

ROLAND ROTTENFUßER

Sufismus: Die mystische Essenz der Religion

Der meditierende Sufi wird zum Schilfrohr, auf dem Allah seine schönste Melodie spielt. Solch poetische Vergleiche findet man in der arabischen Mystik häufig. Der Sufismus ist eine überaus tolerante, weitherzige und lebensfreundliche Variante des Islam. Er zielt aber auch ins Herz aller Religionen: auf das Erwachen des Schöpfers im Geschöpf. Nicht um religiöse Vorschriften geht es vor allem, sondern darum, unmittelbar in die Liebe Gottes einzutauchen.

Was ist ein Sufi? Im mystischen Verständnis nicht weniger als Grund für alles, der Zielpunkt der Evolution. In Reshad Feilds Bestseller „Ich ging den Weg des Derwisch“ reist der Erzähler ins türkische Konya, die Heimat des islamischen Dichters Rumi. Er trifft dort einen alten Sufi namens Dede, der ihn in die Geheimnisse seines Ordens einweiht. Dedes einprägsamstes Gleichnis besagt, dass der Baum seinen Grund in der Frucht und nicht in der Wurzel habe. Denn er sei ja wegen der Frucht und nicht wegen der Wurzel gepflanzt worden. In klaren Worten: „Der Grund, aus dem das Universum in Liebe hervorgebracht wurde, ist der Mensch (...), der zur vollkommenen Liebe Gottes gelangt ist. Er heißt der vollendete Mensch, denn da ist kein Rest mehr von ihm, da ist nur die ewige Gegenwart Gottes.“ Gott erschafft Menschen, damit er durch ihre Augen gesehen und mit ihrem Herzen geliebt werde. In einem schönen Hadith (außerkoranischen Prophetenwort) heißt es: „Ich [Allah] war ein verborgener Schatz. Darum erschuf ich die Welt, um erkannt zu werden.“

Meine erste Begegnung mit dem Sufismus verlief anfangs nüchterner. „Mein“ Sufi-Scheich war nicht alt, sogar ein paar Jahre jünger als ich. Er trug keinen Bart und kein arabisches Gewand. Der Ort war in München in einem schlicht ausgestatteten Seminarraum. Meine

Lebensgefährtin Monika und ich unternahmen 2008 eine überkonfessionelle Wallfahrt und hatten uns vorgenommen, einen Vertreter jeder Weltreligion zu treffen, um einander besser kennen zu lernen. Für den Islam schlug ich den Sufilehrer André Ahmed al Habib vor, der großartige Artikel in einem spirituellen Magazin veröffentlicht hatte. André bot sofort an, mit uns einen kleinen privaten Sufi-Kurs zu veranstalten: Atem- und Körperübungen, verbunden mit Rezitationen der Namen Allahs aus dem Koran. „Ihr werdet in einen erleuchteten Zustand gelangen“, kündigte er an, und ich dachte, er übertreibe. Wenn man ein Hufeisen ins Feuer halte, sagte unser Lehrer, werde es irgendwann ganz zu Feuer, obwohl es seine Form behalte. So könne auch der Mensch durch Sufi-Übungen ganz von Gott angefüllt werden, obwohl er nach außen hin derselbe bleibe.

Dhikr – im Namen Gottes

André rezitierte dann für einige Minuten den Koran in arabischer Sprache, ein durchdringender Sprechgesang mit vielen musikalischen Verzierungen. Nach kurzer Zeit, obwohl wir kein Wort verstanden, spürten wir eine „Schwingung“, die uns in leichte, angenehme Trance versetzte – ähnlich einer Reiki-Gabe. Wir rezitierten dann nacheinander einige is-

lamische Mantras: „Bismillah Ar-Rahman Ar-Rahim“ (Im Namen Gottes, des Gnädigen, des Allerbarmers) oder „Astarchfarullah“ (Gott, verzeih mir). Zu einigen der Mantras führten wir Bewegungen mit den Händen oder dem ganzen Körper aus. Auch wurden die Worte mit der Atmung koordiniert. Stieß man etwa den Namen Allahs „Haqq“ (Wahrheit) schnell und heftig hervor, kam es zu einem Hyperventilationseffekt. Wir nahmen viel Sauerstoff auf und waren wie „berauscht“. Mehr noch wirkte aber die Kraft der Worte selbst. Wir fühlten uns von etwas ergriffen, was „erhebend“, ja gütig war. André hatte nicht übertrieben, wenn er von einem erleuchteten Zustand sprach.

Der Name „Sufismus“ wird allgemein von „Suf“ (Wolle) hergeleitet, was auf die bescheidenen Gewänder der Gottsucher anspielt. Manche führen das Wort auch auf das arabische „safia“ (heilig) zurück. Die Ursprünge des Sufismus sind schwer exakt zu bestimmen. Schon Mohammed verstand sich weniger als Begründer einer „neuen“ Religion denn als Erneuerer des abrahamitischen Urwissens von der Einheit Gottes. Sufis verehren den Propheten vor allem als großen Mystiker, somit auch als Begründer des Sufismus. Vielfach wird auch Hassan Basri (gest. 728) als der erste Sufi der Generation nach Mohammed angesehen. Er leitete in der Moschee von Basra Dhikrs an,

Rezitationen heiliger Sätze und Namen Allahs, wie wir es in München praktiziert hatten. In einem noch tieferen Sinn versteht sich der Sufismus als die zeitlose, mystische Essenz aller Religionen. Tatsächlich zeigen sich in der Sufi-Lehre erstaunliche Parallelen etwa zur christlichen Mystik oder zu den Religionen des Ostens.

„Ich bin die Wahrheit“

Was aber ist Mystik? Der im Süd-Iran geborene Sufi Mansur al-Halladsch brachte es auf eine Formel, deren Kühnheit er mit dem Leben bezahlte. Halladsch verbrachte wegen dieses Ausspruchs neun Jahre in Kerkerhaft, ihm wurden Hände und Füße abgehackt, schließlich wurde er gekreuzigt und geköpft. Der rätselhafte Satz, der bei gläubigen Muslimen so viel Aufruhr verursachte, hieß „Ana'l Haqq“. Übersetzt ungefähr: „Ich bin die Wahrheit“. Im übertragenen Sinn: „Ich bin Gott“. Gemeint ist die absolute Wahrheit, ähnlich dem, was Buddhisten die „letztliche Wirklichkeit“ nennen. Der Satz ist offensichtlich aus einem erleuchteten Bewusstsein heraus gesprochen und erinnert an Aussprüche Jesu, etwa: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ oder „Der Vater und ich sind eins.“

Ein weiterer Satz, der auf den Koran selbst zurückgeht, lautet: „Haqq ist Khalq, und Khalq ist Haqq“. Da „Khalq“ die Schöpfung meint, bedeutet es ungefähr: Die materielle Schöpfung und die göttliche Essenz sind eins. Es ist eine am persönlichen Gottesbegriff orientierte Variante der buddhistischen Formel „Form ist Leere, und Leere ist Form“. Gott ist allumfassend und in allem gegenwärtig (arabisch: „Allahu samad“), also auch in der menschlichen Seele, die in ihrer tiefsten Schicht eins mit dem Schöpfer ist. Während „Khalq“, die Schöpfung, der Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen ist, bleibt „Haqq“ (die Essenz) unwandelbar, ungeschaffen und unsterblich. Allah ist also zugleich immanent (in der Schöpfung gegenwärtig) und transzendent (die Schöpfung übersteigend). Der „gefährliche“ Satz des Halladsch ist missverständlich, suggeriert er doch, dass jemand sein kleines Ego mit Gott gleichsetzt. Dies ist jedoch nicht gemeint; vielmehr manifestiert sich Gott (auch) im Menschen und als Mensch.

Der Sufi: „Nahrung Gottes“

Für die spirituelle Suche des Menschen bedeutet dies vor allem eines: Unsere Einheit mit Allah besteht bereits, und unsere Seele weiß zumindest unbewusst davon. Wir müssen die Einheit also nicht mehr erzeugen, sondern nur

noch erkennen. Ein Weg dorthin ist die Sufi-Schulung. Unter dem Aspekt der Einheit geht es nicht mehr nur um die Einhaltung religiöser Regeln (obwohl diese von Sufis respektiert werden); es geht um das unmittelbare Eintauchen in Gottes Liebe. Große Sufis wie Rumi beschreiben Allah deshalb als den „Geliebten“ – mit fast erotischem Vokabular: „Des Liebenden Herz ist angefüllt mit einem Ozean. In seinen rollenden Wogen wiegt sanft sich das All.“ In einer schönen Formulierung von André Ahmed al Habib: „Der erleuchtete Mensch nimmt in allen Bereichen des alltäglichen Lebens Gottes Gegenwart wahr, er vernimmt in allen Bereichen die göttlichen Namen Allah und Hu und erkennt, dass die ganze Schöpfung von Gott kommt und wieder zu Gott zurückstrebt.“ Der wahre Muslim erkennt, „dass alles, was er tut innerhalb von Gott geschieht“

Nun ist der hier beschriebene Erleuchtungszustand nicht von heute auf morgen erreichbar, als Potenzial ist er aber in jedem Menschen angelegt. Die Frage „Was soll ich machen, um ein guter Sufi zu sein?“ ist vielleicht falsch gestellt. Denn Sufismus ist keine Macher-Religion, die das kleine Ich als Ursache allen Geschehens ansieht. Vielmehr geht es darum, sich Allah zur Verwandlung auszuliefern. „Wen Er will, den führt Er auf einen rechten Pfad.“ (Koran, Sure 6, Vers 111) Sufi-Meister Hamid erklärt in „Ich ging den Weg des Derwisch“ eine Meditationstechnik, die die Passivität des Menschen vor Gott betont: „Man muss völlig stillsitzen, die ganze Aufmerksamkeit wie in einem Brennpunkt in der Mitte der Brust konzentriert, und sich langsam loslassen und erkennen, dass man, anstatt zu sehen, gesehen wird; statt zu hören, gehört wird; statt zu berühren, berührt wird; statt zu schmecken, die Nahrung Gottes ist und geschmeckt wird.“ Hamid schließt seine Erklärung: „Hab Vertrauen und gib dich völlig hin, in der Erkenntnis, dass du machtlos bist im Angesicht Gottes, der Ersten Ursache.“

In scheinbarem Gegensatz zu dieser Grundhaltung der Hingabe stellt der Sufismus jedoch eine Anzahl sehr präziser „Werkzeuge“ zur Erzeugung mystischer Zustände bereit. Es kann dabei sogar zu schnelleren Erfolgen kommen als bei der reinen Sitzmeditation. Wobei ich den Wert der letzteren nicht anzweifeln möchte. Auch das laute Gebet im Sufismus ist ein Sprechen, das auf Stille abzielt. Das Gute an Sufi-Übungen ist jedoch, dass man sich nicht „vertröstet“, sondern sehr schnell von etwas Beglückendem ergriffen fühlt. Das Pflichtgebet der Muslime (Salat) gehört ebenso zum Repertoire von Sufis wie das persönliche Gebet, Fasten, Energieübungen, stille Meditation oder

der berühmte Drehtanz der Mevlevi-Derwische. Der Sufismus wirkt sehr dynamisch und im besten Sinne „ganzheitlich“. Neben dem Verstand werden auch Herz und Körper angesprochen. Besonders intensiv betreibt André Ahmed al Habib das Dhikr (wörtlich übersetzt: Erinnerung), das ungefähr der hinduistischen Mantren-Rezitation entspricht.

Engel auf Besuch

Eine Sufi-Geschichte sagt: Engel kreisen in der Atmosphäre der Erde, und wo immer sie hören, dass jemand Dhikr praktiziert, kommen sie herab, um den Übenden zu begleiten. Meine Lebensgefährtin und ich absolvierten im Herbst eine 40-tägige Sufi-Einweihung. Sie begann mit einer einmaligen Energieübertragung durch den Sufi-Scheich und bestand im Weiteren vor allem aus Fasten und täglichen Dhikr-Übungen (ca. 45 Minuten). Dabei wurden heilige Sätze 11-, 33- oder gar 100mal wiederholt: „La ilaha il Allah“ (Es gibt keine Gottheit außer Gott) oder einfach „Salam“ (Frieden). Diese Übungen bewirkten, dass wir uns schon nach wenigen Tagen von einem stillen „Glanz“ erfüllt fühlten. Ein strömendes Gefühl im ganzen Körper stellte sich ein, Heiterkeit, gar Glück.

Natürlich kennt der Sufi-Weg noch weitere Stufen, die sich uns bisher nicht erschlossen haben. Hätten sie das, so würden wir vielleicht schweigen, denn „Wer ihn kennt, beschreibt ihn nicht, und wer ihn beschreibt, kennt ihn nicht.“ (Halladsch) Hier gilt es, den Weg zu genießen, statt sich nach dem Ziel zu verzehren. Wer gegenüber meinen Ausführungen noch skeptisch ist, dem möchte ich sagen: Weder blinder Glaube noch starre Abwehrhaltung führen weiter, sondern Tun, Ausprobieren. Dazu ein Spruch des Sufis Muzaffer Ozak: „Sufismus, das ist wie der Zucker im Tee. Du siehst ihn nicht. Erst wenn du ihn schmeckst, wirst du verstehen, was Zucker ist. Der Mystiker ist wie ein Schilfrohr, das Gott geschnitten und ausgebrannt hat, um darauf zu spielen. Wenn du mit dem Herzen hörst, wirst du anfangen, mit Gottes Atem in der Welt zu schwingen.“

Buchtipps:

André Ahmed Al Habib: Sufismus – das mystische Herz des Islam. Verlag H.J. Maurer, 310 Seiten, € 16,90

Reshad Feild: Ich ging den Weg des Derwisch. Verlag Goldmann Arkana, 253 Seiten, € 7,95

Tilman Nagel: Der Koran – Einführung, Texte, Erläuterungen. Verlag C.H. Beck, 371 Seiten, € 24,90