

Al-Basir

Die Übungen für die Sieben Führenden Namen sind von Pir Zia gegeben worden, damit die gesamte Mitgliedschaft des Sufi-Ordens über aufeinander folgende Mondzyklen, beginnend mit dem Neumond, daran teilnimmt. Dies sind die Erläuterungen für den sechsten Namen, al-Basir, der All-Sehende. Der vorangegangene Name war as-Sami – der All-Hörende.

Die Sieben Führenden Namen

Ich möchte eine Gruppierung der 99 Namen vorstellen, die von den alten Sufis als besonders wichtig hervorgehoben wurde. Es sind die Namen, die sich auf Aspekte des Bewusstseins Gottes beziehen. Die Sufis haben ihnen Priorität gegeben und sie die *asmâ' al-a'immat as-sab'á*, die sieben führenden Namen genannt. Es gibt hinsichtlich der Ordnung nach ihrer ontologischen Präzedenz eine Art Hierarchie unter den Namen. In dieser Hierarchie wird diesen sieben eine besondere Stellung gegeben. In der Abode of the Message haben wir im letzten Jahr nacheinander mit jedem dieser Namen gearbeitet. Dafür habe ich, basierend auf Murshids und Pir Vilayats Lehren und auf den Lehren der alten Sufis, zu jedem dieser Namen Übungen zusammengestellt. Ich hoffe, Sie können diese Namen in Ihrer Arbeit verwenden. Mit den meisten, denke ich, sind Sie ja bereits vertraut.

Zia Inayat Khan

Ya Basir

Der sechste der sieben führenden Namen ist Basir, der All-Sehende.

Murshid schreibt im Vadan:

Wozu habe ich zwei Augen, wenn nicht, um Dein herrliches Bild zu schauen?

Wozu haben wir die Augen in unserem Kopf, die das Ergebnis unvorstellbarer Vorgänge [in der Außenwelt ???] sind? Stellen Sie sich nur einmal die evolutionären Prozesse vor, die unsere visuelle Wahrnehmung hervorgebracht haben. Wozu haben wir diese Augen? Etwa um Beute zu erkennen, so dass wir Nahrung aufnehmen können, die zur Erhaltung des Körpers nötig ist? Ja. Aber warum sollen wir den Körper ernähren – um uns fortzupflanzen und mehr Menschen zu zeugen, die jagen und essen können? Was aber ist das *summum bonum* [der höchste Zweck dieser Einrichtung]?

Wozu habe ich zwei Augen, wenn nicht, um Dein herrliches Bild zu schauen?

Mit den Worten von Sheikh Najm ud-Din Kubra:

Die Eröffnung der inneren Sicht beginnt in den Augen, dann im Gesicht, danach in der Brust, und dann im gesamten Körper.

Dies ist ein Hinweis von einem Meister der Meditation, der uns in unseren Übungen helfen wird.

Übungen:

Wazifa

Die erste Übung ist das Wazifa Ya Basir, 21 mal, gefolgt vom Fikr, der stillen Anrufung, und dann vom Fikr-i-sirr, der Erfahrung der inneren Essenz der Übung nach dieser Fortführung des mentalen Akts der Anrufung.

Shaghal der Augen

Nur die Augen verschließend, werden die Zeigefinger sehr sanft auf die Stelle gelegt, wo die Augenlider sich treffen, und liegen ganz leicht und ohne Druck auf den Augenlidern. Es ist sehr wichtig, keinen Druck auszuüben; andernfalls könnte die Retina verletzt werden. Atmen Sie sehr tief, aber leicht; halten Sie den Atem ohne Anstrengung an, indem Sie den Rumpf ausdehnen, nicht durch Verschließen der Stimmritze. Beim Anhalten des Atems spüren Sie, wie Sie das universelle Licht anschauen, das die Ursache des Einen, die Ursache der ganzen Manifestation ist, woraus all die sichtbaren Formen dieser Welt hervorgekommen und uns ansichtig geworden sind. Dann atmen Sie aus, ohne [diesen Anblick ???] loszulassen. Tun Sie das noch zwei weitere Male – einatmen, anhalten und ausatmen. Drei Atemzüge insgesamt. Dies sind tägliche Übungen.

Spiegel-Shaghal

Dies ist eine Übung, die nur einmal im Laufe des Monats gemacht werden soll. Ich zitiere das Hadith "Der Getreue ist ein Spiegel des Getreuen." Damit ist Gott gemeint; einer der göttlichen Namen ist 'der Getreue' [al-Mu'min]. Die Bedeutung dieses Hadith' wird von den Sufis so verstanden, dass der getreue Anbeter Gottes ein Spiegel wird für Gott selbst. Schauen Sie in einen Spiegel, und zwar aus der Nähe und nicht länger als 10 Minuten. Halten Sie die Augen entspannt und den Blick unverändert, ohne das Bild zu studieren oder abzutasten. Der Blick sollte fest und ohne Fokus sein und das Gesicht als Ganzes in sich aufnehmen. Betrachten Sie Ihr Gesicht als das Spiegelbild des ewigen Gesichts – genau so, wie Sie vor sich auf der Oberfläche des Spiegels ein Spiegelbild Ihres Gesichts sehen. Nun kehren Sie Ihr Bewusstsein um und betrachten Sie Ihr eigenes Gesicht als ein Spiegelbild von etwas, das mehr Dimensionen hat als Ihr eigenes Gesicht: von seinem ewigen Archetyp.

Die nächste Stufe dieser Übung kann nicht nur öfter als einmal, sondern so oft wie möglich praktiziert werden, wenn Sie sich im Austausch, im Gespräch mit einer anderen Person befinden; erkennen Sie dann deren Gesicht als eine Spiegelung des göttlichen Gesichts, so wie Sie es mit Ihrem eigenen Gesicht im Spiegel gemacht haben. Man könnte an die Worte von Murshid denken: "Seelen vereinen sich im

Zusammentreffen eines Blicks." Murshid sagt auch, dass das erste desideratum, das erste Erfordernis für Einsicht, für die Entwicklung von Einsicht, in Sympathie besteht. Sympathie ist der Schlüssel für innere Wahrnehmung. Wenn Sie durch die erwachte Sympathie des Herzens das Gesicht dessen, der vor Ihnen steht, als die Spiegelung des ewigen Gesichts wiedererkennen können – nicht bloß theoretisch, sondern visuell als Praxis, mit präziser Konzentration der Vorstellungskraft -, dann ist die Übung wirksam.

Nachdem Sie das geschafft haben, besteht die dritte Stufe darin, in die Natur zu gehen, in einen Wald, und die Gestalten, die Sie umgeben, die Bäume, die Felsen, das Wasser, den Himmel zu betrachten und das ewige Gesicht in all den Myriaden von Lebensformen jenseits der menschlichen Gestalt zu erspähen. Um die Worte des Qur'an zu zitieren: "Wohin auch immer du dich wendest, dort ist Gottes Gesicht."

Übung für das dritte Auge (Latifa Khafiya)

Beginnen Sie mit dem Wazifa Ya Basir – 33 mal.

Dann schweigend als Fikr mit dem Ausatem: Basir.

Danach Fikr-i-sirr, ohne Anrufung.

Lassen Sie den Atem sanft, tief und rhythmisch sein, den Körper entspannt mit aufrechtem Rückgrat. Wenn Sie bereit sind, atmen Sie tief aus, atmen wieder ein, verschließen die Augen mit den Zeigefingern und halten den Atem an. Visualisieren Sie das Licht, das die Quelle der ganzen Erscheinungswelt ist.

Wiederholen Sie das zweimal.

Nehmen Sie die Finger weg.

Seien Sie sich des Lichts bewusst, das Sie umgibt und den Körper durchdringt. Die Sonne ist nicht ein Objekt am Himmel, sondern wir leben und bewegen uns innerhalb des Körpers der Sonne, und unsere Körper sind der Sternenstaub der Galaxien. Der Körper absorbiert und emittiert Licht; der Körper wird in Licht umgewandelt, das die Atmosphäre erfüllt und mit 300.000 Kilometern pro Sekunde durch das Weltall rast. In gewissen Kanälen und Zentren herrscht das Licht im Körper vor, und es ist besonders stark innerhalb des Schädels im Gehirn und im optischen Nerv – in den Augen. Die Augen nehmen Licht auf, aber sie senden auch Licht von hoher Frequenz aus, was uns jetzt bewusst werden kann, während wir ausatmen und den Blick in die Dunkelheit projizieren wie die Scheinwerfer eines Autos, welche die Dunkelheit erhellen und sich an einem Punkt etwa 50 Meter voraus treffen. Werden Sie sich des Lichts bewusst, das wie eine Säule durch das Kronenzentrum herabsteigt - ein vertikaler Lichtstrahl, der das Kronenzentrum bestrahlt, in der Zirbeldrüse gebrochen wird, durch die Stirn nach vorne leuchtet und unmittelbar gespürt werden kann, sobald man auf ihn achtet. Er wird zuerst wahrgenommen als eine kribbelnde Empfindung zwischen den Augenbrauen. Visualisieren Sie nun den dritten Strahl, der vorausgeschickt wird und sich mit den Lichtern der beiden Augen schneidet, wenn diese konvergieren. Dieses Licht existiert nicht nur auf einer horizontalen Ebene, sondern es ist die Brechung des himmlischen Lichts, das durch das Kronenzentrum herabsteigt: kosmische Strahlung, die ständig von oben auf uns eindringt, aus den inneren Erstreckungen des Weltraums, und die uns mit der Hierarchie himmlischer Lichter verbindet - mit den Intelligenzen, gewaltigen Wesen

aus elektromagnetischen Mustern, deren Intelligenz von einer anderen und vielleicht höheren Ordnung ist als die unsere - und die im Licht der Lichter kulminiert, im leuchtenden Kern allen Seins.

Beim Einatmen drehen Sie die Augen nach oben, wodurch das dritte Auge sich selbst invertiert, halten Sie den Atem an und bringen Sie das Bewusstsein hoch in die himmlische Sphäre, und dann entspannen Sie, atmen aus und fühlen, wie das Licht im Blick und insbesondere aus dem dritten Auge durch das herabsteigende Licht der Himmel verstärkt wird. Praktizieren Sie das für einige Atemzüge.

Während Sie die Augäpfel nach oben richten, legen Sie die Zungenspitze sanft an den Gaumen, zum hinteren Gaumen hin. Und beim Ausatmen lassen Sie Ihr Antlitz dem der Sonne gleichen, dem Erzengel der Sonne. Wie Pir Vilayat sagt, ist das nicht ein hypnotischer oder prüfender Blick, sondern es ist ein überschwänglicher und großzügiger Blick, einfach das Aussenden von Licht.

Hören Sie nun auf, den Atem anzuhalten, und kehren Sie zu einem natürlichen Rhythmus von Ein- und Ausatmen zurück. Bleiben Sie sich des Lichts aus dem dritten Auge und seiner Projektion in die Ferne bewusst, und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie die Augen, aber widerstehen Sie der Versuchung, auf Objekte zu fokussieren. Stattdessen bleiben Sie sich des Lichts bewusst, das durch das dritte Auge hindurchgeht und sich in die Ferne erstreckt, wobei es alles erleuchtet, was ihm begegnet. Es mag am Anfang helfen, die Augen nur ganz leicht geöffnet zu halten und sie beim Einatmen wieder zu schließen.

Pir Vilayats Anweisungen

Stellen Sie sich Ihre Augen als die Scheinwerfer eines Autos vor, wenn Sie einatmen, und projizieren Sie diese Strahlenbündel voraus in die Dunkelheit, wenn Sie ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf einen Lichtstrahl, der durch das Kronenzentrum wie eine Lichtsäule herabsteigt und dann bei der Zirbeldrüse nach vorne abgelenkt wird als ein Strahl durch einen gewissen Punkt in der Stirn. Während Sie ausatmen, zielt dieser Strahl auf den Lichtpunkt, der durch die Konvergenz der Ausstrahlungen Ihrer beiden Augen geschaffen wird. Verbinden Sie nun Ihren Blick nach oben hin mit der ganzen Hierarchie von Lichtwesen, und verstehen Sie, dass Ihr Blick einer Ausweitung des Lichtes gleicht, das sieht, anstatt des Lichtes, das gesehen wird, des Lichtes der Hierarchien von Lichtwesen, der reinen leuchtenden Intelligenzen. Es ist wichtig, das Licht von sehr weit oben her zu holen, nicht bloß den horizontalen Strahl des dritten Auges zu konzentrieren, sondern ihn mit der Säule aus Licht zu verbinden, die herabsteigt. Das wird Ihrem Blick eine enorme Intensität und Durchdringungskraft verleihen. Während Sie nun einatmen, drehen Sie Ihre Augäpfel aufwärts, und sofort wird auch das dritte Auge sich nach oben richten. Ihr Bewusstsein wird in der Fontäne aus Licht auf dem Scheitel des Kopfes sich erheben, und Sie werden geradewegs nach oben gelangen. Atmen Sie noch einmal aus, und bringen Sie all das Licht herunter und durch das dritte Auge hindurch. Anstatt sich auf das Licht zu konzentrieren, das von Ihren physischen Augen emittiert wird, konzentrieren Sie sich völlig auf das dritte Auge. Das ist das Geheimnis, wie man in die Seelen der Menschen blickt. Identifizieren Sie sich nicht einfach mit dem Lichtstrahl, der aus der Zirbeldrüse hervorkommt. Sie müssen ihn nach oben hin verbinden mit dem Geist, der herabsteigt; andernfalls

entwickeln Sie eine Art von hypnotischem Blick. Die Sufi bezeichnen es als 'großzügiges Licht'. Es ist kein neugieriges Ego-Licht, sondern ein liebendes Licht. Der Blick ist nun fest eingestellt; wenn Sie Ihre Augen öffnen, dann sollten Sie in der Lage sein, sie auf unendlich gerichtet zu lassen und ihnen nicht erlauben, sich auf die Objekte vor Ihnen zu fokussieren. Sie 'sehen' nicht – Sie werfen nur Licht. Das ist eine wunderbare Übung, und sie ist wichtig, denn das ist der Weg, um Licht für die Kommunion mit Menschen zu gebrauchen.

Übersetzung: Kaivan Plesken