

MYSTISCHE TEXTE

# GEBET

## Atem der Seele



HAZRAT INAYAT KHAN

VERLAG  
HEILBRONN

## Mystische Texte

Taschenbuchreihe Band 2

Mystik, verstanden als Weg zur Erfahrung und Erkenntnis Gottes und der transzendenten Wirklichkeit im Sinne einer vollständigen Bewusstwerdung, ist letztlich die Essenz und Grundlage aller Weisheit und der Kern sämtlicher Religionen.

Mystiker streben die unmittelbare Erkenntnis der Wirklichkeit an, eine Erkenntnis, die nicht durch äußere Objekte oder Dogmen verfälscht wird. Sie wurden oft verkürzt als Wahrsager, Hellsichtige, Visionäre oder gar als weltabgewandte Träumer bezeichnet.

Jedoch sollen „wahre Mystikerinnen und Mystiker“ nach Sicht des Religionsgelehrten und Sufi-Mystikers Hazrat Inayat Khan „inspirierte Künstler, wunderbare Wissenschaftlerinnen oder einflussreiche Politiker sein. Sie sollten genauso qualifiziert im Geschäftsleben, in der Industrie, im sozialen und politischen Leben sein wie materiell ausgerichtete Menschen.“

Gerade in unserer heutigen Zeit, wo eine Besinnung auf den Urgrund unseres Menschseins nötiger scheint denn je, wollen wir mit der Reihe „Mystische Texte“ Impulse geben für eine tiefere und umfassendere Sichtweise auf das Leben. Jenseits religiöser Dogmen geben sie einen kleinen „Vorgeschmack“ auf weitere tiefgründige Weisheitsschriften des Verlags.

Hazrat Inayat Khan

# GEBET

Atem der Seele

Titel der englischen Originalausgabe:  
„Prayer“ aus „Unity of Religious Ideals“  
Band IX der Gesamtausgabe  
„The Sufi Massage of Hazrat Inayat Khan“  
Barrie & Rockliff, London, 1963

**Hazrat Inayat Khan**

**Gebet – Atem der Seele**

Mystische Texte Band 2

Auswahl der Gebete:

Karima Sen Gupta; Der Inayati Orden; Sufi Ruhaniat

Übersetzung: Wolfgang Meuthen und Karima Sen Gupta

Weibliche Gestalten im Gebet Salawat: Ishtar Marita Dvořák

Redaktion: Uta Maria Baur

Umschlag: Martina Berge, [www.martinaberge.de](http://www.martinaberge.de)

Satz: Josef Ries

Ornamentmuster Umschlag: AdobeStock (303661813)

5. überarb. Ausgabe 2020

Verlag Heilbronn

Polling

Verkehrsnummer 14894

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

[info@verlag-heilbronn.de](mailto:info@verlag-heilbronn.de)

ISBN: 978-3-936246-42-1

Alle Rechte vorbehalten, © Verlag Heilbronn

Gedruckt in Tschechien



# Inhalt

Einführung	7
Aspekte des Gebets	11
Formen des Gebets	19
Stufen des Gebets	29
Gebet der Verherrlichung Gottes in der Natur	45
Gebet der Philosophinnen und Mystiker	51
Epilog	55
Gebete	57
Wörterklärungen	100
Anhang: Weibliche Gestalten im Gebet Salawat	101
Hazrat Inayat Khan	108
Links   Kontakte	110
Bücher Verlag Heilbronn	111

Gebet ist die Ausdehnung  
des begrenzten Wesens  
ins Unbegrenzte,  
die Annäherung der Seele an Gott.

NEIL DOUGLAS-KLOTZ (SAADI)

## Einführung

Beten ist das Atmen der Seele und das Gespräch des Menschen mit Gott. Es ist die geheimnisvollste und intimste Verbindung mit dem Schöpfer des Universums. Wir Menschen sprechen Gott aus der Herzensnähe mit DU an und sagen ihm alles, was uns bedrückt, bewegt und beglückt. Wir können unser Gebet improvisieren oder uralte, geheiligte Gebetsrituale benutzen, die seit hundert Generationen gebetet werden, und die seit alters her Gültigkeit haben. Wir können ein Gebet hinaus schreien, es singen, flüstern oder nur in Gedanken bewegen. Wir können es mit Bewegung, Tanz und Musik begleiten. Frühe Christen erhoben die Arme zum Gebet, Katholiken und Orthodoxe bekreuzigen sich, Protestanten falten die Hände, Muslime knien gegen Mekka und neigen sich zur Erde, Hindus legen die zusammengelegten Hände an die Stirn. Immer ist es die Haltung der Hingabe, des Grußes, der Ehrfurcht.

Auf jedem mystischen Weg steht das Gebet mit seinen verschiedenen Aspekten im Mittelpunkt der spirituellen Entwicklung. Mystiker und Sufis sehen die Wahrheit in allen ihren Formen. Wenn sie gebeten werden, in einer christlichen Kirche zu beten, so sind sie dazu bereit. Wenn jemand sie in die Synagoge mitnehmen möchte, um dort auf jüdische Art zu beten, würden sie mitkommen; unter Muslimen würden sie Nimaz verrichten, wie es die Muslime tun. Im Hindutempel sehen sie denselben Gott anstelle des Idols, und auch der Tempel Buddhas inspiriert sie. Doch ihr

wahrer Tempel wird immer in ihrem Herzen sein, in dem ihr göttlicher Geliebter lebt.

Mystiker betrachten Gott nicht als von sich getrennt. Gott ist nicht nur im ‚Himmel‘. Er ist überall. Sie sehen Gott im Sichtbaren wie im Unsichtbaren; sie erkennen ihn im Inneren wie im Äußeren. Darum gibt es nach ihrer Ansicht keinen Namen, in dem nicht Gottes Name aufleuchtet, und keine Form, die nicht Gott in sich birgt.

Der indische Mystiker und Religionsgelehrte Hazrat Inayat Khan, auf den die Gebete und Texte in diesem Buch zurückgehen, war der erste, der die Sufi-Lehren in die westliche Welt brachte. Seit seiner Zeit im Westen betonte Inayat Khan die Einheit der religiösen Ideale, die Botschaft von Liebe, Harmonie und Schönheit. Seine Lehren passte er der westlichen Kultur und Lebensweise an und prägte so den Universalen Sufismus. Seinen Schülerinnen und Schülern gab er die Gebete in englischer Sprache, auch wenn er in Indien mit arabischen Sufi-Gebeten aufgewachsen war.

Wie für Mystiker und Mystikerinnen aller Zeiten und Länder war auch für Hazrat Inayat Khan das Gebet, – die Zwiesprache mit Gott – von größter Bedeutung. Aus der Tiefe seines Herzens schöpfte er Gebete. Diese begleiten uns einerseits im täglichen Leben, lassen aber vor allem etwas vom Geheimnis der echten Gotteserfahrung, der „unio mystica“, in unserem Innern erahnen..

Im vorliegenden Buch werden Aspekte, Formen und Stufen des Gebets dargestellt, vom Beginn der Verständigung mit Gott bis hin zur Kommunion in der Gegenwart Gottes. Inayat Khan lehrte, dass unsere



Gebetserfahrung sich gemäß unserer Gotteserkenntnis ständig ändert und entwickelt.

Die enthaltenen Gebete in englischer Originalsprache und in der deutschen Übersetzung können – vor allem in der Originalsprache gesprochen – den Geist und Segen (Baraka) von Inayat Khan vermitteln. Jedes Wort eines Gebets ist dabei ein lebendiges Wort, wenn es aus einem lebendigen Herzen gebetet wird.

Es sind interreligiöse Gebete für die verschiedensten Situationen im Leben.

Eine Triade stellen dabei die Gebete Saum, Salat und Khatum dar. Inayat Khan setzte sie mit der Dreiheit der Hindus (Trimurti) in Bezug. Brahma – die Schöpfung, Vishnu – der Erhalter, und Shiva – der Beender. Mit anderen Worten: Saum verdeutlicht das grundsätzliche Wesen der göttlichen Botschaft. Salat zeigt die Kommunikation mit Gott in Gestalt der verschiedenen Meister, Heiligen und Propheten der jeweiligen Religionen – die Wahrheit in allen ihren Wesen und Formen. Kathum vergegenwärtigt schließlich die Erfüllung der Botschaft. Die drei Gebete sind als 3 Stationen zu betrachten und waren für Morgens, Mittags und Abends gedacht.

In dieser Neuauflage verwendeten wir, wo es möglich war, eine gendergerechte Sprache. Das Wort Gott hingegen haben wir mit der grammatisch üblichen männlichen Form bezeichnet. Der Lesbarkeit wegen hoffen wir auf Verständnis für unsere Entscheidung.

Dieses Buch ist allen gewidmet, die durch das Gebet eine Verbindung und eine Beziehung zu Gott suchen, aufbauen oder vertiefen möchten.

Wer Gott anbetet  
und den Menschen verachtet,  
ist eitel.

HAZRAT INAYAT KHAN  
GAYAN – VADAN – NIRTAN

# ASPEKTE DES GEBETS

---



## Aspekte des Gebets

Es gibt verschiedene Aspekte des Gebets. Der erste ist: Gott Dank zu sagen für die unzähligen Wohltaten, die uns Tag und Nacht und in jedem Augenblick unseres Lebens erwiesen werden. Meist sind wir uns ihrer gar nicht bewusst.

Eine zweite Form des Gebets besteht darin, dass Menschen ihre Fehler vor dem grenzenlos vollkommenen Wesen ausbreiten und um göttliche Vergebung bitten. Auf diese Weise werden sie sich ihrer Begrenztheit bewusst und sie werden sich vor Gott dann demütig fühlen. Wenn Menschen sich vor Gott demütigen, verlieren sie nichts von ihrer Würde. Gott allein hat das Recht, vollständige Demut zu verlangen.

Demut hat noch eine andere Seite: obwohl sie die Menschen in ihrer Selbstgefälligkeit kränkt, kann sie eine Freude hervorrufen, die stolze Menschen niemals erfahren können. Gerade die Demut hat einen besonderen Einfluss auf unsere Gefühle; es ist so, als ob die Tore des göttlichen Heiligtums im Herzen des Menschen weit geöffnet würden. Wer einen Freund um Vergebung bittet, kann eine Freude empfinden, die dem Freund vorenthalten bleibt. Nicht der Stolz, sondern die Demut macht in einer besonderen Weise froh; das sollte nie vergessen werden. Von einem Fürsten von Udhaipur wird folgende Geschichte erzählt: als er den Tod seiner Mutter betrauerte, war er lange Zeit vom Schmerz völlig überwältigt. Seine Minister und seine Freunde versuchten ihn durch den

Hinweis auf sein glückliches Leben, seine Macht und seinen Einfluss zu trösten, aber er entgegnete: „Ihr habt recht. Aber eins betrübt mich dennoch sehr: Alle Menschen müssen sich vor mir verbeugen, jeder muss mir Platz machen, mich grüßen, mir gehorchen. Früher aber gab es auch für mich einen Menschen, vor dem ich mich demütig verneigen konnte, wenn ich in meinen Palast kam. Es war meine Mutter, vor der ich mich verneigen konnte, und ich kann euch nicht beschreiben, wie froh es mich jedes Mal machte.“

Die verschiedenen Gewohnheiten und Traditionen der einzelnen Völker haben dazu geführt, dass es viele verschiedene äußere Formen der Demutsbezeugung gibt. Wir finden alle nur denkbaren Verhaltensweisen, in denen Menschen ihren Respekt vor Eltern, vor Lehrern und vor Meistern zum Ausdruck bringen. Aber bei sorgfältiger Prüfung und Erforschung des Lebens zeigt es sich, dass es letztlich Gott allein ist, dem alle diese Formen der Ehrerbietung erwiesen werden. Alle Religionen haben den verschiedenen Völkern je nach ihrem Bedürfnis genau diese Lehre verkündet.

Die dritte Weise zu beten besteht darin, mit Gott über unsere Schwierigkeiten und Nöte zu sprechen und um das zu bitten, was wir brauchen oder wünschen. Wem sonst außer Gott können wir so viel Vertrauen entgegen bringen? Natürlich haben wir Verwandte und Freunde, die uns lieben und die uns helfen möchten. Aber auch sie sind nur Menschen, die denselben Schwierigkeiten und Begrenzungen ausgesetzt sind. Von Menschen kann nur bis zu einem gewissen Grad Hilfe kommen, und je mehr wir die menschliche Natur erforschen, desto mehr neigen wir dazu, unsere Sorgen, Probleme und Leiden nur

noch Gott vorzutragen.

Der vierte Aspekt des Betens entspricht dem Ruf der Liebenden nach dem Geliebten. Zweifellos ist dies eine höhere Form des Gebets. Um so beten zu können, müssen wir die gewöhnlichen Ebenen des menschlichen Lebens transzendieren. Es ist schon nicht einfach für uns Menschen, jemanden zu lieben, den wir mit unseren Augen sehen; noch viel schwerer ist es, Gott zu lieben, den wir noch nie erblickt haben. Unseren Mitmenschen lieben, das ist gut vorstellbar. Es ist jedoch nicht jedermanns Sache, seine Liebe auf das Formlose, auf das Gottesideal zu richten und sich in dieser Schule der Liebe weiter zu entfalten. Aber in dieser Liebe gibt es keine Enttäuschung, und nur die Gottesliebe kann die tiefe Sehnsucht der menschlichen Seele stillen. Alle anderen Formen der Liebe sind letztlich nur Stufen, die zu dieser Liebe zu Gott führen sollen.

Wie können wir aber diese Liebe jemandem erklären, der sie niemals erfahren hat? Gott ist das vollkommene Ideal, dessen Liebe die vollkommene Liebe. Da ist die Liebe zum Lebensgefährten, zu den Eltern, zu den Freunden, zu den Kindern, – in der Liebe zu Gott finden wir das alles vereint, und deshalb führt sie zur vollkommenen Freude. Die Gottesliebe ist lebendig und endet nie; denn sie ist die Liebe zur wahren Geliebten.

Der fünfte Aspekt des Betens ist die wachsende Annäherung an Gott durch immer tiefere Einsichten. Das ist auch die wahre Bedeutung des englischen Wortes ‚at-onement‘, was eine vollständige Vereinigung ausdrückt. Es ist eigentlich nichts, was wir hinzu lernen müssten; weil es zu unserer Natur gehört, dass

unsere Seele sich zu Gott hingezogen fühlt, so wie in der Elektrizität der negative Pol vom positiven angezogen wird. Das heißt aber auch, dass das Glückliche von uns Menschen letztlich von unserer Nähe zu Gott abhängt. Auch diese Lehre wurde in der Form des Gebets gegeben.

Diese fünf Aspekte des Gebets bilden die Grundlage für alle Formen der religiösen Verehrung. Die Religionen aller Zeiten und Völker haben das Gebet als wesentlichen Bestandteil der religiösen Praxis gelehrt. Der Mensch in seiner kindlichen Natur hat immer wieder mit seinen Mitmenschen gestritten, wenn diese nicht genauso beteten wie er. Man hat sich an die äußere Form des Gebets gehalten und diese dazu benutzt, die eigene Eitelkeit zu befriedigen. Aus Empörung über diese Zustände haben deshalb viele das Beten überhaupt aufgegeben. Viele Menschen haben heutzutage den Zugang zum Gebet verloren. Aber es aufzugeben, ist keine wirklich befriedigende Lösung; denn es gibt keinen echten Ersatz für das Gebet.

Die schwierigen Verhältnisse in unserer Zeit lassen sich auf das Fehlen einer religiösen Orientierung zurückführen. Der Verstand von uns Menschen bekämpft die Religion, aber unsere Seele verlangt nach ihr. Es lässt sich beweisen, dass die meisten Kriege in der Geschichte auf sich widerstreitende religiöse Positionen zurückgeführt werden können. Während im Osten sich niemand zu sagen traut, nicht an Gott zu glauben, sind im Westen viele darauf stolz, dass sie meinen, auf den Glauben an Gott verzichten zu können. Sie sagen, dass der Ursprung des Lebens in einer

einzigsten Kraft oder in vielen Kräften liege. Es ist aber eine Tragödie für die Menschen, wenn sie sich ihres Gottes berauben, weil es kein anderes Mittel gibt, um zu einem höheren Bewusstsein aufzusteigen.

Kritisch denkende Menschen werden nun aber fragen: „Wenn Gott im Innern des Menschen zu finden ist, dann sind ihr doch alle unsere Sorgen und Probleme, alle Gefühle, alle Einstellungen ihr gegenüber und alle unsere Fehltritte schon bekannt. Warum sollten wir all das noch im Gebet aussprechen?“ Genauso könnten wir auch sagen: „Warum muss ich es jemandem auch noch äußerlich zeigen, dass ich ihn liebe?“ Etwas zum Ausdruck zu bringen, gehört zur Natur des Lebens! Wenn Menschen mit allen Teilen ihres Geistes und Körpers auszudrücken versuchen, was sie fühlen, denken und anstreben, dann wird eine kraftvolle Wirkung erzeugt. Die Wirkung des Gebets wird noch stärker, wenn mehrere Menschen zusammen kommen, um miteinander zu beten. Die segensreichen Wirkungen des Gebets, die Einzelne erfahren können, werden um ein Vielfaches größer, wenn sie mit einigen Menschen gleicher Denkweise im gemeinsamen Gebet vereint sind. Auch psychologisch lässt sich dieser Effekt verstehen. Die Welt ist wie eine riesige Kuppel, von der jedes gesprochene Wort zurück geworfen wird und ein weiteres Echo auslöst. In dem Echo, das aus der Kuppel zurück hallt, kommt Gottes Antwort zu uns.

Auf die Frage, ob Gott überhaupt Zeit hat, auf unsere Gebete zu hören, antworten Mystiker, dass der Mensch selbst das Instrument ist, durch das Gott ein Gebet hört. Im Osten wird das Haupt des Menschen die Kuppel Gottes genannt. Damit ist gemeint, dass