

Kupferne Regel 1

Mein gewissenhaftes Selbst, deine Verantwortung sei dir heilig.

Jede Kupferne Regel beginnt damit, dass wir als Leser und Leserin uns selbst ansprechen, denn die Regel kommt nicht von einer äußeren Autoritätsperson. Sie stammt aus unserem eigenen Gewissen, das zu sich selbst spricht und sich selbst erneut den Grundsätzen verpflichtet, die wir uns ohnehin als unser eigenes Ziel gesetzt haben.

So sagen wir: "*Mein gewissenhaftes Selbst, deine Verantwortung sei dir heilig.*" Hier gibt es zwei Schlüsselwörter: "Verantwortung" und "heilig". Das englische Wort "responsibility" (Verantwortung) hat eine lateinische Wurzel, die "erneuertes Versprechen" bedeutet. *Re* heißt "wieder" und *spondere* heißt "versprechen". "Responsibility" kommt von dem Verb "respond", und "to respond" bedeutet "wieder versprechen". Wenn wir über ein "erneutes Versprechen" nachdenken, erinnert es uns an eine esoterische Lehre, die man im Qur'an Sharif findet. Sie weist darauf hin, dass es vor dem Anbruch unseres irdischen Lebens einen uranfänglichen Tag gab. Da wurde, noch vor jeglicher Existenz, die Seele jedes Menschen vor die Göttliche Gegenwart berufen, sie wurde, wie es heißt, hervorgebracht aus den Lenden Adams. Und es wurde der Seele eine Frage gestellt. Diese Frage war *alastu bi rabbikum*, "Bin ich nicht euer Herr (*rabb*)?"

Meistens wird *rabb* mit "Herr" übersetzt, und es spricht einiges dafür. Wenn wir jedoch "Herr" hören, denken wir meistens an einen feudalen Diktator, aber *rabb* hat noch viele weitere Bedeutungen. Es ist verbunden mit dem Wort *tarbiya*, was Anbau von Kräutern, Früchten und Gemüse ebenso wie Erziehung und Pflege von Kindern bedeutet. Also meint *tarbiya* aufziehen, schützen, pflegen und es ermöglichen, dass jemand oder etwas sein volles Potential entfaltet. *Rabb* ist dementsprechend derjenige, der – wie wir mit den Worten aus dem Gebet Saum sagen können – "Schöpfer, Erhalter, Richter und Verzeiher" ist.

Genau in dem Moment, als wir erschaffen wurden oder unsere Erschaffung vorgesehen war, rief uns die Quelle aller Schöpfung zu sich und stellte uns vor die herausfordernde Frage: "Bin ich nicht dein *rabb*?" *Rabb* bedeutet hier Beschützer und Lehrer, hat aber noch eine weitere, gleich wichtige Bedeutung: *rabb* heißt auch Archetyp.

Die Beziehung zwischen einem Exemplar und einem Archetyp ist eine Beziehung zu einem *rabb*. So spricht zum Beispiel Shahabuddin Suhrawardi von bestimmten Typen von Engeln als *rabb an-nau'*, was "Herr der Arten" oder "Archetyp der Arten" bedeutet. Mit anderen Worten, für die Spezies Pferd gibt es einen Engel, der die Gesamtheit der ganzen Art repräsentiert. Man könnte sagen, es gibt ein Wesen, das "Pferdheit" darstellt, das "kosmische Pferd". Es ist der Archetyp aller Pferde, und alle Pferde leben und bewegen sich innerhalb dieses Wesens. Es gibt ebenfalls einen Archetyp für die Menschheit. Aber der ultimative Archetyp, der Archetyp der Archetypen für die Menschheit und alle Spezies ist das Göttliche Wesen. Es ist das ewige Wesen, das durch unsere endliche Existenz beispielhaft veranschaulicht wird.

Wir werden also in dem Augenblick gefragt, in dem wir so etwas wie eine Art autonomes, individuelles Sein haben, in dem Moment, in dem Selbstheit möglich wird: "Für wen existierst du? Als Teil von wem? Wer ist deine Matrix?" Und die Seelen werden von der Macht dieser Frage überwältigt. Es ist eine erschütternde Frage. Es ist ein Urmoment intensiver Kraft: die rohe, nackte Gegenüberstellung zwischen Schöpfer und Geschöpf und die Definition der Beziehung zwischen beiden. Nichts könnte grundlegender oder einfacher sein als das.

Es ist eine einfache Frage, die hier gestellt wird, und die Antwort ist ebenso einfach. Die Antwort ist *bala*, "ja". Dieses "Ja" ist die bewegende Kraft, die Macht, die das Wesen, die Seele in die Manifestation schleudert. Bis dahin war die Seele eine Möglichkeit. Die Bestätigung durch das "Ja" trieb die Seele voran durch die Reiche der Natur: das mineralische, das pflanzliche, das tierische, das menschliche Sein. Die Seele wagte sich durch die Wechselfälle der Geschichte, bis letztendlich das Leben der Seele in der gegenwärtigen Inkarnation seinen Höhepunkt fand.

Das ist es, was uns hierher gebracht hat, und jetzt ist es unsere Aufgabe, uns zu erinnern und dieses "Ja" erneut zu bestätigen, das ursprüngliche Leitmotiv hinter all unseren Handlungen. Alles wird bestimmt von diesem entscheidenden "Ja". Wir sollten jeden Schritt, den wir vorangehen, in dem Bewusstsein dieses ursprünglichen "Ja" nehmen.

Verantwortung, *re-pondere*, erneut versprechen, sich erneut verpflichten ist also Erinnerung und Bestätigung dieses allerersten "Ja". Wenn wir demnach zu uns selbst sagen: "Deine Verantwortung sei dir heilig", so heißt es zuallererst und vorrangig: Betrachte die Bestätigung dieses ursprünglichen "Ja" als dein eigentliches Ziel, deine heilige und zwingend gebotene Aufgabe.

Es gibt einen zweiten Gesichtspunkt, der im Zusammenhang mit Verantwortung erwähnt werden sollte. Und der ist, dass Verantwortung (responsibility), was auf Lateinisch "erneut versprechen" bedeutet, in Sanskrit mit dem Begriff *dharma* bezeichnet wird. *Dharma* ist Verantwortung, und *dharma* ist zugleich unsere Nische. Wenn man zum Beispiel den menschlichen Körper betrachtet, so enthält jede Zelle die DNS des ganzen Körpers, aber die DNS wird über die RNS umgesetzt in Aktionen, die der spezifischen Aufgabe dieser besonderen Zelle entsprechen. Die Funktionen und Abläufe in jeder Zelle sind unterschiedlich, je nach ihrer spezifischen Aufgabe. So kann man sagen, dass die Bejahung des Göttlichen Wesens als unser Archetyp damit zu tun hat, dass wir die Ganzheit unserer genetischen Zusammensetzung in jeder Zelle wiedererkennen.

Andererseits gilt es aber zu erkennen, dass wir eine ganz bestimmte Rolle im Gewebe des Lebens zu spielen haben und dass wir aufgrund unserer Situation, unseres spezifischen Platzes in diesem Gewebe des Lebens eine ganz bestimmte Verantwortung haben, die niemand sonst übernehmen kann. Sie unterscheidet sich von der Verantwortung jedes anderen Menschen, und das heißt, dass wir nicht alles für alle Leute sein können. Wir haben eine ganz eigene Aufgabe, und unsere Erfüllung liegt darin, dass wir diese besondere Aufgabe aufrichtig und treu erfüllen.

Doch allzu oft haben wir das Gefühl, als sei die Aufgabe eines anderen prestigeträchtiger oder anscheinend sinnvoller, und so werden wir von der Arbeit, die in unsere eigenen Hände gelegt wurde, abgelenkt, weil sie uns unwichtig erscheint.

Aber der Grundsatz, den *Krishna* in der *Bhagavad Gita* lehrt, besagt, dass die eigene Aufgabe heilig ist, nicht die eines anderen. Lord Krishna geht sogar so weit zu sagen, es sei besser, die eigene Aufgabe unvollkommen zu erfüllen, als die Aufgabe eines anderen perfekt zu erfüllen. Worum es also geht ist Verantwortung, zu wissen, für was man verantwortlich ist: Was sind die eigenen Aufgaben im Leben, welche Forderung stellt das Leben an mich? Das wird anders sein als die Anforderung, die das Leben an irgendjemand anderen stellt. Erfassen Sie diesen Wirkungsbereich Ihrer Verantwortung, und erkennen Sie, dass es innerhalb dieses Wirkungsbereichs nichts Heiligeres gibt, als aufrichtig, authentisch und im Geist der Verantwortlichkeit auf die Erfordernisse in diesem Bereich einzugehen, wie klein dieser Bereich auch immer sein mag, wie scheinbar unbedeutend die Aufgabe. Genau dort liegt Ihre Antwort auf die göttliche Frage.

Kupferne Regel 2

Mein gewissenhaftes Selbst, sei höflich zu allen.

Unsere kupferne Regel für heute ist sehr einfach, nämlich: *"Mein gewissenhaftes Selbst, sei höflich zu allen."* Sie erinnert mich an einen Ausspruch von Abu Hafs al-Haddad aus Nishapur. Er war ein sehr früher Sufi, vermutlich aus dem 9. Jahrhundert, der von Hujwiri in seinem *Kashf al-Mahjub* zitiert wird. Er sagt: *"At-tassawuf kullahu adab."* Der Sufismus, *at-tassawuf*, ist ganz und gar *adab*, ist voll und ganz die Lehre der guten Umgangsform. Und weiter: *"Der Sufismus besteht in Gänze aus guter Umgangsform. Jede Zeit, jeder Ort und jede Situation hat ihre eigenen Anstandsformen. Diejenigen, die die Anstandsformen jeder Situation beachten, erlangen den Rang der Heiligen."*

Das ist eine äußerst interessante Aussage, denn sie entzieht vielen unserer Vorstellungen darüber, was ein spiritueller Weg letztendlich bedeutet, den Boden. Der Schwerpunkt liegt hier nicht auf okkulten Errungenschaften, nicht einmal auf Frömmigkeit, auf Genauigkeit im Durchführen von Ritualen oder auf Glaubenslehren. Der Schwerpunkt liegt auf gutem Benehmen, auf dem Verhalten in Beziehungen, dem Betragen gegenüber anderen, der Fähigkeit, mit einer Situation in Einklang zu kommen.

Für Abu Hafs Haddad ist demnach der Weg, sich spirituell zu entwickeln, nicht mehr und nicht weniger als Höflichkeit zu erlernen. Und Höflichkeit, sagt er, ist situationsbedingt. Das bedeutet, dass man aufmerksam und eingestimmt auf den Kontext ist, auf die beteiligten Personen, auf das, was in diesem Augenblick angebracht ist. Und natürlich ist Höflichkeit kein

formalistischer Benimmkodex, keine Etikette, die man formell erlernen kann. Sie ist eine Etikette, die aus der Qualität einer fein eingestimmten Achtsamkeit hervorgeht.

Wir alle bemühen uns bewusst oder unbewusst um diese Verfeinerung und Vornehmheit unseres Verhaltens. Aber wir beobachten, obwohl für uns das Ideal der Höflichkeit gilt, dass es Zeiten gibt, in denen wir weniger höflich sind, als wir gerne wären. Wenn es uns bei bestimmten Anlässen so passiert, dann ist meistens der Grund dafür, dass wir uns überfordert fühlen. Entweder sind wir mit Verantwortung oder mit Arbeit überlastet, und wenn dann noch eine zusätzliche Anforderung hinzukommt, taucht das Gefühl auf, dass wir am Ende unserer Leistungsfähigkeit sind. Das ist der Zeitpunkt, an dem wir ausgesprochen gereizt reagieren. Oder wir stehen unter Zeitdruck, wir haben es eilig, wir müssen etwas auf die Schnelle erledigen. Da geschieht es auch, dass die Höflichkeit aussetzt. Ebenfalls wenn wir übermüdet oder erschöpft sind. Dies sind Zeiten, da ist es fast unvermeidlich, dass der Standard unserer Etikette gefährdet ist.

Die Aussage "Sei höflich zu allen" gebietet uns nicht nur, uns höflich zu verhalten. Hier ist es erforderlich, Bedingungen in unserem Leben zu schaffen, die gewährleisten, dass Höflichkeit auf ganz natürliche Weise in Erscheinung treten kann. Denn wenn wir ständig in Eile, ständig in Zeitnot sind und uns anlässlich einer gegebenen Situation innerlich angespannt fühlen, dann neigen wir leicht dazu, die Etikette außer Acht zu lassen.

Es geht nicht nur darum, sich sozusagen in gutem Benehmen zu üben, zu erkennen, was der Unterschied zwischen feinen und unfeinen Manieren ist. Es bedeutet auch, imstande zu sein, seinem Ideal entsprechend zu leben, weil man einen Lebensrhythmus eingeführt hat, der dies erlaubt. Das heißt allerdings nicht, dass es keine Überraschungen, keine unerwarteten Herausforderungen und Notfälle geben wird.

Aber wenn man es geschafft hat, einen Lebensrhythmus einzuführen, der natürlich ist und von Gelassenheit geprägt, dann wird diese Gelassenheit sich auch auf die Umwelt auswirken, sogar in ungewöhnlichen Situationen. Ist hingegen der Lebensrhythmus gestört, dann wird sogar in Momenten, in denen man äußerlich Ruhe hält und von Verantwortung befreit ist, die innere Anspannung bestehen bleiben. Das heißt, dass die Höflichkeit in ihrem essentiellen Kern tatsächlich aus einem Zustand der Gelassenheit, aus innerem Frieden erwächst.

So kann man lernen wahrzunehmen, wann man aus diesem ausgeglichenen, zentrierten Zustand herausgefallen ist, und dann weiß man, dass man in diesen Momenten sehr wahrscheinlich ohne Taktgefühl handeln wird, in einer Art und Weise, die nicht im Einklang mit dem Umfeld ist.

Kupferne Regel 3

Mein gewissenhaftes Selbst, tue nichts, was deinem Gewissen ein Schuldgefühl gibt.

Das Gewissen ist eine stille Stimme, die nur vom inneren Ohr gehört wird. Es gibt Zeiten, in denen wir, ohne jemandes Wissen, durch unsere eigene Selbstbeschuldigung gelähmt sind. Äußerlich erfreut man sich eines makellosen Rufs, doch innerlich wird man zerfressen von einem nagenden Gefühl der Reue, Scham und Schuld. Obwohl niemand mit dem Finger auf uns zeigt, weiß das Gewissen, was wir gesagt oder getan haben, und weigert sich, es loszulassen.

Umgekehrt kann die ganze Welt sich gegen uns wenden, uns beschuldigen, anklagen und verurteilen, solange jedoch unser Gewissen rein ist, sind wir im Frieden. Letztendlich sind die Meinungen anderer Leute über uns nicht so wichtig. Wirklich wichtig ist unser eigener innerer Frieden. Wenn dieser Frieden gestört ist, dann verlieren wir das Selbstvertrauen. Immer macht sich die Angst bemerkbar, dass jemand anderes unser dunkles Geheimnis erfahren könnte. Man verbirgt ein schreckliches Geheimnis, und das untergräbt das eigene Selbstwertgefühl vollständig. Deshalb schlagen wir die Augen nieder und gehen nicht erhobenen Kopfes durch die Welt, sondern versuchen stets, unbemerkt zu bleiben. Das innere schlechte Gewissen lähmt uns, macht uns scheu und ängstlich.

Aber wenn unser Gewissen rein ist, wenn wir wissen, dass wir im Einklang mit unserem Ideal gehandelt haben, dann kann uns niemand einschüchtern. Wir haben nichts zu verbergen. Wir stehen vor der Welt völlig transparent da: Was im Inneren ist, ist das gleiche wie das, was im Äußeren ist. Man tritt mit einer gewissen moralischen Autorität auf, die sich aus der Integrität der Persönlichkeit entwickelt. Wir wollen alle an diesem Ort des inneren Friedens sein, von dem aus wir den Sinn unseres Lebens furchtlos verwirklichen können. Wir wünschen uns, frei von Angst und Furcht zu sein, die daraus resultieren, dass wir hinter unser Ideal zurückgefallen sind, und frei von der Befürchtung, jemand könne unser Geheimnis erkennen, es enthüllen und uns dem Spott der Welt aussetzen. Die Wahrheit ist aber, dass es kein einziges menschliches Wesen gibt, das immer in Übereinstimmung mit seinem Ideal gehandelt hat. Wir alle haben Fehlritte auf unserem Gewissen.

Es ist der Weg der Sufis, dass sie die eigenen Begrenzungen akzeptieren und offen legen, anstatt sie zu verstecken, und kein Geheimnis aus ihren Fehlritten und Vergehen machen. Wenn man authentisch in seiner Position ist, hat man nichts zu befürchten. Man hält sich nicht länger versteckt. Niemand kann uns manipulieren, weil es kein Geheimnis herauszufinden gibt. Die innere Arbeit besteht darin, das Gewissen zu klären, indem man sich mit seiner Wirklichkeit ehrlich befasst und freimütig seine Fehler zugibt – mit dem Ziel, rein zu werden.

Wenn wir in diesem Prozess tiefer schauen, so erkennen wir, dass es verschiedene Arten von Schuld gibt. Das Gewissen hat zwei Aspekte. Der eine besteht aus dem erworbenen Wissen, der andere aus direktem Wissen. Erworbenes Wissen stammt aus den Einflüssen unserer Eltern,

unserer Erziehung, unserer Kultur usw. Die Summe dieses Wissens ist ein Mischmasch aus Werturteilen, bewussten und unbewussten, rationalen und irrationalen.

Obwohl diese Bewertungen vordergründig einer wohlgeordneten Gesellschaft dienen, werden diese Einstellungen in der Praxis doch oft nicht den Nuancen und der Komplexität des wirklichen Lebens gerecht; sie werden zu verhärteten, absolut gesetzten Prinzipien, die die wahre Natur der Realität eher verschleiern, als sie zu enthüllen. Wer wach und aufmerksam ist, den zwingen früher oder später die Erkenntnisse aus der eigenen Lebenserfahrung, die engen Grenzen der ererbten Normen zu überwinden. Aber wenn ein tieferes oder vollständigeres Verstehen einer Situation uns auffordert, von der künstlichen Norm abzuweichen und unserer wahren Intuition zu folgen, erfährt der Teil unseres Gewissens, der die Prägung der angenommenen Ideen trägt, die Abweichung als Konflikt, weil es dem, was uns gelehrt wurde, widerspricht. So sind wir im inneren Konflikt, und dieser innere Konflikt schlägt sich nieder als ein Gefühl der Schuld und Scham.

Deshalb tragen wir alle einen Rest von Schuld und Scham in uns, es sei denn, wir reinigen unser Gewissen durch *muhasaba*, das heißt durch eine Selbstprüfung. Sonst besteht dieser Rest als nagendes Gefühl im Innern fort. Um das Gewissen zu erforschen, muss man laut Murshid die *nafs al lawwama* befragen. Das ist der Teil unseres Selbst, der selbstkritisch ist. Man fragt sich selbst: "Was ist das Wesen meiner Verfehlung?" Dann finden Sie vielleicht heraus, dass die Stellungnahme Ihres selbstkritischen Selbst auf einer äußeren, angenommenen Meinung beruht, die sich dem eigenen Gewissen eingepägt und die es internalisiert hat. Es ist keine direkte Wahrnehmung der Situation, sondern nur eine abstrakte Idee, die von außen in das eigene Gewissen eingedrungen ist.

Dann muss man weiter fragen: "Wenn diese abstrakte Idee negative Gefühle und Erwartungen in mir auslöst, warum sollte ich mich danach richten? Was ist der Zweck dieses Grundsatzes? Was für einen Vorteil hat es, diesem Grundsatz zu folgen? Was für ein Nachteil ergibt sich daraus, ihm nicht zu folgen?" Inayat Khan empfiehlt uns, unser Gewissen in dieser Art und Weise zu befragen, so dass wir, wenn wir uns selbst verurteilen, wie wir es oft tun, das Denken, das dahinter steht, klar verstehen. Manchmal löst eine solche Innenschau das negative Urteil über uns selbst vollständig auf. Man begreift, dass das eigene Schuldgefühl auf einer von außen angenommenen Auffassung beruhte, die nicht direkt auf die Situation bezogen war; sie war nur eine künstliche Überlagerung.

Der Prophet Abraham lehnte sich gegen die Tradition seiner Väter auf. Er war in eine ideologische Lehre der Götzenanbetung hineingezwängt worden, und an einem bestimmten Punkt konnte er nicht anders, als dieser alten Lehre abzuschwören und seinen eigenen Weg zu finden. Das gilt auch für uns. An einem bestimmten Punkt unserer Herzensbildung müssen wir all unsere Vorstellungen, die uns vermittelt wurden, neu überprüfen und das Licht des Verständnisses, das aus unserer eigenen Erfahrung stammt, darauf werfen. In diesem Prozess

werden viele unserer negativen Selbstbeurteilungen als irrelevant enthüllt, als von außen aufgezwungene Betrachtungsweisen, und durch diese Erkenntnis lösen sie sich dann auf.

Andererseits gibt es auch Urteile, die aus der echten Wahrnehmung unserer inneren Führung hervorgehen, aus unserem intuitiven Gefühl für Anstand, für das Rechte. Wir können uns einerseits für das entscheiden, was der Ganzheit des Seins in einer gegebenen Situation dient, oder andererseits den Bedürfnissen eines kleinen Bereichs des eigenen Selbst oder eines Teilbereichs der Ganzheit des Seins auf Kosten des Ganzen auf unangemessene Weise den Vorrang einräumen. Dann geht der Sinn für Ganzheit, der Sinn für Integrität verloren. Dann hat ein kleiner Teil des eigenen Selbst, ein unbedeutender Impuls über die tieferen Strömungen der Sinnhaftigkeit und Erfüllung den Sieg davongetragen.

Wenn man auf diese Ebene der Bewusstwerdung gelangt ist, beginnt eine andere Ebene des Gewissens, wirksam zu werden. Es ist nicht länger das Gewissen, das schrill und unablässig Einspruch erhebt gegen jeden Gedanken und jede Tat, die es nicht versteht, sondern es ist die Führung der Seele, die uns ermutigt, wenn unsere Handlungen in die richtige Richtung zielen, und die uns warnt, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Hat man einmal gelernt, auf diese innere Stimme der Führung zu hören, dann erkennt man an einem bestimmten Punkt, dass man keine äußere Bestätigung mehr braucht.

In einem bestimmten Stadium der menschlichen Entwicklung ist das eigene Verhalten davon abhängig, welche Menschen uns umgeben. In der Gegenwart einer Person, die man sehr hoch achtet, benimmt man sich entsprechend gut. Zu anderen Zeiten und anderen Menschen gegenüber lässt man sich einfach gehen. Aber dann kommt man im Laufe der Entwicklung auf dem Weg an den Punkt, wo derjenige, den man achtet, das eigene tiefste Selbst ist. Und dieses Selbst ist immer anwesend. Die Essenz des eigenen Selbst, das göttliche Licht der Seele, ist immer gegenwärtig. Und man fühlt, dass man dieser Präsenz gegenüber verantwortlich ist. Wenn wir diese Verantwortlichkeit spüren und dem Zwang unserer destruktiven Gewohnheiten widerstehen, schaffen wir es immer häufiger, die Schlacken unserer Fehler aus der Vergangenheit abzutragen.

Natürlich werden uns weiterhin Fehler unterlaufen. Sich zu weigern, diese anzuerkennen, wie es unsere Gewohnheit ist, ist der größte Fehler von allen. Der schlimmste Fehler ist nicht der fehlgeleitete Impuls. Das ist unser kleinstes Problem. Der fehlgeleitete Impuls ist nur der Anfang. Das Schlimmste geschieht, wenn wir versuchen, den Fehler zu verleugnen und zu verbergen. Sir Walter Scott sagte: *"Oh, was für ein verworrenes Netz weben wir, wenn wir einmal beginnen zu täuschen!"* Das ganze Leben kann ein Haufen von Lügen werden. Und obwohl es so aussieht, als würden wir andere Leute belügen, so belügen wir doch eigentlich nur uns selbst.

Die größte Tugend ist also nicht, unfehlbar zu sein, sondern, nachdem man Fehler gemacht hat, sie einzusehen und zu akzeptieren, die Verantwortung dafür zu übernehmen,

Wiedergutmachung zu leisten, Vergebung anzunehmen und dann mit reinem Gewissen weiterzumachen. Durch diese innere Haushaltung entwickelt man in erstaunlichem Maße Mut und Furchtlosigkeit.

Also noch einmal, es gibt zwei Aspekte des Gewissens. Da ist einmal das erlernte Wissen des Gewissens, das hinterfragt und in den richtigen Zusammenhang gebracht werden muss, und zum andern das direkte Wissen des Gewissens, das eine tiefere, intuitive Seelenempfindung ist. Zunächst könnte es schwer sein, den Unterschied zwischen den beiden zu erkennen. Es ist schwer aus dem Grunde, dass wir es meist gar nicht versuchen. Sobald man es aber versucht – sobald man sich, wenn man so etwas wie Gewissensbisse verspürt, nach innen wendet und das Gefühl näher betrachtet –, wird man die Unterschiede feststellen können. Wenn wir so arbeiten, entwickeln wir die Fähigkeit zu differenzieren und werden sehr bald die Stimme des reinen Gewissens unmittelbar erkennen können. Sie wird uns eine gute Freundin werden.

Lassen Sie uns das für einen Augenblick praktizieren. Wir schließen unsere Augen und atmen ein ins Herz und wieder aus. Erinnern Sie sich, dass Murshid sagte: *"Ein reines Gewissen gibt uns die Kraft von Löwen, und ein schlechtes Gewissen bewirkt, dass selbst Löwen zu Hasen werden können."* Können Sie die hasenartige Qualität spüren, das Gefühl von Zurückhaltung, Beklommenheit und Furcht, das innere Zittern, das man empfindet, wenn man hinter sein Ideal zurückfällt? Tauchen Sie ein in diese Empfindung und erkennen Sie, dass es die mentale Spur von Handlungen ist, die in die falsche Richtung weisen. Achten Sie einen Moment lang bewusst auf das Gefühl, das wahre Ziel verfehlt zu haben. Erlauben Sie sich, ganz direkt die Reue und Scham zu erfahren, die dieses Gefühl begleiten.

Nun fragen Sie sich: "Warum war es falsch?" Gibt es einen Regelkanon, der dem, was ich getan habe, entgegensteht, und wenn ja, was ist die wahre Grundlage dieses moralischen Gesetzes? Ist es lediglich ein ungeprüftes Vorurteil meiner Familie oder meiner Gesellschaft? Ist die Scham, die ich fühle, nur eine Folge der Unangepasstheit an eine kollektive Idee, die kaum einen wirklichen Bezug zu den Umständen meines realen Lebens hat? Oder hat meine Handlung tatsächlich Leid verursacht? Und wenn es Leid gab, wer wurde verletzt? Wurde ich verletzt? In welcher Weise wurde ich verletzt? Wurden andere Leute verletzt? In welcher Weise wurden sie verletzt? Hätte dieses Leid verhindert werden können? Und wenn es eine verletzende Handlung war, welche Vorgeschichte hat mich dazu geführt, so zu handeln? Gab es eine gute Absicht hinter meiner Tat, die jedoch auf dem Kurs, den ich zu ihrer Umsetzung einschlug, nicht gefördert wurde? Habe ich versucht, richtig zu handeln, handelte am Ende aber doch falsch?

Wenn man die ursprünglich positive Motivation entdeckt, die fehlgeleitet wurde, lernt man die wichtige Lektion, wie man eine gute Absicht umsetzt und wie man sie nicht umsetzt. Ich trage also jetzt zwei Dinge in mir: zum einen die gelernte Lektion und zum andern die Scham über meinen Fehler. Von der gelernten Lektion profitiere ich, wenn ich voranschreite. Die Scham dagegen bringt weder mir noch irgendwem sonst etwas. Vielleicht habe ich die Vorstellung, dass

der einzige Weg, die gelernte Lektion zu bewahren, darin besteht, auch die Scham zu bewahren – aber stimmt das wirklich? Wenn ich die Scham aufrechterhalte, dann wiederhole ich in gewisser Weise den Fehler. Ich frage mich also: Kann ich meinen Irrtum überwinden, indem ich mir erlaube, die göttliche Vergebung zu erfahren, die bereits gewährt wurde, und aufhöre, den Fehler in meiner geheimen Scham ständig zu wiederholen? Kann ich meinen Fehler annehmen, meine Begrenzung akzeptieren, kann ich zulassen, dass sie in das göttliche Erbarmen und Mitgefühl erhoben werden, während ich die bleibende Essenz dieser transformativen Erfahrung in mir bewahre, die eine lebendige Moral ist und meinen Weg in die Zukunft erleuchtet?

Wenn wir diese kristallene Klarheit in jede Quelle der nagenden Schuldgefühle in unserer Psyche bringen können, dann bereiten wir den vielen Leichen in unserem Keller ein ordentliches Begräbnis, und wir werden unerschrocken und ohne Scham in unserem Leben voranschreiten. Wir werden den Anweisungen Christi folgen und das Licht unserer Seele unter dem Scheffel der Schuld hervorholen. Noch einmal die kupferne Regel des Tages: *"Mein gewissenhaftes Selbst, tue nichts, was deinem Gewissen ein Schuldgefühl gibt."*

Kupferne Regel 4

Mein gewissenhaftes Selbst, hilf bereitwillig denen, die in Not sind.

Ein wichtiger Aspekt der spirituellen Ritterschaft ist, Ausschau zu halten nach denen, die Hilfe brauchen, und seine Dienste anzubieten, ohne durch irgendwelche Fesseln gebunden zu sein. *Gharib* bedeutet der Arme, der Ausgestoßene, der Notleidende. Den Notleidenden zu dienen ist fundamental für den Sufiweg. *Nawaz* bedeutet unterstützen, nähren, sich kümmern um. *Gharib nawaz* ist der Freund der Freundlosen, der Freund der Ausgestoßenen. Es gibt keinen größeren Titel. Nichts ist wichtiger.

An der *khanqah*, der Sufi-Herberge, des Scheichs Nizam al-Din-Awliya in Delhi wurde jede erhaltene Spende an Menschen in Not verteilt, üblicherweise noch bis zum Ende desselben Tages. Eines Nachts warf sich der Scheich im Bett hin und her und konnte nicht schlafen. Er ging in die Küche hinunter, öffnete den Schrank und fand einen Sack Reis. Er gab die Anweisung, den Reis unverzüglich zu verteilen, damit er in Frieden schlafen könne.

Ein Bauer kam zu der *khanqah*. Er war einen sehr weiten Weg gereist, nachdem seine Ernte wegen einer Dürre ausgefallen war, und hoffte, dass der Scheich ihm helfen würde. Als er ankam, wurde ihm gesagt, dass an diesem Tag keine Spenden hereingekommen seien und nichts da sei, was man ihm geben könne. Scheich Nizam al-Din gab seiner Liebe und seinem Mitgefühl Ausdruck, aber er hatte nichts Konkretes anzubieten – außer den Sandalen an seinen Füßen, die ihm von seinem Murshid, Scheich Farid al-Din Ganj-i Shakar, geschenkt worden waren, der sie wiederum von seinem Murshid, Scheich Qutb al-Din Mas'ud Bakhtiyar Kaki, erhalten hatte.

Enttäuscht nahm der Bauer die Sandalen und begann, sich auf die lange Heimreise zu machen. Auf seinem Weg kam er in eine Karawanserei. Dort sah er eine Karavane aus der Gegenrichtung herannahen. Einer, der in dieser Karawane reiste, war Amir Khusraw, den Scheich Nizam al-Din liebevoll "Turk Allah" nannte, aufgrund seines türkischen Hintergrundes. Als er den Bauern sah, sagte er ihm, er habe bemerkt, dass dieser aus Delhi komme, und fragte ihn, ob er den großen Scheich Nizam al-Din gesehen habe. Der Bauer erzählte ihm, dass er um Hilfe gefleht habe, aber alles, was er erhalten habe, seien ein Paar gebrauchte Sandalen. Khusraws Augen leuchteten auf, als er sie sah. Er sagte: "Gib mir diese Sandalen und nimm dies." Dabei schob er dem erstaunten Bauern sein ganzes persönliches Vermögen zu, das er zufällig gerade bei sich trug. Dann platzierte Khusraw die Sandalen triumphierend auf seinen Kopf und wanderte nach Delhi. Als Scheich Nizam al-Din ihn herankommen sah, fragte er: "Wieviel hast du für diese Sandalen bezahlt, Turk Allah?" Khusraw antwortete: "Alles, was ich besitze." Der Scheich erwiderte: "Du hast ein gutes Geschäft gemacht!"

Wenn man gelobt, Notleidenden zu dienen, dann ist ein Aspekt eines solchen Versprechens, dass es ein gewisses Zögern überwindet, das uns sonst davon abhalten kann, uns im Dienst an anderen voll zu engagieren. Zum Beispiel könnten wir dazu neigen, zu den Bedürftigen Abstand zu wahren, aus Angst, wir könnten selbst in Not geraten. Es fällt uns leicht, aus der Ferne mit ihnen zu sympathisieren, aber wir fürchten die "Ansteckung" des Unglücks. Da erinnert uns das Gelöbnis, bereitwillig Hilfe zu leisten, daran, die Unbeständigkeit menschlicher Umstände anzuerkennen. Glück kommt und geht, und niemand ist immun gegen die Wechselfälle des Schicksals. Wir sind alle zusammen hier, haben Anteil an dem Leben der unteilbaren einen Welt. Die Ansicht, dass wir ein größeres Recht auf Bequemlichkeit und Sicherheit haben als andere, ist eine fragwürdige These. Letztendlich ist unser persönliches Glück abhängig vom Glück des Ganzen. Indem wir anderen dienen, dienen wir uns selbst. Psychologische Studien haben ergeben, dass diejenigen, die dem Dienst an einem sozialen Zweck Zeit widmen, die glücklichsten Menschen auf der Welt sind. Wirkliches Glück ist gleichbedeutend mit Mitgefühl und Dienst.

Wenn wir diese Lehren beherzigen, geben wir einem Ideal, das wir alle kennen und teilen, eine Stimme, und wenn wir ein Versprechen dieser Art gemeinsam abgeben, machen wir das Ideal noch lebendiger. Auf Bedürftigkeit zu hören und zu reagieren heißt, demütig zu versuchen, die Notleidenden einer neuen Hoffnung entgegen zu heben. Es erfordert inneres Gleichgewicht und Weisheit, um nicht der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zu erliegen, wenn wir unsere Ohren dem Schrei der Menschheit öffnen. Was wir tun können ist, unseren eigenen kleinen Teil beizutragen und das Ergebnis dem Einen zu überlassen.

Kupferne Regel 5

Mein gewissenhaftes Selbst, sieh nicht auf die herab, die zu dir aufsehen.

Diese Regel ist eine sehr zeitgemäße Mahnung für uns, denn wenn wir auf unserem spirituellen Weg Fortschritte machen, begegnen wir einer gewissen Gefahr. Diese Gefahr ist der Stolz, etwas erreicht zu haben. Es geschieht, weil wir auf dem Weg – wenn wir uns durch unsere Übungen der Konzentration, Kontemplation und Meditation weiterentwickeln – verkümmerte Fähigkeiten erschließen, Potentiale verwirklichen, Kanäle für den freien Fluss der energetischen Essenz des Körpers öffnen und göttliche Qualitäten erwecken.

Dabei findet ein Transformationsprozess statt, manchmal unsichtbar und manchmal sichtbar. Als Folge davon beginnt unser gesamtes Wesen in einer höheren Frequenz und klangvoller zu schwingen. Das Ergebnis ist, dass wir in gewisser Weise auffälliger werden, zumindest für diejenigen, deren Augen sehen können. Diejenigen, deren Augen sich anfangen zu öffnen, erkennen das göttliche Leuchten. Das hat nichts mit den äußeren Zeichen einer spirituellen Tradition zu tun, sondern mit der intensiven Qualität von Lebendigkeit, die wir mit zunehmenden Fortschritten zu verkörpern beginnen. Das Ergebnis ist eine Resonanz. Man erschafft ein Kraftfeld der Anziehung.

Den Menschen, die selbst beginnen zu erwachen, fehlt vielleicht, was wir genießen: das unglaubliche Privileg strukturierter Unterstützung durch eine esoterische Schule. Aber natürlich entwickeln sich alle Wesen als Teil der in uns angelegten Evolution der Seele bewusst oder unbewusst in die gleiche Richtung, selbst diejenigen, die ideologisch gegen jede Art von Metaphysik eingestellt sind. Es ist das Geburtsrecht, es ist das Schicksal jeder Seele, sich auf ein vollständigeres Verstehen des Lebens hin zu entfalten. Dieses Erwachen der Seelen wird angeregt und beschleunigt durch die Präsenz der Wesen, in denen sich die Reifung des Herzens schon deutlicher zeigt. Wenn wir uns weiterentwickeln, werden wir, wie Christus sagte, zu Seelenfischern. Wir üben dann eine Art magnetischer Anziehung aus, um uns herum entsteht ein Resonanzfeld. Gleiches zieht Gleiches an. Und wenn wir im Gleichklang mit reinen Gedanken, reinen Gefühlen, wohlwollenden Absichten schwingen, dann wird derjenige, der gerade zu dieser Qualität erwacht, sich zu uns hingezogen fühlen.

Auf diese Weise wurde die Botschaft ohne Worte von Herz zu Herz über Generationen hinweg vermittels des Gesetzes der Anziehung und Resonanz verkündet. Wenn man sich längere Zeit mit tiefen, sinnträchtigen, wahren Gedanken und Gefühlen beschäftigt, dann zieht man genau diesen Geist ins eigene Leben hinein. Wenn man hingegen auf äußerliche, engstirnige, ausschließende und zerstörerische Impulse fixiert ist, so findet man sich in einer Welt mit eben diesen Eigenschaften wieder.

Indem wir also unser Herz erweitern, ziehen wir diejenigen Menschen an, deren Herzen sich selbst auch erweitern. Es ist ein Resonanzfeld. Und derjenige, der sich zu Ihnen hingezogen

fühlt, wird in Ihnen die Vollkommenheit sehen, die er oder sie selber anstrebt, und Sie werden sich selbst im Blick eines anderen sehen, der sein oder ihr wahres Selbst in Ihnen erkennt.

Und darin liegt nun die große Gefahr. In diesem Moment besteht die Versuchung, all die Schönheit und Kraft, die durch den Blick desjenigen auf Sie zukommt, der Sie voller Bewunderung anschaut, nicht nur wahrzunehmen, sondern sich selber als eigenen Besitz zuzuschreiben, stolz darauf zu sein, sich selbst dadurch zu erhöhen und eine Art von Egoismus zu empfinden, die sogar größer ist als der Egoismus des weltlichen Selbst, den Narzissmus der spirituellen Vollkommenheit. Eine vermeintliche spirituelle Vollkommenheit für sich zu beanspruchen ist die größte Anmaßung.

Das Mittel, diese Versuchung zu vermeiden, besteht darin, dass wir mit klarem Unterscheidungsvermögen erkennen, dass die Schönheit und Kraft, die die Person, die zu uns aufschaut, in uns sieht, nichts anderes als die Vollkommenheit ihrer eigenen Seele ist, die sie zu diesem Zeitpunkt nur im Spiegel unseres Selbst sehen kann. Wir sind lediglich ein Spiegel. Was immer andere an Größe sehen, sie können es nur erkennen, weil es die Essenz ihres eigenen Wesens ist. Wir sehen so viel Vollkommenheit, wie sie in unserem erwachenden Bewusstsein existiert. Aber das Selbst ist unfähig, diese in sich selbst wahrzunehmen.

Mein Vater pflegte zu sagen: *"Du siehst dich selbst in einem anderen Selbst, das besser als du selbst in der Lage ist, dich selbst sichtbar zu machen."*

Ist das einmal klar verstanden, dann wird alles Lob, alle Bewunderung, alle Ehrerbietung als das erkannt, was es wirklich ist, ein Reflektionsspiel von Lichtern in einem Spiegelpalast. Und letztendlich gilt: *wa li 'lahi-lhamd*, "Alle Ehre kommt von Gott und gebührt Gott." Ehre ist göttlich. Und das heißt, dass jeder Lobpreis eine Aktion Gottes ist, und jeder Lobpreis ist ein Akt, der ausschließlich Gott zum Gegenstand hat. Ehre ist von und für Gott, Punktum.

Wenn wir uns also in diesem Resonanzfeld wiederfinden und den bewundernden Blick eines ernsthaft Suchenden auf uns gerichtet fühlen, der Qualitäten zu verwirklichen sucht, die er in uns selbst als vorhanden wahrnimmt, so müssen wir uns daran erinnern, der Versuchung zu widerstehen, diese Qualitäten uns selbst zuzuschreiben, und wir dürfen die Erkenntnis nicht vergessen, dass alle Ehre von Gott kommt und zu Gott geht. Wir sollten dankbar sein, dass wir an dem Prozess der Lobpreisung und der Offenbarung göttlicher Qualitäten teilnehmen können, aber jede kleinste Regung einer persönlichen Zuschreibung loslassen und von uns weisen. Und wir sollten in der Projektion der Ehrerbietung, die auf uns gerichtet ist, den Abdruck der Schönheit dessen erkennen, der zu uns aufsieht. Dieser Abdruck ist nichts anderes als ein Abbild der göttlichen Qualitäten. Das also ist unsere Regel des Tages. Ich sage sie einmal, und dann sagen wir sie zusammen: *"Mein gewissenhaftes Selbst, sieh nicht auf die herab, die zu dir aufsehen."*

Kupferne Regel 6

Mein gewissenhaftes Selbst, beurteile andere nicht nach deinem eigenen Maßstab.

Diese Regel erinnert uns an eine Lehre, die Murshid im Zusammenhang mit der "Bruder-/Schwesternschaft" gibt (die im Englischen als "Kinship", Seelenverwandtschaft, bezeichnet wird). Sie wissen, dass die Bruder-/Schwesternschaft eine der fünf Aktivitäten ist, die von Murshid eingeführt wurden. Zusätzlich zur Esoterischen Schule gibt es die Bruder-/Schwesternschaft, den Universellen Gottesdienst, Ziraat und die Heilarbeit. Und so wie die Esoterische Schule ihren Studienkurs hat, so gibt es ein Studium zur Kultivierung der Seelenverwandtschaft, deren vorrangiger Fokus die horizontale Dimension des Werdens ist, des Werdens in wechselseitiger Beziehung. Murshid beschreibt fünf Stadien dieser Entwicklung, fünf Stadien, so könnte man sagen, des innigen Dialogs, der fortschreitenden Tiefe in der Begegnung mit einer anderen Seele.

Das erste der fünf Stadien ist Respekt. Wir beginnen damit, dass wir uns in Umgangsformen üben, die achtungsvoll, gewissenhaft und bewusst sind – und das erfordert einige Mühe. Wenn wir nicht aufmerksam sind, neigen wir dazu, uns respektlos zu betragen, was bedeutet, in unserer Sprache und Körpersprache die Gefühle eines anderen Menschen nicht zu berücksichtigen. Respekt in seiner höchsten Form bedeutet bewusste Achtsamkeit, die sich in einem Verhalten niederschlägt, das auf die Gefühle anderer Acht gibt. Rüpelhaftes Verhalten zeigt das Gegenteil, nämlich dass jemand nur an sich selbst denkt.

Wir lernen diese Umgangsformen auf dem spirituellen Weg, auf dem wir *adab* praktizieren. *Adab* ist ein Wert, der in unserer modernen Kultur manchmal vernachlässigt wurde – aus der Einstellung heraus, dass es künstlich und sogar überheblich sei, sich an Anstandsregeln zu halten. Besonders in den 1960er Jahren gab es eine Bewegung, die sich für eine Veränderung und Befreiung von anerkannten Vorstellungen und Vorschriften formeller Umgangsweisen einsetzte und die Freiheit proklamierte, einfach zu tun, was man wollte, und seinem Herzen zu folgen. Natürlich, wenn die Umgangsformen den Boden der Aufrichtigkeit verlassen und zu einem leeren, leblosen Regelcode werden, dann entsteht die Notwendigkeit, von Zeit zu Zeit die alten Strukturen niederzureißen, damit etwas Neues geboren werden kann.

Aber die Folge einer solchen Revolution kann sein, dass man etwas übersieht, wenn man mit dem Alten bricht. Etwas geht dabei verloren, und das ist die Qualität der Achtsamkeit, die für ein kultiviertes soziales Verhalten erforderlich ist, denn diese Art von eigener Befreiung führt eventuell zur Vernachlässigung der Gefühle und Bedürfnisse der Mitmenschen. Es besteht also einerseits die Notwendigkeit, frei zu sein, aber andererseits gibt es auch die Notwendigkeit, verantwortlich zu sein.

Ich denke, angemessenes soziales Verhalten ist etwas, wofür wir in der Kultur des modernen Westens immer noch eine geeignete Lösung zu finden versuchen. Das eine Extrem ist hohler,

unaufrichtiger Formalismus, und auf der anderen Seite steht wahllose Regelfeindlichkeit, ein Aufbegehren gegen jede Norm. Es muss eine Möglichkeit geben, unsere Liebe in einem Verhalten auszudrücken, das schön ist, in aufrichtigen und verfeinerten Umgangsformen, die zeitgemäß sind. Das ist es, wonach wir suchen.

Das erste Stadium sind also respektvolle Umgangsformen. Für den Suchenden ist jede Äußerung eine Gelegenheit zur Selbsterforschung. Man versucht, in jede Form des Ausdrucks Schönheit zu legen, die andere Person in jeder Hinsicht mit Anerkennung zu behandeln. Dabei bemerkt man, wie manchmal selbst subtile Wendungen der Sprache abwertend sein können; sie sind Anzeichen für das Kreisen um das eigene Ich und entsprechend für die Vernachlässigung des anderen. Man fängt also an, sich wirklich eingehend zu prüfen, die eigene verbale Sprache, die eigene Körpersprache, und man sucht jede Gelegenheit, sich zu vervollkommen. Die Wirkung kann man in der Gegenwart eines Menschen, der sein respektvolles Verhalten gänzlich verfeinert hat, spüren. Dabei darf es nicht die Form von Schmeichelei oder einer zur Schau gestellten Demut und Selbsterniedrigung annehmen. In der Verfeinerung kann Würde liegen. Auf jeden Fall ist sie eine Qualität des Verhaltens, die dazu führt, dass der andere sich voll und ganz anerkannt, angenommen und bestätigt fühlt. Und das erzeugt einen gewaltigen Magnetismus und ein starkes Charisma.

In der Gegenwart einer königlichen Persönlichkeit fühlt man sich aufgenommen in sein oder ihr Wesen und absolut wertgeschätzt in seinem eigenen Wesen. Murshid war dafür bekannt, diese Qualität in einem so hohen Grad zu besitzen, dass alle, die ihn trafen und mit ihm sprachen, mit dem Gefühl fortgingen, seinem Herzen am nächsten zu stehen, sein allerliebster Freund zu sein. Und erst später, als sie ihre Erfahrungen austauschten, bemerkten sie, dass sie alle den gleichen Status genossen!

Das erste Stadium ist Respekt und das zweite ist Anteilnahme. Es beginnt damit, die Qualität der Achtsamkeit zum Ausdruck zu bringen. Wenn man mit dem, was man sagt und wie man sich verhält, nicht einen Raum erschaffen kann, in dem der andere sich aufgenommen fühlt, dann ist Anteilnahme unmöglich. Aber sobald man anfängt, die Menschen auf der Ebene guter Umgangsformen zu respektieren, wird ein Kanal geöffnet, der es ermöglicht, ein tieferes Mitgefühl auf der Ebene der wahren Bedeutung des Wortes zu erreichen. Das heißt, dass es im zweiten Stadium dieses Prozesses darum geht, dass uns der andere als Mitmensch wirklich wichtig ist, dass wir ihn gewissermaßen als ein anderes eigenes Selbst betrachten und damit Gleichgültigkeit überwinden.

Und dann folgt das dritte Stadium: Wenn man eine Beziehung voller Anteilnahme aufgebaut hat, dann beginnt man die Person zu verstehen, mit der man mitfühlt. Wenn man kein Mitgefühl entwickelt hat, dann besteht auch keine Motivation, den andern verstehen zu wollen. Dann wird man hören, was gesagt wurde, aber man wird nicht wirklich zuhören, weil die Herzen nicht in Resonanz sind. Sobald man mit dem Herzen hört, ist man bereit zu verstehen. Und die

Bereitschaft zu verstehen bedeutet natürlich, dass man das, was der andere sagt, im bestmöglichen Licht interpretiert und sich bemüht, die Vorzüge der Sichtweise dieses Menschen zu erkennen.

Ein Großteil unserer Erziehung lehrt uns, wettbewerbsorientiert zu sein und den Schwerpunkt auf die Schwächen des anderen zu legen. Aber was wäre, wenn wir lernen würden, genau das Gegenteil davon zu tun? Das hieße mit anderen Worten, wenn wir das, was die andere Person gesagt hat, besser formulieren, als sie es selber könnte, und das, was die andere Person versucht herüberzubringen, in unserem eigenen Denken in einer Form artikulieren, die ihrer wahren Absicht näher kommt, als es ihre eigenen Worte vermochten?

Das ist also das Thema des dritten Stadiums: verstehen, sich wirklich in den anderen hineinversetzen. Zuerst müssen wir einen Herzenskanal öffnen, und sobald der Herzenskanal offen ist, kann der Verstand sich leichter einfügen. Biologen sprechen von limbischer Resonanz, einem Verstehen, das jenseits der Rationalität erfolgt, das mit dem Austausch von Blicken zu tun hat und wo der limbische Kortex im Gehirn der Interaktionspartner erwärmt wird und sich in einem wechselseitigen Miteinander vermischt, so dass es zu wortlosem Verstehen kommt. Auf dieser vorbegrifflichen Grundlage kann dann auch ein gegenseitiges begriffliches Verständnis erreicht werden.

Das sind also die Stadien: erst Respekt, dann Anteilnahme und Mitgefühl, dann Verständnis. Und viertens kommt dann Toleranz und Vergebung. Solange keine Anteilnahme und kein Verständnis vorhanden sind, ist es sehr leicht zu urteilen und negativ zu urteilen. Aber sobald Anteilnahme und Verständnis da sind, werden selbst die – vom eigenen Standpunkt aus gesehen – schlimmsten Fehler, die ein anderer Mensch begeht, völlig erklärbar und verstehbar. Das heißt nicht, dass wir diesem Menschen helfen und ihn darin unterstützen sollten, etwas weiterzumachen, das aus unserem Blickwinkel völlig falsch erscheint. Aber zumindest können wir mit absoluter Klarheit erkennen, dass es aus dem Blickwinkel dieses Menschen wirklich keine andere Wahl gab. Er handelte vollkommen und aufrichtig gemäß seinem Verstehen und seiner Vorprägung.

Und denken Sie daran, dass Konditionierungen tiefe, sehr tiefe Wurzeln haben. Solche Prägungen geschehen sogar vor unserer Inkarnation. Sie finden genau von dem Moment an statt, in dem der göttliche Strahl aus der Essenz hervorleuchtet und durch die Seinsebenen herabsteigt. Auf jeder Seinsebene entstehen Strukturen, von den feinsten bis hin zu den größten Sphären. Auf jeder Ebene des Weges sammeln sich bestimmte Vorlieben, Neigungen und Vorstellungen an, die wir empfangen. Das heißt, zu der Zeit, in der sich ein Mensch inkarniert, hatten die Planeten und Sterne schon ein Mitspracherecht, die Menschheitsgeschichte wie auch die biologische Entwicklungsgeschichte haben schon auf ihn eingewirkt, so dass man als Mensch bereits tief geprägt ist.

Und dann treiben uns natürlich die in der Kindheit, der Erziehung und in der kulturellen Umgebung gemachten Erfahrungen an, in bestimmter Weise zu denken, und das Gehirn wird verschaltet, so dass die Gedanken in vorgegebenen Kanälen fließen. Auf dieser Grundlage begreifen wir dann, dass unsere Abneigung gegen einen Menschen, unser Gefühl der Enttäuschung eigentlich ziemlich lächerlich ist. Alles in der Natur hat zusammengewirkt, um den betreffenden Menschen auf diesen besonderen Weg zu bringen, ihn auf diese Handlungsweise, diese Denkweise festzulegen. Wenn man das alles sieht, dann wird es unmöglich, den Menschen zu beschuldigen, ihn abzulehnen.

An diesem Punkt erkennt man, dass man die Entscheidung des anderen Menschen als Folge seines oder ihres eigenen Lebens anerkennen muss, obwohl man vom eigenen Blickwinkel aus gesehen völlig anderer Meinung sein kann. Deshalb erinnert uns Murshid immer daran, dass die Sufis zwei Sichtweisen haben, die eigene Sichtweise und die Sichtweise des anderen. Und manchmal wird gesagt, sie hätten sogar drei Sichtweisen, wobei die dritte die göttliche Sichtweise ist, die paradoxerweise all die verschiedenen Blickwinkel in Einklang bringt.

Der Grund dafür, dass wir es manchmal nicht schaffen, beide Standpunkte einzunehmen, liegt darin, dass wir Angst haben, unseren eigenen Standpunkt zu verlieren, wenn wir uns auch den Standpunkt des andern klar ansehen würden, und dass wir dann nicht mehr fähig sein könnten, unsere eigenen Interessen zu wahren, hat doch unsere eigene Sichtweise auch einen Wert, ebenso wie die des andern. Und wenn wir uns dermaßen auf die andere Sichtweise einlassen, wer wird dann für unsere eigene Sichtweise plädieren? Deshalb wollen wir sie bewahren. Aber in Wirklichkeit besteht die Gefahr nur in unserer Vorstellung, denn unsere eigene Sichtweise lässt sich leicht wiederherstellen.

Die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt zu verlassen, bedeutet nicht, ihn zu verlieren. Sie können immer noch, nachdem Sie die Situation vom Standpunkt des anderen betrachtet haben, genau zu Ihrem eigenen Standpunkt und Ihrer eigenen Handlungsweise zurückkehren. Ihr Widerstand gegenüber der anderen Person wird genauso entschieden wie zuvor bleiben, äußerlich. Innerlich haben Sie jedoch eine völlig andere moralische und spirituelle Haltung eingenommen, denn es gibt keine Abneigung mehr. Sie nehmen den Konflikt nicht persönlich. Sie erkennen, dass Ihre Vorerfahrungen in dieser Welt Sie dahin geführt haben, eine bestimmte Haltung einzunehmen, und jener Mensch von seinen Vorerfahrungen dahin geführt wurde, eine andere Haltung einzunehmen, aber im Herzen Ihres Herzens gibt es keinerlei Feindseligkeit.

Letztendlich gelangen wir dann zum fünften Stadium des Prozesses, zur Einheit. Einheit beruht auf der (oben erwähnten) dritten Sichtweise: Zuerst sieht man den eigenen Standpunkt, dann schaut man auf den Standpunkt des anderen Menschen, und schließlich erkennt man, dass es einen göttlichen Standpunkt gibt. Die göttliche Perspektive widersetzt sich buchstabengetreuer, konkreter Interpretation, weil sie so paradox ist. Sie ist so unermesslich und gewaltig, dass sie alle Perspektiven integriert und überwindet.

Kupferne Regel 7

Mein gewissenhaftes Selbst, hege keinen Groll, selbst nicht gegen deinen ärgsten Feind.

Diese Regel erinnert uns an die Lehren, die uns in "Moral Culture" gegeben wurden, einer sehr aussagekräftigen Zusammenstellung von Murshids Lehren zur "horizontalen Dimension" der spirituellen Entwicklung. Diese Schriften sind in drei Kapitel unterteilt – mit den Überschriften: Gegenseitigkeit, Nächstenliebe und Entsagung –, die drei verschiedene Stufen der moralischen Entwicklung beschreiben.

Hier, wie auch an anderen Stellen in Murshids Lehren, wird der Verlauf der spirituellen Entwicklung als ein Prozess in drei Stufen beschrieben. Wenn man sich jedoch tiefer in Murshids Lehren einarbeitet, findet man Anspielungen auf eine vierte Stufe. Man lernt schließlich, "zwischen den Zeilen zu lesen". Wenn Murshid von drei Stufen spricht, spürt man die unsichtbare Gegenwart einer vierten Stufe.

Die drei Stufen der moralischen Entwicklung, plus der "unsichtbaren" vierten Stufe, entsprechen den vier Stadien der Entsagung (*tark*), die von dem großen persischen Sufi-Dichter Farid al-Din 'Attar beschrieben werden, dem berühmten Autor der "Konferenz der Vögel".

Das erste Stadium der Entsagung wird als Entsagung der Welt (*tark-i dunya*) bezeichnet. Damit ist keine Zurückweisung der irdischen Ebene an sich (*jahan*) gemeint. Vielmehr beschreibt sie den Verzicht auf die Welt der falschen Erscheinungen (*dunya*), das Gefängnis der Illusionen, das die Buddhisten *maya* nennen. Es bedeutet, das fehlgeleitete Streben nach Erfüllung durch Besitz, Konsum, Selbstverherrlichung und Vorherrschaft aufzugeben.

Diese Entsagung entspricht Murshids Lehre von der Gegenseitigkeit. Gegenseitigkeit zu begreifen heißt, sich über die Annahme des eigenen übergeordneten Vorrechts hinaus zu bewegen; im Gleichgewicht, in Harmonie, auf der Grundlage von Gleichberechtigung zu leben; zu verbrauchen, aber auch bereitzustellen, zu nehmen, aber auch zu geben.

Nachdem wir den unreifen Formen der Befriedigung entwachsen sind, werden unsere Empfindungen feiner. Anstatt sofortige Gratifikation zu fordern, erkennt man, dass größere und tiefere Themen auf dem Spiel stehen. Anstelle flüchtiger Ersatzvergnügen bevorzugt man anhaltenden Frieden. Und man erkennt die Möglichkeit, die Welt nicht nur zu bewohnen, sondern tatsächlich etwas positiv beizutragen. Es ist attraktiver, auf andere Menschen freundlich zuzugehen als die eigenen privaten Interessen zu verfolgen.

Im Dienen liegt Freude. Und die Belohnung ist keine irdische, sondern eine himmlische Belohnung, deren bleibender Wert sich im Jenseits erweisen wird. Ein Vorgeschmack darauf existiert allerdings schon im Auskosten eines moralischen Sieges. Hier liegt der Anfang der zweiten Stufe, der Stufe der Nächstenliebe.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt erkennt man, dass sich eine geheime Selbstsucht unter der eigenen Großzügigkeit versteckt. Unter der eigenen moralischen Stärke liegt die Erwartung von Belohnung, von Wiedergutmachung, wenn auch eher im Himmel als auf Erden. Dann geschieht ein innerer Durchbruch. Man stellt fest, dass ungeachtet des Ergebnisses Liebe ihre eigene Belohnung ist. Man erkennt, wie Murshid sagt: *"Du bist die Liebe. Du kommst aus der Liebe. Du bist aus Liebe gemacht. Du kannst nicht aufhören zu lieben."*

Diese Erkenntnis beschreibt die Entsagung des Himmels (*tark-i akhira*). Man wendet sich ab von der Erwartung himmlischer Belohnung zugunsten der direkten Erfahrung der Gegenwart des Göttlichen Geliebten. Ob diese Gegenwart heilend oder verwundend, erleuchtend oder verbrennend wirkt, macht keinen Unterschied. Das Einzige, was zählt, ist die Nähe des Einen, des Wirklichen.

In diesem Stadium nähert sich der Suchende der Göttlichen Gegenwart über die Zwischenstufen wechselnder Erscheinungen des Göttlichen Antlitzes, die uns andeutungsweise von der unaussprechlichen und unbeschreibbaren Gegenwart des Einen in Form von Kraft und Schönheit Kunde geben. Jedes Antlitz löst sich auf, wenn man es erahnt hat, und der Horizont weicht zurück, um einen neuen Glanz zu offenbaren. Der Suchende dringt bis zur letzten Grenze vor, wo jeder Anflug von Unterschiedlichkeit, jeder Hauch verschiedener Erscheinungsformen sich auflöst. Mit dieser Auflösung geht die Auflösung von Ich und Du einher, eine Erfahrung, die 'Attar die Entsagung des Herrn (Gottes) (*tark-i mawla*) nennt, ein Stadium vollständiger Entwerdung und eines Daseins in der Ewigkeit. Das ist es, was Murshid mit der Stufe der "Entsagung" bezeichnet, der Überschrift des letzten Kapitels von "Moral Culture" – jenseits von Gegenseitigkeit und jenseits der Nächstenliebe –, das Aufgehen in dem Einen.

Aber es gibt, wie gesagt, eine weitere Stufe, unsichtbar in "Moral Culture", aber sichtbar an anderer Stelle in Pir-o-Murshid Inayat Khans Lehren und in 'Attars Stadien der Entsagung. Die vierte Stufe ist die Entsagung der Entsagung selbst (*tark-i tark*). Der Entsagende kehrt nun in die äußere Welt zurück, tritt wieder ein in die Grenzen des persönlichen Lebens und den empfindlichen Bereich der Beziehungen. Jetzt aber wird die Welt nicht mehr als ein Ort der Gefangenschaft erfahren, denn der Entsagende der Entsagung erkennt, dass ein neues Leben sich müht, durch den engen Geburtskanal dieser Welt geboren zu werden, ein Leben, das unsagbar herrlich ist.

Das ist der übergreifende Rahmen, von dem aus wir nun sorgfältig die kupferne Regel betrachten können: *"Hege keinen Groll, selbst nicht gegen deinen ärgsten Feind."* Um die Regel zu durchleuchten, wenden wir uns den Abschnitten "Umgang mit unseren Feinden" in den Kapiteln "Gegenseitigkeit" und "Nächstenliebe in "Moral Culture" zu.

"Unser Umgang mit unseren Feinden

Wir sollten Acht geben, dass wir mit unseren Feinden feinfühlicher umgehen als mit unseren Freunden. Dieser Hinweis wird gewöhnlich von den Menschen übersehen; sie sind nachlässig im Umgang mit einem Feind, während sie einen Freund achtsam behandeln. Manchmal beleidigen wir unseren Feind, verderben damit die eigenen Gewohnheiten und tragen dazu bei, dass der Feind noch beleidigender wird. Wenn wir ständig die Fehler des Feindes herausstreichen, prägen wir unserer eigenen Seele dieselben Fehler auf und lenken sie dann um auf die Seele des Feindes. Das heißt, selbst wenn er diese Fehler nicht hatte, können sie sich durch Spiegelung in ihm entwickeln und Anlass dazu bieten, ein noch härterer Feind zu werden.

Es ist ebenso unklug, die Bitterkeit und Verletzungskraft des Feindes zu unterschätzen, wie sie zu überschätzen. Sehr oft schätzt ein Mensch, geblendet durch sein Ego, die Kraft des Gegners falsch ein und sagt: 'Oh, was kann er schon tun? Was habe ich zu befürchten?' – und handelt im Affekt, sobald er durch den Gegner dazu gebracht wird. Das ist eine Niederlage. Unter solchen Umständen standfest und ruhig zu bleiben ist hingegen ein Sieg. Sich über die Verletzung zu beklagen, die uns unser Gegner zugefügt hat, ist Schwäche. Wertvoll ist es, die mögliche Verletzung durch Vorsichtsmaßnahmen zu vermeiden, ihr mit Stärke zu begegnen und sie mit Macht zu stoppen. Es ist weise, aus der Kritik des Gegners einen Vorteil zu ziehen, denn Kritik kann helfen, uns zu korrigieren. Die Kritik einfach wegzulachen, weil man sich zu gut dafür hält, ist dumm.

Im Falle von Rache ist Auge um Auge, Zahn um Zahn dann richtig, wenn man sicher sein kann, dass Freundlichkeit und Vergebung keinerlei Macht über das harte Herz des Feindes haben, sondern ihn sogar schlimmer machen. Aber solange es eine Chance gibt, der Rache des Gegners mit Freundlichkeit zu begegnen, darf das oben genannte Gesetz nicht angewendet werden. Es ist besser, den Feind zu unterjochen, bevor er sich gegen uns erheben kann, und es ist richtig, ihn niederzuwerfen, wenn er sich gegen uns erhoben hat.

Es ist weise, aufmerksam auf die Bewegungen des Feindes zu achten und sich selbst gegen ihn zu schützen, und es ist dumm, zuzulassen, dass man selbst beobachtet wird, und dem Feind zu gestatten, sich gegen uns zu schützen. Es ist richtig, die Macht des Gegners in jeder möglichen Weise zu schmälern und die eigene Macht zu stärken, so dass sie viel größer als die Macht des Gegners wird. Es ist auch richtig, das Geheimnis des Gegners zu kennen, und mehr als richtig, das eigene Geheimnis vor ihm zu bewahren.

Wir sollten Maßnahmen ergreifen, damit niemand unser Feind werden muss, und ganz besonders darauf achten, dass ein Freund nicht zum Feind wird. Es ist richtig, dem Feind auf jeden Fall zu vergeben, seine Feindschaft zu vergessen, wenn er es ernsthaft wünscht, und den ersten Schritt zu tun, ihm Freundschaft anzubieten, anstatt sich zurückzuziehen und im Geist immer noch das Gift der Vergangenheit zu bewahren, was ebenso schlecht ist, wie ein altes Leiden im Organismus aufrecht zu erhalten.

Im Umgang mit Feinden muss man bedenken, dass die Möglichkeit besteht, den eigenen übertriebenen Vorstellungen zu erliegen. Dann erscheint die kleinste falsche Handlung des Gegners wie ein Berg von Unrecht, während die kleinste richtige Handlung eines Freundes wie ein Berg von Recht erscheint. Es zeugt von Angst, den Gegner höher einzuschätzen, als er ist, und es ist dumm, seine wirkliche Macht zu unterschätzen.

Dem Gegner zu erlauben, zu beleidigen oder zu verletzen, ist nach dem Gesetz der Gegenseitigkeit ein Fehler. Beleidigung mit Beleidigung und Verletzung mit Verletzung zu beantworten ist das Einzige, was zum Ausgleich führt. Im Umgang mit dem Gegner müssen wir ihn zuerst mit uns selbst in Bezug auf die eigene Kraft und Intelligenz vergleichen und erwägen, ob es möglich ist, ihm und seiner Feindschaft Stand zu halten. Im Falle, dass es möglich ist, sollten wir ihn mit Stärke, Mut und Intelligenz niederzwingen, bevor er dasselbe mit uns macht. Denn im Kampf ist der erste Schlag von Vorteil für den Angreifer.

Wenn wir uns selbst als schwächer oder unfähiger als den Gegner empfinden, ist es das Beste, keine Feindschaft zu zeigen, bis wir die Kraft entwickelt haben, ihm zu widerstehen, das heißt, dass wir mit Geduld und Vertrauen unsere Zeit abwarten und bis dahin Frieden und Harmonie bewahren. Das ist im Sinne der Gegenseitigkeit keine Täuschung.

Jemandem zu erlauben, unser Feind zu werden, wenn wir es irgendwie verhindern können, ist gegen jede Vernunft. Wir sollten immer davon Abstand nehmen und in allen Angelegenheiten des Lebens vorsichtig sein, damit wir niemanden dazu veranlassen, unser Feind zu werden, denn Feinde haben wir genug im Leben. Aber wir sollten dem Feind gegenüber nie Schwäche zeigen. Zeigen Sie ihm immer Ihre starke Seite. Geben Sie ihm niemals die Möglichkeit, einen Angriff zu starten. Und wir sollten darauf achten, dass er den Schlag von uns erfährt, bevor er sich darauf vorbereitet.

Aber ebenso sollten wir auch nicht einen Moment lang zögern im Bemühen, auszugleichen und freundlich zu sein, wenn der Feind es wünscht. Und wir sollten keinen Augenblick verlieren, uns mit ihm anzufreunden, sofern es in unserer Macht steht. Der Mensch muss immer bereit sein, dem Gegner ein Freund zu werden, und sein Bestes dafür tun, es sei denn, es würde zur Eitelkeit in der Feindschaft beitragen.

Den ersten Schritt zu einer Feindschaft zu machen, ist absolut nicht wünschenswert. Derjenige, der ihn trotz allem macht, ist umso tadelnswürdiger, und von seiner Seite sollte die Bemühung um Wiederherstellung der Harmonie ausgehen. Manchmal erzeugen wir durch boshafte Gedanken an jemanden Feindschaft in seinem Herzen, die vorher vielleicht nicht da war. Sie stammt lediglich aus unserer Imagination. Die gleiche Regel gilt für Freundschaft. Wenn wir voller Liebe intensiv an jemanden denken, sogar an unseren Feind, dann wird die Kraft unseres Denkens den Feind in einen Freund verwandeln."

Dies sind Inayat Khans Worte über den Umgang mit Feinden aus der Perspektive der Gegenseitigkeit. Seine Lehre ist vielschichtig; sie ist auf vielen Ebenen anwendbar. In jeder Situation ist die Handlungsweise angemessen, die der Ebene der eigenen Erkenntnis entspricht. Wenn jemandes moralischer Standpunkt auf der Ebene der Gegenseitigkeit angesiedelt ist – das heißt, wenn sein Anliegen ist, das Gleichgewicht von Geben und Nehmen im Leben zu bewahren –, dann muss er entsprechend handeln: sich auf Auseinandersetzungen einlassen, wenn dies notwendig ist, und beharrlich seine Interessen schützen, wenn auch mit Besonnenheit und Zurückhaltung.

Murshid spricht hier also darüber, Fehler in der Konfrontation zu vermeiden, aus den echten Einsichten, die die Kritik an uns ermöglicht, zu lernen, die Stärke des Gegners weder zu über- noch zu unterschätzen und die Möglichkeit der Versöhnung offenzuhalten, während wir uns gleichzeitig weigern, Manipulation und Misshandlung zu akzeptieren.

Im Folgenden spricht Murshid aus der Perspektive der Nächstenliebe.

"Unser Umgang mit Feinden"

Der Unterschied zwischen dem Gesetz der Gegenseitigkeit und dem Gesetz der Nächstenliebe besteht darin, dass bei der Gegenseitigkeit der Mensch gerechtfertigt ist, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, während im Gesetz der Nächstenliebe von ihm erwartet wird, tolerant zu sein, zu vergeben und Freundlichkeit zu zeigen, damit der Gegner ein Freund werden kann. Es gibt Fälle, da kann man keine Freundlichkeit zeigen, aber dennoch tolerant sein. Es gibt Fälle, da kann man nicht vergeben, und doch ist Rache für eine menschenfreundliche Person eine unnatürliche Sache. Man kann die Fehler eines anderen übersehen und dadurch weniger Anlass zu Unstimmigkeiten geben und noch weniger Grund für Feindschaft.

Dann denkt vielleicht jemand: 'Freundlich zu unserem Feind zu sein bedeutet, ihn in seiner Tyrannei zu ermutigen.' Aber solange wir Freundlichkeit in unserem Herzen tragen, werden wir den Charakter unseres Feindes weicher machen, anstatt ihn zu verhärten, weil wir alles zurückbekommen, was wir geben. Ein freundliches Wort als Antwort auf ein barsches Wort, eine liebevolle Handlung als Antwort auf eine gemeine, ein wohlwollender Gedanke als Antwort auf einen bösen Gedanken hinterlassen einen viel stärkeren Eindruck als die Vergeltung von Gleichem mit Gleichem.

Das Eisen, das sich mit einem Hammer nicht zerbrechen lässt, kann im Feuer geschmolzen werden. Liebe ist Feuer. Ihr wichtigster Ausdruck ist Freundlichkeit. Wenn ein Mensch genügend Freundlichkeit in seinem Herzen entwickelt hat, kann er früher oder später einen Feind in einen Freund verwandeln. Meistens ist es unsere eigene Unfreundlichkeit, die überall um uns herum Feindschaft erzeugt, wir aber machen unsere Feinde dafür verantwortlich und sind über ihre große Zahl entsetzt, und schließlich beschuldigen wir sogar die ganze Welt und ihre Natur und das Leben auf der Welt. Und wenn einmal die Schöpfung in unserer Vorstellung

für tadelnswert befunden wurde, wie kann dann der Schöpfer frei von Vorwürfen bleiben? Dann kommt es dazu, dass sich der Mensch als Einziger ohne Fehl fühlt und alles andere tadelnswert ist und ihm das Leben zur Qual wird. Er denkt, das Leben sei nicht lebenswert. Er wird selbstgerecht und jeder scheint gegen ihn zu sein.

Es ist immer weise, jegliche Möglichkeit, Feindschaft zu erzeugen, zu vermeiden, und jegliche Anstrengung zu unternehmen, einen Feind wieder in einen Freund zu verwandeln. Das gilt selbst für den Menschen, den Sie nur geringfügig beleidigt haben, selbst für eine Person, mit der ein leichtes Missverständnis aufgetreten oder die vielleicht über Sie verärgert ist – nicht um des eigenen Glückes willen, noch nicht einmal für das Glück der anderen Person, sondern um des guten Prinzips willen, sogar für den materiellen Nutzen. Denn wie leicht auch immer die Feindschaft mit einem Menschen sein mag, er kann Ihnen sehr großen Schmerz und beträchtliches Leid zufügen, und wie schwach auch immer die Freundschaft mit einer anderen Person sein mag, sie könnte eines Tages sehr nützlich werden. Und abgesehen von allen materiellen Vorteilen, das Gefühl: 'Diese Person mag mich. Sie ist mir wohlgesonnen. Sie ist nicht länger mein Feind' ist an sich schon so eine große Wohltat!"

Aber es ist, wie Inayat Khan auch sagt, nicht immer möglich, unsere Feinde auf unsere Seite zu bringen. Manchmal werden wir hart konfrontiert und angegriffen, es gibt Bemühungen, uns zu unterdrücken, uns zu schikanieren, und wir müssen für uns selbst eintreten, für unsere Gemeinschaft. Und doch ist die Frage: Wie kann man in einen Konflikt eingreifen? Wie kann man einer herrschsüchtigen Macht entgegentreten ohne Rachegefühle, Bitterkeit, Gegnerschaft oder Feindseligkeit, die, wie Inayat Khan sagt, Gift im System sind?

Über Hazrat 'Ali wird eine Geschichte erzählt. Hazrat 'Ali war ein großer Verteidiger der Gemeinschaft des Propheten Mohammed in einer Zeit, als sich die Feinde auf allen Seiten sammelten mit der Absicht, den neuen Glauben ein für alle Mal zu zerstören. In einer entscheidenden Schlacht kämpfte Hazrat 'Ali gegen einen wilden Krieger, und es gelang ihm, die Oberhand zu gewinnen. Nachdem er den Gegner niedergeschlagen hatte, hob Hazrat 'Ali das Schwert, um ihm den letzten Stoß zu versetzen. Genau in dem Augenblick spuckte der Feind ihm ins Gesicht. Unversehens schoss Hazrat 'Ali das Blut ins Gesicht. Er wurde zornig und packte sein Schwert fester. Aber dann überkam ihn eine Sinneswandlung; er steckte sein Schwert in die Scheide und entfernte sich.

Der Krieger, der einen schnellen Tod erwartet hatte, war verblüfft. Wenn es je eine Chance auf Gnade gegeben hätte, dachte er, so sollte seine letzte Herausforderung sie endgültig verwirkt haben. Stattdessen hatte ihn seine grobe Beleidigung jedoch irgendwie gerettet. Verwirrt durch die Ironie der Situation, verfolgte er Hazrat 'Ali und bat ihn um eine Erklärung. Hazrat 'Ali antwortete: "Ich hatte vor, dich zu töten, aber du riefst meinen Zorn hervor, und ich habe mich verpflichtet, niemals im Zorn gewalttätig zu handeln. Ich musste Gewalt anwenden, aber mein

Grundgefühl zu dir war Liebe. Sobald sich mein persönlicher Stolz einmischte, war die Sache beendet: Ich konnte nicht handeln."

Hazrat 'Ali ist ein Vorbild für uns. Wir sind dazu aufgerufen, unseren Willen in der Welt einzusetzen. Aber wenn der Wille auf dem Unmut des Egos beruht, dann hält das aufgeklärte Gewissen inne, besinnt sich und lehnt es ab, aus einem derartigen Motiv heraus zu handeln.

Lassen Sie uns jetzt diese Regel mitten in unser reales Leben hineinbringen. Wenden Sie sich nach innen. Lassen Sie Ihren ärgsten Feind in Ihrem Bewusstsein gegenwärtig werden, eine Person, die sich Ihnen in der Vergangenheit in den Weg gestellt hat oder die Sie in der Gegenwart behindert – wer immer Ihnen als Hauptgegner in Ihrem Leben ins Gedächtnis kommt.

Heißen Sie diese Person in Ihrem Bewusstseinsfeld willkommen, auch wenn das Willkommen eher vorsichtig und zurückhaltend ist. Und während Sie dieser Person ins Gesicht sehen, spüren Sie die Wirkung auf Ihren Zustand, das Gefühl von Abneigung, die Erfahrung, wie sich Ihr Herz verschließt oder seine offene Ausstrahlung schwächer wird, das Gefühl von Frustration, Enttäuschung, Demütigung – gleich, welche Gefühle unmittelbar in der Begegnung mit dieser Person auftauchen. Nehmen Sie Ihren Zustand wahr. Die Präsenz dieser Person ist emotional nicht neutral. Der Einfluss ist ganz unmittelbar.

Nun lassen Sie Ihre Seite der Geschichte innerlich Revue passieren. Schaffen sie Raum für Ihren persönlichen Standpunkt. Sie sind verletzt worden, und Sie haben gelitten. Erkennen Sie die Gültigkeit Ihrer Erfahrung an. Die Schädigung, die Ihnen widerfahren ist, ist real und verdient Beachtung. Die Verletzung hat Sie beeinträchtigt und Ihren Lebensweg beeinflusst. Nehmen Sie den Schmerz wahr, der Ihnen zugefügt wurde. Gestatten Sie sich, den Stachel des Schmerzes zu empfinden und das Gefühl von Enttäuschung, das damit zusammenhängt. Wenn man einen Verrat erlebt hat, dann hat man eine Hoffnung leben und sterben sehen. Etwas ganz anderes wäre möglich gewesen, aber wegen dieser Person konnte es sich nicht verwirklichen.

Während Sie einatmen, entzünden sie die Hitze und das Licht, das diese Wunden aufleuchten lässt. Während Sie ausatmen, werden Sie Zeuge für die entfesselten Gefühle Ihres Herzens, indem Sie sie klar und deutlich benennen, wie sie es dieser Person gegenüber tun würden, wenn sie nur zuhören würde. In der Stille Ihrer Kontemplation gibt es keine Gegenreaktion und keine Verwirrung. Begrabene Empfindungen werden mit kristallener Klarheit an die Oberfläche gebracht, und die Klärung beginnt.

Nun wechseln Sie die Positionen in Ihrer Kontemplation, so dass Sie durch die Augen Ihres Feindes schauen. Erkennen Sie, dass diese Person ein ganz anderes Verständnis der Situation hat: andere Interpretationen und andere Intentionen. Das Denken und Fühlen dieser Person ist ein Produkt von Konditionierungsmustern, die Ihnen fremd sind, bis zu dem Punkt, wo sie Ihnen nahezu unverständlich sind. Das Schicksal hat diese Person zwar in Ihre Lebensgeschichte eingeführt, aber deshalb teilt sie doch keinesfalls Ihre Weltsicht. Darüber hinaus sehen Sie diese

Person nicht so, wie sie sich selbst sieht, und diese Person sieht Sie nicht, wie Sie sich selbst sehen.

Wenn Sie Ihr eigenes Urteil zurückhalten und durch die Augen dieser Person sehen, werden Sie erkennen, dass von diesem Standpunkt aus ihre Handlungen völlig natürlich sind– und jetzt sind es Ihre Einstellung und Handlungen, die verdächtig erscheinen. Sie werden auch erkennen, dass die Feindseligkeit und Bitterkeit, die diese Person hegt, in Wirklichkeit reine Impulse sind, die nur auf verzernte Weise umgesetzt wurden. Wie Ibn al-'Arabi sagt: "Der Ursprung eines jeden Impulses ist eine Regung der Liebe."

Das Herz dieses Menschen wird von den gleichen tiefen Strömen der Liebe bewegt, die auch Ihr Herz bewegen, nur wurden diese Ströme falsch ausgerichtet und fehlgeleitet. Das Ergebnis ist tiefe unbewusste Frustration. Und die Folge dieser Frustration ist die Neigung, um sich zu schlagen. Sie sind nicht wirklich das Objekt. Der Schmerz dieses Menschen richtet sich im Grunde gegen die eigene Person. Sie haben sich einfach im Bereich des Schmerzes eines anderen befunden und darin verfangen.

Und Sie haben Ihren eigenen Schmerz. Auf dieser Ebene können sie mitfühlen, denn Sie wissen, was es bedeutet, Schmerz zu empfinden. Jetzt vermögen Sie zu sehen, dass der betreffende Mensch von einem Ort des Schmerzes kommt, und Sie können sich mit ihm in der Solidarität des gebrochenen Herzens vereinen. Aber Sie können auch in die Freude einstimmen, die im Herzen dieses Menschen nach Ausdruck sucht. Vielleicht wurden Sie mehr als er mit der Fülle der Freude gesegnet, während die Freude in der inneren Verfassung des andern eher im Zustand der Möglichkeit bleibt, und deshalb handelt er oder sie so böseartig.

Am Ende gelangen Sie zu der Erkenntnis, dass Sie mit dieser Person nicht nur Verletztheit und eine tiefere Freude teilen, sondern etwas viel Fundamentaleres. In der Essenz sind Sie diese Person. Sie, abzüglich Ihrer Erfahrungen (auf allen Ebenen), zuzüglich der Erfahrungen dieser Person (auf allen Ebenen), sind gleich dieser Person, Ihrem "Feind". Und Ihr Feind minus seine Erfahrungen und plus den Ihren ist gleich Sie. Wo ist also dann die Grundlage für Abneigung und Feindschaft?

Jetzt schauen Sie einen Augenblick lang in Stille in die Augen Ihres "Feindes".

Kupferne Regel 8

Mein gewissenhaftes Selbst, verleite niemanden dazu, Unrecht zu tun.

Wenn Sie Zeit mit Kindern verbracht haben, dann werden Sie bemerkt haben, wie faszinierend Kinder sind. Ein Teil der Faszination besteht darin, dass die verschiedenen

Einstellungen und Verhaltensweisen, die die Tiefenstruktur unserer erwachsenen Persönlichkeit bilden, in Kindern in ihrer einfachen Reinheit sichtbar werden.

Man sieht unter Kindern zum Beispiel die Neigung, sich an stellvertretendem Unfug zu erfreuen. Ein Kind würde gerne ein bisschen Unsinn machen, aber es möchte dafür nicht getadelt werden. Also schlägt das Kind einem anderen Kind den Unfug vor und bleibt dann im Hintergrund, um stumm zuzusehen, wie das Drama sich entfaltet, so unschuldig wie immer.

Natürlich machen wir Erwachsenen so etwas niemals, nicht wahr?

Denken Sie an die Tragik des Krieges. Es sind nicht so sehr die Truppen an der Front, die dafür verantwortlich sind, als vielmehr die Befehlskette, die Regierungen und letztendlich die Gesellschaft, die diesen Krieg billigt. Würden die Menschen öfter die Verwüstungen des Krieges an vorderster Front sehen, wäre ihre Haltung in den meisten Fällen anders, ebenso wäre die Militärpolitik anders. Unheil ist leichter aus der Distanz zu ertragen.

Der Prophet Zarathustra lehrte, dass es nicht ausreicht, die Schädigung anderer nur auf der Handlungsebene zu vermeiden. Es gibt drei Ebenen. Die Handlung, aber vor der Handlung kommt die Sprache, und vor der Sprache kommt das Denken. Ein Gedanke geht in Worte über, und Worte führen zu Taten.

Die Umsetzung der eigenen Absichten verläuft in Stufen. Manchmal unterlassen wir die letztendliche Durchführung einer Handlung, aber wir haben alle Bedingungen für die Handlung innerlich vorbereitet. Alles, was noch aussteht, ist die Ausführung, und wenn wir die Handlung nicht selbst ausführen, dann wird sie auf einen anderen übertragen, entweder bewusst oder unbewusst. Auf diese Weise sind wir verantwortlich, selbst wenn wir uns nach außen hin zurückgehalten haben.

Wir vergessen oft, wie weit unser Einfluss reicht. Das Universum ist ein Spiegelpalast. Wie kann es da Sinn ergeben, Regungen, denen wir nicht in der Welt begegnen möchten, in unseren eigenen Gedanken und Worten Raum zu geben?

Das Gesetz der Resonanz ist real. Wir fühlen uns oft unbedeutend angesichts der ungeheuren Kräfte, die in der Welt am Werk sind, und schließen daraus, dass unsere Entscheidungen keinen Einfluss haben. Aber diese Form der Apathie hält die Trägheit und Verzweiflung auf der Welt nur endlos aufrecht.

Wir haben eine Wahl. Zarathustra selbst machte das absolut klar. Jeder Augenblick bietet eine Wahl. Ihre Wahl erfüllt Sie, fließt dann aus Ihnen heraus, erreicht andere Menschen, die Entscheidungen treffen, und verwebt sich in die Textur der manifesten Wirklichkeit. Ein brillanter Gedanke, ein brillantes Wort oder eine brillante Tat kann den Lauf der menschlichen

Geschichte grundlegend verändern. Das ist schon geschehen, und es wird wieder und wieder geschehen.

Erlauben wir uns die bewusste Wahrnehmung unseres Einflusses und nehmen wir wahr, dass unsere Gedanken, Worte und Taten eine Wirkung auf den gesamten Verlauf des menschlichen Schicksals haben.

Kupferne Regel 9 & 10

Mein gewissenhaftes Selbst, sei gegen niemanden voreingenommen.

Mein gewissenhaftes Selbst, erweise dich im Umgang mit anderen Menschen stets als vertrauenswürdig.

Diese beiden Regeln werden durch eine Geschichte aus unserer eigenen Abstammungslinie veranschaulicht, die Geschichte von Fuza'il bin 'Ayaz. Fuza'il bin 'Ayaz begann sein Leben als Bandit, als Straßenräuber. In jenen Tagen konnten Händler große Gewinne mit dem Import von Waren aus Ländern jenseits der Wüste erwirtschaften. Aber sie gingen auch ein großes Risiko ein, denn die Wüste war der Lieblingsplatz gesetzloser Banden, die gut davon lebten, Reisende auszurauben. Eine dieser Banden wurde von Fuza'il bin 'Ayaz angeführt.

Eines Tages sandte Fuza'il seine Bande wie üblich aus, um eine Händlerkarawane aus dem Hinterhalt anzugreifen. Da er der Chef war, nahm er nicht direkt an dem Überfall teil, sondern inszenierte ihn aus dem Hintergrund und blieb selbst im Räuberlager. Als die Händler die Plünderer auf sich zueilen sahen, gefror ihnen das Blut in den Adern. Einer von ihnen packte eine Truhe mit seinem wertvollsten Besitz, einer Schatzkiste voller Juwelen, und floh damit in Panik.

Auf seiner Flucht kam der Händler zufällig am Lager der Räuber vorbei, wo Fuza'il bin 'Ayaz es sich vor einem Feuer bequem gemacht hatte. Höchst erleichtert, diesen Fremden entdeckt zu haben, flehte der Händler: "Meine Karawane wird belagert. Bitte, wenn Sie so freundlich wären, nehmen Sie diese Truhe und bewahren sie für mich sicher auf, bis die Luft rein ist." Fuza'il gab sein Einverständnis.

Als der Händler zum Ort des Überfalls zurückkehrte, sah er, dass die Banditen schon mit der Beute verschwunden waren und seine Mitreisenden sich auf die Weiterreise vorbereiteten, betrübt über den Verlust ihrer Waren, aber dankbar, am Leben zu sein.

Der Händler entschied, dass es nun sicher sei, seine Truhe wiederzuholen, und machte sich auf den Weg. Stellen Sie sich seine Überraschung und sein Entsetzen vor, als er im Lager ankam

und Fuza'il bin 'Ayaz von den Angreifern umringt sah, die ihn klar erkennbar als ihren Führer betrachteten!

"Was habe ich nur getan?", dachte er. "Ich habe meine ganze Existenzgrundlage direkt in die Hände des Räuberhauptmanns gelegt." Niedergeschlagen wandte er sich zum Gehen. Aber Fuza'il rief ihn: "Du da! Weshalb bist du gekommen?" Der Händler antwortete: "Dumm wie ich bin, kam ich, um meinen Schatz zurückzuholen. Eine absurde Idee, ich weiß."

Fuza'il dachte einen Moment nach und sprach dann feierlich: "Du hast mir die Truhe anvertraut. Du hast mir vertraut, und ich vertraue Gott. Nimm sie." Indem er das sagte, gab er die Schatzkiste zurück, die der Händler erstaunt und mit unaussprechlicher Dankbarkeit entgegennahm.

Aber nicht nur der Händler war glücklich. Fuza'il bin 'Ayaz entdeckte ein Glück, das er noch nie zuvor gekannt hatte. Er hatte das Vertrauen des Händlers eingelöst, und dadurch wurde ihm ein Wert bewusst, der viel größer ist als alle Reichtümer der Welt: der Wert der Vertrauenswürdigkeit.

Der Weg, der vor ihm lag, war jetzt absolut klar. Frevelhafte Taten zu begehen war nun nicht mehr möglich. Fuza'il verließ seine Räuberbande und begann, das Leben eines Derwisch zu führen. Schließlich wurde er Schüler des Scheichs Abd al-Wahid bin Zaid und letztendlich sein Nachfolger. Sein eigener Nachfolger war Ibrahim Adham al-Balkhi. Während Fuza'il einst ein Räuber war, war Ibrahim Adham einst der König von Balkh! Der Geist weht, wo er will!

Was sagt uns diese Geschichte? Die Lektion für den Händler war: *"Sei gegen niemanden voreingenommen."* Die Lektion für Fuza'il war: *"Erweise dich im Umgang mit anderen Menschen stets als vertrauenswürdig."*