

CENTENNIAL EDITION

BAND 4

Die Sufi-Botschaft von
HAZRAT INAYAT KHAN

**HEILUNG UND
DIE WELT DES GEISTES**

Gesundheit

Heilen

Mentale Reinigung

Die Welt des Geistes




VERLAG
HEILBRONN

DIE SUFI-BOTSCHAFT VON
HAZRAT INAYAT KHAN

JUBILÄUMSAUSGABE
BAND 4

HEILUNG UND DIE WELT
DES GEISTES

Gesundheit
Heilen
Mentale Reinigung
Die Welt des Geistes

IMPRESSUM

Titel der englischen Originalausgabe:

„The Sufi Massage of Hazrat Inayat Khan“

Centennial Edition Volume IV: „Healing and the Mind World“

© Published by Sulūk Press, an imprint of Omega Publications, Inc., 2019

Hazrat Inayat Khan

Centennial Edition Band 4: Heilung und die Welt des Geistes

Übersetzung: Amaité Anna-Elisabeth Willand

Lektorat: Uta Maria Baur, Savitri Brunhild Berger, Susanne Dieminger

Umschlag: Martina Berge, www.martinaberge.de

Innenlayout: Hauke Jelaluddin Sturm, www.designconsort.de

Olivenbaum-Motiv Titelseite: shutterstock.com

1. Ausgabe 2022

Der Verlag dankt allen Förderern und Unterstützerinnen sowie dem Verein Buch und Mystik e. V.. Durch sie wurde die Herausgabe dieses 4. Bandes der Jubiläumsausgabe ermöglicht.

Verlag Heilbronn

D-82398 Polling

Verkehrsnummer 14894

www.verlag-heilbronn.de

info@verlag-heilbronn.de

ISBN: 978-3-936246-47-6

Alle Rechte vorbehalten, © Verlag Heilbronn

Gedruckt in Tschechien



INHALT

Einleitung	9
------------	---

GESUNDHEIT 13

1 Harmonie ist der Schlüssel	14
2 Ton und Rhythmus	20
3 Eigenverantwortung und Selbstfürsorge	27
4 Die Wurzel der Krankheit entfernen	30
5 Die Macht der Gedanken	36
6 Die Kraft des Wortes	41
7 Das Geheimnis des Magnetismus	48
8 Hoffnung als Kraft der Intelligenz	52
9 Die Entwicklung der Intuition	59
10 Der schöpferische Geist in uns	65
11 Die Macht der Imagination	71
12 Glaube – Mysterium des Lebens	77

HEILEN 85

Die Hauptaspekte des Heilens	86
Gleichgewicht 1	86
Gleichgewicht 2	86
Atem	87
Heilen mit den Fingerspitzen	87
Das Nachverfolgen von Krankheiten	88
Eine Hauptursache für alle Krankheiten	89
Gründe für Müdigkeit	90
Gleichgewicht 3	91
Schmerz	92
Heilen durch Medikamente	93
Die psychologische Natur der Krankheiten	94
Ursachen von Krankheiten	94
Magnetkraft	95
Atmung	96
Störungen der psychischen und seelischen Gesundheit	97
Geist, innerstes Wesen	98

Die Entstehung von Krankheiten	99
Die Wirkungen der Nahrung	100
Selbstkontrolle	101
Das menschliche Wesen	102
Die Entwicklung von Kraft	103
Atem	103
Reinigung	104
Rhythmus	104
Die Kraft des Atems	106
Eine gemeinsame Ursache für alle Krankheiten	106
Die Entwicklung von Energie in den Fingerspitzen	108
Die Macht der Gegenwart	108
Die Kraft des denkenden und fühlenden Geistes	109
Die Macht der Konzentration	110
Energie in die Ferne senden	110
Die Anwendung von Heilkraft	112
Heilen durch Talismane	112
Magnetisiertes Wasser	113
Heilung durch den Atem	113
Heilen durch magnetisches Streichen der Hände	114
Heilen durch Berührung	115
Heilen durch den Blick	116
Heilen durch Suggestion	117
Heilung durch Präsenz	117
Heilung durch Gebet	118
Fernheilung	119
Verschiedene Heilmethoden	121
Der Ursprung des Heilens	121
Heilen mit dem Körper	123
Mentale Heilung	125
Spirituelles Heilen	126
Abstrakte Heilung	127

MENTALE REINIGUNG 129

Mentale Reinigung	130
Verlernen	140
Die Unterscheidung zwischen fein und grob	150
Meisterschaft	160
Körperbeherrschung	168

Die Beherrschung des Geistes 1	175
Die Beherrschung des Geistes 2	184
Die Macht der Gedanken	192
Konzentration	198
Der Wille	203
Mystische Entspannung 1	209
Mystische Entspannung 2	218
Magnetismus	227
Die Kraft in uns	233
Das Geheimnis des Atems	242
Das Mysterium des Schlafs	250
Stille 1	259
Stille 2	264
Träume und Offenbarungen 1	269
Träume und Offenbarungen 2	275
Einsicht 1	280
Einsicht 2	288
Die Erweiterung des Bewusstseins	297

DIE WELT DES GEISTES 309

1 Spiegelungen zwischen Menschen und Tieren	310
2 Spiegelungen zwischen Lebenden und Gestorbenen	316
3 Wie sich etwas einprägt	323
4 Der Spiegel des Unterbewussten	328
5 Die Klärung des Spiegels des Herzens	334
6 Wir werden, was wir denken	342
7 Persönlichkeitsbildung und Schicksal	348
8 Entwicklung durch Spiegelung	354
9 Der große Kreislauf	359
10 Vererbung	367
11 Lebendiges Lernen	372
12 Einfluss von Vorbildern	378
13 Das Göttliche spiegeln	383
 Hazrat Inayat Khan – Kurzbiografie	 391
Das Herz mit Flügeln	393

Der Ölbaum	394
Verzeichnis der verwendeten Namen und Begriffe	396
Quellenangaben	400
Stichwortverzeichnis	402

DANKSAGUNG

Unser großer Dank gebührt Anne Louise Wirgman, der Direktorin der Nekbakht Foundation in Suresnes, Frankreich, die unschätzbare Hilfe und Unterstützung bei der Bereitstellung von authentischem Quellenmaterial gab. Darüber hinaus wurde von Cannon Labrie fachkundige redaktionelle Unterstützung geleistet.

Sandra Lillydahl, Herausgeberin
der englischen Originalausgabe

EINLEITUNG

Reinigung (tazkiya) ist ein zentrales Thema im Sufismus. Das Ziel dieses Prozesses ist die Freilegung der ursprünglichen Natur (fitra) des Menschen. Laut den Lehren von Hazrat Inayat Khan führt die Reinigung des Körpers zur Reinigung des Atems, die Reinigung des Atems führt zur Reinigung des denkenden und fühlenden Geistes, und die Reinigung des Geistes führt zur Reinigung des Herzens.

Die Lehren in diesem Band berühren alle vier Stufen, mit dem primären Fokus auf die Reinigung des Geistes.

Hazrats¹ Ausführungen über den Geist werfen ein erhellendes Licht auf die Natur des Bewusstseins, der Erkenntnisfähigkeit und der Denkgewohnheiten.

Die Lektüre dieser Vorträge regt die Lesenden zum Nachdenken über deren innere Eigenheiten an. Hazrats Vorträge sind jedoch nicht lediglich deskriptiv; sie sind auch präskriptiv in dem Sinn, dass sie in Grundzügen den Weg der „mystischen Entspannung“ aufzeigen, der letztlich die Erfahrung des reinen, unkonditionierten Bewusstseins zum Ziel hat.

Neben Hazrats Lehren über den denkenden und fühlenden Geist enthält der Band ausführliche Vorträge zu den Themen Gesundheit und Heilung; Vorträge, die die heutigen Erkenntnisse der Geist-Körper-Medizin vorwegnehmen. Zusammengenommen bilden diese Kapitel einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Prinzipien der Sufi-Heilung. Es ist sicher interessant zu wissen, dass Hazrat die Kunst, von der er spricht, erfolgreich praktizierte. Ein Bericht über seine Kraft als geistiger Heiler findet sich in den Erinnerungen von Sophia Saintsbury-Green:

Die Schülerin, die diese Bilder zeichnet, ist in der Lage, persönliches Zeugnis über den großen Segen der Heilung durch diesen Meister abzugeben, den sie selbst erfahren hat, nachdem sie an einer schweren inneren Krankheit litt, die dazu geführt hatte, dass sie elf Monate im Bett verbrachte. Während dieser Zeit gaben vier Ärzte das Urteil ab, dass ohne eine Operation keine Heilung möglich sei, der Zustand ihres Herzens jedoch einen Heilungsversuch verhindere. Der Meister, der sich in der Nähe des Hauses

1 Hazrat ist gleichbedeutend mit „Seine Heiligkeit“

der Schülerin aufhielt und von der Krankheit hörte, kam sofort und gab am Bett den heilenden Segen des Handauflegens, was zu einer umgehenden Heilung führte, ohne dass in den zehn Jahren, die seit diesem Tag vergangen sind, jemals wieder Symptome der Krankheit aufgetreten wären.²

Die in diesem Band gesammelten Vorträge wurden zwischen 1919 und 1924 in verschiedenen Städten in Europa und den Vereinigten Staaten gehalten. Zwei Teile dieses Sammelbandes, nämlich „Gesundheit“ und „Die Welt des Geistes“, bestehen aus Vorträgen der Suresnes-Sommerschule von 1924. Seitdem ist ein Jahrhundert vergangen – und Hazrat Inayat Khans Lehren sind nach wie vor von zentraler Bedeutung.

Pir Zia Inayat-Khan

2 Sophia Saintsbury-Green, *Images of Inayat* (New Lebanon, NY: Sulūk Press, 2014), 28. Cf. Sirkar van Stolk und Daphne Dunlop, *Memories of a Sufi Sage: Hazrat Inayat Khan* (The Hague: East-West Publications, 1975), 18-20

Der Inhalt von „Gesundheit“ („Health“)
entstammt den Vorträgen von
Hazrat Inayat Khan während der
Sommerschule vom 16. Juni bis
8. September 1924 in Suresnes,
Frankreich.

GESUNDHEIT



GESUNDHEIT 1 – HARMONIE IST DER SCHLÜSSEL

Aus der Sicht der Sufis ist Krankheit ein Ungleichgewicht, entweder körperliche oder seelische Unausgewogenheit. Das eine wirkt auf das andere. Was verursacht Ungleichgewicht? Mangel an Tonus und Rhythmus. Was bedeutet dies in der Sprache des Körpers?

Prana, Leben oder Energie ist der Tonus. Der Rhythmus sind die Regulation des Kreislaufs, des Herzschlags, des Pulses und der Zirkulation des Blutes durch die Adern und Venen des Körpers. Körperlich gesehen bewirkt ein Mangel an Durchblutung eine Stauung; ein Mangel an Prana, Leben oder Energie ist gleichbedeutend mit Schwäche.

Diese beiden Dinge ziehen Krankheit an, sie sind die Ursache von Krankheit. Auf geistiger Ebene ist der Rhythmus die Tätigkeit des Verstandes: ob der Verstand sich mit harmonischen oder unharmonischen Gedanken beschäftigt; ob das Gemüt stark, fest und beständig oder schwach ist. Denken wir stets harmonische Gedanken, entspricht das einem regelmäßigen Pulsschlag und einer guten Durchblutung. Wird diese Harmonie der Gedanken unterbrochen, entsteht eine Blockade im Geist. Dann verliert der Mensch an Erinnerungsvermögen, und in Folge entsteht eine Depression. Wir sehen dann nur noch Dunkelheit. Zweifel, Verdächtigungen, Misstrauen und alle Arten von Bedrängnis und Verzweiflung entstehen, wenn der Geist auf diese Weise verstopft ist.

Prana, Leben oder Energie wird aufrecht erhalten, wenn der Geist beständig in harmonischen Gedanken verweilt; wenn der Geist seine Gedanken ausbalancieren kann, wenn er nicht leicht zu erschüttern ist; wenn Zweifel und Verwirrung ihn nicht leicht überwältigen können. Ob es sich nun um eine Nervenkrankheit, eine psychische Störung oder eine körperliche Krankheit handelt — alle Arten von Krankheit haben nur eine einzige Ursache: das Ungleichgewicht. Ein Körper, der einmal aus dem Gleichgewicht geraten ist, verwandelt sich in einen Empfänger für die disharmonischen Einflüsse unausgeglichener Atome. Er hat daran genauso teil wie der Geist, ohne es zu wissen. Deshalb ist ein Körper, dem es ohnehin schon an Gesundheit mangelt, anfälliger dafür, sich

eine Krankheit einzufangen, als ein Körper, der vollkommen gesund ist. Entsprechend ist auch das Gemüt, das bereits in Unordnung ist, anfälliger dafür, jede Andeutung einer Störung aufzugreifen, und auf diese Weise wird es immer schlimmer.

Die Ärzte aller Zeitalter wissen, dass eine Sache ihresgleichen anzieht. Und so ist es natürlich, dass Krankheit Krankheit anzieht, oder, deutlicher ausgedrückt: Ungleichgewicht zieht Ungleichgewicht an, während Harmonie Harmonie anzieht. Im Alltag können wir beobachten, dass Menschen, die keinerlei Beschwerden haben und nur körperlich schwach sind, oder deren Leben nicht geordnet verläuft, leicht erkranken. Entsprechend beobachten wir, dass diejenigen, die oft mit unharmonischen Gedanken spielen, sehr leicht ärgerlich werden. Es braucht nicht viel, bis sie beleidigt sind; weil die Gereiztheit bereits da ist, löst schon jede beiläufige Kleinigkeit Ärger in ihnen aus. Es bedarf nur eines kleinen Anstoßes, um die Verärgerung zu verstärken.

Daneben hängt die Harmonie von Körper und Geist von unserem äußeren Leben ab: von der Nahrung, die wir essen, von der Art und Weise, wie wir leben, von den Menschen, denen wir begegnen, von der Arbeit, die wir verrichten, vom Klima, in dem wir leben. Natürlich kann ein Mensch unter den gleichen Bedingungen krank und ein anderer gesund sein. Entscheidend ist, im Einklang zu sein mit der Nahrung, die wir essen, mit dem Klima, in dem wir leben, mit den Menschen, mit denen wir zusammenkommen, mit den Bedingungen, die um uns herum herrschen. Es gibt andere, die sich gegen die Nahrung, die sie essen, gegen die Menschen, denen sie begegnen, gegen die Bedingungen, unter denen sie leben, selbst gegen das Klima auflehnen. Daher sind sie nicht im Gleichgewicht und erfahren und empfinden ihr Leben entsprechend. Das Ergebnis ist, dass sie nicht in Harmonie sind und sie erleben dasselbe in ihrem Leben. Krankheit und Störung sind die Folge.

Diese These lässt sich sehr gut mit der heute von den Ärzten angewandten Methode veranschaulichen: das Gleiche zu injizieren, was krank macht.¹ Es gibt keinen besseren Beweis für die These, dass wir dadurch in Einklang mit einer Sache kommen, die im Gegensatz zur eigenen Natur steht. Würden wir nur begreifen, dass wir uns mit allen Widrigkeiten impfen können, um mit ihnen ins Einvernehmen zu kommen, um zu sehen, was daraus entsteht. Die Holzfäller bekommen keinen Sonnen-

1 Hier ist vermutlich das Impfen gegen Krankheiten gemeint.

stich. Den Seeleuten wird nicht kalt. Der Grund dafür ist, dass sie sich das, was sie im Leben antreffen und was sich ihrem System, ihrer Natur entgeggestellt, einverleibt haben.

Daher ist, kurz gesagt, die erste Lektion in Sachen Gesundheit das Verständnis des Prinzips, dass Krankheit nichts anderes als Ungleichgewicht ist und das Geheimnis der Gesundheit auf Harmonie beruht.

* * *

Frage: Wie können Ärzte am wirksamsten heilen?

Antwort: Bei Bedarf mit Manipulation², doch in Fällen, in denen sie nicht gebraucht werden, kann auch ohne sie geheilt werden. Die Heilung durch die Arbeit mit den Händen ist eine andere Art der Heilung. Sie steht zwischen der Arbeit der Ärzte und derjenigen der Heiler. Wer mit den Händen arbeitet, ist nicht unbedingt Heiler oder Heilerin, sondern eher Massagetherapeut. Die Tätigkeit der Heilenden geschieht durch Gedanken, durch Gebet. Wer zusätzlich mit Magnetismus hantiert, wird mehr Erfolg haben, aber das ist etwas anderes. Heilen ist eine ganz andere Sache.

Frage: Die Kraft der Gedanken ... sie bewirken bei Menschen, die unharmonisch sind, eine bessere Schwingung?

Antwort: Durch Heiler und Heilerinnen wird die Kraft der Gedanken übertragen. Eine andere Art der Schwingung geht von jenen aus, die mit den Händen arbeiten. Natürlich haben auch Gedanken Schwingungen. Sie sind subtiler als die Schwingungen, die bei Massagen vermittelt werden; daher kann die Gedankenschwingung viel mehr bewirken als die Schwingung durch die Arbeit mit den Händen. Zweifellos gibt es bestimmte Fälle, in denen Massage dringend notwendig ist, und zusammen mit der Heilarbeit kann sie hilfreich sein. Wenn wir allerdings die Heilarbeit genau betrachten, ist sie etwas ganz anderes.

Frage: Würden Sie einer Impfung gegen Krankheiten zustimmen?

Antwort: Ich befürworte alles, was heilt.

2 Mit Manipulation ist der Begriff aus der Medizin gemeint, der sich auf eine plötzliche Bewegung, einen Impuls bezieht, um z. B. Gelenke zu dehnen und dadurch das volle Bewegungsmaß wiederherzustellen.

Frage: Wie können wir unsere Harmonie verbessern, um stärker gegen Krankheiten zu werden, um uns keine Grippe einzufangen?³

Antwort: In erster Linie, indem wir den Tonus unseres Denkens und Fühlens und unseres Körpers aufrechterhalten, d. h. den Körper nähren und trainieren und die eigenen Gedanken und Gefühle harmonisieren. Und wenn dann die Grippe-Erreger doch kämen, mit ihnen kämpfen, um sie loszuwerden.

Frage: Kann Geistheilung fehlerhafte Knochen und Fehlhaltungen heilen?

Antwort: Ja, es gibt nichts, was durch Geistheilung nicht geheilt werden könnte – wenn nur die Heilenden wüssten, wie man heilt, und die zu Heilenden wüssten, wie sie auf diese Heilung zu reagieren haben.

Frage: Wie kommt es, dass, wenn wir Musik aus der Ferne hören und es sich nur um einen undeutlichen Klangteppich handelt, der Gesamteindruck immer eine leise Harmonie ist?

Antwort: Sie hätten genauso gut „innere Harmonie“ schreiben können. Die Summe aller Dinge ist schön. Wir lesen im Koran: „Gott ist schön und liebt die Schönheit.“⁴ Wenn wir die Dinge vergleichen, ist das eine schöner als das andere. Betrachten wir aber die Gesamtheit als ein vollkommenes Ganzes, dann erkennen wir jene Schönheit, die die Essenz der Schönheit ausmacht, also das, was dahintersteht. So auch bei der Musik. Wenn wir Musik aus der Nähe hören, hören wir die Fehler, die an unser Ohr dringen, aber aus der Ferne ist das, was auf uns zukommt, die Summe des Ganzen. Die Disharmonie fällt weg, nur die Harmonie kommt uns geläutert zu Ohren. Also genießen wir die Schönheit, die hinter allem und jedem steht. Diese Frage über die Musik können wir in ein Sinnbild des Lebens verwandeln und das Leben auf die gleiche Weise betrachten. Die von uns wahrgenommenen Fehler und Unzulänglichkeiten und der Mangel an Schönheit fügen sich zusammen, wenn wir sie nicht so genau zur Kenntnis nehmen, wie wir es tun. Betrachten wir die Summe aller Dinge dagegen aus der

3 Die spanische Grippepandemie von 1918, die tödlichste der Geschichte, infizierte weltweit schätzungsweise 500 Millionen Menschen – etwa ein Drittel der Weltbevölkerung – und tötete zwischen 20 und 40 Millionen. Sie war am Ausbruch von Encephalitis lethargica in den 1920er-Jahren beteiligt.

4 Hadith

Distanz, dann erfassen wir das Wesentliche; alle nutzlosen Teile werden weggelassen.

Frage: Wie ist es möglich, sich mit unharmonischen Gedanken zu impfen, wenn überhaupt ...?

Antwort: Wenn Sie meinen, dass sie falsch sind, sollten Sie nicht denken. Sie essen doch ganz selbstverständlich nichts, was Sie nicht mögen. Wenn das so ist, sollten Sie über den Gedanken, den Sie nicht mögen, nicht nachdenken. Gefällt er Ihnen nicht, ist es nur natürlich, den Verstand nicht darüber reflektieren zu lassen. Mag aber unbewusst ein Teil Ihres Verstandes den Gedanken und ein anderer Teil nicht, dann hält ein Teil diesen Gedanken fest. Viele Menschen sagen: „Ich hasse es, darüber nachzudenken“, doch sie denken trotzdem darüber nach; und indem sie „ich hasse es“ ständig wiederholen, denken sie noch mehr darüber nach. Er ist nichts: Wenn uns irgendein Gedanke nicht gefällt, löschen wir ihn, denn wir sind die Meister unserer Gedanken. Wenn wir den Verstand nicht in Besitz nehmen können, was könnten wir dann noch besitzen? Nichts sonst in dieser Welt können wir unser Eigen nennen. Die einzige Domäne, die wir besitzen, ist unser eigener Geist. Wenn wir keine Macht über unser eigenes Reich haben, wozu sind wir dann hier? Der Impfschutz muss anders verstanden werden, denn es ist das, was von den anderen kommt. Damit müssen wir uns impfen, und diese Impfung ist die Toleranz zu vergeben, zu ertragen; das ist Impfen. Jeden Tag begegnen uns in dieser Welt tausend Erfahrungen. Wir müssen uns diesen Erfahrungen entweder widersetzen oder sie uns aneignen – oder wir werden krank. Entweder das eine oder das andere. Wenn die Bedingungen unharmonisch sind, von allen Seiten angreifen, und es keinen anderen Ausweg gibt, dann impfen Sie sich selbst damit. Werden Sie fähig, sie zu tolerieren, sie zu assimilieren, ihnen zu begegnen, sich ihnen zu stellen und auf diese Weise mit ihnen fertig zu werden.

Frage: Halten Sie es für falsch, einen Menschen sterben zu lassen, wenn er an einer hoffnungslosen Krankheit leidet?

Antwort: Ich würde weder Ärzten noch Verwandten oder irgendeinem andern raten, eine Person, die schwer an einer Krankheit leidet, zu töten, um die Person vor Schmerzen zu bewahren. Denn die Natur ist weise, und jeder Augenblick, den wir auf dieser physischen Ebene verbringen, hat

seinen Zweck. Wir Menschen sind zu begrenzt, um zu urteilen und selbst zu entscheiden, dem Leben eines leidenden Menschen ein Ende zu setzen. Ja, wir müssen versuchen, dieser Person weniger Leid zuzufügen und alles in unserer Macht Stehende tun, damit es dieser Person besser geht. Natürlich ist diese künstliche Methode, einen Menschen stunden- oder tagelang am Leben zu halten, nicht das Richtige, denn das widerspricht der Weisheit der Natur und ihrem göttlichen Plan. Es ist genauso schlimm, wie einen Menschen zu töten; die Tendenz ist, dass wir immer weiter gehen, als wir sollten, und genau da machen wir einen Fehler.

GESUNDHEIT 2 – TON UND RHYTHMUS

Die Störung im Tonus des Körpers und die Unregelmäßigkeit im Rhythmus sind die Hauptursachen für jede Krankheit. Diese Störung des Tons kann so erklärt werden, dass es einen spezifischen Ton gibt, den der Atem durch den ganzen Körper, durch jeden Kanal des Körpers, zum Schwingen bringt, und dies ist ein ganz bestimmter Ton, der ständig in jeder Person schwingt. Wenn die Mystiker davon sprachen, dass jeder Mensch einen Ton hat, dann ist damit nicht notwendigerweise der Ton eines Klaviers gemeint; es ist ein Klang, ein Ton, der wie der Atem ist.

Achten wir nicht auf uns selbst und lassen uns von jedem Windhauch beeinflussen wie das Wasser im Meer, so bewegen wir uns, von der Luft aufgewühlt, auf und ab. Wer dafür anfällig ist, sich in einem Augenblick zu freuen und im nächsten Augenblick depressiv zu werden, ändert seine Stimmungen. Der Tonus, der Gleichgewicht verleiht und der das Geheimnis der Gesundheit ist, kann so nicht beibehalten werden.

Nur wenige wissen, dass es nicht Vergnügen und Fröhlichkeit sind, die Gesundheit schenken. Heute wird im sogenannten Vereinsleben an dem einen Tag gefeiert und geschlemmt, dem dann zehn Tage folgen, an denen die Menschen krank sind, weil sie nicht auf ihre Balance geachtet haben. Es entsteht ein anderer Ton, an den der Körper nicht gewöhnt ist, und das verursacht alle Krankheiten. Zu viel Verzweiflung oder zu viel Freude – alles, was zu viel ist – sollte vermieden werden. Es gibt Charaktere, die immer Extreme suchen: Sie müssen Freude und Vergnügen so lange ausleben, bis sie es satt haben; oder sie müssen vor Kummer und Verzweiflung zusammenbrechen. Gerade bei diesen Menschen können wir beobachten, dass sie immer irgendwie krank sind. Außerdem gerät ein Instrument, das nicht in der richtigen Stimmung gehalten wird, das von allem, was vorbeikommt, geschubst und bewegt wird, aus dem Gleichgewicht. Der Körper ist ein Instrument, ein höchst heiliges Instrument, ein Instrument, das Gott für den göttlichen Zweck geschaffen hat. Wenn es in Stimmung gehalten wird, wenn verhindert wird, dass sich die Saiten lockern,

dann wird dieses Instrument zum Wegbereiter für jene Harmonie, für die Gott die Menschheit geschaffen hat.

Wie kann dieses Instrument in der richtigen Stimmung gehalten werden? Zunächst einmal müssen sowohl die Darm- als auch die Stahlsaiten gereinigt werden. Auch die Lungen und Venen des Körpers müssen gereinigt werden; nur so können sie funktionieren. Und wie reinigen wir sie? Durch sorgfältige Ernährung, durch Abstinenz¹ und durch richtiges Atmen, denn es sind nicht nur Wasser und Erde, die zur Reinigung verwendet werden. Das beste Mittel für die Reinigung bieten die Luft und ihre Eigenschaften, die wir einatmen. Wenn wir nur wüssten, wie wir diese Kanäle mithilfe des Atems sauber halten können, würde dies allein schon die Gesundheit sicherstellen. Er (der richtige Atem) hält den Ton, den eigenen Ton eines jeden Menschen ungestört aufrecht. Halten wir den, unserer eigenen Entwicklung entsprechenden Ton aufrecht, so sind wir wir selbst. Dann sind wir auf die Tonhöhe gestimmt, für die wir geschaffen sind; auf die Tonhöhe, die wir haben sollten, und fühlen uns natürlicherweise wohl.

Und nun zum Rhythmus: Es gibt einen Pulsrhythmus und das Pochen des Pulses in Kopf und Herz. Und wann immer der Rhythmus dieses Pulsschlags gestört wird, verursacht er Krankheit, weil der gesamte Ablauf gestört wird, der auf die Regelmäßigkeit des Rhythmus angewiesen ist. Wenn eine Person plötzlich von etwas Beängstigendem hört, wird der Rhythmus unterbrochen. Wenn eine Person durch etwas Verstörendes verletzt wird, wird der Rhythmus unterbrochen, der Puls verändert sich. Jeder erlebte Schock stört den Rhythmus. Häufig stellen wir fest, dass eine Operation, wie erfolgreich sie auch gewesen sein mag, Spuren hinterlässt, manche sogar lebenslang. Wenn der Rhythmus einmal unterbrochen ist, ist es äußerst schwierig, ihn wieder in Ordnung zu bringen. Moralisch erlernte Freundlichkeit ist eine Sache, doch ist Sanftheit auch im Handeln und in den Bewegungen notwendig. Jede Bewegung, jeder Schritt, den wir machen, muss rhythmisch sein. Wenn wir nach ihnen Ausschau halten, finden wir viele Beispiele für eigenartige Bewegungen, die Menschen machen. Weil ihr Rhythmus nicht stimmt, können sie sich nicht gesund erhalten. Deshalb dauert die Krankheit an. Selbst wenn wir bei der betreffenden Person keine Krankheit feststellen, so wird doch allein die Tatsache,

1 Vermutlich meint Hazrat Inayat Khan hier die Abstinenz von allen Genussmitteln, die die Nerven beeinflussen.

dass die Bewegungen nicht im Takt sind, diese Person in einer gewissen Unordnung halten. Regelmäßigkeit in den Gewohnheiten, in Aktion und Ruhe, im Essen, im Trinken, im Sitzen, im Gehen – in allem – gibt uns jenen notwendigen Rhythmus, der die Musik des Lebens vollendet. Jemand fragte Babur, den Mogulkaiser, der hundert Jahre lang regierte, was das Geheimnis seines langen Lebens inmitten der Wirren seines Lebens sei. Und er antwortete: „Die Regelmäßigkeit der Lebensführung.“ Und denken wir an den mentalen Teil unseres Wesens, so ist dieser Mechanismus noch viel empfindlicher als der unseres Körpers. Darüber hinaus gibt es den Ton. Jedes Wesen hat einen anderen Ton, entsprechend der jeweiligen Entwicklung, und alle fühlen sich gesund, wenn sie in ihrem eigenen Ton schwingen. Findet dieser Ton jedoch nicht die richtige Tonhöhe, fühlt sich der Mensch nicht wohl und es entstehen Krankheiten. Jeder Ausdruck von Leidenschaft, Freude, Ärger und Angst, der die Fortdauer dieses Tons stört, beeinträchtigt die Gesundheit. Hinter dem Denken steht das Gefühl, und das Gefühl erhält diesen Ton aufrecht; das Denken bleibt an der Oberfläche. Mystiker arbeiten besonders daran, diesen Ton zu bewahren.

In der Antike gab es den Brauch in Kirchen, statt eine Orgel zu spielen, einen einzigen Ton zu halten: Vier oder fünf Personen summten alle zusammen mit geschlossenen Lippen diesen einen Ton. Diesen Brauch gibt es an einigen Orten immer noch. Als ich das, nachdem ich aus Indien gekommen war, in einer Kirche in Russland wieder hörte, war ich zutiefst beeindruckt. Das Geheimnis des durchgehenden Läutens einer Glocke, das die Kirchen zu allen Zeiten praktizierten und das selbst heute noch fortbesteht. Die Glocke war nicht nur dazu da, die Menschen zu rufen, sondern auch, um sie auf ihren Ton einzustimmen. Sie sollte darauf hinweisen, dass in uns ständig ein einzelner Ton erklingt, auf den wir uns einstimmen sollten. Wenn diese Einstimmung nicht gelingt, bleibt selbst dann noch eine Schwäche zurück, nachdem sich jemand von einer Krankheit erholt hat. Eine äußere Behandlung ist keine Heilung, wenn die Person geistig nicht genesen ist. Ist der Geist eines Menschen nicht geheilt, bleibt ein Abdruck der Krankheit erhalten. Denn der Rhythmus des Geistes wird gebrochen, wenn das Denken schneller oder langsamer ist, als es sein sollte. Menschen, die einen Gedanken nach dem anderen denken und so tausend Dinge in einer Minute denken, können nicht gesund sein, wie intelligent sie auch sein mögen.

Menschen, die sich an einen Gedanken klammern und dort verharren, anstatt weiterzugehen, klammern sich auch an Depressionen, Ängste und Enttäuschungen, und das macht sie krank. Ich will damit nicht sagen, dass der Rhythmus des Geistes eines jeden Menschen genauso wie der Rhythmus eines anderen Menschen sein sollte. Nein, der Rhythmus jedes Menschen ist individuell. Den eigenen Gemütsrhythmus bewahren zu können, reicht jedoch aus, um sich selbst wirklich gesund zu erhalten. Psychische Krankheiten sind subtiler als körperliche, auch wenn psychische Krankheiten bisher noch nicht gründlich erforscht wurden. Wenn die psychischen Störungen einmal gründlich untersucht sein werden, werden wir feststellen, dass alle äußeren Krankheiten irgendwie mit ihnen zusammenhängen.

Geist und Körper stehen sich direkt gegenüber. Der Körper spiegelt die Ordnung und Unordnung des Geistes wider, und der Geist spiegelt sowohl die Harmonie als auch die Disharmonie des Körpers wider. Wenn also der Körper krank ist, spiegelt sich ein Teil dieser Krankheit im Geist wider. Ist der Geist krank, so spiegelt sich etwas von dieser Krankheit im Körper wider. Aus diesem Grund stellen wir fest, dass viele, die äußerlich krank sind, auch im Denken und Fühlen krank sind. Zeigt uns das nicht, dass der Mensch Musik ist, dass das Leben Musik ist, dass diese ganze Schöpfung eine Sinfonie und das ganze Universum Musik ist?

Um unsere Rolle bestmöglich zu spielen, bleibt uns nur die Möglichkeit, unseren Ton und Rhythmus in gutem Zustand zu erhalten – worin die Erfüllung unseres Lebenszwecks besteht.

* * *

Frage: Wie können wir einen einmal verlorenen Rhythmus wiederherstellen?

Antwort: Dies muss mit großer Weisheit geschehen, denn ein abrupter Versuch, den Rhythmus wieder zu gewinnen, kann dazu führen, dass wir ihn noch mehr verlieren. Wenn der Rhythmus zu schnell oder zu langsam wurde, können wir bei dem Versuch, ihn in seinen ursprünglichen Zustand zu bringen, nicht nur ihn, sondern auch uns selbst zerstören. Es ist ein allmählicher Prozess, der mit Bedacht durchgeführt werden muss. Ist der Rhythmus zu schnell geworden, muss er allmählich in seinen angemessenen Zustand überführt werden. Ist er zu langsam, muss er langsam bis

in die richtige Geschwindigkeit erhöht werden. Dazu braucht es Geduld und Stärke. Wer z. B. eine Geige weise stimmt, dreht den Wirbel nicht plötzlich bis zum richtigen Ton, denn das ist zunächst unmöglich und es besteht immer die Gefahr, dass die Saite reißt. Wie klein auch immer die Tondifferenz sein mag: Durch sorgfältiges Stimmen kann sie genau richtig eingestellt werden, wodurch Mühe gespart und die Aufgabe optimal erfüllt wird.

Frage: Müssen Kirchenglocken eine besondere Stimmung aufweisen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen? Warum sind alte Glocken ein-drucksvoller?

Antwort: Es ist nicht notwendig, dass die Kirchenglocken einen bestimmten Ton erklingen lassen, und wenn sie es sollten, wüssten nur Mystiker, welcher Ton für alle Menschen harmonisch wäre. Dennoch sprechen alle, die die Kirchenglocken hören, darauf an. Wir vergessen unseren eigenen Ton und vereinen unsere Seele mit allen anderen in diesem Ton, sodass wir durch die Glocke universelle Harmonie empfangen und uns selbst auf sie einstimmen können. Doch wie ich immer sage: Gesegnete werden in allem Segen empfangen. Diejenigen, die noch nicht bereit sind, verschließen sich diesem Segen, gleichgültig, wo er zu finden wäre.

Frage: Warum sind alte Glocken beeindruckender?

Antwort: Sie erzählen uns eine alte Geschichte.

Frage: Kann eine Mutter durch ihre liebevollen Gedanken ihrem leidenden Baby helfen, in den eigenen Ton und Rhythmus zurückzufinden?

Antwort: Gewiss, die Heilung, die eine Mutter dem Kind, sehr oft unbewusst, zuteilwerden lässt, kann ein Arzt nicht in tausend Jahren bewirken. Das Lied, das sie singt, so belangloses auch sein mag, kommt aus der tiefen Tiefe ihres Wesens. Es bringt heilende Kraft mit sich; das Kind wird in einem einzigen Augenblick in Einklang gebracht. Das Liebkosen, das Streicheln der Mutter tun dem Kind mehr Gutes als jede Medizin. Wenn ein Kind aus dem Gleichgewicht gerät, wenn sein Rhythmus gestört ist, wenn der Ton nicht am richtigen Platz ist, fühlt es das stärker als ein Erwachsener. Auch ohne davon zu wissen, hat die Mutter instinktiv das Gefühl,