

al-Hayy

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'a*, 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

Im Laufe der nächsten 280 Tage werden Sie alle 40(28) Tage eine Nachricht zu einem der sieben Namen erhalten. Der Vorschlag ist, dass Sie 40Tage lang mit den Übungen arbeiten, die zu diesem Namen gegeben werden. Auf diese Weise wird die Mehrheit der Murids mit derselben Übung arbeiten und zur selben Zeit dieselbe Einstimmung teilen. Die Murids werden ermuntert, wenn möglich regelmäßig in den Zentren oder regional zur gemeinsamen Übung zusammenzukommen.

Al-Hayy

Von den Sieben Führenden Namen ist der erste al-Hayy - der Lebendige.

Wir wissen, dass der Rang des Lebendigen (al-Hayy) der größte (al-a'zam) ist in der Rangordnung der Namen, denn er ist die Voraussetzung für die Existenz der Namen.

- Ibn al-'Arabi

Avicenna schlug folgendes Gedankenexperiment vor. Stellen Sie sich vor, Sie seien in der Luft, im Raum aufgehängt, so dass kein Körperteil einen anderen berührt und Sie keinen Tastsinn haben, und auch alle anderen Sinne verschlossen sind, und empirische Erfahrung nicht registriert wird. Welches Bewusstsein würden Sie haben? Ihr Bewusstsein würde auf seine einfachste Form reduziert sein, Sie wären jedoch nicht ohne Bewusstsein. Sie würden vielmehr eine reine Erfahrung des Lebens selbst haben, ihrer eigenen Lebendigkeit - die einfache Empfindung: „Ich bin.“ Tatsächlich gibt es heute eine Vorrichtung, in der Sie das erleben können; man nennt es „Samadhi-Tank“. Darin schweben Sie in der Dunkelheit im Wasser. Vielleicht haben es einige von Ihnen ausprobiert. Tatsächlich war das jedoch ein Experiment, das vor Jahrhunderten von Avicenna vorgeschlagen wurde.

Die Seele ist Leben; nie berührt sie den Tod.

- Pir-o-Murshid Inayat Khan

Die einfache Erfahrung der Seele ist nichts anderes als das Leben selbst. In Wirklichkeit pulsiert also jede Faser des Kosmos mit dem Herzblut des ewigen Wesens, und wo Blut zirkuliert, da ist Leben. Murshid erinnert uns immer daran, uns des göttlichen Blutes bewusst zu sein, das im Universum pulsiert.

Obwohl wir denken, dass es die Nahrung oder äußerliche Dinge sind, die uns am Leben halten, ist es in Wirklichkeit das Leben Gottes, das wir in jedem Augenblick mit dem Atem zu uns nehmen.

- Pir-o-Murshid Inayat Khan

Übungen

Pas-i Anfas

Als Erstes nehmen Sie die fünf Dimensionen des Atems wahr, wie Murshid sie beschreibt. Diese fünf Dimensionen sind 1) die **Tiefe**; das bedeutet, die simple Vorstellung zu überwinden, dass der Atem einfach nur durch unsere Nasenhöhlen geht und unsere Lungen füllt, und die physiologische Tatsache zu erkennen, dass jeder Atemzug durch den Blutstrom geht und unseren ganzen physischen Körper füllt. Jede Zelle wird mit jedem Atemzug neu belebt und ernährt. Wenn wir also davon sprechen, uns der Tiefe des Atems bewusst zu sein, bedeutet das, sich dessen bewusst zu sein, wie jedes Teilchen im Körper mit dem Atem gefüllt wird.

2) Die zweite Dimension ist die **Reichweite**, die die Folge jedes Atemzuges ist. Spüren Sie, wie jede Zelle des Körpers leer wird und durchlässig wird, wie eine Hülse, und spüren Sie, wie der Atem die Atmosphäre füllt und sich in eine bestimmte Richtung ausdehnt.

3) Das **Volumen**. Bedienen wir uns unserer vollen Kapazität, indem wir voll atmen und beim Einatmen zuerst den Bauch und dann das Zwerchfell und den Brustkorb ausdehnen, und ebenso beim Ausatmen zuerst den Bauch und dann das Zwerchfell und den Brustkorb zusammenziehen. Das bedeutet natürlich, dass wir, wenn wir ausatmen, die Furcht davor überwinden müssen, uns aufzulösen,, die uns davor zurückhält, uns all des Kohlendioxids zu entledigen, denn es gibt einen Augenblick von fanâ', wenn man voll ausatmet. Aber vielleicht ist dieses Zögern ein Zögern davor, von der Fülle unseres Lebens Gebrauch zu machen, indem wir voll einatmen. Nur dadurch, dass wir voll ausatmen, können wir den baqâ', die Auferstehung erleben, die mit dem vollen Einatmen einhergeht.

4) Das **Zentrieren** des Atems am richtigen Ort. Es gibt verschiedene Übungen, die verschiedene Zentren betonen. Als Basis wird das nafs Zentrum im Bauch unterhalb des Nabels vorgeschlagen, das der natürliche Ort des Gleichgewichts im physischen Körper ist.

5) Der **Rhythmus** entwickelt sich auf natürliche Weise, obwohl es hier auch Übungen gibt, in denen wir den Takt des Atems oder die Herzschläge zählen. Sie werden jedoch entdecken, dass der Atem einfach dadurch in einen natürlichen Rhythmus kommt, dass Sie sich des Atems bewusst werden. Dann beginnt man, sich mit dem Magnetfeld zu identifizieren, während man den Herzschlag ortet und seine Wirkung in den Extremitäten, sein Echo und das Pulsieren des Kreislaufs im gesamten Körper fühlt. Dann entdecken Sie, dass dieser Magnetismus nicht durch die Haut begrenzt wird. Sie spüren, wie er über die Fingerspitzen hinaus ausstrahlt. Die Hände sind ein wunderbares Barometer für die Wahrnehmung des Magnetismus; fühlen Sie den Magnetismus um ihre Fingerspitzen und Ihre Handflächen und fühlen Sie dann die Beziehung zwischen dem Magnetismus Ihres Körpers und dem Magnetismus des Planeten und den Austausch, der zwischen den beiden stattfindet, wenn Sie aus- und einatmen. All das sind Übungen, die Ihr Erleben von Hayy vertiefen.

Pas-i Anfas

Man könnte das nun ausbauen, indem man mit einem Lebewesen meditiert. Natürlich ist alle Materie belebt, aber mit dem Leben von Organismen geht eine besondere Intelligenz, eine besondere Ausdehnung des Lebens einher. Sie könnten also gegenüber einer Pflanze sitzen, und während Sie ausatmen, dehnen sie Ihren Magnetismus aus und umfassen damit die Pflanze, und während Sie einatmen, ziehen Sie ihn zurück und fühlen etwas von der Pflanze und stellen eine intuitive Beziehung her.

Wazifa

Das ist aus Murshids eigenen Anweisungen. Atmen Sie voll ein und rezitieren Sie dabei 10 Mal rasch ya Hayy. Wiederholen Sie das noch zweimal. Dann atmen Sie voll ein und sprechen beim Ausatmen langsam ein einziges, langes ya Hayy. Fühlen Sie, wie Ihre Zellen kribbeln.

Wazifa

Im Knien. Wenden Sie den Kopf zum Himmel und sprechen Sie Hu. Dann wenden Sie den Kopf zur Erde und sprechen wieder Hu. Dann richten Sie den Kopf nach vorne, wenden das

Bewusstsein nach innen zum Herzen und sprechen Hayy. Lassen Sie diesen Namen dabei im ganzen Körper vibrieren. Fühlen Sie, wie Ihre Zellen kribbeln.

Dhikr im Gehen

Während Sie einen Schritt mit dem rechten Fuß machen, rufen Sie in der Stille ya Hayy an, und während Sie einen Schritt mit dem linken Fuß machen, ya Qayyûm („o Du, der Du Dein Sein aus Dir selbst hast“).

Ich finde, dass Dhikr im Gehen sehr wichtig sind, denn wir beschränken unsere spirituelle Praxis oft auf jene wenigen Augenblicke, die wir am Morgen für uns haben. Murshid sagt, dass wir nur dann Nutzen aus unserer Meditation ziehen, wenn wir sie in unser Leben und in unseren Körper bringen. In dieser Hinsicht sind Dhikr im Gehen außerordentlich nutzbringend, obwohl Murshid die Murids davor warnte, sie nicht in der Stadt mitten im Verkehr zu machen. Machen Sie sie im Park oder in der Natur.

Murâqaba

Das ist eine murâqaba, als eine Visualisationsübung, die Pir Vilayat oft gibt: Stellen Sie sich eine Blume als Knospe vor. Während Sie sich des Lichts bewusst werden, das Sie von Ihrem Herzzentrum ausstrahlen, versuchen Sie sich vorzustellen, wie die Knospe ihre Blütenblätter entfaltet und eine wunderschöne Blume wird. Durch die Erweckung des Lichts in Ihrem Herzen veranlassen Sie die Blütenblätter, sich zu entfalten.

Murâqaba

Stellen Sie sich alle Dinge und Wesen als Zellen eines einzigen lebendigen Wesens vor. Vielleicht kennen Sie die Gaia-Theorie von James Lovelock und Lynn Margulies, die postuliert, dass alle Arten von Leben auf diesem Planeten zusammenwirken, um eine Umwelt zu produzieren, die für alle zuträglich ist, die gefährlichen Strahlen der Sonne herausfiltert und die Erde warm und in der nötigen Temperatur hält. Es ist also vom Standpunkt der Biologie aus schwierig, uns zu isolieren, auch wenn wir unseren Körper als das betrachten, was uns von anderen trennt. Unser Körper ist vielmehr einfach eine Erweiterung des Körpers unserer Eltern und wir gehören einem sich fortpflanzenden Blutstrom an, der uns schließlich mit der ganzen Menschheit verbindet. Außerdem wird unser Körper ständig in die Umwelt abgebaut, Zellen sterben und neue Zellen werden geboren. Im Laufe von fünf Jahren findet ein vollständiges Recycling unseres Körpers statt. Betrachten Sie das ganze Leben auf der Erde also als ein einziges Wesen, von dem alle ein Teil, eine Zelle sind. Jedes Geschöpf ist eine Zelle und so sind

alle nichts als Teile eines großen Ganzen,
dessen Körper die Natur und dessen Seele Gott ist.

- Alexander Pope

Muhasaba

Als muhâsaba, Selbst-Analyse, untersuchen Sie jeden Gedanken und jede Handlung in Ihrem Alltag. Welche Gewohnheiten drücken Ihr Gefühl von Lebendigkeit aus? Mit anderen Worten, was ist es, wodurch Sie sich als lebendig empfinden? Was unterdrückt Ihr Gefühl von Lebendigkeit? Betrachten Sie alles, was Sie tun, Ihre Gedanken, Ihre Muster. Was bekräftigt Ihr Gefühl von Lebendigkeit?

Muhasaba

Staunen Sie über den Menschen. Danken Sie für die kosmische Würde, mit der Gott Sie ausgestattet hat. Wenn Sie mit anderen kommunizieren, gehen Sie auf jeden Menschen als auf ein lebendiges Bildnis des ewigen Lebens zu. Stellen Sie sich vor, Sie wären in der Wüste gestrandet. Wohl gibt es da in der Natur natürlich auch Leben. Aber stellen Sie sich vor, wie Sie nach Jahren, die sie von anderen Menschen und Geschöpfen isoliert verbracht haben, einem anderen Menschen begegnen. Stellen Sie sich nur vor, wie Sie darüber staunen würden, welcher subtilen Ausdruck des göttlichen Lebens die Natur in diesem Menschen angenommen hat! Wie wundersam jeder Mensch in Wirklichkeit ist! Diese Wahrnehmungsweise geht in der Ernüchterung durch die Welt verloren.

Übersetzung: Musawwira Butta