

# Die fünf Aspekte des Gebets und die fünf Elemente

von Pir Zia Inayat-Khan

Der Sufi-Lehrer Hazrat Inayat Khan beschreibt fünf Aspekte des Gebets. Ich habe eine Übereinstimmung zwischen diesen Aspekten und den fünf Elementen gefunden, auf die wir uns im Reinigungsatem einstimmen.

Die beste Zeit für diese Atemübung ist früh am Morgen, im Freien oder vor einem offenen Fenster. Die Übung wird im Stehen gemacht, oder notfalls im Sitzen mit geradem Rücken. Wenn Sie mit dem Elementeatem vertraut sind, ist es besser, die Augen offen zu lassen. Aber zu Beginn können Sie die Augen dabei schließen.

## Reinigungsatem der Erde

Das erste Element ist die Erde, und der erste Aspekt des Gebets ist Dankbarkeit.

Beim Erdatem atmen Sie durch die Nase ein und aus. Um sich auf Ihre Beziehung zur Erde einzustimmen, müssen Sie Ihren feinstofflichen Energiekörper erwecken. So wie unser physischer Körper fortwährend durch Verdauen und Umwandeln der physischen Substanz des Planeten genährt wird, so wird auf der feinstofflichen Ebene unser Magnetfeld durch den Magnetismus des Planeten genährt.

Es ist hilfreich, wenn Sie zuerst einmal den Rhythmus Ihres Herzens feststellen. Dann können Sie fühlen, ob Sie das Echo des Herzschlags in Ihren Händen, Füßen und im Kopf spüren. Bis jetzt sprachen die Wissenschaftler vom Herzen als Pumpe des Blutkreislaufs, doch neuere Erkenntnisse besagen, dass das Herz selbst gepumpt wird durch das kollektive Zusammenspiel des gesamten Kreislaufsystems. Deshalb können Sie in Ihrer Vorstellung das Herz nicht auf den Brustraum begrenzen. Wenn Sie das Pulsieren des Kreislaufs in Ihren Händen, Fingerspitzen, Füßen und im Kopf spüren, fühlen Sie vielleicht, dass es da keine deutliche Grenze gibt. Wenn Ihre Augen geschlossen sind, fühlen sich Ihre Hände nicht so an, als ob sie mit fünf Fingern gemacht wären; stattdessen spüren Sie die Vibration, die durch die Hände pulsiert, in alle Richtungen expandiert und ein Feld formt, das in den Raum ausstrahlt.

Sobald Sie sich auf Ihr elektromagnetisches Feld eingestimmt haben, können Sie sich beim Einatmen bewusst werden, wie sich Ihr Lebensfeld ausdehnt durch das Einströmen von Erdenergie durch Ihre Fußsohlen, durch Ihre Handflächen und durch die Basis Ihrer Wirbelsäule. Fühlen Sie dann beim Ausatmen, wie Sie in das Gravitationsfeld der Erde kollabieren und einsinken, um im Körper der Erde kompostiert und recycelt zu werden. Auf diese Weise können Sie die Idee überwinden, Sie seien getrennt von der Erde. Erinnern Sie sich, dass sich Ihre Zellen dauernd teilen; neue Zellen werden geboren und alte sterben - innerhalb eines Zeitraums von fünf Jahren wird unser gesamter Körper recycelt. Am besten stellt man sich selbst als Zelle im Körper der Erde vor, in der sich die Erde artikuliert hat, um sich selbst zu erleben.

Entspannen Sie sich nun und öffnen Sie die Augen.

## **Dankbarkeit**

Dem Element Erde entspricht eine bestimmte Qualität des Gebets, die Dankbarkeit. Jeder Tag ist eine Gelegenheit, die Segnungen zu zählen, die Ihnen das Leben schenkt, anstatt die Probleme aufzulisten - und natürlich ist es so, dass wir dadurch nur noch mehr Probleme anziehen. Wenn wir beispielsweise jemanden beschenken, und diese Person reagiert gleichgültig und zeigt keine Dankbarkeit, werden wir diese Person künftig weniger gern beschenken. Das Gleiche ist es mit dem Universum.

Dankbarkeit ist nicht nur eine Gefälligkeit dem gegenüber, der uns etwas gegeben hat, sondern auch uns gegenüber. Denn wenn wir die Segnungen des Lebens nicht beachten, ist es so, als wären sie gar nicht da. Doch für den, der dankbar ist, bleibt der Gegenstand der Dankbarkeit selbst dann präsent, wenn er diesen Gegenstand gar nicht mehr bei sich hat. Dankbarkeit macht Ihre Erfahrung unsterblich, weil Sie in Dankbarkeit das Leben sehr lebendig erleben. Das, wofür Sie dankbar sind, zieht Ihre ganze Aufmerksamkeit auf sich und wird lebendig in Ihnen.

Sie können sich deshalb immer wieder daran erinnern, Ihre Segnungen zu zählen, und Sie werden bemerken, dass das wirklich einen Einfluss auf Ihre Lebenseinstellung hat. Wenn Sie begreifen, wie viel Ihnen gegeben wurde, werden Sie sich einfach glücklich fühlen. Und wenn Sie glücklich sind, werden sich andere Leute weniger leicht durch Sie bedroht fühlen, und das wird sie vermutlich freundlicher Ihnen gegenüber machen.

*Nehmen Sie sich eine Minute Zeit. Stellen Sie sich ein Objekt aus Ihrer Erfahrungswelt vor: eine Person, ein Tier, eine Pflanze, ein Objekt oder einen Aspekt der Natur wie das Blau des Himmels. Wie die Sufis sagen, schmecken Sie es, genießen Sie es, erfreuen Sie sich daran in Ihrer Vorstellung; fühlen Sie, was es bedeutet, in einer Welt zu leben, in der Sie das Privileg genießen, genau dieses Ding zu erleben.*

## **Reinigungsatem des Wassers**

Kehren wir nun zu unserem Atem zurück, atmen wir durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wir stimmen uns nun auf die flüssige Dimension unseres feinstofflichen Körpers ein. Von außen schaut der Körper fest aus, aber wir wissen, dass mehr als 75 Prozent davon aus Wasser bestehen. Ein Sufi-Dichter sagte einmal, 'Das, was ich für Stille hielt, war die Essenz der Bewegung.' Er meinte damit, wenn ich gehe und mich bewege, fühle ich mich fest an, aber wenn ich meditierend dasitze, fühle ich die Bewegung in meinem Inneren, auf dieselbe Weise, in der das Wasser tief unter der Erde begraben ist. Das Pulsieren des Wassers im Inneren trägt die Erinnerung an den Zustand in der Gebärmutter - diesen Zustand primärer Einheit, in dem wir im Wasser des Mitgefühls gebadet waren; und das Pulsieren des Herzschlags der Mutter, das die Gebärmutter füllte, trug eine noch tiefere Erinnerung, die Erinnerung an das Urmeer, aus dem unser Leben entstand.

Durch den Atem werden wir uns also wieder dieser alten Rhythmen bewusst, die ständig weiter durch uns fließen. Fühlen Sie, wie Sie in Ihrem Inneren gewaschen werden, während das Wasser durch jedes Teilchen Ihres Körpers fließt und alles Überflüssige wegwäscht, wie es dort Bewegung hinbringt, wo vorher keine Bewegung war, wie es die Blockaden und Hindernisse wegwäscht, sodass deine Emotionen frei fließen können, denn die wahre Natur der Emotionen ist Bewegung. So wie Hazrat Inayat Khan sagt, das Wasser, welches das Herz reinigt, ist der kontinuierlich fließende Strom der Liebe.

Entspannen Sie sich wieder.

## Reue

Wir kommen zu dem Aspekt des Gebets, der mit dem Wasser verbunden ist, und das ist die Reue, die sich am schönsten in Tränen der Reue ausdrückt. Es gibt da die Geschichte von einem Sufi, der täglich fünfmal zu beten pflegte. Eines Tages, als er spät schlafen gegangen war, hätte er beinahe sein Morgengebet versäumt, doch da kam ein übernatürliches Wesen und weckte ihn. Sie denken vielleicht, dass dies ein Engel gewesen sein muss, aber es war der Teufel. Sie können sich vielleicht vorstellen, wie überrascht er war, dass ihn der Teufel aufweckte, damit er seine Gebete sagen konnte! Der Teufel erklärte: 'Ich sah, dass du dabei warst, dein Gebet zu versäumen, und ich wusste, wenn du aufwachen würdest, wärest du so enttäuscht über dich, dass du weinen würdest, und es würde eine Träne der Reue von solcher Anmut und Schönheit aus deinen Augen tropfen, dass sie alle Sünden dieser Welt wegwaschen würde.'

Tränen sind das Parfum der Reue. Wenn wir bereuen, akzeptieren wir die Verantwortung für unsere Fehler, unsere Schwächen, unsere Begrenztheit. Es ist notwendig, ein Gelübde abzulegen, dass wir diesen Fehler nicht wiederholen werden, und in sich selbst zu gehen, um zu verstehen, welche Bedingungen diesen Fehler entstehen haben lassen, sodass wir davon lernen können. Und dann können wir die Sache der göttlichen Gnade überlassen.

Gewöhnlich haben wir die Tendenz, unser Ego, unser kleines Selbst, aufrechtzuerhalten, indem wir seine Angelegenheiten vorantreiben und andere Leute unterdrücken. Das Ego bestreitet den Eindruck eines Fehlers oder einer schädlichen Handlung, dadurch wird sie unterdrückt, lebt jedoch in uns weiter als Quelle für Schuldgefühle. Der Fehler gehört zum Ego, aber da gibt es noch einen anderen Teil in uns, der nie einen Fehler machte, und das ist unsere Seele. Weil das Ego den Fehler bestreitet und damit auch den Eindruck davon, beginnt das Schuldgefühl die Seele zuzudecken und deckt das zu, was die Reinheit selbst ist. Damit die Seele ihr Licht wiedergewinnen kann, muss das Ego seine Verantwortung akzeptieren, den Irrtum zurück ins Bewusstsein bringen, zu wachsen versuchen und eine Wiederholung des Fehlers vermeiden. Dann wird man feststellen, dass die Seele befreit wird, weil die Überreste von Schuld und Sünde beseitigt sind, und die Seele kann mit solchem Selbstvertrauen durchscheinen, dass jede Handlung ein heiliges Werk wird.

Zuerst scheint es unangenehm zu sein, zu schlechten Erinnerungen zurückzukehren, aber letztlich wird man entdecken, dass viel Schönheit darin liegt, wenn man sich schließlich mit dem Schatten konfrontiert, die eigene Verantwortung akzeptiert und sich der Quelle der Vergebung zuwendet. Es gibt einen Sufi namens Samad, der sagte: 'Obwohl ich meinen Irrtum bedauere, fühle ich mich sehr privilegiert, weil meine Begrenztheit mir erlaubte, die unglaubliche Schönheit Deiner Vergebung zu erleben.' Tatsächlich sagen die Sufis, dass die wesentlichsten Qualitäten der göttlichen Natur Mitgefühl und Barmherzigkeit sind. Wenn es also keinen Irrtum gäbe, keine Fehler und keine Sünden, hätte das, was das innerste Wesen der Realität ausmacht, keine Möglichkeit sich auszudrücken.

*Kehren wir nun wieder für einen Moment in die Stille zurück. Achten Sie diesmal darauf, ob in den Tiefen Ihrer Gefühlswelt etwas herumgeistert, das sich nicht ganz richtig anfühlt, bei dem Sie sich aber nie erlaubt habe, es näher anzuschauen. Versuchen Sie, hinter die rationalen Erklärungen und Entschuldigungen vorzudringen, die Sie sich selbst einreden, und hören Sie auf die Stimme Ihres Gewissens, die darüber hinaus sehen kann.*

*Stellen Sie sich vor, wie es wäre, ein Kind zu sein, das einen Fehler gemacht hat, diesen eingesteht und sich der liebevollen Umarmung eines Elternteils zuwendet.*

## **Reinigungsatem des Feuers**

Beim Feueratem atmen wir durch den Mund ein und durch die Nase aus. Unsere Körpertemperatur ist ein Hinweis darauf, dass wir uns einem unaufhörlichen Verbrennungsvorgang befinden. Verbrennung bedeutet, dass die Materie beschleunigt wird; Teilchen entkommen ihrem eingefrorenen Zustand und beginnen sich schnell zu bewegen, und als Konsequenz daraus werden große Mengen Energie frei.

Es ist genauso wie in der Geschichte, wenn große Weltreiche oder Institutionen zugrunde gingen und plötzlich neue Möglichkeiten da waren und sehr viel Kreativität und Freiheit. Auf der physiologischen Ebene können wir unseren Stoffwechsel intensivieren, indem wir bewusst Hitze kultivieren. Was als Hitze in den niedrigeren Zentren beginnt, steigt auf und wird in den höheren Zentren in Licht umgewandelt. Während man das tut, kann man sich vorstellen, was es bedeutet, ein Antlitz, ein Gesicht wie die Sonne zu haben.

Kehren Sie nun zu ihrem natürlichen Atem zurück.

## **Bitte**

Die Richtung, die der Erde innewohnt, ist Ausbreiten (Dankbarkeit); die Richtung des Wassers ist Hinabfallen (das Verzeihen und die Gnade, die mit der Reue hinabsteigen); die Richtung des Feuers ist Aufsteigen: die Bitte, was bedeutet, um Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu bitten. Manchmal fragen wir uns, ob wir um die Erfüllung dieser Bedürfnisse bitten sollen. Ich besuchte kürzlich eine Kirche, wo der Glaubensgemeinschaft erklärt wurde, dass sie nie etwas von Gott erbitten dürfe. Das ist eine wahre Lehre, aber sie gehört zu einer sehr hohen Stufe der Entwicklung, zu einem Status, in dem man keine Erwartungen hat; aber solange du etwas erhoffst, hast du auch etwas, wofür du zu bitten hast. Sie könnten sagen, warum soll ich Gott damit belästigen, um etwas zu bitten, was eine triviale Sache zu sein scheint? Darüber hinaus könnte man auch sagen, wenn Gott allwissend und allmächtig ist, bedeutet das doch, dass Gott bereits weiß, was ich will. Und wenn Er/Sie diesen Wunsch bis jetzt nicht erfüllt hat, muss es einen Grund geben, den ich nicht kenne.

Das Problem bei diesem Argument liegt in der Dualität: Gott da draußen und ich hier. Aber was wäre, wenn wir unsere Beziehung zu Gott so verstehen, wie die Sufis es tun, als zwei Enden einer Linie. Am einen Ende liegt die Begrenzung, die aber dennoch ein Zustand der Aktualisierung ist, und das andere Ende ist ein grenzenloser, jedoch nicht aktualisierter Zustand. Das Grenzenlose kann also nur durch das begrenzte Wesen ins Sein treten. Und es ist das Gebet, in dem diese zwei Pole zusammenkommen, denn indem Sie Ihr Bedürfnis artikulieren, verleihen Sie Ihrem Begehren eine konkrete Realität, durch Ihre Gedanken und Gefühle.

Es beginnt als universeller Impuls von *ishq*, Sehnsucht, die aber noch sehr vage und ungeformt ist. Wenn sie dann klarer wird, wird sie zum Begehren. Und wenn das Begehren klarer wird, wird es zum Wunsch. Und wenn der Wunsch klarer wird, wird er zum Willen, und es ist der Wille, durch den alles in dieser Welt vollbracht wird.

Das Bitten ist also ein Prozess, das eigene Begehren klarer zu machen, es in sich schwingen und pulsieren zu lassen und es dadurch stärker und fokussierter werden zu lassen, bis es seine eigene Erfüllung anzieht. Hazrat Inayat Khan sagte etwas sehr Herausforderndes: wenn Ihr Begehren nicht erfüllt wurde, heißt das, dass Sie nicht wussten, wie man begehrt. Es ist auch richtig, dass wir manchmal glühend um etwas bitten, und es passiert etwas anderes. Das bedeutet, dass das Universum nicht mechanisch ist, es ist kein Automat; wenn es das wäre, gäbe es keinen Platz für Evolution. Evolution kommt durch Dialog: Sie bringen Ihren Wunsch, Ihren Willen mit all Ihrer Aufrichtigkeit und Klarheit vor, und das wird gehört werden. Die Antwort ist vielleicht nicht jene, die Sie erwarten, aber dennoch enthält sie die Nachricht, die Sie in Ihrem Gebet gesendet haben. Und die Antwort

stimuliert ihrerseits ein neues Bedürfnis, ein neues Begehren; in diesem Geist entwickeln und transformieren sich unsere Bedürfnisse.

Gott ist grenzenlos, und wir sind Geschöpfe der Begrenztheit. Das ist genau die Rolle, die wir zu spielen haben: wir können unsere Begrenztheit darbieten, die unser größtes Geschenk ist. Wir können unsere aufrichtigsten Bedürfnisse anbieten in dem Vertrauen und Glauben, dass die Antwort, die beabsichtigt ist, kommen wird.

*Lassen Sie uns wieder für einen Augenblick in die Stille gehen. Erinnern Sie sich daran, was Hazrat Inayat Khan sagt, nämlich dass derjenige, dessen Begehren nicht erfüllt wird, nicht weiß, wie man begehrt. Er fährt dann fort: 'Der Fehler liegt darin, dass das Motiv undeutlich ist.' Tatsächlich ist es unser größtes Problem im Leben, dass wir uns selbst entgegenarbeiten.*

*Stellen Sie sich also vor, dass ein übernatürliches Wesen erscheint, ein Geist der Lampe, und sagt: 'Du kannst jetzt haben, was immer du willst.' Was ist es?*

### **Reinigungsatem der Luft**

Wir atmen durch den Mund ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie Ihren Körper durch ein Elektronenmikroskop anschauen - es wäre eine ganz andere Form als die, die Sie für gewöhnlich sehen. Ihr Körper würde wie der nächtliche Sternenhimmel ausschauen: Punkte von Licht in einem gewaltigen, leeren Raum. Die Lichtpunkte sind alle in Bewegung, und unser Eindruck von Solidität wird Lügen gestraft durch ein tiefergreifendes Bild von uns selbst, das weniger Form als vielmehr Choreografie ist. Wenn wir frustriert sind über die Beschränkungen der konkreteren Art und Weise unseres Seins, können wir uns in diese Dimension zurückziehen und das Gefühl von Freiheit und Befreiung erleben, die sie mit sich bringt. Schwimme über den Dingen, und nichts kann dich hinunterziehen. Wir identifizieren uns hier mit dem ursprünglichen Zustand des Kosmos, der aus einer wirbelnden Gaswolke bestand, reich an unendlichen Möglichkeiten.

Kehren Sie zu Ihrem natürlichen Atem zurück.

### **Anrufung**

Der nächste Aspekt des Gebets ist die Anrufung. Von Ali, einem großen Heiligen, wird der Ausspruch überliefert: 'Bete zu Gott, als ob du Gott sehen würdest.' Was bedeutet das, Gott zu 'sehen'? Es klingt paradox. Natürlich sprechen wir fortwährend von Gott, und es scheint, als ob wir alle voraussetzen würden, dass wir an Gott glauben. Glauben Sie an Gott? Wenn ich Sie frage, ob Sie an Gott glauben, sagen Sie vielleicht: 'Das ist nur ein Wort. Definieren Sie, was Sie meinen, und dann sage ich Ihnen, ob ich an Gott glaube oder nicht.' Aber dann würde ich vielleicht die Frage ändern, und anstatt Ihnen eine Definition zu geben, würde ich Sie bitten, mir die Definition jenes Gottes zu geben, an den Sie glauben. Wenn wir das tun würden, würden wir draufkommen, dass es ebenso viele Definitionen wie Menschen gibt. Die Sufis sagen, es gibt so viele Pfade zu Gott, als es Atemzüge gibt. Jeder Pfad ist ein Ideal, und jeder hat ein Ideal.

Manchmal wird jemand sagen: 'Ich kann mit Gebet nichts anfangen, weil ich nicht an Gott glaube und es als heuchlerisch empfinden würde, zu einem Gott zu beten, an den ich nicht glaube.' Wenn Sie dann nachfragen, was denn mit heuchlerisch gemeint sei, antworten diese Leute: 'Es würde gegen mein Gefühl von Wahrheit verstoßen, und Wahrheit ist etwas Absolutes, das man nie und nimmer einem Kompromiss opfern kann; es ist ein essentielles Prinzip; es ist Teil der Essenz.' Dann geht plötzlich ein Licht auf, und Sie sehen: es ist etwas, das vor allen anderen Dingen kommt; es ist von der Natur der Essenz, und es ist ein absolutes Prinzip, das man keinem Kompromiss ausliefern kann. Sie haben ein

Gottesideal: es ist die Wahrheit.

Jeder hat ein Ideal; man könnte nicht in dieser Welt leben ohne Ideal - man würde gebrochen dadurch. Wenn Hazrat Ali davon spricht, dass wir beten sollen, als ob wir Gott sehen würden, bedeutet das, dieses Ideal aus dem abstrakten Reich der Vermutung in die lebendige Realität zu bringen. Wenn also unser Gottesideal die Wahrheit ist, bedeutet das, gemäß diesem Wahrheitsanspruch zu leben, sich in allen Umständen an die Erfordernisse der Wahrheit zu erinnern, die Manifestation der Wahrheit in allen Dingen zu suchen. Und Sie werden vielleicht feststellen, dass das, was als Ideal einer Person definiert ist, genau das ist, was diese Person braucht, um sich selbst zu entwickeln, und das ändert sich zu verschiedenen Zeiten unseres Lebens.

Murshid sagt, 'Gott ist das, was wir brauchen, um vollständig zu werden'. Und so ist jeder von uns ein voranschreitendes Projekt, und es gibt Qualitäten, die zu unserer Essenz gehören, die aber noch nicht adäquat Ausdruck gefunden haben in unserem Leben und darum ringen, geboren zu werden. Wir werden auf sie aufmerksam durch die Form unseres Ideals, und im Leben werden wir von Menschen angezogen, die dieses Ideal auf eine Weise manifestieren, wie wir das selbst noch nicht können. Diese Person wird dann zu einem Spiegel, in dem sich unser wahres Selbst erkennen kann. Denn all die Perfektion, die wir in der Welt beobachten, ist nur die Reflexion dessen, was in uns existiert: Sie können es nicht erkennen, wenn es nicht bereits in Ihnen vorhanden ist.

Anrufung bedeutet, mit dieser Qualität des Seins zu leben, so wie Sie mit einer anderen Person leben würden, und zu erleben, wie diese Qualität eine Wert und eine Lebendigkeit in Ihrem Leben hat, dass sie zu einer Beziehung wird, die wichtiger als jede andere Beziehung ist.

*Lassen Sie uns wieder für einen Moment schweigen. Öffnen Sie Ihre Aufmerksamkeit für Perfektion. Und empfangen Sie die Form, was immer für Form das ist, in der sich diese Perfektion für Sie manifestiert.*

### **Reinigungsattem des Ätherelements**

Wir kehren nun zum Reinigungsattem zurück und gehen noch einmal durch je fünf Atemzüge von jedem Element, beginnend mit Erde ... Wasser ... Feuer ... Luft ...

Lassen Sie nun Ihren Atem in seinen natürlichen Zustand zurückkehren, der vertieft und verfeinert ist durch die Reinigung mit Hilfe dieser vier Elemente, und fühlen Sie, wie diese Elemente nun in Ihrer Konstitution in Balance sind. In diesem ausbalancierten Zustand können Sie mithilfe Ihrer Intuition die Präsenz des fünften und subtilsten Elements erkennen, des Äthers.

### **Kommunion**

*Öffnen Sie sich für den fünften Aspekt des Gebets, das 'Einssein' oder die Kommunion. Ein großer Derwisch sagte einst, wenn du nach Gott suchst, ist Gott im Blick deiner Augen. Und so wird einem plötzlich bewusst, dass es Gott ist, der zu Gott betet. Und die Person, die Sie für sich selbst gehalten haben, ist nur ein Spiegelbild, in dem das göttliche Licht auf sich selbst zurückreflektiert wird.*

Wir kommen nun zum Ende unserer Meditation. Fühlen Sie die Sohlen Ihrer Füße am Boden, und öffnen Sie die Augen.

Dieser Text ist die Transskription einer Rede, die in Suresnes/Paris am 28. Jänner 2005 gehalten wurde.