

*Hazrat Inayat Khan*

# Weisheit der Sufis

## DIE GATHAS

A wide, symmetrical white flourish that curves upwards from the center, resembling a stylized bird or a decorative scroll, positioned below the title 'DIE GATHAS'.

*Lehren für seine Schülerinnen und Schüler*



VERLAG

HEILBRONN


A small, horizontal white flourish that curves upwards at both ends, positioned below the publisher's name 'HEILBRONN'.



*Hazrat Inayat Khan*

# DIE GATHAS

Weisheit der Sufis

A decorative flourish consisting of two symmetrical, curved lines that sweep outwards and then curve back inwards, resembling a stylized wing or a pair of arms.

*Lehren für seine Schülerinnen und Schüler*

A logo consisting of a stylized, vertical, symmetrical design that resembles a flame or a stylized letter 'H' with a small cross-like element at the top.

VERLAG  
HEILBRONN

A small, horizontal, symmetrical decorative flourish.

Postfach 2162, 71370 Weinstadt

Titel der englischen Originalausgabe:  
„The Wisdom of Sufism“, Vol. 13  
© Element Books Limited, Shaftesbury, 2000  
© Text: International Headquarters of the Sufi Movement  
ISBN: 1-86204-700-6

**Khan, Hazrat Inayat**  
**Die Gathas – Weisheit der Sufis**  
**Lehren für seine Schülerinnen und Schüler**  
Übersetzung: Karima Sen Gupta  
Weinstadt, Verlag Heilbronn, 2016  
ISBN 978-3-936246-18-6

Verlag Heilbronn  
Postfach 2162, D-71370 Weinstadt  
[www.verlag-heilbronn.de](http://www.verlag-heilbronn.de)  
[info@verlag-heilbronn.de](mailto:info@verlag-heilbronn.de)  
Verkehrsnummer 14894

ISBN 978-3-936246-18-6  
2. überarbeitete Auflage 2016  
Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich  
Alle Rechte vorbehalten  
© Verlag Heilbronn  
Gedruckt in Tschechien



# ***Inhalt***

Vorwort	7
Einleitung	10
Vorwort zur deutschen Ausgabe	14
Teil I    Aberglaube, Bräuche und Volksglaube <i>Etekad, Rasm u Ravaj</i>	18
Teil II    Einsicht <i>Kashf</i>	58
Teil III    Symbolik <i>Naqsh Bandi</i>	100
Teil IV    Atem <i>Pasi Anfas</i>	144
Teil V    Ethik <i>Suluk</i>	180
Teil VI    Alltagsleben <i>Taqwa Taharat</i>	222
Teil VII    Metaphysik <i>Tasawwuf</i>	258
Worterklärungen	308



## *Vorwort*

Entsprechend der griechischen und arabischen Etymologie bedeutet das Wort Sufi ‚Weisheit‘ oder ‚Reinheit‘. Beide Begriffe weisen ganz klar auf ein und dasselbe Ideal hin. Weisheit ist nur möglich, wenn das Bewusstsein (*mind*) von vorgefassten Ideen, der Last der Dogmen und einem unruhigen Gewissen gereinigt ist. Vom Ursprung des Sufismus kann man auch sagen, dass er genau so uralt ist wie die Begriffe von Weisheit und Reinheit, die zu allen Zeiten die Inspiration für hingebungsvolle Anbetung waren. Sufismus ist weder eine Sekte, noch eine theologische Theorie. Sufismus ist eine offene Tür, eine Haltung der aufrichtigsten Sympathie gegenüber allen Glaubensrichtungen. Als Essenz aller religiösen Ideale wurde der Sufismus von weiten kulturellen und religiösen Strömungen während verschiedener Perioden der Geschichte verwendet, ohne seine eigene Identität zu verlieren

Wenn man das Wort Sufismus ausspricht, hat ‚ismus‘ eine Tendenz, das Verständnis von Weisheit zu begrenzen, die in Wahrheit jenseits aller Grenzen ist und nicht mit nur einem Glaubensbekenntnis identifiziert werden kann; denn es gibt so viele Beschreibungen der Weisheit, wie es Suchende auf dem Pfad gibt. Weisheit mag vielleicht erkennbar sein, aber sie ist weder berührbar und noch weniger Gegenstand einer Definition. Darum gibt es für den wahrhaft Weisen nur die Realität der Weisheit an sich, jenseits aller spekulativen Interpretationen.

Sobald jemand versucht, abstrakte Begriffe zu definieren, wird er in das Labyrinth seiner eigenen Gedanken geraten, die auf spekulative Beschreibungen zurückfallen. Er wird seine eigenen Illusionen aufbauen, die sich mit vielen angenommenen verbinden, und zusammen mit zahlreichen anderen Eindrücken und Einflüssen wird er sich seine Weltanschauung bilden. Wenn er dann versucht, seinen Glauben und sein Verständnis in Worte zu bringen, neigen diese dazu, von den ursprünglichen Ideen

abzuweichen, die an sich schon willkürliche Begriffe waren. Das Ergebnis von all dem wird dann oft als die eine und einzige Wahrheit dargestellt.

Für den Sufi gleicht die Mannigfaltigkeit der religiösen Namen und Formen Schleiern, die das Phänomen des Geistes der Führung verhüllen, der sich auf allen Ebenen der Evolution manifestiert. Dies erklärt, warum eines der großen Ideale der Sufis im Erwachen einer breiteren Weltanschauung besteht, mit tieferer Einsicht in die tragischen Missverständnisse, die ernsthafte Anhänger der verschiedenen kulturellen und philosophischen Traditionen trennen.

Alle Religionen sind in ihrem Ursprung Göttliche Inspiration, aber wie das Bild des Wassers sich verändert, wenn es in verschiedenfarbige Gläser gegossen wird, so nimmt die Göttliche Inspiration das Gedankenbild desjenigen an, der sie in menschlichen Gedanken zu formulieren versucht. Dann nennen wir eine Religion Hinduismus, eine andere Buddhismus und noch eine andere Zoroastertum, während andere Judentum, Christentum, Islam genannt werden, wie auch viele andere religiöse Bezeichnungen, die in der Welt im großen Ganzen bekannt oder unbekannt sind.

Der Definition nach ist ein Sufi eine religiöse Seele, dessen Wesen von auferlegten Theorien befreit ist, und der sich vollkommen bewusst ist, dass das Leben nicht notwendigerweise das ist, was man denkt, das es sei. Für einen Sufi wird das Leben nicht nur auf der Ebene der physischen Erfahrung gelebt und nicht nur auf der Ebene der Gedanken und Gefühle, sondern auch und sehr wesentlich auf einer noch höheren Bewusstseinsebene, auf der das Selbst keine Grenze mehr ist, die die Wirklichkeit von der Illusion trennt. Auf dieser Bewusstseinsebene gibt es keine Begrenzungen und Gegensätze, noch irgendeinen Platz für dualistische Spekulation über das Subjekt der Gottheit. Wenn man Gott zu erklären versucht, formt man nur ein individuelles Konzept, begrenzt durch die Größe der eigenen Gedankenwelt.

Ein anderes Thema, das in den Sufi-Lehren gefunden wird, ist die Alchemie des Glücks, die, wie wir es von Märchen wissen, in der Anwendung einer magischen Formel besteht, um unedles Metall in Gold zu verwandeln. Diese mystische Legende symbolisiert in schöner Weise das Grundprinzip der Inneren Schule der Sufis, bei dem der Schulung



des Ego auf dem dornigen Pfad große Beachtung geschenkt wird. Auf diesem, als Kunst der Persönlichkeit bekannten Pfad, sind die falsche Identifikation und das illusorische Bestreben nicht länger ein Hindernis bei der Entdeckung der Göttlichen Gegenwart, die wie eine Perle im eigenen Herzen verborgen ist. Dies erfordert beständige Anstrengung, um den Charakter zu einem lebendigen Beispiel der Weisheit umzuformen, sodass er zu einem Glücksbringer für die Brüder und Schwestern aller Religionen wird.

Glück, das unser Geburtsrecht ist, auch wenn wir uns dieses Privilegs nicht immer bewusst sind, gibt es nur bis zu dem Maß, wie wir zur Quelle des Glücks für andere werden. Wir finden es, indem wir versuchen, das Gute in anderen zu schätzen und das zu übersehen, was uns stört, wenn es nicht in Übereinstimmung mit unserem eigenen Denken ist. Und indem wir versuchen, den Standpunkt des anderen zu erkennen, selbst wenn er unserem eigenen entgegengesetzt ist, und auch indem wir versuchen, uns selbst auf den Rhythmus all jener einzustimmen, denen wir begegnen und deren Gegenwart uns eine Lehre vermitteln kann.

Hazrat Inayat Khan brachte uns die Botschaft der geistigen Freiheit und enthüllte damit die wahre Natur der Spiritualität als untrennbar von der Freiheit in Gedanken und Gefühl. Eine andere große Lehre unseres Meisters ist die Einheit der religiösen Ideale, die ein Befreit-Sein von Gefühlen wie ‚meine Religion‘ als Gegensatz zu ‚deiner Religion‘ einschließt. Die Religion unserer Zeit ist dazu bestimmt, die Religion des Herzens zu sein, und da es viele Herzen gibt, gibt es auch viele religiöse Ideale, die aus ein und derselben Quelle stammen, in der Weisheit und Reinheit vorherrschen. Wenn die Tore zum Tempel des Herzens geöffnet sind, erwacht die Demut, weil sie sich von Angesicht zu Angesicht mit dem lebendigen Gott im Innern findet.

Die Botschaft von Liebe, Harmonie und Schönheit gleicht einem Göttlichen Strom der spirituellen Entwicklung, der durch unser tägliches Leben fließt. Dieses Erwachen zu Reinheit und Weisheit ist die wahre Essenz von all dem, was unter dem Begriff ‚Sufi‘ verstanden wird.

*Hidayat Inayat-Khan*

## *Einleitung*

Mit den Gathas – Weisheit der Sufis, bieten wir den Leserinnen und Lesern eine spirituelle Kostbarkeit an. Zu Beginn ihrer Arbeit waren die Gathas nur für die *murids* bestimmt, die Schülerinnen und Schüler der Inneren Schule der Sufi-Bewegung. Verschiedene Themen wurden in kurzen Abschnitten studiert, die allmählich zur mystischen Essenz des Themas führten. Auf diese Art schuf Hazrat Inayat Khan Gathas, die Juwelen der Schönheit und Wahrheit sind. Sie sind sehr klar, und doch erfordern sie tiefes Nachdenken, um ihre Bedeutung für unser tägliches Leben zu enthüllen.

In dieser revidierten Ausgabe der Gathas, zuerst 1982 veröffentlicht, werden die Lehren auf die gleiche offene persönliche Art erklärt, in welcher der Meister sie seinen Schülern lehrte. Sie enthalten sieben Hauptthemen. Es gibt drei Gathas zu jedem Thema mit je zehn folgenden Lehren. Jede Gatha gibt eine konzentrierte Einsicht in Aspekte des Lebens, die für unsere moralische, religiöse und spirituelle Entwicklung wichtig sind. Wir könnten sagen, dass sie aus der Sufi-Botschaft verdichtete Äußerungen der Weisheit für die persönliche Reflexion und Meditation des Suchenden auf dem geistigen Pfad destillieren.

In ‚Aberglauben, Bräuche und Volksglauben‘ (*Etekad, Rasm u Ravaj*) beginnen die Gathas mit einer Untersuchung der Weisheit, Intuition und dem psychischen Gesetz, die in vielen alten Gebräuchen und Volksglauben enthalten sind. Nach einer allgemeinen Erklärung von Aberglauben und Volksglauben wird deren Bedeutung vertieft, z.B. bei den griechischen Mysterien und Orakeln. Die Diskussion wird fortgeführt über die mystische Bedeutung der Gebräuche bei wichtigen Lebensereignissen, wie Geburt, Hochzeit und Beerdigung, gefolgt von dem Einfluss der Zahlen, Planeten und Wochentagen.

Weisheit führt in allen Aspekten des Lebens zur Einsicht. Durch

Einsicht können wir unsere Herzen für die Lektionen des Lebens öffnen, die uns zur Weisheit führen. Die Gathas über ‚Einsicht‘ (*Kashf*) beginnen mit Themen wie dem Blick des Sehenden, Bewegung, Ausdruck und Eigenschaften des Gemüts (*mind*). Sie gehen mit der Untersuchung psychologischer Themen wie der Sprache des Gemüts, Ausgeglichenheit im Leben, Intuition weiter und fahren mit mystischeren Themen wie der Kraft des Wortes, dem Widerhall der Vergangenheit und Gelassenheit fort.

Symbolik war eine alte und subtile Art, um Weisheit zu lehren. Dies wird poetisch in der ersten Gatha über ‚Symbolik‘ (*Naksh Bandi*) ausgedrückt, ‚es ist Sprechen ohne zu sprechen, Schreiben ohne zu schreiben. Vom Symbol kann gesagt werden, dass es ein Ozean in einem Tropfen ist.‘ Jede Gatha erklärt ein anderes Symbol in einer sehr erleuchtenden Weise. Sie enden mit der Symbolik religiöser Vorstellungen und einer mystischen Interpretation von Geschichten aus verschiedenen religiösen Traditionen. Die Entwicklung des ‚Atems‘ (*Pasi Anfas*) kann äußerst hilfreich sein, um dem Ideal näher zu kommen, das uns in den Gathas vorgestellt wird. Der Atem spielt eine wichtige Rolle beim Training, das in der Inneren Schule gegeben wird. Die Gathas über den Atem erklären viele Aspekte des Atems, die eine große mystische Bedeutung haben. Wir betrachten zum Beispiel seine Kanäle und seinen Rhythmus, die Richtung und Feinheit des Atems und das Ideal, sich eines jeden Atemzugs bewusst zu sein; ferner einige Wirkungen durch seine Entwicklung, wie Inspiration, Gedanken Lesen und Magnetismus, all dies findet seinen Höhepunkt im Geheimnis des Atems.

Weisheit und Reinheit werden ständig in unseren Beziehungen zu anderen Menschen getestet. ‚Ethik‘ (*Suluk*) ist von essentieller Bedeutung auf dem spirituellen Pfad. Die Gathas zu diesem Thema – auch Kultivierung des Herzens genannt – weisen tiefe psychologische und mystische Einsicht bei der Entwicklung der Persönlichkeit und der Schulung des Ego auf. Die Ergebnisse dieser Schulung fördern Eigenschaften wie Freundschaft, Respekt und Bescheidenheit bei der Entwicklung einer schönen Persönlichkeit.

Wie Hidayat Inayat-Khan (1917 - 2016), ein Sohn von Hazrat Inayat Khan und ehemaliges Oberhaupt der Sufi-Bewegung, im Vorwort

zu diesem Buch erklärt, bedeutet Sufismus sowohl Weisheit als auch Reinheit. Sie sind miteinander verbunden, in dem Weisheit entsteht, wenn das Bewusstsein (*mind*) gereinigt ist. Die Gathas über das ‚Alltagsleben‘ (*Taqwa Taharat*) helfen uns, viele wichtige praktische Aspekte der Reinheit zu entwickeln, beginnend mit der Reinheit des Körpers, des Atems und der Ernährung, bis sie zur Reinheit des Bewusstseins führen. Dann gehen sie tiefer in Themen, wie Herzensreinheit, Ausstrahlung des Gesichts, Unschuld und Ekstase.

Die Essenz der Gathas findet ihren Höhepunkt in den abschließenden Lehren über Metaphysik (*Tasawwuf*). Hier werden verschiedene Eigenschaften diskutiert, die den Schüler zu vertieftem Verständnis und Lebenserfahrung führen können. Beginnend mit Themen wie Glaube, Hoffnung und Geduld erklären sie Willenskraft, Denken, Abhängigkeit von Gott und Spiritualität, und fahren in großer philosophischer Tiefe mit Themen wie Lebenseinstellung und dem göttlichen und menschlichen Willen fort.

Es gibt subtile Verbindungen zwischen den Gathas über die verschiedenen Themen mit der gleichen Nummer in derselben Serie. Hazrat Inayat Khan war sich der Bedeutung eines umfassenden Fortschritts auf allen Wegen und in allen Aspekten des Lebens bewusst, sodass eine tiefere Einsicht in jedes einzelne Thema zu einem größeren Verständnis des ganzen führen würde. In den Klassen der Inneren Schule wurden Gathas über verschiedene Themen mit derselben Nummer zusammen studiert. In dieser Ausgabe sind die Lehren über ein Thema zusammengefasst, um einen klareren Überblick zu vermitteln.

Wir haben die Worte Hazrat Inayat Khans in dieser Ausgabe so genau wie möglich wiedergegeben, wie wir sie in der ersten vervielfältigten Ausgabe der Gathas vorgefunden haben, die in den Archiven des Sufi International Headquarters bewahrt wird. Diese vervielfältigte Ausgabe wurde zu Lebzeiten Hazrat Inayat Khans mit seiner Zustimmung und unter seiner Kontrolle erstellt. Im Laufe der Zeit wurden mehrere vervielfältigte Ausgaben benutzt, die sich leicht voneinander unterscheiden. In einzelnen Fällen, in denen ein neuer Gedanke später zugefügt wurde, ist er in dieser Ausgabe enthalten. Diese Worte werden als authentisch betrachtet.

Hazrat Inayat Khan gab den Gathas nicht immer Titel. Was die Themen

‚Einsicht‘, ‚Atem‘ und ‚Alltagsleben‘ betrifft, wurden diese Titel kaum gefunden. Für ‚Ethik‘ existieren nur zwei Titel:

„Die Entwicklung der Persönlichkeit“ und „Die Schulung des Ego“. Die meisten Titel der Gathas über „Aberglaube, Bräuche und Volksglaube“, „Symbolik“ und „Metaphysik“ sind authentisch. Die anderen wurden später in der ersten Ausgabe 1982 gegeben.

*Hendrikus J. Witteveen*

*September 1999*

## *Vorwort zur deutschen Ausgabe*

Die Gathas stammen aus der ersten Hälfte der zwanziger Jahre des 20. Jahrhunderts. Hazrat Inayat Khan hat sie als Vorträge im kleinen Kreis seiner Murids gehalten. Sie wurden niedergeschrieben und seither in den Sufi-Zentren aller Welt als Lehrbriefe für die grundlegende spirituelle Schulung verwendet. Östliche Kultur und Spiritualität waren damals in der westlichen Welt weitgehend unbekannt. Manches von dem, was uns heute durch die Fülle östlichen Gedankenguts fast selbstverständlich ist, wusste damals nur eine ganz kleine Elite. So konnte Murshid Inayat Khan viele der esoterischen Grundbegriffe, wie z.B. Chakras, nur andeuten und umschreiben, um verstanden zu werden. Ebenso verstehen sich wissenschaftliche und politische Bezugnahmen sowie die Sprache immer auf diese Zeit. Wenn Hazrat Inayat Khan den großen Krieg erwähnt, ist damit der erste Weltkrieg gemeint. So sind wohl einzelne Textbestandteile zeitgebunden, aber die geistige Essenz seiner Lehren ist zeitlos und heute noch genau so aktuell, ja, vielleicht ist manches noch aktueller als damals, weil seitdem viele religiöse Vorstellungen und geistige Ideale verloren gegangen sind. Trotz oder vielleicht wegen des übergroßen esoterischen Angebots unserer Zeit suchen immer mehr Menschen nach spiritueller Anleitung und sind doch verunsichert, wo sie sie finden können. Vielleicht vermögen die Gathas von Hazrat Inayat Khan, ihnen einen Weg zu einer vertieften geistigen Schulung zu öffnen. Die Sufi-Schulung ist zunächst eine Lebenshilfe, durch die wir unsere Blockierungen und Begrenzungen erkennen und überwinden lernen sollen, um dadurch unsere Alltagsprobleme besser zu bewältigen. Dann erst werden wir offen sein für die echte spirituelle Erfahrung.

Wir sollten die Gathas nicht wie irgendein Buch lesen, sondern uns eine Zeit der Stille dafür nehmen, nur wenige Abschnitte lesen, vielleicht darüber meditieren, sie auf uns einwirken lassen und versuchen, sie in

Beziehung zu unserem eigenen Leben zu setzen, überdenken, was sie für uns ganz persönlich bedeuten können.

Noch einige Worte zur deutschen Übersetzung, die ich mit einem Zitat von Anthony de Mello beginnen möchte:

“Wenn wir schließlich den Mystikern glauben, dann ist die Wirklichkeit das Ganze, während Worte und Begriffe nur *Bruchteile* von ihr sind. Deswegen ist es auch so schwierig, etwas von einer Sprache in die andere zu übersetzen, denn jede Sprache beleuchtet die Wirklichkeit von einer anderen Seite. So lässt sich zum Beispiel das englische Wort *home* nicht ins Französische oder Spanische übersetzen. Mit *home* verbinden sich Assoziationen, die nur der englischen Sprache eigen sind. So hat jede Sprache unübersetzbare Worte und Ausdrücke, denn wir packen die Wirklichkeit in kleine Wortpäckchen und fügen etwas hinzu oder ziehen etwas ab, wobei sich der Gebrauch dieser Wörter dauernd ändert.”<sup>1</sup>

Im englischen Originaltext von Hazrat Inayat Khans Werken findet sich häufig das Wort *mind*. Dieses Wort hat im Englischen eine große Anzahl von Bedeutungen, wie Bewusstsein, Gemüt, Verstand, Gedächtnis, Sinn, Psyche, Denken und Fühlen, u.a. Es ist kaum genau ins Deutsche übersetzbar, denn alle diese Begriffe drücken immer nur einen Teil dessen aus, was das Wort *mind* im jeweiligen Satzzusammenhang bedeutet. Darum habe ich bei der Übersetzung *mind* in Klammern hinter den von mir gewählten Ausdruck gesetzt. Etwas Ähnliches gilt für die englischen Worte *faith* und *belief*, die beide im Deutschen Glaube bedeuten, aber doch feine Unterschiede enthalten.

Dies zeigt, dass eine Übersetzung bei aller Bemühung immer nur eine Annäherung an den originalen Text sein kann.

Karima Sen Gupta

---

<sup>1</sup> Aus: Anthony de Mello, *Wo das Glück zu finden ist* © Herder Verlag, Freiburg, 8. Auflage 2000





*Dem Einen entgegen,  
der Vollkommenheit von  
Liebe, Harmonie und Schönheit,  
dem einzigen Sein,  
vereint mit all den Erleuchteten Seelen,  
die den Meister verkörpern,  
den Geist der Führung.*

## *Teil I*

### **Aberglaube, Bräuche und Volksglaube**

*Etekad, Rasm u Ravaj*

#### **Gatha I 20**

1.	Volksglaube und Aberglaube	20
2.	Glaube	21
3.	Bräuche (1)	23
4.	Bräuche (2)	25
5.	Hanuman	27
6.	Glocken und Gongs	28
7.	Vom Brauch, auf die Gesundheit von Freunden zu trinken	30
8.	Vom Ursprung des Brauchs des Verbergens der Frau	30
9.	Vom Brauch des Verbergens der Frau (1)	32
10.	Vom Brauch des Verbergens der Frau (2)	33

#### **Gatha II 35**

1.	„Esst mein Fleisch und trinkt mein Blut“	30
2.	Höflichkeitsbräuche	36
3.	Hochzeitsbräuche	37
4.	Das Pferd	38
5.	Die griechischen Orakel	39
6.	Die griechischen Mysterien (1)	40
7.	Die griechischen Mysterien (2)	41
8.	Die griechischen Mysterien (3)	41
9.	Vom Banshee	43
10.	Die Psychologie des Schattens	44

<b>Gatha III</b>	<b>46</b>
1. Trinksprüche	46
2. Hochzeitsbräuche in Europa	47
3. Beerdigungsbräuche	48
4. Schwanengesang	49
5. Gebräuche in Indien bei der Geburt eines Kindes	50
6. Aberglaube in Bezug auf die Wochentage in Indien	51
7. Ungünstige Zahlen	52
8. Das Geheimnis des Omens	53
9. Der Einfluss der Zeit	54
10. Planetarische Einflüsse	55

## *Gatha I*

### **I. 1. Volksglaube und Aberglaube**

Jedes Land scheint gewisse Überlieferungen zu haben, die von den Gläubigen als Volksglaube betrachtet werden, von den Ungläubigen aber als Aberglaube bezeichnet werden. Es gibt Überlieferungen, denen gewisse Lebenserfahrungen zugrunde liegen und andere, die der Intuition entspringen. Sie werden von denen geglaubt, die geneigt sind zu glauben, jedoch von denen belächelt, die ihrer Bedeutung verständnislos gegenüberstehen, und ebenso von denen, die sich nicht die Mühe machen wollen, im Volksglauben die innere Wahrheit zu erfassen. Es ist leicht, sich über etwas lustig zu machen, aber es braucht Geduld, Überzeugungen zu akzeptieren und zu tolerieren, die nicht die eigene Vernunft ansprechen. Aber es ist schwierig, die Wahrheit aus solchen Überlieferungen herauszuschälen; denn es braucht mehr als nur Verstand, um zu den Tiefen des Lebens zu dringen. Die Urheber dieser Überlieferungen konnten ihre Gründe dafür natürlicherweise nicht jedem erklären; denn der Mensch ist zwar fähig, etwas zu glauben, ist aber nicht unbedingt auch fähig, eine analytische Erklärung darüber zu verstehen.

Es gibt Naturen, die bereit sind, etwas zu glauben, das ihrem Wohl dient, wenn es von jemandem stammt, dem sie vertrauen, aber es ist ihnen zu mühsam, tiefer in die Materie einzudringen. Für einige ist es sogar besser, nicht nach der Analyse für eine Überlieferung zu suchen, denn der Glaube daran ist ihnen hilfreich, während eine Erklärung sie nur verwirren würde. Erst ein gewisser Grad der Entwicklung befähigt den Menschen, einen bestimmten Glauben zu verstehen. Man soll niemandem etwas erklären wollen, was er nicht verstehen kann; denn anstatt ihm zu helfen, schadet man ihm mehr.

In solchen Volksglauben, die sich mit der Zeit zu Bräuchen wandeln,

können viele psychische Gesetze nachgewiesen werden. So bieten die Volksbräuche Indiens eine wahre Fundgrube von Erkenntnis. Indien ist ein Land, in dem der Volksglaube seit Jahrtausenden nahezu unverändert geblieben ist und manches daraus zu Brauchtum wurde. Auf den ersten Blick muss ein Verstandesmensch, solange er nur die Oberfläche sieht, annehmen, dass das indische Volk voller Aberglauben sei. Die ganze Lebensführung scheint darauf begründet, nicht nur in religiöser Hinsicht, sondern auch in häuslichen Angelegenheiten. Im Alltagsleben der Inder steht jede Bewegung, die sie machen, jedes Wort, das sie sprechen, irgendwie in Beziehung zu einer alten Überlieferung.

Man sollte vermeiden, ein zu großes Interesse am Aberglauben zu hegen, denn je mehr man sich damit beschäftigt, desto mehr kann man darin versinken. Wohin auch ein abergläubischer Mensch schaut, bekommt er Eindrücke von Furcht, Zweifel und Argwohn, was leicht zu Verwirrung führt. Für den Weisen ist jedoch die Missachtung des Aberglaubens nicht befriedigend, denn durch seine Weisheit vermag er ihn zu verstehen, – und verstehen ist besser, als sich darüber lustig zu machen, und auch besser als ihn zu glauben. Der Abergläubische befindet sich sozusagen im Wasser und weiß, dass er im Wasser ist. Der Spötter dagegen befindet sich im Wasser, ohne es zu ahnen. Durch das Verstehen der Überlieferungen wird der Mensch fähig, im Wasser zu schwimmen, und durch das Darüberstehen wandelt er auf dem Wasser. Wer alles versteht und entsprechend handelt, meistert das Leben.

## I. 2. Glaube

Den Ausdruck ‘Glaube’ (*belief*) braucht man für eine Vorstellung, die man hat, ohne sie begründen zu können. Sind solche Vorstellungen allgemeiner Art, nennt man sie Aberglaube, sind sie dagegen sakraler Art, werden sie Glaube genannt.

Oftmals verwechselt der Mensch Glauben mit Wahrheit. Viele, die ihren Glauben nicht richtig verstehen, betrachten ihn nicht als eine Wahrheit, sondern als die Wahrheit, und verwerfen infolgedessen jeden

anderen Glauben, der von ihrer eigenen Wahrheit abzuweichen scheint. In Wirklichkeit ist weder ein Glaube die Wahrheit, noch die Wahrheit ein Glaube. Wenn ein Mensch in seiner Entwicklung zur Erkenntnis der Wahrheit gelangt ist, dann ist sie für ihn nicht mehr ein Glaube, sondern eine Gewissheit.

Vorstellungen sakraler Art sind im Bereich des Religiösen wie die Stufen auf dem Weg zum Ziel, das man die Wahrheit nennt. Wenn man bei einem Glaubensbekenntnis stehen bleibt, so hält es einen fest, so wie man es selber festhält. Weder vermag der Glaube dann einen Menschen zu fördern, noch kann er sich weiter entwickeln. In vielen Fällen wird der Glaube, der den Menschen gleich Schwingen empor tragen sollte, zum Bleigewicht, das ihn auf der Erde festhält. Jeder Glaube ist im Anfang ein Schritt ins Dunkel, doch je mehr sich der Mensch dem Ziel nähert, wird er Schritt für Schritt immer mehr erleuchtet. Darum gibt es für den Gläubigen immer eine Hoffnung, während es für den Ungläubigen hoffnungslos ist.

Es gibt Menschen, die fähig wären zu glauben, und sogar fähig, ihren Glauben zu verstehen, die aber aus dem einen oder anderen Grund nicht gewillt sind zu glauben und einen Glauben zurückweisen, ehe ihnen das Verständnis dafür aufgegangen ist. Der weise Weg im Leben würde darin bestehen zu versuchen, ein Schüler zu werden, – Schüler eines Lehrers als auch Schüler aller Wesen; dann wird man schließlich ein Schüler Gottes werden. Weiser wäre es auch, die Wahrheit eines Glaubens zu ergründen, anstatt ihn einfach aufzugeben. Ebenso sollte man geduldig und tolerant mit dem Glauben anderer umgehen, bis man von ihrem Standpunkt aus, die Wahrheit darin erkennen kann. Wenn der Mensch etwas nur von seinem eigenen Standpunkt aus betrachtet, sieht er es nur mit einem Auge, während das andere geschlossen bleibt. Volle Sicht hat man nur, wenn man von beiden Standpunkten aus schaut, wie gegensätzlich sie auch sein mögen. Solches Bestreben bringt die Dinge ins Gleichgewicht und vermittelt eine richtige Vorstellung. Um ein Gebäude zu sehen, muss man es von der Straße aus betrachten, anstatt drinnen zu stehen, wenn man die Außenseite sehen will.

Beim Verstehen von Glaubensvorstellungen muss man fähig sein, im

eigenen Denken neutral zu werden. In dem Maß, wie einem dies gelingt, wird man fähig, einen Glauben im richtigen Sinne zu verstehen. Wer auf die Äußerung eines anderen hin sagt: „Das ist nicht, was ich glaube“, zeigt seine Schwäche, nämlich die Unfähigkeit, den Glauben des anderen von dessen Standpunkt aus zu betrachten. Wissen entsteht aus der Bereitschaft zu lernen, und wenn wir dies im Leben ablehnen, geschieht es aus Mangel an Bereitschaft. Es ist nicht von Bedeutung, aus welcher Quelle das Wissen zu kommen scheint, – in Wirklichkeit stammt alles aus einer Quelle. Sobald das Bewusstsein (*mind*) zu einem freien Empfänger wird, strömt die Erkenntnis ungehindert ins Herz.

Eine gewisse Wahrheit ist in jedem Glaubensbekenntnis verborgen, die oft von größerem Wert ist, als es den Anschein hat. Etwas glauben, ohne es zu verstehen, ist ein erster Schritt der Erkenntnis entgegen, während das Zurückweisen eines dargebotenen Glaubens einen Rückschritt bedeutet. Wenn jemand mit seinem Glauben zufrieden ist, befindet er sich in einem angenehmen Seinszustand, ideal ist es jedoch, den Glauben zu verstehen.

### I. 3. Bräuche (1)

Von alters her gab es in verschiedenen Ländern viele Bräuche, die eine psychologische Bedeutung haben, dennoch weiß kaum jemand etwas davon. Bräuche in der Art, einander zu grüßen, nach der gegenseitigen Gesundheit zu fragen, selbst Gewohnheiten wie das Reden vom Wetter entspringen einem psychologischen Grund. Dies zeigt, dass in früheren Zeiten das Leben der Menschen im Osten wie im Westen mehr von Magie erfüllt war als heutzutage. Infolge des überhandnehmenden materiellen Lebens und der Unkenntnis der jenseits des Materiellen liegenden Dinge hat die Welt sozusagen jenen magischen Zauber verloren, der einst das Erbe der Menschheit war.

Neuerdings erst hat die Wissenschaft einige psychologische Wahrheiten im menschlichen Leben entdeckt. Die Methode, der die Wissenschaft bei der Ergründung dieser Wahrheiten folgt, ist der des Mystikers entgegengesetzt. Der Forscher will den Berg vom Tal aus besteigen. Der Mystiker versucht,

auf dem Weg der Meditation den Gipfel zu erreichen und von dort her die ganze Schönheit des Gebirges zu überblicken. Natürlich ist daher der Horizont vor den Augen des Mystikers unvergleichlich viel weiter als der Horizont des Wissenschaftlers. Der Forscher vermag die Dinge, klar, deutlich und in allen Einzelheiten zu sehen, während der Mystiker eine allgemeine Vorstellung von den Dingen hat. Oft ist die Wahrnehmung des Mystikers vage verglichen mit der analytischen Untersuchung des Wissenschaftlers. Während der Mystiker die Dinge durchschaut, kann der Wissenschaftler nur die Oberfläche erkennen.

Infolge der größeren Aktivität des westlichen Lebens ändern sich alle Dinge im Westen schneller, während sich die Veränderungen im Osten viel langsamer vollziehen. Daher findet man im Osten noch viele Bräuche alten Ursprungs, die für die Entwicklung der Menschen im Osten in psychischer Hinsicht bezeichnend sind. Selbst ganz alltägliche Gewohnheiten, wie das Händeschütteln, sich vom Sitz erheben, um jemanden zu empfangen, sich verbeugen, mit der Hand winken oder in die Hände klatschen, haben ihre psychologische Bedeutung. Wenn zwei Menschen sich die Hand geben, wird Magnetismus zwischen ihnen ausgetauscht, und ein Ausgleich der Lebenskräfte stellt sich zwischen ihnen ein. Derjenige, dem es an Kraft, Energie oder Magnetismus fehlt, gewinnt, und die überfließenden Kräfte des anderen werden für einen besseren Zweck gebraucht.

Wenn man sich erhebt, um einem anderen seine Achtung zu erweisen, oder einige Schritte entgegengeht, um jemanden zu empfangen, wappnet man sich, um den Kräften des Entgegenkommenden standhalten zu können. Durch das Aufstehen und einige Schritte gehen reguliert man den Puls und bringt die Zirkulation in Ordnung, wodurch man sich psychisch und moralisch zur Verteidigung rüstet, falls der Herannahende ein Gegner sein sollte, und ist bereit, ihm harmonisch, – psychisch, geistig und moralisch auf derselben Ebene – zu begegnen, wenn er sich als ein Freund erweist. Den Kopf zu einer Verneigung beugen, belebt nicht nur die Zirkulation im Kopf, sondern auch die magnetische Strömung, weil der Kopf der wichtigste moralische und geistige Faktor im Menschen ist. Man wird stets feststellen können, dass jemand, der sich bereitwillig verneigt, von nachdenklichem Wesen ist, während jemand, der den Kopf



hoch trägt und ein Verneigen meidet, sich häufig als töricht erweist.

Das menschliche Leben hängt vom Rhythmus ab, vom Rhythmus im Atem, im Puls, im Schlagen des Herzens und im Pulsieren im Kopf. Unregelmäßigkeiten im Herzschlag oder Puls zeigen Gesundheitsstörungen an. Es ist die Regelmäßigkeit des Rhythmus, die den Menschen in einem fürs Leben tauglichen Zustand erhält. Wenn die Leute einem Redner, Sänger oder Schauspieler Beifall klatschen, ist das ein Ansporn für ihn, seinen psychischen, geistigen und moralischen Rhythmus beizubehalten. Selbst das Winken mit der Hand beim Abschied von einem Freund hat dieselbe Bedeutung, er möge in einer guten Verfassung bleiben und sich des Lebens erfreuen.

Wenn jemand gähnt, ist es im Osten Brauch, dass ein Freund, der neben ihm steht, in die Hände klatscht oder mit den Fingern schnalzt. Gähnen verlangsamt naturgemäß den Rhythmus, er fällt sozusagen ab, – das Händeklatschen oder das Fingerschnalzen des Freundes fordert zum Beibehalten des vorherigen Rhythmus auf. Verschiedene Völker haben verschiedenen Bräuche. Ungewohnte Bräuche kommen einem nicht nur fremdartig und sinnlos, sondern oft auch lächerlich vor. Es ist die Aufgabe des Weisen, die Dinge zu durchschauen, und diese Art der Betrachtung nennt man Einsicht.

#### **I. 4. Bräuche (2)**

Es gibt verschiedene Bräuche des Grüßens, und in jedem Brauch ist ein Hinweis, der die psychische Bedeutung erklärt, die dahinter steht. Die Hindus grüßen, indem sie die Handflächen aneinander legen, was als ein Zeichen der Vollkommenheit gilt, weil die rechte Hand die positive, die linke die negative Kraft darstellt, und wenn positiv und negativ zusammengefügt werden, summiert es sich zur Vollkommenheit. Das Bildnis Buddhas, das von Millionen Menschen in der Welt verehrt wird, stellt ebenfalls Vollkommenheit dar, das Sitzen mit gekreuzten Beinen, aneinander gelegten Handflächen, geschlossenen Augen zeigen, dass die positiven und die negativen Kräfte vereint wurden.

Das Grüßen der Chinesen besteht im Falten der Hände, wobei jeder die gefalteten Hände des anderen berührt, was heißt, dass die Vollkommenheit der Kraft von beiden sich treffen soll. Aus dem gleichen Grund schütteln die Araber die Hände mit beiden Händen, denn nur eine Hand zu geben, würde bedeuten, nur die Hälfte seines Magnetismus zu geben. Wenn man beide Hände gibt, beweist dies, dass man nichts zurückhält. Die Perser legen die Hand aufs Herz, was die freundschaftlichen Gefühle andeutet, die aus der Tiefe des Herzens kommen, dass der Gruß nicht nur oberflächlich ist, sondern aus wahrer Gefühlstiefe kommt.

Bei sehr vielen Menschen aus den verschiedensten Teilen der Welt ist es Brauch, sich beim Grüßen zu umarmen. Dies hat zweifellos eine große psychische Bedeutung. Die beiden Arme sind die beiden Richtungen der magnetischen Kraft, der positiven und der negativen, und in der Brust liegt das Zentrum dieser beiden Kräfte. Der Brauch will es, dass sie sich deutlich zweimal umarmen, einmal von rechts und einmal von links. Das ist auch ein Austausch von Prana, der wahren Lebensenergie, deren Zentrum sich in der Brust befindet. In Persien und in Indien gibt es einen Brauch, wonach eine jüngere Person, die eine ältere grüßt, den Kopf zur Brust neigt, während die ältere sie bei den Armen nimmt und aufrichtet, als hätte die jüngere Liebe, Licht und Leben erbeten, was die ältere ihr gibt und sie aufrichtet. Dies weist auch auf ein Gefühl der Bescheidenheit und Demut von der einen Seite und auf Hilfsbereitschaft und Ermutigung von der anderen Seite. Bräuche wurden manchmal sehr übertrieben, doch wenn das Gefühl echt ist, kann kein äußerer Ausdruck je eine Übertreibung sein.

Bei Menschen mit Religion und Kultur gab es in allen Perioden der Zivilisation den Brauch des Handkusses. Dieser Brauch entsprang einem natürlichen Instinkt des Lebens. Das Tier möchte in alles hineinbeißen, was gut riecht, und alles, was ein Kleinkind interessiert, wandert zuerst in den Mund. Dies zeigt, dass die Lippen der empfindsamste Teil am Menschen sind und fähig, Leben zu geben und zu nehmen, was man mit Magnetismus bezeichnen kann. Daher wird die größte Zärtlichkeit, die man einem anderen im Gruß erweisen kann, durch den Handkuss ausgedrückt. Diesen Brauch kann man auf der ganzen Welt antreffen, im Osten und im Westen.

Wenn eine Skizze vom Geist des Menschen entworfen werden soll, kann man ihn als Sonne mit fünf Strahlen zeichnen: einer gerade nach oben, je zwei an den Seiten nach oben und zwei nach unten gerichtet. Das Ganze bildet den fünfzackigen Stern. Der Kopf des Menschen, die beiden Arme und die beiden Beine bilden den äußeren Ausdruck dieser Strahlen. Wenn der Hindu die gesegneten Füße eines Heiligen berührt, wird er von dem Gedanken geleitet, dass er zunächst in den Bereich dieser beiden Strahlen gelangen möchte, da die drei anderen dann ganz von selbst auf ihn fallen, sobald der Heilige ihm die Hände auf den Kopf legt und sein Haupt neigt, um ihn zu segnen, wobei er auf den Scheitel des von ihm Gesegneten blickt.

## **I. 5. Hanuman**

Im Orient gibt es den Brauch, dem als Affen dargestellten Gott Hanuman Öl darzubringen. Das Götterbild wird während der Anbetung mit Öl übergossen. Diese Sitte kann man auch bei indischen Hochzeiten sehen, wo junge Mädchen Kopf, Schultern, Arme und Hände, Knie und Füße von Braut und Bräutigam mit Öl einreiben. Den Brauch der Ölung findet man auch in einigen Kirchen, z.B. in der katholischen Kirche. In Russland war es Sitte, am Tage der Krönung die Stirn des Zaren mit Öl zu salben.

Das Salben mit Öl hat die Bedeutung des Weichmachens. Leder, Eisen oder Stahl werden durch Öl geschmeidiger, bzw. reibungsloser. Das Ölen, wie es in Indien geschieht, ist ein psychologischer Hinweis für Braut und Bräutigam, dass Hände und Füße eines jeden bereit sein sollen, dem anderen zu dienen, dass sie sich nicht starr zueinander verhalten sollen, dass irgendwelche Härten in ihren Wesen gemildert werden sollten, weil Harmonie den Segen eines Heims ausmacht. Es lehrt auch, dass es der Versöhnlichkeit bedarf, um Freunde zu werden und in Freundschaft zu leben; der Partner ist nicht so fügsam und nachgiebig, wie man es sich in der eigenen Vorstellung ausgemalt hat.

Das Idol des Hanuman weist auf die primitive Natur im Menschen hin, und das Ausgießen des Öls während der Verehrung Hanumans enthält

eine Lehre für den Anbeter. Wie hoch unsere Entwicklung auch sein mag, so bleibt doch die Beachtung und Berücksichtigung unserer primitiven Natur unerlässlich, denn alles ordnet sich selbst im weiten Plan der Natur. Wenn ein Mensch mit gefalteten Händen in Demut vor dem Bild eines Affen steht, dann ist darin eine Lehre für ihn enthalten: So wie das Leben beschaffen ist, fehlt ihm etwas mit all seiner Entwicklung, wenn er der primitiven Natur im Menschen keine Beachtung schenkt. Christus hat gelehrt: „Widerstrebt dem Bösen nicht“, und „Wenn dir einer den Rock streitig macht, so gib ihm auch den Mantel“. Das lehrt uns das gleiche, dass das Leben schwierig wird ohne Beachtung und Berücksichtigung der primitiven Natur. Durch Unwillen nimmt man an ihr teil, durch Widerstand gießt man Öl ins Feuer. Man sollte sie in sich selbst und beim anderen durch Weisheit, Geduld und Sanftmut mildern.

Die Stirn des Königs mit Öl zu salben bedeutet, dass er einen ungezwungenen Ausdruck haben sollte, keine gerunzelten Augenbrauen und kein mürrisches Gesicht, sondern eine lächelnde Stirn, wie ein persischer Ausdruck lautet. Arme und Reiche müssen alle mit ihren Sorgen und Schwierigkeiten zum König kommen können, und sein Blick sollte sie trösten und ihnen Linderung verschaffen. Die große aus diesem Brauch zu folgernde Lehre besteht darin, dass die wesentlichste Erziehung im Leben darin besteht, seine Gefühle, seine Gedanken, Worte und Handlungen zu mäßigen, damit sie uns selbst innere Ruhe vermitteln, und wir eine Atmosphäre des Wohlbefindens um uns schaffen, die allen wohl tut, die mit uns in Berührung kommen.

## **I. 6. Glocken und Gongs**

Das Geheimnis des religiösen Gebrauchs von Glocken und Gongs in Kirchen und Tempeln liegt in einer bedeutenden Wissenschaft der Hindus, dem *Mantra Yoga*. Diesen Brauch haben verschiedene Religionen gemeinsam, da Glocken in den christlichen Kirchen, in den Hindutempeln und in den buddhistischen Pagoden geläutet werden. Viele meinen, es sei ein Ruf zum Gebet, aber vom mystischen Standpunkt aus ist es mehr als das. In

der Vorstellung des Mystikers bedeutet es, sein Herz zum Mitschwingen zu befähigen, damit jede Stimme, die sich von der Erde erhebt oder vom Himmel herabkommt, ihren Widerhall darin finde.

Der Sufi bereitet sich durch die Übungen von *Fikar* und *Zikar* vor, sein Herz fähig werden zu lassen, diese Resonanz – sei sie irdischen oder himmlischen Ursprungs – zu erzeugen. Wenn die Zentren des Körpers und die Fähigkeiten des Bewusstseins (*mind*) bereit sind, diese Resonanz zu erzeugen, dann reagieren sie auf jeden Klang. Jedes Mal, wenn die Glocken geläutet werden, finden sie ihren Widerhall im Herzen des Mystikers, – dann beginnt jedes der Zentren seines Wesens, an Gott zu denken und Gott zu spüren.

Schwingungen sind ein größeres Stimulans als Wein. Der Wein berauscht das Gehirn, aber Schwingungen bringen das Herz zur Ekstase. Deshalb nennen die Sufis sie ‚Wein‘.

Der Brauch, Blumen in die Gotteshäuser zu bringen, wie auch Weihrauch an den Stätten der Andacht zu verbrennen, findet sich in fast allen Religionen und zu fast allen Zeiten. Auch Farbe und Schönheit haben eine Kraft, üben einen Einfluss auf das Bewusstsein und den Körper aus, und diejenigen, die sich an der Schönheit der Farbe und der Zartheit einer Blume erfreuen können, erfahren eine Hilfe auf dem Weg über die Augen. Ihre Wirkung öffnet das Herz, das dann für den Segen von oben empfänglich wird. Dies zeigt, dass man von der Schönheit der Erde benutzt werden kann, um den himmlischen Segen zu erhalten.

Der Duft von Blumen und Weihrauch hat eine noch tiefere Wirkung, weil Farbe und Schönheit sich nur vermittels der Augen im Herzen widerspiegeln, während Duft und Weihrauch durch den Atem aufgenommen werden, das Herz berühren und es zu spiritueller Erhebung fähig machen.

Doch nichts hat einen größeren Einfluss auf die Seele des Menschen als der Klang. Daher werden in allen Kirchen Hymnen angestimmt, Gebete gesprochen und Lieder gesungen, – alles, um den Geist im Innern zum Leben zu erwecken, damit es der Seele möglich wird, für die Vollkommenheit Gottes empfänglich zu werden.

### **I. 7. Vom Brauch, auf die Gesundheit von Freunden zu trinken**

Dieser Brauch hat eine psychologische Bedeutung. Wein vermag Sorgen und Ängste des Lebens zu mildern und einem das Gewahrsein der äußeren Lebensumstände zu nehmen, und dies allein kann man die rechte Bedingung für die Konzentration nennen. Wer sich nicht konzentrieren kann, wird bei einer Betrachtung seiner seelischen Verfassung feststellen, dass er entweder Sorgen hat oder etwas befürchtet, oder dass er sich seiner Lebensumstände sehr bewusst ist. Dies hält ihn von der Konzentration ab.

Alle, die im weltlichen, künstlerischen oder spirituellen Lebensbereich etwas Großes erreicht haben, sind durch die Kraft der Konzentration an ihr Ziel gelangt. Durch Konzentration vermag jemand aus der Armut zu Wohlstand gelangen. Mittels der Konzentration erfindet jemand Dinge, die die Welt noch nie gekannt hat. Mithilfe der Konzentration kann man im Leben die angestrebte Stellung erreichen, und es ist Konzentration, durch die man in die unsichtbare Welt eindringt.

Daher beruht die Gewohnheit, auf jemandes Gesundheit zu trinken, auf der psychologischen Vorstellung, einen Wunsch im Geist (*mind*) festzuhalten, solange man sich im Zustand der Konzentration befindet, damit während dieser Zeit der Gedanke an die Gesundheit des Freundes überwiegt.

Es gibt den Brauch, mit den Gläsern anzustoßen, was als ein Freundschaftsversprechen aufgefasst wird. Es kann in folgender Weise symbolisch definiert werden: Die Schale ist das Symbol des Herzens, denn im Herzen ist Raum, um die göttliche Liebe, den heiligen Wein, aufzunehmen. So bedeutet es, dass die Herzen sich verbinden, wenn die Gläser sich berühren. Nach mystischer Sichtweise heißt dies, dass zwei zu eins werden.

### **I. 8. Vom Ursprung des Brauchs des Verbergens der Frau**

Der Brauch, die Frau von der Außenwelt zu verbergen, hat seinen Ursprung im mystischen Denken. Es gab im Osten mystische Orden von Menschen,

die in der Einsamkeit meditierten und getrennt von der Welt lebten. Die Anziehungs- und Einflusskraft, die sie in solcher Weltabgeschiedenheit entwickelten, war geradezu ein Wunder. Sie gab ihrem Blick und ihren Worten Kraft und durchdrang ihre Atmosphäre.

Dieser Brauch des Verbergens wurde dann von Königen und hochgestellten Persönlichkeiten nachgeahmt. Sie pflegten sich auf zwei verschiedene Arten zu verschleiern, wenn sie ausgingen. Bei der einen zogen sie von hinten her eine Bedeckung über den Kopf, die so gemacht war, dass sie vorn über die Stirn hinunter hängen und die Augen zur Hälfte bedecken konnte. Bei der anderen verhüllten sie das Gesicht mit einem Schleier, der an einer Art Umhang befestigt war, den sie sich über den Kopf legten. Die Propheten Israels trugen dies, und auf alten Bildern von jüdischen Propheten sieht man den Kopf immer mit einem Umhang bedeckt.

Bei den Hindus gab es viele Yogi-Gemeinschaften, wie auch buddhistische Orden, deren Mitglieder eine Kopfbedeckung trugen. Dieser Schleier, – *migna* genannt, – den auch Könige gebrauchten, wurde mit der Zeit im Osten zur Gewohnheit, und Damen von hohem Rang trugen den *yashmak*, wie er auf Türkisch heißt. Mehrere tausend Jahre lang war es bei den Priestern der Parsen Brauch, während des Gottesdienstes den Kopf mit einem Turban und einem Umhang zu bedecken. Die Frauen der Parsen haben lange Zeit die Gewohnheit beibehalten, den Kopf mit einem weißen Tuch zu verhüllen, was heutzutage jedoch weniger befolgt wird. In Indien ist es bei den Hindus wie bei den Muslimen Sitte, das Antlitz von Braut und Bräutigam mit einem Schleier aus Jasminblüten zu verdecken.

Hinter all diesen verschiedenen Arten der Verschleierung von Kopf und Gesicht findet sich eine mystische Bedeutung. Nach Auffassung der Sufis besteht die menschliche Gestalt aus zwei Teilen: dem Kopf und dem Leib, – der Leib zum Handeln, der Kopf zum Denken. Da der Kopf zum Denken bestimmt ist, ist seine Ausstrahlung viel stärker als die des Körpers; die Haare sind in physischer Form gleichsam die Strahlen dieser Ausstrahlung. Es findet ein ständiges Ausströmen von Licht statt, dass man im Leben des Menschen wahrnehmen kann. Jede Tätigkeit – Sehen, Atmen, Sprechen –

verbraucht viel von dieser Strahlung im Leben.

Durch das Bewahren dieser Ausstrahlung entwickelt der Mystiker in sich jene Einfluss- und Anziehungskraft, die vom Durchschnittsmenschen verschwendet wird. Zum Beispiel hilft das Schließen der Augen, wie es bei den Mystikern üblich ist, nicht nur bei der Konzentration und der Ruhe des Bewusstseins (*mind*), sondern es hält auch die Ausstrahlung zurück, solange die Augen geschlossen sind.

Diese Bräuche halfen Königen und Befehlshabern, Macht und Einfluss zu entwickeln, und wurden von den Damen der Gesellschaft als Mittel zur Pflege von Schönheit und Anmut geschätzt. Daraus lernen wir, dass ein der Außenwelt nur wenig ausgesetztes Leben, sei es durch Abgeschlossenheit, Schweigen oder einem vollkommenen Zustand der Ruhe mit geschlossenen Augen, gefalteten Händen und gekreuzten Beinen einen großen Einfluss hat.

## **I. 9. Vom Brauch des Verbergens der Frau (1)**

Der Brauch der Mystiker, sich von der Außenwelt abzuschließen, findet sich nur noch in mystischen Orden, das Verbergen der Frau dagegen ist im Osten noch vorherrschend. Hat ein Brauch in einer Gesellschaftsschicht einmal Wurzel gefasst, so kann er sicher nach Belieben gebraucht oder missbraucht werden. Zweifellos ist Eifersucht, die der menschlichen Natur innewohnt, ein Beweis der Liebe, aber sie kann zur Ursache einer großen Anzahl von Verbrechen werden. Von jeher hat der Mann die Schätze, an denen ihm am meisten lag, mit allen erdenklichen Umhüllungen geschützt, und da es die Frau ist, die er am meisten liebt, hat er sich aus Unwissenheit bemüht, sie auf die gleiche Weise zu hüten, wie alle anderen Dinge von Wert und Bedeutung. Zudem wurde in seiner Hand dieser Brauch der Absonderung zu einem Mittel, das ihm ermöglichte, seinen Haushalt nach Gutdünken zu kontrollieren.

Indessen ist es nicht wahr, dass dieser Brauch auf die Lehre des Propheten Mohammed zurückzuführen ist. In den Aufzeichnungen gibt es nur zwei Stellen, wo Äußerungen von ihm darüber zu finden sind. In der einen



wird berichtet, er habe gesagt: „Wenn unter den Bauern seines Landes gewisse rohe Tänze stattfinden, müssten die Frauen ordentlich bekleidet sein.“ In der anderen heißt es, er habe den Frauen seines Haushalts, als sie heimkehrten, nachdem sie ihn und seine Soldaten während eines Kampfes gepflegt hatten, und sich nachher scheuten, auf das Schlachtfeld zu blicken und sich den Feinden zu zeigen, keinen anderen Rat geben können als den, ihre Gesichter zu verschleiern, falls sie sich, auch nach dem wieder hergestellten Frieden, nicht sehen lassen wollten.

In Indien kennt man den Brauch, dass alte Frauen ihr Gesicht verhüllen, die Witwe es bedeckt und die Braut es verschleiern. Dies hat eine gewisse psychologische Bedeutung. Jede Seele hat das Bedürfnis, ihren Kummer zu verbergen. Wenn die Witwe ihr Gesicht verhüllt, verbirgt sie ihr Leid vor anderen. Der Schleier, den man vor dem Gesicht der alten Frau sieht, liegt darauf wie ein Schild, der ihre Gemütsbewegungen beschützen soll, denn im Alter werden diese sichtbarer, weil man weniger Selbstbeherrschung hat, um sie vor anderen zu verbergen. Das Herz, wenn es weich geworden ist, wird von der leisesten Berührung bewegt, wie zart sie auch sein mag. Über dem Antlitz der Braut soll der Schleier ihre Anmut und ihren Magnetismus behüten; gleichzeitig ist der schönste Schmuck im menschlichen Wesen die Bescheidenheit, in welcher Form sie auch zutage tritt.

## **I. 10. Vom Brauch des Verbergens der Frau (2)**

Sowohl vom physischen wie vom okkulten Standpunkt aus ist die Frau beeindruckbarer als der Mann. Die Aufgabe der Frau als Mutter ist von größerer Bedeutung als die des Mannes, welche Position er auch inne habe. Mit ihrem Denken und Fühlen formt die Frau den Charakter des Kindes, und da sie für äußere Eindrücke empfänglich ist, haben diese immer einen Einfluss auf ihr Kind.

Während der Zeit der Schwangerschaft muss man sehr behutsam mit ihr umgehen, da jedes an sie gerichtete Wort die Tiefe ihres Wesens berührt und in der Seele des Kindes widerhallt. Wenn während dieser Zeit ein Wort sie verbittert oder plötzlich verärgert, kann im Kind ein bitteres oder

mürrisches Wesen entstehen. Besonders während dieser Zeit ist die Frau für alle Eindrücke – schöne wie hässliche – sensibler und empfänglicher. Alles Eindrucksvolle berührt ihre Seele tief. Eine Farbe, Blitz, Donner, Sturm – alles macht einen Eindruck auf sie. Die Lebensumstände, Elend oder Freude wirken sich bei ihr mehr aus als bei anderen. Auf diesen Überlegungen beruhte im Osten die Sitte des Verbergens der Frau und besteht in manchen Gemeinschaften immer noch.

Doch gibt es zweifellos noch eine andere Seite zu beachten, nämlich die, dass Zuhause und Staat nicht zwei voneinander unabhängige Dinge sind. Das Zuhause ist das verkleinerte Abbild des Staates, und wenn die Frau im Haus eine so wichtige Rolle spielt, warum sollte ihr im Leben außerhalb des Hauses nicht eine ebenso wichtige Rolle zufallen? Ohne Zweifel schieben diese alten Gewohnheiten, selbst wenn sie eine psychologische Bedeutung haben, dem Fortschritt der Allgemeinheit oft einen eisernen Riegel vor. Die verschiedenen Religionen des Ostens, die Hindus, Parsen und Muslime – haben für Frauen, auch für Dienerinnen monatliche Ruhetage vorgesehen. Das Leben in der Welt ist ein ständiger Kampf und hart für jemanden mit zartem Empfinden und zurückhaltendem Wesen. In diesem Kampf ist die Stellung der Frau ungünstiger als die des Mannes. Er raubt ihr viel von ihrer weiblichen Feinheit und Zartheit des Gefühls.

Der Mann ist abhängiger von der Frau als die Frau vom Mann. Vom ersten Augenblick an sucht jedes Kind, sei es Junge oder Mädchen, das in dieser Welt die Augen öffnet, den Schutz der Frau. Die Frau ist als Mutter, Schwester, Tochter, Freundin, Gattin, in jedweder Form die Quelle seines Glücks, Wohlbefindens und Friedens. Auf welche Weise der Mann es auch zum Ausdruck bringen mag, sei es in dem rohen Brauch des Verbergens wie im Osten oder auf mancherlei andere Weise, immer ist es die erste Pflicht eines rücksichtsvollen Mannes, die Frau vor den harten Schlägen zu schützen, die auf jede in dieser selbstsüchtigen Welt lebende Seele fallen.

# *Hazrat Inayat Khan*

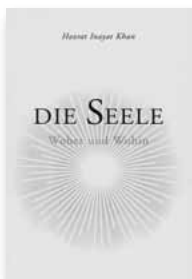
Bücher für Menschen auf dem inneren Pfad



## **Gayan – Vadan – Nirtan**

Die Essenz der Sufibotschaft

Man kann sagen, dass die Aphorismen in „Gayan - Vadan - Nirtan“ die Essenz der Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan darstellen. 'Gayan' bedeutet die 'Musik des Schweigens', 'Vadan' heißt die 'göttliche Symphonie', und 'Nirtan' ist der 'Tanz der Seele'.



## **Die Seele – Woher und Wohin**

Die Reise der Seele

Hazrat Inayat Khan beschreibt den Weg der Seele, die sich als ein Lichtstrahl aus der Einheit Gottes löst, sich ein Gewand aus Gedanken und Gefühlen zulegt und dann einen physischen Körper, um den Zweck der Schöpfung zu erfüllen, alles mit göttlichem Bewusstsein zu durchdringen.



## **Naturmeditationen**

Eingebundensein in die Schöpfung

Mit Meditation kommen wir zur Ruhe und finden uns selbst. Sie kann aber auch die Wiederherstellung unseres Eingebundenseins in die gesamte Schöpfung in ihrer stofflichen, emotionalen und geistigen Lebendigkeit sein. Mit seinen Naturmeditationen führt uns Hazrat Inayat Khan Schritt für Schritt zu einer innigen Verbindung mit der Erde und den Naturwesen.

# *Hazrat Inayat Khan*

Aus Musik wurde das Universum erschaffen, ...



## **Musik**

Aus mystischer Sicht

„Alle Formen der Natur, z.B. die Blumen, sind vollkommen in Form und Farbe; die Planeten, die Sterne und die Erde vermitteln uns die Vorstellung von Harmonie, von Musik. Die ganze Natur atmet... und das Zeichen des Lebens, das diese lebende Schönheit gibt, ist Musik.“



## **Musik und kosmische Harmonie**

Aus mystischer Sicht

Sie lieben Musik? Dann haben Sie das wahrscheinlich schon erlebt: Wer Musik liebt, kann die erhabensten geistigen Ebenen des Menschseins erreichen. Durch Musik wird die Harmonie mit dem Selbst und dem Unendlichen wieder hergestellt. Musik nährt die Seele und den Geist.



## **Wanderer auf dem inneren Pfad**

Der Sufi-Pfad

Wanderer auf dem geistigen Pfad: dieses Urbild taucht in den verschiedensten mystischen Richtungen auf. Hazrat Inayat Khan betrachtet das ganze äußere wie innere Leben des Menschen als eine Reise der Seele von ihrem göttlichen Ursprung - hindurch durch die Schöpfung - zurück zu ihrem göttlichen Ziel.

# Universaler Sufismus

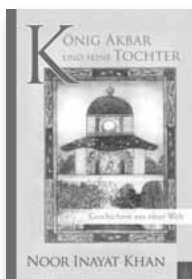
Bücher für Menschen auf dem inneren Pfad



## Medizin des Herzens

99 Heilungswege der Sufis  
von Wali Ali Meyer, Bilal Hyde, Faisal Muquaddam,  
Shabda Khan

Das Buch nimmt die Leserin und den Leser mit in das Herz des Mysteriums der 99 Namen Gottes. Es ist ein Weg, um das Wesen der Grenzenlosigkeit Gottes zu verstehen und das göttliche Potential in jeder Seele zu entdecken.



## König Akbar und seine Tochter

Geschichten aus einer Welt von Noor Inayat Khan

Nacherzählungen großer europäischer Epen wechseln sich ab mit Parabeln, Fabeln und Anekdoten aus allen Himmelsrichtungen. Noor Inayat Khan fügt dieser poetischen Welterzählung auch ihre eigene Stimme, mit eigenen Geschichten und Gedichten hinzu.

Kunst- und liebevoll illustriert von Natsuyo Koizumi



## Musik und Meditation

von Pir Vilayat Inayat Khan  
und Aeolia Christa Muckenheim

Die Begegnung mit Pir Vilayat Inayat Khan verwandelt das Leben der professionellen Musikerin Aeolia Christa Muckenheim. Ein Praxisbeispiel über die heilende und transformierende Kraft von Musik und Meditation.

# Universaler Sufismus

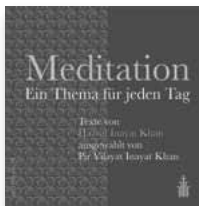
Ein interreligiöser Weg zu spirituellem Wachstum



## Ritterliche Tugenden im Alten Orient

Edelmüt, Tapferkeit und mystische Suche  
von Pir Zia Inayat-Khan

„Ritterliche Tugenden im Alten Orient ist eine geniale Darstellung der Sufi-Lehren, in kunstvoller Weise zum Ausdruck gebracht durch eine Gestalt aus dem tiefstnigsten der mittelalterlichen Ritterromane rund um den Gral. Eine lohnende Leseerfahrung!“  
Carl W. Ernst, Autor von How to Read the Qur'an



## EDITION KALIM

Diese Büchlein eignen sich aufgrund ihrer kostbaren Texte und der schönen Ausstrahlung besonders gut zum Verschenken.

**Meditation – Ein Thema für jeden Tag**  
von Hazrat Inayat Khan und Pir Vilayat Inayat Khan  
**Dem Einen entgegen**  
von Wim van der Zwan



Firoz Holterman ten Hove

**Die Seele der Blumen**  
Heilende Blüten-Essenzen

**Die Seele der Steine**  
Heilende Mineral-Elixiere

**Das Heilige Buch der Natur**  
Spirituelle Ökologie

Weitere Informationen erhalten Sie über folgende Links:

**Der Inayati-Orden Deutschland e.V.**

[www.inayatiorden.de](http://www.inayatiorden.de)

**Inayatiorden Österreich**

[www.sufiorden.at](http://www.sufiorden.at)

**Der Inayati Orden Schweiz**

[www.sufismus.ch](http://www.sufismus.ch)

**Sufi-Bewegung Deutschland**

[www.sufibewegung.de](http://www.sufibewegung.de)

**International Sufi Movement**

[www.sufimovement.org](http://www.sufimovement.org)

**Sufi Ruhaniat International**

[www.ruhaniat.org](http://www.ruhaniat.org)

**Tänze des Universellen Friedens**

[www.friedenstaenze.de](http://www.friedenstaenze.de)

**Global Hope Fund e.V.**

[www.globalhopefund.de](http://www.globalhopefund.de)

**Förderverein Sufi-Saint-School**

[www.sufi-saint-school-ev.de](http://www.sufi-saint-school-ev.de)

**Hope Project**

[www.hope-project.de](http://www.hope-project.de)



**Verlag Heilbronn**

[www.verlag-heilbronn.de](http://www.verlag-heilbronn.de) • [info@verlag-heilbronn.de](mailto:info@verlag-heilbronn.de)

# Weisheit der Sufis

Die Gathas des indischen Sufi-Mystikers und Musikers Hazrat Inayat Khan sind eine spirituelle Kostbarkeit. Ursprünglich waren sie nur für die Schülerinnen und Schüler der Inneren Schule bestimmt. Die Lehren wurden in kurzen Abschnitten studiert und führten allmählich zur mystischen Essenz des jeweiligen Themas.

Aus der Sufi-Lehre verdichtete Aussagen ermöglichen persönliche Reflexion und Meditation für Suchende auf dem geistigen Weg. Jede Gatha gibt konzentrierte Einblicke und Anleitung in sieben Aspekte des Lebens, die für unsere moralische, religiöse und spirituelle Entwicklung wichtig sind:

Aberglaube, Bräuche und Volksglaube • Einsicht • Symbolik • Atem  
Ethik/Kultivierung des Herzens • Alltagsleben • Metaphysik

Die Lehrbriefe sind sehr klar, und doch erfordern sie tiefes Nachdenken, um ihre Bedeutung für unser tägliches Leben zu enthüllen.

Hazrat Inayat Khan (1882–1927) brachte die Botschaft von Liebe, Harmonie und Schönheit in den Westen. Es ist die Quintessenz uralter Sufi-Weisheit und zugleich eine zeitgemäße Methode zur Harmonisierung westlicher und östlicher Spiritualität. Seine Vision war, dass alle Religionen dieser Welt im Kern eine Einheit bilden und wir Verständnis und Harmonie zwischen ihnen brauchen.

[www.verlag-heilbronn.de](http://www.verlag-heilbronn.de)



ISBN 978-3-936246-18-6

  
VERLAG  
HEILBRONN