

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 Sulük 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
Verkehrsnr. 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 Erkenntnissfähigkeit 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 abzulegen, 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

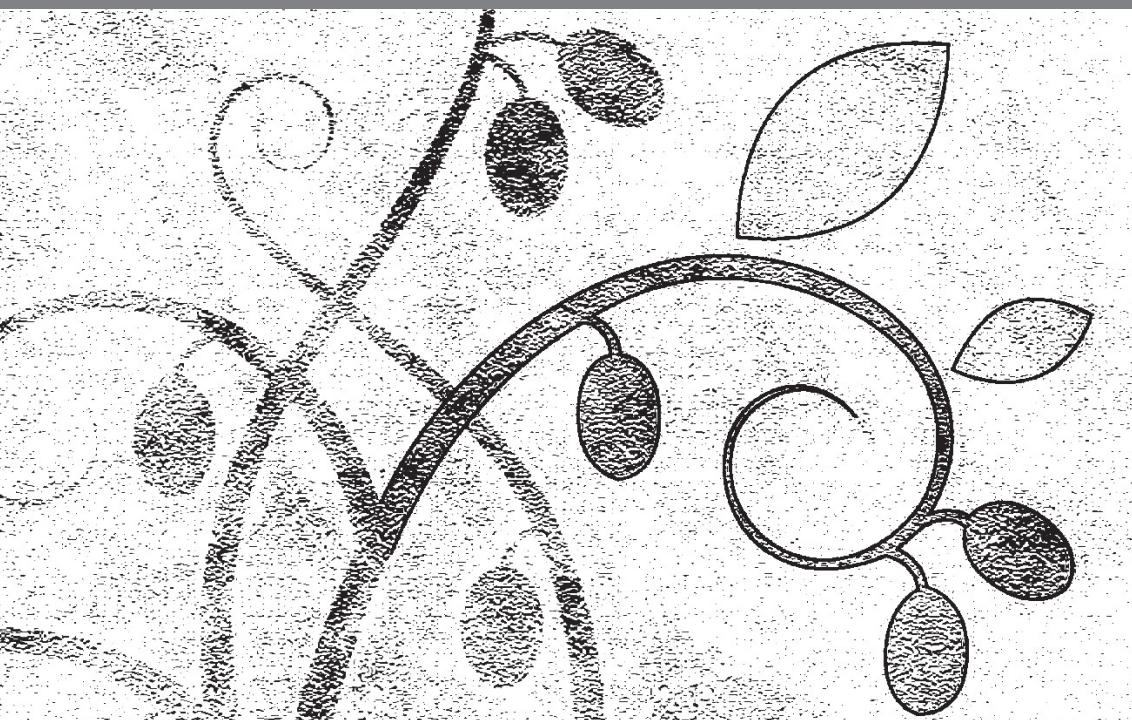
Die in diesem Band gesammelten Vorträge wurden zwischen 1919 und 1924 in verschiedenen Städten in Europa und den Vereinigten Staaten gehalten. Zwei Teile dieses Sammelbandes, nämlich „Gesundheit“ und „Die Welt des Geistes“, bestehen aus Vorträgen der Suresnes-Sommerschule von 1924. Seitdem ist ein Jahrhundert 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: Sulük 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 unausgeglichenener 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 entgegenstellt, 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 Gesamteinindruck 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 irgendjemandem 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 äußereren 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 eindrucksvoller?

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,

das Kind streicheln zu wollen, wenn es aus dem Takt gerät, und dem Kind etwas vorsingen zu wollen, wenn es aus dem Einklang gerät.

Frage: Wie können wir herausfinden, welcher Ton und Rhythmus körperlich und geistig dem eigenen entspricht?

Antwort: Als Antwort darauf fällt mir gerade ein amüsanter Fall ein, in dem ein Freund, der mich mit großer Freude und Freundlichkeit begleitete, manchmal großes Unbehagen empfand, weil er nicht so langsam gehen konnte wie ich. Er äußerte es mir gegenüber einfach und offen. Ich konnte es auch sehen. Als Antwort darauf sagte ich: „Es ist ein majestätischer Gang.“ Sein Rhythmus war nämlich ein anderer. In einem anderen Rhythmus konnte er sich nicht wohlfühlen. Er musste im Trab gehen, um sich wohlzufühlen. So spüren wir den Ton und den Rhythmus in uns selbst. Wir können bei allem, was wir tun, spüren, was uns ein Gefühl der Zufriedenheit gibt und was uns Unbehagen bereitet. Wer es nicht spürt, beweist nur, dass er nicht darauf achtet. Die Weisheit besteht darin, sich selbst zu erkennen.

Frage: Wie kann man ein Herz regulieren, das zu heftig schlägt und durch Angst, Schüchternheit und Anspannung ständige Störungen im Rhythmus hervorruft?

Antwort: All das wird durch eine Art abnormalen Zustand hervorgerufen. Es handelt sich nicht um einen normalen Zustand. Normal wäre, in der Lage zu sein, in Furcht, Freude und Angst stabil zu bleiben; sich nicht von jedem Windhauch wie ein Fetzen Papier hin- und herwehen zu lassen, sondern alles zu ertragen und standhaft und stabil durch all diese Einflüsse hindurchzugehen. Nun könnte man sagen: Ist nicht das Wasser dem Stein unterlegen? Darauf möchte ich antworten: „Der Mensch ist dazu geschaffen, weder Wasser noch Stein zu sein. Der Mensch trägt alles in sich.“ Wir Menschen sind die Frucht der ganzen Schöpfung; wir sollten in der Lage sein, unsere Evolution in unserer Ausgeglichenheit sichtbar zu machen.

Frage: Wie kommt es, dass die körperliche Gesundheit von Menschen, die den Verstand verloren haben, oft einwandfrei ist? Gibt es eine allgemeine Ursache für psychische Störungen, die großes Leid verursachen?

Antwort: Sehr selten finden wir einen Fall, in dem eine Person unter einer Störung der psychischen Gesundheit leidet und körperlich vollkommen gesund ist. Eine solche Person kann scheinbar gesund sein. Einmal besuchte ich die Psychiatrie in New York, und der Arzt brachte mir freundlicherweise verschiedene Schädel, die zeigten, wie die verschiedenen Hohlräume im Gehirn an den Verfallsstellen diesen gestörten Geisteszustand im Leben der Person verursacht haben. Daraus ergibt sich eine Antwort auf diese Frage. Es gibt immer Zeichen im physischen Körper. Es muss kein erkennbares Leiden sein, etwas, das sich im Hintergrund verbirgt und noch nicht erkannt ist. So fragte ich ihn: „Ich würde gerne wissen, ob dieser Hohlraum die Störung verursacht hat oder ob diese den Hohlraum verursacht hat?“ Seine Idee war, dass diese Vertiefung die Störung hervorgerufen hat. Es ist nicht immer so, dass das Geistige eine körperliche Krankheit hervorruft. Manchmal geht die Krankheit von einem physischen Körper auf die geistige Ebene über. Ein anderes Mal geht die Krankheit von der geistigen Ebene auf den physischen Körper über.

Frage: Gibt es eine allgemeine psychische Ursache?

Antwort: Es gibt viele Ursachen, doch wenn es eine allgemeine Ursache gibt, dann ist es der Mangel an jener Musik, die wir Ordnung nennen.

GESUNDHEIT 3 – EIGENVERANTWORTUNG UND SELBSTFÜRSORGE

Bewegung ist Leben und Stillstand ist Tod. Denn Leben bedeutet Bewegung, im Stillstand dagegen erkennen wir das Merkmal des Todes. Aus metaphysischer Sicht könnten wir uns fragen, ob es so etwas wie Stillstand gibt. Meine Antwort ist Nein. Doch was wir Bewegung nennen, ist für uns in irgendeiner Form wahrnehmbar, sei es sichtbar oder hörbar oder in Form von Empfindung oder Vibration; die Bewegung, die für uns nicht wahrnehmbar ist, nennen wir Stille. Das Wort Leben verwenden wir nur im Zusammenhang mit jener erfahrbaren Existenz, deren Bewegung wir wahrnehmen. Daher ist im Hinblick auf unsere körperliche Gesundheit Bewegung die Hauptsache: Die Regelmäßigkeit der Bewegung, ihr Rhythmus, die Pulsation und der Kreislauf des Blutes – alles. Tod und Verfall können an der Bewegungslosigkeit erkannt werden. Alle verschiedenen Aspekte von Krankheiten sind an Blockaden zu erkennen und auf diese zurückzuführen; jeglicher Zerfall wird durch Stauung verursacht, und Stauung wird durch Bewegungsmangel verursacht.

Es gibt Körperstellen, an denen die Venen, die Nerven mit der Haut verklebt sind und keine freie Zirkulation mehr möglich ist. Dort entstehen alle Krankheiten. Äußerliche Krankheiten dieser Art nennen wir Hautkrankheiten; sind sie innerlich, äußern sie sich in Form von bestimmten Schmerzen. Ein Arzt mag uns tausend verschiedene Gründe als Ursache für unterschiedliche Krankheiten nennen, dies jedoch ist die einzige und zentrale Ursache aller Krankheiten: Ein Mangel an Bewegung – anders gesagt, ein Mangel an Vitalität.

Der Organismus des Körpers ist dazu geschaffen, in einem bestimmten Rhythmus zu arbeiten und wird durch ständige rhythmische Bewegung in Gang gehalten. Das Zentrum dieses fortwährenden Lebensstroms ist der Atem. Die verschiedenen Heilmittel, die die Menschheit zu allen Zeitaltern gefunden haben, brachten den Leidenden oft unmittelbare Abhilfe. Aber sie werden nicht immer geheilt, denn die Ursache der Krankheit bleibt unentdeckt. Hinter jeder Krankheit steckt als Ursache eine unregel-

mäßige, unnatürliche Lebensweise in Bezug auf Essen und Trinken oder Aktion und Ruhe. Sollte ich den Tod definieren, dann als Veränderung, die durch die Unfähigkeit des Körpers entsteht, das festzuhalten, was wir Seele nennen. Der Körper hat eine gewisse magnetische Anziehungs-kraft, dies ist ein Zeichen für seine perfekte Funktionsfähigkeit. Wenn der Körper durch eine plötzliche oder allmähliche Erkrankung jenen Magne-tismus verliert, durch dessen Kraft er die Seele bindet, verliert er sozusagen wehrlos den Zugriff auf das, was er zuvor halten konnte. Dieses Wegfallen des Haltevermögens wird von uns als Tod bezeichnet. Im Allgemeinen ist das ein allmählicher Prozess. Zunächst treten ein wenig Schmerz, ein wenig Krankheit, ein wenig Unbehagen auf. Wenn wir keine Notiz davon nehmen, entwickelt sich daraus mit der Zeit eine Krankheit. Häufig erhalten Patienten ihre Krankheit aufrecht, weil sie nicht wissen, dass sie die Krankheit durch die Unwissenheit über ihren Zustand und ihre Selbstvernachlässigung aufrechterhalten. Eine große Anzahl von Patienten überlässt ihren Zustand der Untersuchung durch die Ärzte; sie wissen von Anfang bis Ende nicht, was mit ihnen los ist. Wie sich in der Antike die einfachen Gläubigen den Priestern anvertrauten, damit diese sie in den Himmel oder ins Jenseits schicken, so begeben sich heute die Patienten in die Hände der Ärzte. Kann sich irgendjemand mit scharfer Beobach-tungsgabe vorstellen, dass es außer uns selbst jemanden gibt, der in der Lage ist, so viel über uns zu wissen wie wir selbst, wenn wir etwas über uns wissen wollen? Ist das ein Fehler? Nein, es ist eine Gewohnheit. Es ist eine Art Selbstvernachlässigung, dass wir nicht über unseren eigenen Zustand nachdenken, sondern wollen, dass uns die Ärzte sagen, was mit uns los ist. Der Schmerz ist in uns. Wir selbst können unser Leben am besten beurteilen; wir selbst können die Ursache einer Krankheit herausfinden, denn wir kennen unser Leben am besten. Zahllose Seelen leben heutzutage so: Sie wissen nichts über den Zustand ihres eigenen Lebens und sind abhängig von jemandem, der diese Wissenschaft äußerlich studiert hat. Selbst Ärzte können nicht wirklich helfen, wenn wir unseren eigenen Zustand nicht klar erkennen. Erst die genaue Kenntnis der Beschwerde ermöglicht es uns, dem Arzt die richtige Vorstellung zu vermitteln.

Wenn in einem Stück Stoff ein kleines Loch ist, das wir nicht beachten, kann dieses leicht einreißen und zu einem größeren Loch werden; genauso ist es mit der Gesundheit. Vom Leben in Anspruch genommen vernach-lässigen wir sie; und so kann sie sich jeden Tag verschlimmern und wir

uns dabei dem Tod nähern, den wir sonst hätten vermeiden können. Die Frage taucht auf: „Ist es denn notwendig, an unseren Körper und unseren Gesundheitszustand zu denken?“ Ja, solange wir nicht von uns selbst besessen werden. Wenn wir so sehr auf unsere Gesundheit bedacht sind, dass wir von ihr besessen werden, ist das sicherlich falsch, denn das hilft nicht, sondern arbeitet gegen uns. Wenn wir uns selbst bemitleiden und sagen: „Oh, wie krank bin ich und wie schrecklich geht es mir; wenn es mir doch nur gut gehen würde“, dann wird der Gedanke zu einer Art Brennstoff für das Feuer. Solche Menschen legen ständig nach und nähren die Krankheit, indem sie an sie denken. Wenn wir uns andererseits allerdings so sehr selbst vernachlässigen, dass wir sagen: „Ach, das macht nichts, es ist schließlich eine Illusion“, können wir diesen Gedanken auf Dauer nicht aufrechterhalten. Und so wird der Schmerz zunehmen.

Es ist genauso notwendig, sich um sich selbst zu kümmern, wie es notwendig ist, die eigene Krankheit zu vergessen. Denn die Krankheit kommt im Verborgenen zu uns, wie ein Dieb leise in ein Haus eindringt, ohne das Wissen der Bewohner arbeitet und sie ihrer besten Schätze beraubt. Solange wir nicht über unsere Krankheit grübeln, ist es jedoch nicht falsch, sich dagegen zu schützen. Wir könnten fragen: „Lohnt es sich, lange zu leben? Müssen wir nicht alle das Leben verlassen? Was ist es letztendlich?“ Doch dies ist ein abwegiger Gedanke. Menschen mit gesundem Körper und Geist denken nicht so. Wenn dieser krankhafte Gedanke wächst, gipfelt er in einem Wahnsinn, der viele Menschen in den Selbstmord treibt. Die natürliche Neigung jeder Seele ist der Wunsch, ein Leben in vollkommener Gesundheit zu führen, um das Beste aus ihrem Kommen in die Welt zu machen. Weder Gott noch die Seele freuen sich über den Todeswunsch, denn der Tod ist nicht Teil der Seele. Dieser Wunsch ist eine Art Erregung, eine Revolte, die im Kopf eines Menschen entsteht, der dann sagt: „Ich ziehe den Tod dem Leben vor.“ Genauso wenig ist es weise, den Wunsch zu haben, zu leben, und doch ein Leben in Leid zu führen. Und sollte Weisheit noch etwas gelten, so dürfen keine Mühen gescheut werden, um gesund zu werden.

GESUNDHEIT 4 – DIE WURZEL DER KRANKHEIT ENTFERNEN

In der Antike schrieb man jeder Krankheit einen Krankheitsgeist als Ursache zu. Es gab für jede Art von Krankheit einen Geist, und die Menschen glaubten, dass dieser bestimmte Geist die Krankheit verursache. Die Heilenden bemühten sich, alle Patienten, die sie mit dieser Krankheit aufsuchten, zu heilen, und es gelang ihnen, die Kranken gesund zu machen. Heute hat sich dieser Geist der Krankheit materiell manifestiert, wenn die Ärzte nun erklären, dass jede Krankheit einen Keim oder eine Mikrobe in sich trägt. Durch neue Erfindungen entdecken sie jeden Tag eine neue Mikrobe, und würde jeden Tag bis zum Ende der Welt eine neue Mikrobe entdeckt, würden unzählige Mikroben und unzählige Krankheiten entdeckt werden.

Letztendlich dürfte es sehr schwierig sein, einen einzigen gesunden Menschen zu finden, denn es wird immer Mikroben geben, die noch nicht entdeckt worden sind – selbst wenn es sich nicht um eine anerkannte Krankheit handelt. Da diese Welt aus unzähligen Leben besteht, wird sie auch immer unzählige Lebensformen aufweisen. Jede Lebensform hat ihren Zweck, ob konstruktiv oder destruktiv, so lässt auch eine Mikrobe diesen Zweck erkennen. Und so wird die Entdeckung von Krankheitskeimen mit der Zunahme von Krankheiten weitergehen. Es liegt nicht immer in der Macht der Menschen, die Existenz von Mikroben zu verhindern. Manchmal werden sie Mikroben vernichten, doch sie stellen auch fest, dass jede vernichtete Mikrobe ihrerseits viele weitere Mikroben produziert.

Was ist das Leben? Jedes seiner Atome ist lebendig; nennen Sie es Radium oder Elektron oder Atom oder Keim oder Mikrobe. Die Menschen von einst dachten, in Ermangelung der Werkzeuge, mit denen diese Wesen heute in Form von Mikroben erkennbar sind, all dies seien Geister, Lebewesen. Und doch scheint es, dass die Heilenden des Altertums die Krankheit besser im Griff hatten, denn sie sahen nicht nur die äußere Mikrobe, sondern auch die Mikrobe in ihrem eigentlichen Wesen. Indem sie die Mikrobe vernichteten, vernichteten sie nicht nur die äußere Mikrobe,

sondern auch die innere Mikrobe in Form des Geistes dieses Keims. Und das Interessanteste ist, dass sie, um den Geist zu vertreiben, von dem sie glaubten, dass er die Patienten besessen habe, bestimmte Chemikalien verbrannten oder ihnen bestimmte Chemikalien vorsetzten, die sich auch heute noch als zerstörerisch für die Krankheitskeime erweisen können.

Nun kommen wir zu der Vorstellung, dass mit jeder Maßnahme, die Ärzte zur Abwehr von Krankheitskeimen ergreifen, neben all ihren Erfolgen auch größere Misserfolge eintreten werden. Denn selbst wenn der Keim vernichtet wurde, existiert er weiter, seine Familie lebt noch irgendwo. Außerdem wird der Körper, der einmal zum Lebensraum dieses bestimmten Keims geworden ist, zu einem Gefäß dieses Keims. Wenn die Ärzte den Krankheitskeim aus dem Körper eines Individuums vernichten, bedeutet das nicht, dass sie ihn aus dem Universum entfernen. Dieses Problem muss daher aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden: dass alles, was in der objektiven Welt existiert, seinen lebendigen und wichtigeren Teil im Subjektiven hat, und dass der im Subjektiven existierende Teil durch den Glauben des Patienten festgehalten wird.

Solange die Patienten glauben, dass sie krank sind, nähren sie den Teil der Krankheit, der im Subjektiven liegt. Auch wenn die Krankheitskeime nicht nur einmal, sondern sogar tausendmal im Körper der Patienten vernichtet worden sind, so werden diese doch eigentlich im Subjektiven erschaffen, da die Quelle, der die Keime entspringen, im Glauben liegt, nicht im Körper, denn der Ursprung der ganzen Schöpfung liegt im Inneren und nicht im Äußeren. Die äußere Behandlung vieler Krankheiten ist, als würde man eine Pflanze an ihrem Stängel abschneiden; die Wurzel bleibt jedoch im Boden. Die Wurzel jeder Krankheit liegt im subjektiven Teil des eigenen Wesens; um die Krankheit zu vertreiben, müssen wir die Wurzel ausgraben, indem wir den Glauben an die Krankheit zerstören, noch bevor der äußere Keim zerstört wird. Der Keim der Krankheit kann nicht ohne Energie existieren, ohne den Atem, den er aus dem subjektiven Teil des eigenen Wesens erhält. Erst wenn die Quelle seines Nährbodens einmal zerstört wurde, ist Heilung garantiert.

Nur sehr wenige können ihre Gedanken beherrschen, doch viele werden von einem Gedanken beherrscht. Könnten wir so etwas Einfaches meistern, wie einen Gedanken aufrecht zu erhalten, wäre das ganze Leben gemeistert. Wenn sich einmal jemand in den Kopf setzt, dass „ich krank bin“, und dies auch noch von einem Arzt bestätigt wird, dann wird der

Glaube wie eine Pflanze gegossen. Dann wird das fortwährende Grübeln der Menschen über die Krankheit, das wie die Sonne auf sie scheint, die Pflanze der Krankheit wachsen lassen. Und deshalb wäre es keine Übertreibung zu sagen, dass die Patienten, bewusst oder unbewusst, die Gärtner ihrer eigenen Krankheit sind.

Die Frage ist nun: Ist es dann richtig, sich nicht um Mikroben zu kümmern? Wenn ein Arzt oder eine Ärztin sie gefunden hat und sie uns zeigt, sollen wir dann nicht daran glauben? Wer so weit gegangen ist, sie sich von Ärzten zeigen zu lassen, der kann nicht anders, als es zu glauben. Sie haben den Ärzten geholfen, es zu glauben. Und nun müssen Sie glauben, Sie können nicht anders, als etwas zu glauben, das Ihnen gezeigt wurde, das Ihnen vorliegt.

Können Sie sich allerdings darüber erheben, dann berühren Sie die Wahrheit. Denn wenn Sie sich über die Tatsachen erheben, berühren Sie die Realität. Die Frage ist, ob wir uns nicht selbst täuschen, wenn wir Fakten leugnen. Wir täuschen uns nicht mehr, als wir bereits getäuscht sind. Tatsachen sind selbst Illusionen. Erst wenn wir uns über diese Illusion erheben, berühren wir die Wirklichkeit. Solange das Gehirn durch Fakten verwirrt ist, wird es tagtäglich tiefer in das Rätsel des Lebens eintauchen und das Leben dadurch weitaus verwirrender machen als je zuvor. Darum hat der Meister gelehrt: „Sucht zuerst das Reich Gottes.“¹ Das wiederum bedeutet, sich zuerst über die Tatsachen zu erheben, und wenn wir dann das Licht, das wir von dort erhalten, auf die Tatsachen richten, erkennen wir die Tatsachen in einem klaren Licht. Damit ist keineswegs gemeint, dass Sie Ihre Augen vor den Tatsachen verschließen sollten. Es ist nur gemeint, zuerst nach oben zu schauen, und wenn Ihre Augen einmal mit göttlichem Licht aufgeladen sind, dann werden Sie, wenn Sie Ihren Blick, Ihre Augen, auf die Welt der Fakten werfen, eine immer klarere Sicht bekommen, die Wahrnehmung der Realität. Wenn Sie die Tatsache der Krankheit leugnen, dann mangelt es Ihnen nicht an Ehrlichkeit. Es ist keine Heuchelei, wenn Sie diese sich selbst gegenüber zunächst verleugnen; nur eine Hilfe. Denn es gibt viele Dinge im Leben, die existieren und die dadurch erhalten werden, dass wir ihre Existenz anerkennen. Furcht, Verwirrung, Depression, Schmerz, sogar Ihr Erfolg und Misserfolg, all diese Dinge werden dadurch genährt, dass Sie ihre Existenz anerkennen. Getäuscht von den äußerlich sichtbaren Tatsachen halten Sie diese in ihrem Denken als einen

¹ Matthäus 6:33

Glauben fest. Aber indem wir sie leugnen, entwurzeln wir sie. Sie können, abgeschnitten von der Nahrungsquelle, von der sie durch uns abhängig waren, nicht weiterexistieren.

* * *

Frage: Wie bringen wir innere und äußere Macht ins Gleichgewicht?

Antwort: Durch Ausgewogenheit.

Frage: Wurden die großen Propheten trotz ihrer großen Gottverwirklichung nicht in der Macht, die ihnen zur Verfügung stand, eingeschränkt?

Antwort: Das Leben der Propheten ist nicht beneidenswert. Obwohl sie Gott erkannt hatten, mussten sie ein Leben inmitten der Menge führen. Das bedeutet, in einer Welt zu leben, der sie nicht angehören, in einer Welt der Begrenztheit mit dem Wissen um die Vollkommenheit. Auch wenn sie in vielen Dingen Vollendung aufwiesen, war die Begrenzung doch immer da. Allein die Tatsache, dass sie inmitten der Welt, inmitten von Menschen leben mussten, hat sie eingeschränkt; es konnte nicht anders sein.

Frage: Erklären Sie bitte den Unterschied näher zwischen dieser Verschmelzung in Gott als einer bewussten Kraft und einem Medium?

Antwort: Zunächst beginnt es als das Medium. Die Sonnenbrille² weist die Eigenschaften der Sonne auf, obwohl sie keine Sonne ist. Sie ist der Sonne ausgesetzt, beginnt jedoch, die Qualität der Sonne zu spiegeln. Sie nimmt an der Sonne Anteil, während andere Objekte nicht wie das Glas an der Sonne teilhaben. So ist es auch mit den Seelen, die ihr Herz auf Gott ausrichten: Dadurch wird Gott in ihrem Herzen reflektiert. Und die Schönheit und Kraft, die in Gott in ihrer Vollendung zu finden sind, diese Schönheit und Kraft beginnt sich in den Seelen zu offenbaren, die so an ihnen teilhaben, wie die Sonnenbrille an der Sonne, und das drücken sie in ihrem Leben aus. Es gibt einen Begriff bei den Sufis: *akhlaq Allah*, was „die göttliche Lebensweise“ bedeutet. Die göttliche Lebensart besteht weder aus Vornehmheit noch aus Höflichkeit noch aus einer aufgesetzten Art, um den Menschen zu gefallen. Sie ist ein göttlicher Impuls, der sich in einem Verhalten ausdrückt, das nicht nur den Freund gewinnt, sondern sogar

² Eine Sonnenbrille ist eine konvexe Linse

den Feind beeindruckt. Gibt es auf dieser Welt keine Menschen mit gutem Benehmen? Viele. Diese äußerliche Kultiviertheit jedoch erweist sich am Ende als leer. Die Lebensart der großen Seelen wie Buddha und Krishna, Moses und Mohammed und vieler anderer Seelen, die in ihrer Zeit leuchteten, hat jedoch nicht nur die Personen gewonnen, denen sie vor gelebt wurde; sie hat ihren Einfluss sogar über Jahrhunderte hinweg bewahrt. Eine Lebensweise, die sozusagen das ganze Universum für sich gewinnt, das ist die Lebensweise Gottes, die durch einen Menschen zum Ausdruck gebracht wird. Diese Lebensweise kann nicht gelehrt werden, sie entsteht, wenn das Herz auf Gott ausgerichtet ist. Nicht nur die Lebensart, sondern auch Inspiration, Kraft, alles, was in Gott ist, manifestiert sich dann im Menschen. Ein Mensch wird dadurch aber nicht zu einem Übermenschen. Das wäre ein schwaches Wort für einen solchen Menschen. Eine solche Person nennen wir gottverwirklicht.

Frage: Bedeutet dies nicht die vollständige Erkenntnis des inneren Gottes?

Antwort: Gewiss. Aber wenn diese Erkenntnis eintritt, dann gibt es keinen Gott mehr im Inneren. Gott ist dann im Inneren und im Äußeren. Sobald Gott erkannt ist, verbleibt Gott nicht mehr im Inneren. Vor dieser Erkenntnis wird Gott im Inneren gefunden, und der innere Gott, hilft dabei, den vollkommenen Gott zu finden. Aber sobald Gott verwirklicht ist, ist Gott innen und außen, in allem.

Frage: Was müssen wir tun, wenn wir anfangen, uns krank zu fühlen?

Antwort: Was müssen wir tun? Das ist eine sehr schöne Frage, denn man darf dann keine Zeit verlieren. Das ist die Zeit, wie schon gesagt, sich zusammenzunehmen, denn Krankheit ist Fallen, in Stücke zerfallen, und dem muss die umgekehrte Aktion gegenüberstehen, sich zusammenzunehmen.

Frage: Wodurch wird die Rolle der Mikroben begrenzt?

Antwort: Wir wissen, dass es nur ein einziges Leben gibt, und es gibt Kräfte und Einflüsse, die auf Zerstörung hinarbeiten. Es gibt andere Einflüsse, die in Richtung Aufbau wirken. Einflüsse, die auf Zerstörung hinwirken, haben sich auf Zerstörung hin manifestiert, in allen Formen:

als Gifftiere, als Menschen mit Rachegelüsten, Bosheit und Bitterkeit, mit destruktiven Gedanken und Neigungen. Sehen wir unter den Menschen nicht den Wunsch, Andere zu verletzen oder ihnen zu schaden, und ihre Freude daran? Für sie ist es ein Spiel, es ist ihr Spiel; sie sind nicht für das Gefühl erwacht, dass sie anderen schaden. Es ist für sie nur ein Vergnügen, ein Zeitvertreib, ein Ausprobieren ihrer Macht. Wenn also in der Menschheit, die jetzt an den Punkt der Gott-Evolution gekommen ist, bei der Mehrheit zerstörerische Elemente auftreten, dann ist das bei Keimen und Würmern nur natürlich. Sie sind wohl das destruktive Element, das in der einen oder anderen Form auftritt. Bei all dieser Zerstörung und destruktiven Aktivität, wenn der Mensch überhaupt etwas tun kann, dann nur das Gegenteil davon, also den umgekehrten Weg gehen. Das ist der einzige Weg, sich über die Zerstörung zu erheben und weniger Zerstörung zu verursachen. Würden wir jedoch erkennen, dass etwas destruktiv ist, und es mit Zerstörung beantworten, würde es nur immer schlimmer werden. Es würde kein Ende nehmen. Wenn wir der Theorie des „Zahns“³ folgen, könnte es ewig so weitergehen, bis beide keine Zähne mehr im Mund haben. Wenn es auf der einen Seite Zerstörung gibt, muss auf der anderen Seite Mitgefühl antworten. Das ist die einzige Möglichkeit, darüber hinauszugehen. Häufig denken die Menschen jedoch: „Ist das nicht Schwäche?“ Ja, scheinbar schon, doch ist es auch Stärke. Wenn ihr Mitgefühl sie aber so schwach gemacht hat, dass sie aufgefressen werden? Darauf antworte ich: „Kann Mitgefühl zerfressen werden? Ist es etwas so Kleines, dass es aufgefressen werden kann?“ Das Gute hat eine größere Macht als das Böse. Barmherzigkeit ist mächtiger als Rache. Selbst ein scheinbarer Verlust wird sich am Ende als Gewinn erweisen. Wenn ein schrecklicher Drache eine Pille des Mitgefühls verschluckt hat, glauben Sie dann, dass die Pille verloren ist? Nein, sie wird den Drachen in Mitgefühl verwandeln.

³ „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“ Matth. 5:38-42

GESUNDHEIT 5 – DIE MACHT DER GEDANKEN

Ich will nicht sagen, dass die Existenz von Keimen völlig ignoriert werden sollte, denn es ist nicht möglich, etwas zu ignorieren, was wir sehen. Zudem will ich nicht sagen, dass die Entdeckung von Mikroben für die medizinische Betreuung von Patienten nicht von einigem Nutzen gewesen wäre. Allerdings können wir auch zu sensibel werden. Die Vorstellung von Keimen kann übertrieben werden, weit über das hinaus, was wirklich existiert. Es gibt jedoch Menschen, die anfällig dafür sind, diese Keime aufzunehmen und ihnen zum Opfer fallen, und es gibt andere, die diese Keime in sich aufnehmen und sie durch Assimilation vernichten. Mit anderen Worten, die einen werden von Keimen zerstört, und andere vernichten die Keime. Nun gilt es, den Schlüssel zu finden – den Schlüssel, um sich über die Anfälligkeit für Keime zu erheben.

Das gilt nicht nur für Keime, sondern auch für das Wetter. Hat denn nicht auch das Wetter mehr oder weniger einen Einfluss auf die Menschen? Manche sind dafür anfälliger als andere. Und diejenigen, die dafür anfälliger sind, sind nicht notwendigerweise zart und schwach. Häufig sind Menschen körperlich stark und reagieren dennoch äußerst sensibel auf Witterungseinflüsse. Ich habe erlebt, dass Sänger, die sich täglich intensiv um ihre Kehle kümmern, am Tag ihres Konzerts eine Erkältung bekamen, weil sie die Wettereinflüsse fürchteten; sie achten zu sehr auf das Wetter. Unbewusst kultivieren sie in sich die Vorstellungen über dessen Wirkung. Sie sagen, dass ansteckende Krankheiten dadurch weitergegeben werden, dass Mikroben von einer Person zur anderen übertragen werden. Im Atem, in der Luft, in allem – sie fliegen und übertragen sich von einer Person zur anderen.

Doch nicht immer sind es die Mikroben; oftmals ist es das, was uns beeindruckt. Hat eine Person gesehen, dass sich ein Freund, eine Freundin erkältet hat, und denkt nun: „Ich fürchte, ich werde mich anstecken“, bekommt es diese Person mit Sicherheit. Weil sie sich vor der Erkältung fürchtet und sich durch sie beeindrucken lässt, steckt sie sich an.

Es ist nicht immer notwendig, dass sich Erkältungskeime durch den Atem von einer Person auf die andere übertragen. Schon der entstandene Eindruck kann zur Erkältung führen, denn hinter allem Erschaffenen wirkt die Macht der Gedanken. Oft stellen wir fest: Je größer die Angst vor einer Sache ist, desto stärker werden wir von ihr heimgesucht, denn dadurch konzentrieren wir uns unbewusst auf sie. Es gibt Keime und Unreinheiten, doch es gibt auch Mittel, sie zu beseitigen. Die fünf Elemente, von denen die Mystiker sprechen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther – bilden nicht nur die Keime, sie vernichten sie auch, wenn wir wissen, wie wir diese fünf Elemente nutzen können, um sowohl unseren Körper als auch unseren Geist mit ihnen zu reinigen. Der Mensch braucht die fünf Elemente, um sich vollkommen gesund zu erhalten, wie die Pflanzen Sonne und Wasser brauchen, um zu wachsen. Diese fünf Elemente atmen wir gemäß der Fähigkeiten unseres Atems ein. Allerdings werden mit dem Atem nicht von jedem Menschen die gleichen Eigenschaften aufgenommen, denn alle entnehmen dem Atem diejenigen Elemente, die ihrer besonderen Konstitution entsprechen. Die einen entnehmen dem Atem eher das Feuerelement, andere stärker das Wasserelement, wieder andere eher das Erdelement. Manchmal empfangen wir auch ein Element, das wir nicht benötigen.

Daneben haben vor allem die Strahlen der Sonne größtmögliche Heilkraft. Wer gut atmen kann, wer weiß, wie man perfekt atmet, wer die Strahlen der Sonne im Körper aufnehmen kann, hält den Körper von jeder Art von Einflüssen frei. Wo die Sonnenstrahlen jeden inneren Teil des Körpers berühren, können zerstörerische Mikroben nicht existieren; und das geschieht durch den Atem. Die Sufis im Osten haben dies durch ein langes und vollkommen gesundes Leben unter Beweis gestellt. Kaiser Babur lebte, trotz all seiner Verantwortlichkeiten und als Kaiser in einer schwierigen Zeit, mehr als hundert Jahre lang. Es ist natürlich, dass die vor der Sonne verborgenen Bereiche der Erde – diejenigen, die von der Luft nicht berührt werden – feucht werden. Dort entstehen zahlreiche Kleinstlebewesen, wie auch die Keime der Zerstörung. Die Luft an solchen Orten ist schwer. Was für die Erde stimmt, gilt auch für den Körper. Der Körper braucht Sonne und Luft. Jedes Teilchen in den Lungen und Eingeweiden sowie in den Venen und allen Körperkanälen braucht Sonne und Luft. Beide werden durch eine ideale Form der Atmung aufgenommen. Sogar das Gemüt profitiert davon, denn auch der denkende und fühlende

Geist setzt sich aus den fünf Elementen zusammen, aus den Elementen in ihrem feinsten Zustand.

Ruhe und Erholung müssen mit Aktion und Bewegung in einem gewissen Gleichgewicht und einem bestimmten Rhythmus gehalten werden. Wenn das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe fehlt, ist die Gesundheit nicht sichergestellt. Unser großer Fehler ist, dass wir bei jeder kleinen Beschwerde als Erstes an die Ärzte denken. Wir hören nie auf zu überlegen: „Was war die Ursache in mir selbst dafür? Bin ich zu aktiv gewesen? War ich zu faul? Habe ich nicht auf meine Ernährung geachtet, auf meinen Schlaf? Habe ich nicht alle notwendigen Elemente eingearmet, um diesen Körper und dieses Gemüt in Gang zu halten?“

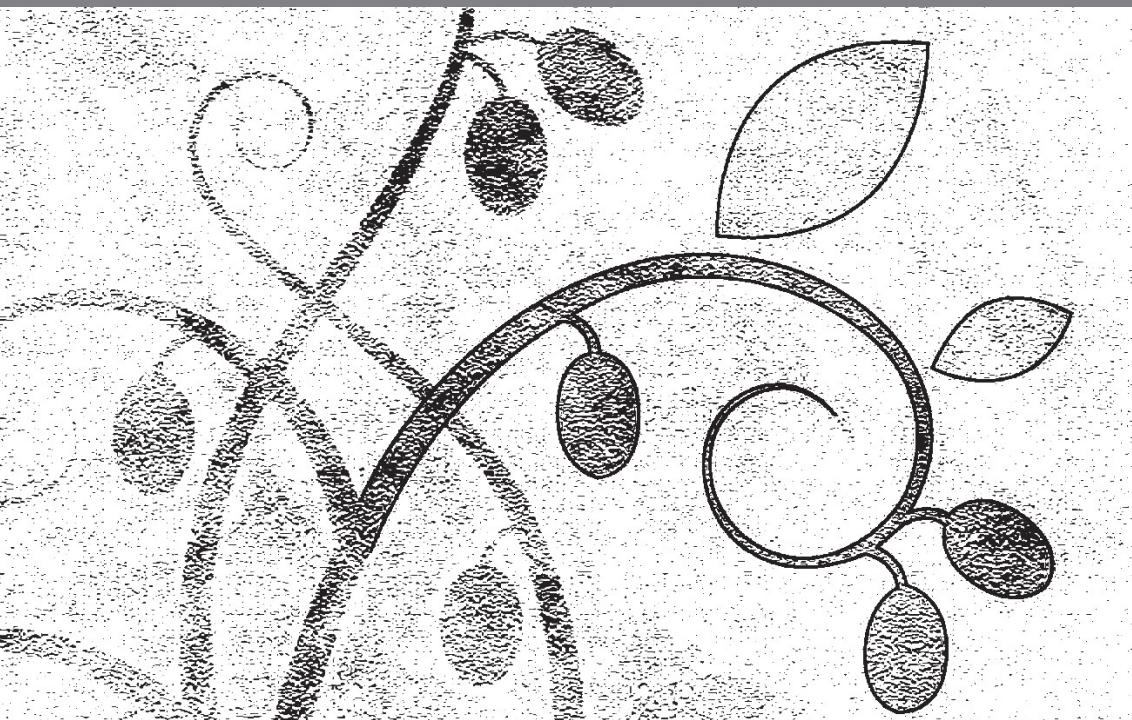
Aus Angst vor allen möglichen Krankheiten wenden wir uns zuerst an die Ärzte. Solange die Krankheit noch nicht in Erscheinung getreten ist, macht es uns nichts aus, wenn sie, ohne dass wir sie bemerkt haben, in uns wächst. Sie kann lange, noch über Jahre hinweg, weiterwachsen. Vertieft in unsere äußeren Aktivitäten, kommen wir nie auf den Gedanken, dass wir unserem schlimmsten Widersacher in unserem Körper ein Zuhause bieten. Krankheit wird daher meist durch Unaufmerksamkeit verursacht. Dann wieder gibt es andere, die zu vorsichtig sind; sie denken an nichts anderes als an ihre Krankheit. Die wichtigste Frage, die sich ihnen stellt, ist: „Wie kann ich gesund werden?“ Indem sie über die Krankheit nachgrübeln, gießen sie durch ihre Gedanken Öl auf das Feuer der Krankheit. Sie halten es so am Brennen, ohne zu wissen, dass durch ihre unbewusste Anstrengung die Krankheit am Leben erhalten wird. Um die Gesundheit in einwandfreiem Zustand zu erhalten, müssen wir das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, zwischen Aktion und Ruhe erhalten, wobei die psychologische Sichtweise auf die eigene Gesundheit mehr hilft als alle Medikamente.

Ich erinnere mich an einen Fall, bei dem ich eine Patientin besuchte, die mehr als zwanzig Jahre lang an einer Krankheit litt und jede Hoffnung auf Besserung verloren hatte. Mehrere Ärzte waren konsultiert, viele verschiedene Behandlungen waren durchgeführt worden. Ich empfahl ihr etwas ganz Einfaches, das sie tun sollte. Ich lehrte sie keine speziellen Praktiken, sondern nur eine gewöhnliche kleine Sache, die morgens und abends zu tun war. Und zur großen Überraschung derer, die dort wohnten, begann diese Patientin, ihre Hände und Beine zu bewegen, was zunächst für unmöglich gehalten worden war. Und die Hoffnung war groß, denn

sie, die schon immer im Bett gelegen hatte, konnte dies nun tun. Für die Patientin selbst war es wirklich eine große Überraschung. Nach ein paar Tagen besuchte ich sie und fragte diejenigen, die um sie herum waren: „Wie geht es der Patientin?“ Sie antworteten: „Es geht der Patientin sehr gut. Wir hätten nie gedacht, dass sie ihre Hände und Beine je wieder bewegen könnte. Das ist wirklich wunderbar, doch wir können sie jetzt, nach zwanzig Jahren Leiden, nicht glauben machen, dass es ihr jemals wieder gut gehen könnte.“ Diese Krankheit hatte einen solchen Eindruck auf sie gemacht, dass sie nun glaubte, sie sei für sie selbstverständlich, und dass es ein Traum wäre, gesund zu werden – es sei unrealistisch. Das brachte mich auf den Gedanken, dass, wenn eine Person in einem bestimmten Zustand lebt, dieser Zustand nach langer, langer Zeit unbewusst zu ihrem Freund wird. Wir erkennen es nicht. Möglicherweise denken wir, dass wir aus diesem Zustand herauskommen wollen, doch es gibt einen Teil unseres Wesens, der ihn festhält. Selbst wenn wir nach außen hin sagen, dass wir nicht krank sein wollen, halten wir doch unbewusst an der Krankheit fest.

Um eine Besonderheit der menschlichen Natur zu verstehen, fragte ich eines Tages eine Person, die zu mir gebracht wurde, um von einer Besessenheit geheilt zu werden, wie lange diese Besessenheit schon bestand. Diese Person erzählte mir, wie schrecklich diese Besessenheit war, wie schrecklich das Leben war. Ich bekam eine halbe Stunde lang alles zu hören, was die Person gegen die Besessenheit vorbrachte. Um jedoch einen amüsanten Teil der menschlichen Natur zu untersuchen, fragte ich diese Person: „Sie wollen doch nicht wirklich sagen, dass Sie diesen Geist loswerden wollen? Wenn ich diesen Geist hätte, würde ich ihn behalten. Nach all den Jahren, die Sie ihn schon haben, erscheint das ungerecht, zu grausam für diesen Geist. Wenn Sie diesem Geist nicht wichtig wären, wäre er nicht all die Jahre bei Ihnen geblieben. Ist es denn leicht für einen Menschen in dieser Welt, so lange mit jemandem zusammen zu sein? Dieser Geist ist äußerst treu.“ Daraufhin sagte die Person: „Ich will ihn nicht wirklich loswerden.“ Ich war sehr amüsiert, wie diese Person im Grunde genommen Sympathie, Hilfe und Beistand suchte, aber den Geist nicht aufgeben wollte. Es war nicht so, dass der Geist von dieser Person besessen war, sondern die Person war von ihm besessen.

DIE SUFI-BOTSCHAFT DER SPIRITUELLEN FREIHEIT



Centennial Edition

Hazrat Inayat Khan

13-bändige Jubiläumsausgabe



Die Werke von Hazrat Pir-o-Murshid Inayat Khan zählen zu den großen spirituellen Schätzen dieser Welt. Sie sind tief in der Sufi-Tradition verwurzelt und zugleich absolut einmalig in ihrem Erkenntnisgehalt und Ausdruck. Hazrat Inayat Khans Lehren sind heutzutage immer noch genauso wirkungsvoll und aussagekräftig wie vor einem Jahrhundert, als er sie zuerst vermittelt hat. Diese Lehren sprechen den Verstand und das Herz eines jeden Menschen sowie die Menschheit als Ganzes an.

„Worte, die die Seele erleuchten, sind wertvoller als Juwelen.“ PIR ZIA INAYAT-KHAN



Band 1 – Das innere Leben

Die Bücher der Sufi-Lehren sind ein kostbarer Schatz.

Das innere Leben

Die Seele – woher und wohin

Der Sinn des Lebens

Der Weg der Erleuchtung

Verlag Heilbronn 2018 | 477 Seiten | ISBN 978-3-936246-34-6

Band 2 – Die Mystik des Klangs

Wer das Geheimnis des Klangs kennt, kennt das gesamte Universum.

Die Mystik des Klangs • Musik • Die Macht des Wortes • Die Sprache des Kosmos

Verlag Heilbronn 2019 | 323 Seiten | ISBN 978-3-936246-39-1

Band 3 – Die Kunst der Persönlichkeit

Persönlichkeit ist die Weiterentwicklung der Individualität.

Die Entwicklung des Charakters • Die Kunst der Persönlichkeit • Ethik

Bewusstsein und Persönlichkeit • Kunst, Künstlerinnen und Künstler

Die Kunst der Musik

Verlag Heilbronn 2020 | 288 Seiten | ISBN 978-3-936246-44-5

Band 4 – Heilung und die Welt des Geistes

Prinzipien der Sufi-Heilung.

Gesundheit • Heilen • Mentale Reinigung • Die Welt des Geistes

Verlag Heilbronn 2022 | 415 Seiten | ISBN 978-3-936246-47-6

Es ist geplant, jährlich einen der 13 Bände herauszubringen.

Weitere und aktuelle Informationen finden Sie unter: www.verlag-heilbronn.de

Hazrat Inayat Khan

Bücher für Menschen auf dem inneren Weg



Heilung aus der Tiefe der Seele

Mystik und geistige Heilung

In diesem Buch geht es vor allem darum, innerlich zur Ruhe zu kommen, das wahre Selbst in uns von falschen Identifikationen zu lösen und zu befreien, um es dann zu verwirklichen. Das wahre Selbst ist frei von jeglichen Krankheiten und Traumen, da es immer heil und göttlich ist.



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.



Die Gathas – Weisheit der Sufis

Lehren für Schülerinnen und Schüler

Ursprünglich waren die Gathas für die Innere Schule der Sufi-Bewegung bestimmt. Sie enthalten Anleitungen zu sieben verschiedenen Themen: Aberglaube, Bräuche und Volksglaube; Einsicht; Symbolik; Atem; Kultivierung des Herzens; Alltagsleben und Metaphysik.



Meisterschaft

Viele Leserinnen und Leser halten das Buch „Meisterschaft“ von Hazrat Inayat Khan für eines der hilfreichsten Werke seiner Lehren. Erfolgreich zu sein in weltlichen Angelegenheiten wird in diesem Band nicht als ein Hindernis auf dem spirituellen Pfad betrachtet. Vielmehr ist es ein geschicktes Mittel dafür, wie wir das erhalten, was wir uns wünschen. Dadurch erfüllen wir letztendlich auch die Bestimmung unseres Lebens.



Gayan Vadan Nirtan

Die Essenz der Sufibotschaft

Die Aphorismen in „Gayan Vadan Nirtan“ stellen die Essenz der Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan dar.

‘Gayan’ bedeutet die ‘Musik des Schweigens’, ‘Vadan’ heißt die ‘göttliche Symphonie’, und ‘Nirtan’ ist der ‘Tanz der Seele’.

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.“

Der Komponist Karlheinz Stockhausen schrieb über dieses Buch: „Es ist das Schönste, Wahrste und Hoffnungsvollste, was ich je über Musik gelesen habe.“



Musik und kosmische Harmonie

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.

Dieses bereits in der 6. Auflage erhältliche Buch erklärt das Zusammenwirken von Seele, Natur und Kosmos und die heilende Wirkung von Musik.



Das innere Leben

Den Sinn des Lebens verwirklichen

„Die genaue Bedeutung des inneren Lebens besteht darin, dass wir nicht nur in unserem Körper leben, sondern auch in unserem Herzen und unserer Seele.“ HAZRAT INAYAT KHAN

Taschenbuchreihe Mystische Texte Band 1

Gebet – Atem der Seele

Das Gebet ist die unmittelbarste Kommunikation des Menschen mit Gott. Es ist die geheimnisvollste und innerste Verbindung zwischen uns Menschen und dem schöpferischen Universum. Mit den hier vorgestellten interreligiösen Gebeten ist das Buch ein täglicher spiritueller Begleiter.

Taschenbuchreihe Mystische Texte Band 2

Die Sprache des Kosmos

Dieses Buch ist ein Kompass, der aufzeigt, wie wir mit Denken, Vernunft, Wille und Inspiration unsere Intuition schulen und das eigene Herz kultivieren können.

Taschenbuchreihe Mystische Texte Band 3

Charakter und Persönlichkeit

Als der griechische Philosoph Diogenes gefragt wurde, warum er bei hellem Tageslicht mit einer Laterne herumlief, antwortete er: „Ich suche nach einem Menschen.“

Taschenbuchreihe Mystische Texte Band 4

Spiritualität • Mystik

Bücher für Menschen auf dem inneren Weg



Medizin des Herzens

99 Heilungswege der Sufis

von Wali Ali Meyer, Bilal Hyde, Faisal Muquaddam, Shabda Kahn

Das Buch führt 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. Ein Standardwerk.



Sufibuch des Lebens

99 Meditationen der Liebe | von Neil-Douglas-Klotz

Neue Zugänge zum wichtigsten Schatz islamischer Mystik eröffnet Neil Douglas-Klotz in diesem Buch: Die 99 schönsten Namen Gottes. Sie stehen für 99 Wege zu innerer Klärung, Harmonie und Verbundenheit mit dem Universum. Die zeitlose Weisheit der Sufis hilft uns, diese Qualitäten im täglichen Leben umzusetzen und das Herz für die Liebe zu öffnen.



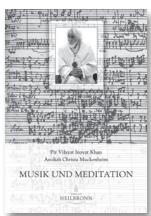
365 Tage Sufi-Weisheit

Ein spiritueller Begleiter für jeden Tag

Die Schale des Saki von Hazrat Inayat Khan

Mit Kommentaren von Samuel L. Lewis

Dieses Buch hat eine besondere Bedeutung für unsere Zeit. Die Worte sind Quellen der Kraft und der Besinnung, geben Impulse, nähren die innere Erkenntnis und öffnen das Herz für die Welt.



Musik und Meditation

von Pir Vilayat Inayat Khan

und Aeoliah Christa Muckenheim

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



Die Erleuchtung des Schattens

von Moineddin Jablonski

„Ein Buch mit einer feinen Botschaft, die ernsthaft Suchende herausfordern und anregen wird, unabhängig von ethnischen oder religiösem Hintergrund.“ Muneera Haeri

Es bietet einen einzigartigen Einblick in das Leben eines erleuchteten Mystikers, der im Westen geboren wurde.

Universaler Sufismus

Ein interreligiöser Weg zu spirituellem Wachstum

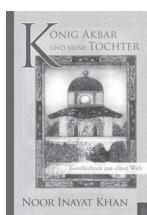


Ritterliche Tugenden im Alten Orient

Edelmut, 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 tiefstinnigsten der mittelalterlichen Ritterromane rund um den Gral. Eine lohnende Leseerfahrung!“ CARL W. ERNST



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



Universaler Sufismus

Die Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan

von Hendrikus J. Witteveen

Eine inspirierende Reise durch die innere Weisheit des Universalen Sufismus. Sufismus bedeutet mehr als bloße Worte und Ideen - er ist eine Lebensweise, eine Einstellung dem Leben gegenüber. Dieses tiegründige spirituelle Buch ist eine Untersuchung der Lehren von Hazrat Inayat Khan.

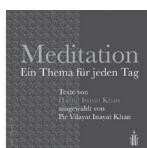


Firoz Holterman ten Hove

Das Heilige Buch der Natur – Spirituelle Ökologie

Die Seele der Blumen – Heilende Blüten-Essenzen

Die Seele der Steine – Heilende Mineral-Elixiere



EDITION KALIM – Geschenkbücher

Meditation – Ein Thema für jeden Tag

von Hazrat Inayat Khan und Pir Vilayat Inayat Khan

- **Bird Language**

von Pir Zia Inayat-Khan

- **Gebet – Atem der Seele**

von Hazrat Inayat Khan

- **Der Sinn des Lebens**

von Hazrat Inayat Khan

- **Dem Einen entgegen**

von Wim van der Zwan

Weitere Informationen erhalten Sie über folgende Links

Inayatiyya Deutschland e. V.

www.inayatiyya.de

Inayatiorden Österreich

www.sufiorden.at

Inayati Orden Schweiz

www.sufismus.ch

Sufi-Bewegung Deutschland

www.sufi-bewegung.de

Sufi Movement International

www.sufimovement.org

Sufi Ruhaniat Deutschland

www.ruhaniat.de

Sufi Ruhaniat Europe

www.sufiruhaniat.org

Tänze des Universellen Friedens

www.friedenstaenze.de

Abrahamic Reunion e. V.

www.abrahamicreunion.org

Musik für Frieden und Völkerverständigung e. V.

www.music-for-peace.net

Förderverein Sufi-Saint-School

www.sufi-saint-school-ev.de

Hope Project

www.hope-project.de

Buch und Mystik e. V.

www.buchundmystik.de



VERLAG
HEILBRONN

Verlag Heilbronn

www.verlag-heilbronn.de • info@verlag-heilbronn.de



„Die Seelen auf der Erde werden unvollkommen geboren und weisen Unvollkommenheiten auf. Von da aus entwickeln sie sich auf natürliche Weise und erlangen Vollkommenheit. Wenn alle vollkommen geboren würden, dann hätte diese Schöpfung keinen Sinn. Die Manifestation entstand, damit jedes Wesen aus der Unvollkommenheit zur Vollkommenheit aufsteigen kann. Das ist das Ziel und die Freude allen Lebens, und dafür wurde diese Welt geschaffen.“

– Hazrat Inayat Khan

Laut den Lehren von Hazrat Inayat Khan führt die Reinigung des Körpers zur Reinigung des Atems, die Reinigung des Atems führt zur Reinigung des Geistes, und die Reinigung des Geistes führt zur Reinigung des Herzens. Die Lehren in diesem Band berühren alle vier Stufen, mit einem Schwerpunkt auf der Reinigung des Geistes.

Die hier vorliegenden Ausführungen über den Geist werfen ein erhellendes Licht auf die Natur des Bewusstseins, der Erkenntnisfähigkeit und der Denkgewohnheiten. Die Lektüre regt zum Nachdenken über unsere inneren Eigenheiten an. Die Vorträge sind jedoch nicht nur beschreibend. Sie sind auch normativ 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 den Lehren über den **denkenden und fühlenden Geist** enthält der Band ausführliche Beiträge zu den Themen **Gesundheit** und **Heilung**. Vorträge, die die heutigen Erkenntnisse der Geist-Körper-Medizin vorwegnehmen. Zusammengenommen bilden sie einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Prinzipien der Sufi-Heilung.

– Pir Zia Inayat-Khan

Hazrat Inayat Khan (1882-1927) kam aus seiner indischen Heimat mit einem neuen Ansatz zur Vereinbarkeit von westlicher und östlicher Spiritualität nach Europa und Amerika. Er gründete eine Schule für spirituelle Ausbildung auf der Grundlage traditioneller Sufi-Lehren, die von der Vision der Einheit religiöser Ideale und dem Erwachen der Menschheit zur inneren Göttlichkeit durchdrungen sind. Inayat Khan starb 1927 in Indien. Er hinterließ einen bedeutenden Fundus an aufgezeichneten Abhandlungen und Belehrungen über alles, was mit spirituellen Idealen inmitten des Lebens in der Welt zu tun hat.

www.verlag-heilbronn.de

ISBN 978-3-936246-47-6



9 783936 246476

VERLAG
HEILBRONN