





# Die 99 Qualitäten des Seins

Die 99 Namen Allahs sind göttliche Attribute, deren Tiefe wir durch hingebungsvolle Rezitation oder Kontemplation erfahren können.  
YOGA-AKTUELL-Autorin Julia Johannsen sprach darüber mit der Sufi-Lehrerin Fatimabi Monika Grieger

Text • Julia Johannsen

„Die letztendliche Erlangung von Spiritualität liegt in der Erkenntnis, dass das ganze Universum eine Symphonie und jeder Mensch eine Note davon ist.“  
Hazrat Inayat Khan

Die 99 Namen Gottes sind universelle Qualitäten des Seins. Sie werden im Koran genannt und bezeichnen die *Ayat*, die Zeichen, durch die sich das göttliche Sein in der Existenz ausdrückt. Sie können auch unabhängig von einer religiösen Zugehörigkeit angerufen werden. Die Sufi Fatimabi Monika Grieger, Gründerin des Sufi Zentrum Omega in Zürich, ist seit über vierzig Jahren Lehrerin in der Inayati-Sufitradition und Semazen (drehender Derwisch in der Tradition der Mewlewi). Sie lehrt eine Spiritualität der Ganzheit, in der das Männliche und das Weibliche gleichwertig sind. Julia Johannsen hat am Benediktushof im fränkischen Holzkirchen ein Seminar zu den 99 Qualitäten des Seins bei der Sufi-Lehrerin besucht.

Die Sufi ist klein und dreht sich durch den Raum. Fatimabi Monika Grieger dreht sich im Tanz der Derwische um das eigene Herz herum. Das arabische Wort für Herz ist *Qalb* und bedeutet: sich

wenden, sich umkehren, sich umwandeln. Im Sufismus ist die Drehung von Herz und Körper im Drehtanz eine zentrale Praxis, ebenso die Anrufung der 99 Namen Gottes.

## DIE SCHÖNEN NAMEN UND IHRE BEDEUTUNG

Die 99 Namen Allahs werden im Koran genannt, es sind *die schönen Namen Gottes* oder die 99 Qualitäten des Seins (die *Wazifas*). Die Zahl 99 ist eine symbolische: „Hundert minus eins“ ist der Code für Unendlichkeit, die Hundert steht für die Vollkommenheit. Es gibt viele Geschichten und Spekulationen darüber, was der hundertste Name bedeuten mag, aber letztlich bleibt er ein Geheimnis. Er sei umhüllt von der Wolke des Unwissens; auch von der Wolke des Seins, die uns unzugänglich ist. In den Zeichen in der Welt, den *Ayat*, kann das Eine in seiner Vielfalt erkannt werden. „Wenn jemand die Gnade erhält, einen Namen in der Tiefe zu erkennen, so könnte dadurch der hundertste Name berührt werden“, sagt Fatimabi Monika Grieger. Die 99 *Wazifas* sind im Sufismus das, was wir im Yoga als *Shakti* bezeichnen, alle Manifestationen auf dieser Erde. „Wir sehen und

# Authentische Ayurveda-Kuren

in Europa und Asien  
für mehr Lebensqualität!

Unser Tipp zur Vor- und  
Nachbereitung Ihrer Kur:

Der neue Online-Kurs  
exklusiv bei NEUE WEGE:  
"Ayurveda Essentials"  
mit Volker Mehl!

[www.ayurvedareisen.com](http://www.ayurvedareisen.com)



spüren das Licht, wir sehen die Liebe und die Schönheit und nehmen das alles auch in den Menschen wahr“, so Fatimabi. In der Vielheit offenbaren sich die unzähligen Ausdrucksformen des göttlichen Seins.

Die 99 Namen können in verschiedene Gruppen eingeteilt werden. So werden zum Beispiel jene Attribute, die schon vor der Schöpfung im göttlichen Sein vorhanden waren, als Namen der Essenz bezeichnet. Demgegenüber beschreiben Wirkattribute das göttliche Wirken in der Welt. Zu den am meisten angerufenen Namen gehören neben AR RAHMAN (die Gnade) und AR RAHIM (die Barmherzigkeit), AN NUR oder AL HAYY – das Licht und das Leben. Auch ein paar „dunkle“ Namen finden sich unter den 99 Namen Gottes. Sie sollen erkannt, aber nicht angerufen werden. Die große Sufi-Lehrerin Irina Tweedie wurde zum Beispiel von ihrem Lehrer oft in „dunkle“ Zustände gebracht, um sich von ihrem Ego zu befreien. Erniedrigung, Unterwerfung und Einengung gehörten zu ihrem Weg, der sie schließlich in die Freiheit des Seins führte.

Wer sich auf den Weg des Sufismus begibt, erhält von der spirituellen Lehrerin oder dem spirituellen Lehrer einen oder mehrere Namen. In den verschiedenen Sufi-Traditionen werden die Namen unterschiedlich angerufen. Sie können rezitiert oder gesungen und auch mit dem Atem kontempliert, also in der Stille angerufen werden. Die Anrufung der Namen bezeichnet man mit dem Ausdruck *Dhikr*, was bedeutet, sich an den Ursprung zu erinnern. Oft werden die Namen als Paar rezitiert oder angerufen, damit sich ihre Kraft verstärken oder ausgleichen kann. „Wir empfehlen nicht, die Gottesnamen in Eigenregie zu rezitieren, weil sich dann das Ego einmischen kann“, sagt Fatimabi Monika Grieger. Aber es ist möglich, die Namen zu kontemplieren. Und wenn ein bestimmter Name in einem Orakel zu einem kommt, wie er zu mir kam, oder sich beim Aufschlagen einer Seite in dem schönen Buch „Medizin des Herzens“ zeigt, kann man ihn singen, tanzen oder in sich weiter klingen lassen. Die *Inayati*-Tradition, in der Fatimabi Monika Grieger verankert ist, versteht sich als ein Weg der spirituellen Freiheit. Sie ist verwurzelt in der Tradition und offen für neue Wege in die Zukunft. Singen und Tanzen gehören zum Weg, den Fatimabi vermittelt. „Wenn wir die Namen singen, fängt der Körper an zu schwingen“, sagt sie. Die Namen werden auch manchmal nur in bestimmte Regionen des Körpers hineingesungen und mit der Silbe YA verbunden, was OH bedeutet. Die Poesie und die Musik, die Ekstase und das Sich-Verlieren im Göttlichen Geliebten sind der Kern der sufistischen Meditationspraxis. „AL NUR ist mein Lieblingsname“, sagt die Sufi. Er bedeutet OH LICHT. Dieser Name gehört ebenso wie YA HAYY – OH LEBEN, zu den Namen, die alle für sich anrufen können. „YA NUR füllt uns mit Licht. Man kann den Namen zum Beispiel am Abend vor dem Schlafen sprechen“. Die Sufi empfiehlt auch, die Namen frei zu tanzen, zu malen oder ihnen einen anderen kreativen Ausdruck zu geben. (Im *ANANDA-Podcast* singt Fatimabi Monika Grieger YA NUR für uns.)

## DIE MÄNNLICHEN UND DIE WEIBLICHEN QUALITÄTEN DES EINEN GÖTTLICHEN

Fatimabi Monika Grieger richtet ihren Fokus auf eine Mystik, die sich auf eine ganzheitliche Spiritualität ausrichtet, welche das Weibliche und das

Männliche gleichermaßen integriert. „Der Körper ist unser Tempel, und das Herz der Altar darin“, sagt sie. „Im Weiblichen schwingt der Körper mit.“ Beim Drehtanz dreht sich der Körper um das Zentrum des Herzens herum.

An einem Abend im November sitzen wir bei Kerzenlicht im *Benediktushof* und blicken mit klopfenden Herzen auf ein zauberhaftes Orakelsystem mit den 99 Namen Gottes, das uns Fatimabi Monika Grieger mitgebracht hat. Das Ziehen einer Karte berührt mein Herz mehr als der Drehtanz, der für mich eine patriarchale Strenge und Kontrolle zum Ausdruck bringt. Fatimabi inspiriert die Frauen unter uns, den Artikel ihrer Karte weiblich zu lesen: „die Barmherzige“, „die Gestalterin“, „die Allwissende“... Das ist etwas völlig anderes als „der Barmherzige“, „der Gestalter“, „der Allwissende“. Ich ziehe die Karte „asamad“: der Ewige, die Ewige oder das Ewige. Der Ewige ist ein Mann, den ich von außen betrachten kann, während die Ewige direkt in meinen Körper hineinsinkt. Das Herz einer Frau wird tiefer berührt, wenn sie Namen in ihrer weiblichen Form anruft.

*Allah*, in deutscher Übersetzung *Gott*, hat kein Geschlecht. Aus der Sicht der Sufis gibt es nur *einen* Gott, *eine* Göttin, das Göttliche, das sich in verschiedenen Namen, Formen und Gestalten zeigt. „Wenn wir die Namen immer nur in der männlichen Form sprechen, kann sich die weibliche Qualität des Namens auch weniger manifestieren“, sagt die Sufi. Das Wort *Sufi* kann von *Sophia* (Weisheit) oder *Safa* (Reinheit) abgeleitet werden und geht zurück auf ein alles umfassendes und integrierendes Prinzip, welches das Weibliche und das Männliche transzendiert. Auch wenn die meiste Sufi-Dichtung von Männern stammt – der bekannteste unter ihnen ist Dschelaleddin Rumi –, gab es auch große weibliche Sufi-Mystikerinnen, wie Rabia al-Adawiyya (um 718–801). Sie war einst eine Dienerin und wurde dann freigelassen, weil sie so sehr in die Anbetung versunken und so beseelt vom Göttlichen war. Sie lehrte die bedingungslose Liebe und wird bis heute als Heilige verehrt. Eine überlieferte Geschichte über Rabia: Als sie einmal unterwegs war, bemerkte sie, dass ein Mann sie anstarrte. „Was gibt es?“ fragte sie. Der Mann sagte: „Du bist so schön! Bist du verheiratet?“ Sie sagte: „Wenn du meinst, dass ich schön bin, so sieh nur meine Schwester hinter mir an!“

Er schaute, sah aber nichts: „Wo? Ich kann sie nicht sehen.“ Rabia sagte: „Wenn du würdig wärest, geheiratet zu werden, hättest du nicht geschaut, sondern gesagt: ‚Es gibt keine Schönere als dich!‘ Und nun verschwinde!“

Die meisten Frauen in unserem Kreis sprechen den Namen trotzdem in ihrer männlichen Form. Vielleicht weil die männlich geprägte Sprache so fest in uns verankert ist, dass wir vergessen, sie zu verwandeln. „Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott“, sagt Fatimabi. „Die Sprache aller Religionen ist seit langer Zeit männlich geprägt, und Frauen sind gerade überall dabei, die weibliche Form neu zu beleben.“ Weibliche Spiritualität braucht nicht nur die Anerkennung der weiblichen Seite des göttlichen Seins, sondern auch eine weibliche Sprache und die Freiheit, das Göttliche in einer sinnlich-körperlichen Weise zu manifestieren. „Es ist an uns, diese Zeichen zu erkennen, zu würdigen und dem göttlichen Wirken in der Welt einen lebendigen Ausdruck zu geben.“ •



Fatimabi Monika Grieger

Die 99 schönsten Namen werden auf vielfältige Weise übersetzt und sind komplex. Fatimabi Monika Grieger hat sie auf ihrer Website in die weibliche Form übertragen: [www.sufismus.ch](http://www.sufismus.ch)

Im Februar könnt ihr im ANANDA-Podcast ein Interview mit Fatimabi Monika Grieger hören. Darin können wir auch lauschen, wie sie in Gesang und Gebet einen der 99 Namen anruft.

Schöne Bücher über den Sufismus gibt es hier: [www.verlag-heilbronn.de](http://www.verlag-heilbronn.de)  
z.B: *Medizin des Herzens. 99 Heilungswege der Sufis* (für alle, die tiefer in den Sufismus und die 99 Qualitäten des Seins eintauchen wollen) und *Sufibuch des Lebens. 99 Meditationen der Liebe*

Ein Orakelkartensystem mit den 99 Namen gibt es hier: [www.insighteditions.com/collections/mandala-earth](http://www.insighteditions.com/collections/mandala-earth)

Am *Benediktushof* bietet Fatimabi Monika Grieger in diesem Jahr vier Seminare an: *Mystischer Sufi-Gesang*, *Drehtanz der Derwische*, *die Kunst des Träumens* und *die 99 Qualitäten des Seins*: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)