

## As-Sami

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 fünften Namen, as-Sami, der All-Hörende. Der vorangegangene Name war al-Murid – der Sich-Sehnende.

### 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 Sami

Der fünfte der sieben führenden Namen ist Sami, der All-Hörende.

Sei still, o Israel, und lausche! (Deuteronomium)

Höre der Rohrflöte zu, wie sie ihre Geschichte erzählt (Rumi, Mesnevi)

Wir wenden uns nun dem fünften Namen zu: Ya Sami' – der Zuhörende. Dies hier sind die Worte von Pir-o-Murshid Inayat Khan:

Abstrakter Klang wird von den Sufis *sawt-e-sarmad* genannt. Der ganze Weltraum ist von ihm erfüllt. Die Seele des Zuhörenden wird zu alles-durchdringendem Bewusstsein, und sein Geist wird zu der Kraftquelle, die das ganze Universum in Bewegung hält. Dieser Klang entwickelt sich in zehn verschiedenen Gestalten, da er durch zehn verschiedene Gefäßleitungen des Körpers hindurch in Erscheinung tritt. Er klingt wie Donner, wie das Brausen des Meeres, das Läuten von Glocken, wie fließendes Wasser, das Summen von Bienen, das Zwitschern von Spatzen, wie die Vina, die Pfeife, der Klang der Shanka (der Seemuschel), bis er schließlich zum Hu wird, zum heiligsten aller Klänge. Das Wort Hu ist der Geist aller Klänge und aller Worte, und es ist unter ihnen allen verborgen wie der Geist im Körper. Es gehört keiner bestimmten Sprache an, doch jede Sprache gehört unvermeidlich zu ihm.

## Übung: Wazifa

Wazifa: ya Sami' – 21mal

Fikr: Sami' – 11mal beim Einatmen

Fikr-i sirr

Das Wazifa ist einfach ya Sami', und als Fikr wird es mit dem Einatmen verbunden.

## Andere Übungen

Achten Sie auf das Verhältnis von Sprechen und Zuhören in Ihrem täglichen Leben, und entschließen Sie sich, öfter zuzuhören als zu sprechen. Seien Sie sich beim Sprechen Ihrer selbst als Objekt für das aktive Zuhören eines anderen bewusst. Wenn Sie reden, so denken Sie von sich selbst nicht nur als redend, sondern Sie denken an die Person, die Ihnen zuhört, und betrachten sich selbst als das Objekt dieses Zuhörens. Sowohl im Sprechen als auch im Schweigen seien Sie sich dessen bewusst, dass alle verbalen und mentalen Worte in der kosmischen Aufzeichnung von Klang erfasst werden und schließlich von allem und jedem gehört werden.

## Dhikr

Lauschen Sie dem Dhikr eines Vogels – das ist eine wunderbare Einführung für den nächsten Vorschlag -, gehen Sie in natürlicher Umgebung spazieren und hören Sie dem Dhikr der Elemente, der Mineralien, Pflanzen und Tiere zu! Shah Kalim Allah Jahanabadi sagt: "Es gibt einen individuellen Dhikr für alles, was überhaupt existiert." Jedes Ding hat seinen Dhikr. In den Meditations-Handbüchern der alten Sufis gibt es Kapitel, die den Dhikrs der Vögel gewidmet sind.

Einige der Dhikrs, die wir praktizieren, wurden von den Vögeln gelernt, falls Sie das glauben können. Die Sufis pflegten in die Wüste hinauszugehen und unter den Bäumen zu sitzen, und sie hörten dann den Lauten der Tiere zu und ahmten diese Klänge in ihrem Dhikr nach. Auf diese Weise lernten sie. Es ist wichtig zu lauschen, wenn Sie den Laut von Tieren hören, denn das ist die Weise des Gedenkens. Das ist nicht so einfach, wenn Sie in der Großstadt leben, aber wenn Sie dort leben sollten, hoffe ich, dass Sie von Zeit zu Zeit fortgehen und im Wald umherwandern. Lauschen Sie dann nach innen auf die Vibration im Herzen – hören Sie dem Herzschlag zu! Das ist eine Anweisung, die Murshid sehr klar gibt. Tatsächlich finden Sie diese Lehren in den Gita Dhayana Papieren, die ich Ihnen allen zur wiederholten Lektüre empfehlen würde. Das sind Aufzeichnungen, die nicht in den Gatha-Gita-Sangatha-Sangita Lektionen enthalten sind. Es handelt sich um eine Auswahl von Gitas, die offenbar von Murshida Martin editiert und vielleicht sogar durch Einfügungen verfälscht worden ist, so dass es nicht die genauen Worte sind, wie Murshid sie gesprochen hat, aber diese Kollektion enthält einige sehr wichtige Anweisungen zur Meditation, die nirgendwo sonst zu finden sind. Diese Papiere wurden

zusammengetragen und in ihrer ursprünglichen Form veröffentlicht in der Reihe der Complete Works von East West Publications: Original Texts: Lectures on Sufism 1923 vol 1: January-June.

Murshid sagt: lausche ständig auf die Schwingung des Herzens. Das ist die wesentliche Sache in der Meditation – den Herzschlag zu hören. Zuerst hören Sie den Rhythmus, das Klopfen des Herzens, und während Sie den Dhikr praktizieren, wird dieser Rhythmus des Herzens Ihnen wahrnehmbar als ein Hu-Klang, der sich ständig im Rhythmus des Herzens wiederholt.

Die Sufis sagen, es gibt Stadien des Dhikr.

Zuerst praktizieren Sie den Dhikr in einem Kreis, und Sie folgen dem Ritual, aber Ihr Geist ist irgendwo anders, und Ihr Herz ist nicht eingestimmt.

Es gibt ein zweites Stadium, wobei Ihr Geist hereinkommt und wieder weggeht – manchmal konzentrieren Sie sich, und manchmal sind Sie abgelenkt, und Ihr Herz beginnt sich einzustimmen.

In einem dritten Stadium ist Ihr Geist fokussiert, Ihr Körper bewegt sich im Rhythmus, und Ihr Herz ist offen und eingestimmt.

Sie denken vielleicht, dass dies der Höhepunkt des Dhikr sei, aber die Sufis sagen, dass es noch ein viertes Stadium gibt. Sie verlassen den Dhikr-Kreis und Ihr Körper bricht die rituelle Bewegung ab, aber sogar dann fährt Ihr Herz fort, den Dhikr zu sagen. Sie machen vielleicht die Beobachtung, dass Sie – je mehr Sie den Dhikr praktizieren – zu anderen Zeiten im Laufe des Tages diese Wiederholung von Hu im Herzen vernehmen können.

Aber selbst das ist noch nicht das endgültige Stadium von Sami', denn jenseits des Rhythmus vom Hu gibt es die Entdeckung des Tons. Nach einiger Zeit – nach Monaten oder manchmal Jahren des Bewusstseins vom Klopfen des Hu im Körper – beginnen Sie einen Oberton zu hören, der keinen Rhythmus hat, sondern ein kontinuierliches Summen darstellt. Murshid beschrieb die zehn Klänge. Das sind die Entsprechungen. Der Ton gleicht einem einfachen beständigen Summen, das Sie im Körper hören, und Sie lassen zu, dass es Ihren ganzen Körper erfüllt, sich darin ausdehnt und ihn durchdringt.

### Übung: Shaghal

Es gibt Übungen, welche diese Empfindung kultivieren helfen, und eine davon ist die Shaghal-Übung mit Konzentration auf den Gehörsinn. Das bedeutet, nur die Ohren zu verschließen, nicht die anderen Sinne, sondern die Ohren mit den Fingern zu verschließen und nach innen zu lauschen auf den Klang von Hu.

Sie können das in Verbindung mit dem Anschlagen eines Gongs oder dem Läuten einer Glocke tun – Murshids Vorschlag ist: einhundertmal am Morgen – und dabei die Resonanz des Klangs spüren, wie er Ihren Körper erfüllt. Lassen Sie sich auf den Klang der Glocke stimmen.

Dies ist eine Übung, die Murshid selbst gab. Ich finde, dass eine Klangschale besser ist als eine Glocke, besonders eine tibetische Klangschale.

Sobald der Klang sich zu verlieren beginnt, schlagen Sie diese wieder an, so dass es einen kontinuierlichen Ton ergibt, und nehmen Sie die Schwingungen in sich auf. Nachdem Sie das einhundertmal gemacht haben - vorausgesetzt, dass Sie jeden Tag soviel Zeit haben, andernfalls könnte es auch weniger sein -, atmen Sie vollständig aus, atmen wieder ein, stecken die Finger in die Ohren und lauschen auf den inneren Klang. Wenn Sie diesen Klang hören, dann ist es wichtig ihn, wie Murshid sagt, als das innere Wirken des ganzen Universums aufzufassen. Mit Ihrem Bewusstsein reichen Sie hinaus in den Kosmos und spüren, dass der Klang, den Sie hören, der Gesamtklang aller Klänge ist.

Juli 2004