

Im Wesen sind die Botschaften aller Propheten zu allen Zeiten gleich: Erkenne dich selbst! Auch der Prophet Muhammad, Allāhs Friede und Heil seien mit ihm, hat gesagt:

„Wer auch immer das wahre Selbst erkennt, der hat Gott erkannt!“

Es ist unser Schicksal in unserer Endlichkeit – wir, die wir dem Wandel der Zeit unterstellt sind – uns auf den Weg zu begeben, die Ewigkeit, die auch in uns pulsiert, zu erfahren.

Das Ziel des Sufismus ist, den Menschen dorthin zu leiten, ihn zu erleuchten und zu seinem Heiligtum, zu den Göttlichen Energien zu führen. Der Weg ist die Liebe, die durch spirituelle Praktiken und Aufrichtigkeit genährt wird, bis das Herz und der Geist den Sinn der Existenz erkennen.

Rumi sagte: „Das Ergebnis meines Lebens kann man in drei Worten zusammenfassen: Ich war unreif, ich reifte, und ich wurde verzehrt!“

Die Weisheitslehre der Sufis taucht in die Religionen durch die ma'rifa, die Erkenntnis, ein. Sie benutzt die Unterscheidung zwischen dem Absoluten und den Manifestationen, der Essenz und der Form, dem Inneren und