

Neil Douglas-Klotz  
Die Weisheit der *Sufis*



Neil Douglas-Klotz

# **DIE WEISHEIT DER**

*Sufis*

99 Meditationen der Liebe

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Anna-Christine Rassmann

Für

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Print extra* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

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.  
Alle Rechte vorbehalten  
Copyright © 2005 Neil Douglas-Klotz

© für die deutsche Ausgabe 2007 Kösel-Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Kazuyoshi Nomachi, Corbis  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36763-4  
www.koesel.de

# Inhalt

SCHNELL-ANLEITUNG	9
EINFÜHRUNG	30
0. Das Ja und Nein der Existenz	30
1. Die Sonne der Liebe	34
2. Der Mond der Liebe	37
3. Die »Ich kann«-Kraft des Kosmos	40
4. Heiliger Raum	43
5. Der Frieden des Anfangs	46
6. Unterstützung	49
7. Schutz	52
8. Die Stärke der Form	55
9. Ganzmachen und Wiederherstellen	58
10. Konzentration	61
11. Schnitzen und Formen	64
IN DER EINHEIT BADEN	66
12. Kreativität ausstrahlen	68
13. Gestalten und Üben	71
14. Spannung und Schmerz verbrennen	74
15. Natürliche Kraft	78
16. Fließender Segen	81
17. Nahrung	83
18. Sich dem Atem der Einheit öffnen	86
19. Namen und Formen verstehen	89
20. Grenzen setzen	92

21. Grenzen erweitern	95
22. Minderung	98
IN DER EINHEIT BADEN	101
23. Begeisterung	103
24. Hohe »Selbst«-Achtung	106
25. Niedere »Selbst«-Achtung	109
26. Erwachtes Hören	112
27. Erwachtes Sehen	115
28. Der Heilige sechste Sinn	118
29. Dinge in Ordnung bringen	121
30. Subtiles und Geheimnisvolles	124
31. Der Samen des Potenzials	127
32. Ketten auflösen	130
33. Flexible Stärke	133
IN DER EINHEIT BADEN	135
34. Die Vergebung des Lichts	138
35. Dankbarkeit, Zurückgeben	141
36. Das Leben auf seinem Höhepunkt erleben	144
37. Äußere schöpferische Kraft	147
38. Erinnern und Bewahren	151
39. Einen beständigen Zustand verkörpern	154
40. In jedem Detail das Göttliche spüren	157
41. Kräfte vereinen	160
42. Fülle des Ausdrucks	163
43. Achtsamkeit	166
44. Reflektierendes Zuhören	169
IN DER EINHEIT BADEN	172
45. Das Herz hat keine Grenzen	174
46. Unterscheidende Weisheit	177
47. Liebe ist ein Geben und Nehmen	180

48. Strahlende Energie	183
49. Die Rückkehr des Vergänglichen	186
50. Ein Universum der Einheit erleben	189
51. Die Wahrheit in jedem Augenblick	192
52. Herausforderungen begegnen	195
53. Winde der Veränderung	198
54. Beharrlichkeit – Schritt für Schritt	201
55. Freundschaft	204
IN DER EINHEIT BADEN	207
56. Das Geschenk der Lebensaufgabe	209
57. Sehen, was ist	212
58. Schöpfung und Individuation	215
59. Lebloses neu beleben	218
60. Persönliche Lebensenergie	222
61. Übergang	225
62. Universelle Lebensenergie	228
63. Wieder aufstehen	232
64. Außergewöhnliche Wahrnehmung	235
65. Außergewöhnliche Kraft kanalisieren	238
66. Bis eins zählen	241
IN DER EINHEIT BADEN	244
67. Einzigartig Eins	246
68. Zuflucht für jedes Bedürfnis	249
69. Die Mitte halten	252
70. Macht in Aktion verkörpern	255
71. Den Weg bereiten	258
72. Den Weg zurückgehen	261
73. Heilige Überraschung	264
74. Vollendung	267
75. Der Stern	270

76. Der verborgene Reisende	273
77. Das Leben meistern	276
IN DER EINHEIT BADEN	279
78. Ein erweitertes Bewusstsein bewohnen	281
79. Polieren	284
80. Zum Rhythmus zurückkehren	287
81. Auskehren	290
82. Die Asche wegblasen	293
83. Heilende Flügel	296
84. Leidenschaftliche Vision	299
85. Überwältigende Macht und Schönheit	302
86. Neue Wurzeln, neues Fundament	305
87. Juwelen sammeln	308
88. Deinen Garten pflegen	311
IN DER EINHEIT BADEN	314
89. Der größere Garten des Lebens	316
90. Das Geschenk des Widerstands	318
91. Schmerz und Verlust	321
92. Augenblicklicher Segen	324
93. Das Licht der Intelligenz	327
94. Ganz direkte Führung	330
95. Unerwartetes Wunder	333
96. Das Echte, das bleibt	336
97. Sich auf ein vergessenes Erbe besinnen	339
98. Den Weg des Wachstums erleuchten	342
99. Ausdauer	345
IN DER EINHEIT BADEN	348
BIOGRAFIEN DER ZITIERTEN SUFIS	351
KONTAKTADRESSEN	358
ANMERKUNGEN	362
LITERATUR	365

# *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 Glucksen 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](http://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 Tiefenst. 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. Erzählen Sie das mal den Millionen von Menschen, 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 Jüngerschaft 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.<sup>1</sup>*

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 Dogmas 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.<sup>2</sup>*

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.<sup>3</sup>*

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. Es präsentiert einerseits 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. In tieferem Sinne 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 propor-

tional (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 »Ratgeber 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 als 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.<sup>4</sup>*

Die klassische Sufi-Tradition betont sehr stark die göttliche Einheit allen Lebens (*ta-wwid* 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 Einem« 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 Kahn, 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 *Allāh* für gewöhnlich männlich ist, sowohl das Wort *sifat* (das jede göttliche Qualität des Einen bezeichnet) als auch das Wort *dhāt* (die göttliche Essenz, eine Art homoöpathischer 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 Er-

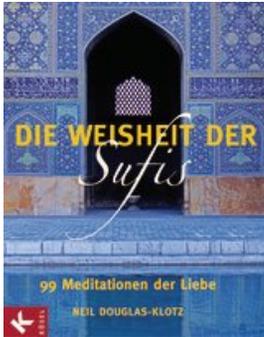
fahrung eingeschränkt. Sie haben den Vorteil, in sich selbst folgerichtig – dieselben Wurzeln sind immer auf dieselbe Weise übersetzt – und linguistisch fundiert zu sein – verschiedene arabische Wörter sind nicht durch dasselbe englische Wort übersetzt, wie das in einigen früheren Übersetzungen der Fall 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 hebräischen 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



Neil Douglas-Klotz

## **Die Weisheit der Sufis**

99 Meditationen der Liebe

Gebundenes Buch, Pappband, 368 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-36763-4

Kösel

Erscheinungstermin: September 2007

Eine lebensnahe Einführung in den Sufismus mit 99 Meditationen

Der Sufismus ist offen für alle, die eine zeitgemäße Form der Spiritualität suchen. Neil Douglas-Klotz übersetzt die 99 Namen Allahs in 99 Wege zu mehr innerer Klärung, Harmonie und Verbundenheit mit dem Universum. Lebensnah und humorvoll zeigt er, wie man diese Qualitäten im täglichen Leben umsetzen kann.

Von einem der faszinierendsten spirituellen Lehrer in Europa.