

Eiserne Regel 1

Mein gewissenhaftes Selbst, stelle keine falschen Behauptungen auf.

Die erste der Eisernen Regeln lautet: *"Mein gewissenhaftes Selbst, stelle keine falschen Behauptungen auf."* Das klingt zunächst sehr einfach. Niemand von uns hält sich gerne für jemanden, der falsche Behauptungen aufstellt, und wahrscheinlich tun wir es absichtlich auch nicht. Aber wenn wir diese Regel auf all das anwenden wollten, was wir sagen, so würden wir, glaube ich, sehr viel bewusster auf unsere Worte achten, und wir würden feststellen, dass es Schattierungen von Wahrhaftigkeit in unserer Rede gibt. Es gibt Dinge, die wir sagen, hinter denen unser voller Wille steht. In solchen Augenblicken sind wir ganz transparent, und das verleiht unserer Rede große Kraft. In anderen Dingen, die wir sagen, besteht hingegen keine Transparenz, sondern genau das Gegenteil, nämlich Undurchsichtigkeit. Wir vernebeln unsere Worte, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Aber selbst wenn wir das angestrebte Ziel tatsächlich erreichen, ist die Befriedigung, die wir daraus ziehen, in keiner Weise zu vergleichen mit der Reinheit unseres inneren Zustands, die wir dadurch verlieren, und mit der Freude und dem Frieden, die eine natürliche Folge dieser Reinheit sind.

In diesem Zusammenhang könnte man auf das Kapitel über "Das Ehrenwort" aus Murshids (Hazrat Inayat Khan) Buch "Die Kunst der Persönlichkeit" verweisen. Hier sind einige Glanzlichter aus diesem Kapitel: *"Was ist das Wort? Das Wort ist der eigene Ausdruck, der Ausdruck der Seele. Derjenige, auf dessen Wort man sich verlassen kann, ist zuverlässig. Kein Reichtum dieser Welt kann mit dem Ehrenwort verglichen werden, das man gibt. Die Person, die sagt, was sie meint, stellt mit dieser Tugend ihre Spiritualität unter Beweis. Für einen wahrhaftigen Menschen ist die Zurücknahme seines gegebenen Wortes schlimmer als der Tod, denn es bedeutet für ihn einen Rückschritt anstatt einen Fortschritt in seiner Entwicklung."*

Murshid nimmt Bezug auf die Geschichte von Harish Chandra (*ein König in der indischen Mythologie, der niemals log und nie sein Wort brach, Anm. d. Übers.*), der große Opfer auf sich nahm, um sein einmal gegebenes Ehrenwort zu halten. Daraufhin stellte man Murshid die Frage: "Was geschieht, wenn Sie sich in folgender Situation befinden: Sie haben, ohne es recht zu bedenken, Ihr Ehrenwort gegeben und müssen nun, um Ihr Ehrenwort zu halten, etwas tun, was im Lichte der gegenwärtigen Situation eher schädlich als vorteilhaft ist? Ist es in einem solchen Falle nicht zu extrem, auf diesem Grundsatz zu beharren?" Murshid antwortete sehr taktvoll, finde ich, dass kein Grundsatz bis ins Extrem geführt und verabsolutiert werden sollte. In allem bestünde die Gefahr der Übertreibung. Wenn man jedoch die Neigung entwickle, dem eigenen Ehrenwort untreu zu werden, weil die Situation sich verändert habe, dann könne das zur Folge haben, dass die Wahrscheinlichkeit wachse, unüberlegte Versprechungen zu machen, weil man ja davon ausgehe, dass man sich später gestatten könne, von dem Versprechen abzuweichen. Je fester wir daher zur Einhaltung unseres Ehrenwortes stehen, desto zuverlässiger werden wir uns bemühen, unsere Versprechen einzulösen.

Wenn man sein Leben erforscht, erkennt man vielleicht, dass es relativ wenige Gelegenheiten

gibt, etwas förmlich zu unterschreiben, ein ausdrückliches Versprechen oder ein Gelübde oder eine Erklärung abzugeben. Sehr oft aber verpflichtet man sich beiläufig in einem lockeren Gespräch; man übernimmt Verantwortung für etwas; man nimmt sich etwas für die Zukunft vor: Ich werde das tun, ich werde dort sein. Sehr oft tun wir das mit dem unausgesprochenen Vorbehalt, dass sich letzten Endes die Umstände wandeln können und ich mir dann das Recht nehme, meinen Sinn zu ändern. In dem Maße jedoch, wie wir das tun, verliert unser Wort die heilige Kraft, die es zum Beispiel im Gelöbnis eines Ritters besitzen kann.

Der Grund, warum man von seinem Versprechen abweicht, liegt immer darin, dass man hofft, dadurch irgendeinen Vorteil zu gewinnen. Manchmal liegt der Nutzen sehr greifbar und ungeheuer verführerisch auf der Hand. Wenn man jedoch später auf sein Leben zurückschaut und sich noch einmal die Augenblicke vergegenwärtigt, in denen man sein Wort gegeben und dann wegen des einen oder anderen verführerischen Nutzens nicht eingehalten hat, wird einem klar, dass der daraus gezogene Gewinn in keiner Weise das Gefühl des Verlustes, das man jetzt spürt, aufwiegen kann, des Verlustes an Integrität. Aber wir brauchen nicht in der Schuld der Vergangenheit zu versinken. Wir müssen unsere Fehler nur bereuen, sie wiedergutmachen, eine Lehre daraus ziehen und weitermachen, mit mehr Weisheit und ehrlicher Hingabe an den eigentlichen Sinn unseres Lebens. Heute ist ein neuer Tag, neue Wahlmöglichkeiten liegen vor uns, und wir haben gelernt, unser Ehrenwort wohlbedacht zu geben und es gewissenhaft einzuhalten.

Eiserne Regel 2

Sprich nicht schlecht über andere in deren Abwesenheit.

Die zweite Regel lautet: *"Sprich nicht schlecht über andere in deren Abwesenheit."* Dieser Ausspruch hat, wie alle weisen Worte, mehrere Bedeutungsebenen. Wörtlich genommen besagt er: Sprich nicht lieblos über Menschen, die in diesem Gespräch nicht anwesend sind. Auf einer tieferen Ebene könnte man sagen, schlecht über Menschen in ihrer Abwesenheit zu sprechen, bedeutet, sich in Werturteilen über sie zu äußern, während man selbst nicht für sie präsent ist. In diesem Fall würde präsent sein heißen, in bewusstem Kontakt mit der Seele dieser Menschen zu stehen. Sich locker über die Merkmale und Eigenschaften einer Person auszulassen, ohne wirklich innerlich bei ihr zu sein, ohne Berührung mit ihrer Seele, das ist ein Fehler.

Aber in einem eher wörtlichen Sinne fordert die Regel auf, nicht über Menschen zu sprechen, wenn sie nicht zugegen sind, außer man lobt sie. Ich denke, die Situation, auf die sich diese Regel bezieht, ist uns allen aus eigener Erfahrung bekannt. In den sozialen Zusammenhängen, in denen wir leben, sprechen die Leute üblicherweise eher über andere in ihrer Abwesenheit als in ihrer Gegenwart. Diese Art von Tratsch und Klatsch wirkt ansteckend. Selbst wenn wir von Natur aus gar nicht zu Klatsch neigen, finden wir uns auf einmal in Gespräche verwickelt, deren Atmosphäre lockerer Kritik wie eine berauschende Droge einen starken Einfluss auf uns ausübt. In diesem

Moment setzt sich das Gefühl durch, dass es erlaubt ist, so zu reden. Wenn dann aber das Gespräch vorbei ist, kommt uns plötzlich der Gedanke: Was habe ich da nur gesagt?

Denn was wurde schließlich dadurch gewonnen? Gar nichts! Die Teilnahme am Sezieren von Irrtümern, Fehlern und schlechten Eigenschaften anderer Leute erweist sich selten, wenn überhaupt jemals, hilfreich, um einen positiven Wandel in ihnen herbeizuführen. Im Gegenteil, fast immer ist das Umgekehrte der Fall. Je mehr man die Fehler und unguuten Eigenschaften anderer hervorhebt, desto mehr werden sie in der betreffenden Person verstärkt. Zudem sind unsere Egos in einem außerordentlichen Grade auf Gegenseitigkeit hin konstruiert.

Das Ego existiert nicht in der Isolation. Es wird nicht autonom in der Psyche eines Individuums gebildet. Vielmehr ist das Ego ein Konstrukt, dessen psychische Inhalte sich im Gefüge einer Gesellschaft in wechselseitigen Beziehungen entwickeln, in der Projektion von Eindrücken als Resultat der Erwartungen und Wertungen anderer Leute. Unser Selbstbild ist abhängig von dem Bild, das sich andere von uns machen, und umgekehrt. Wenn wir einen anderen Menschen negativ bewerten, haben wir vielleicht die Vorstellung, dass wir die wahre Natur dieses Menschen enthüllen, tatsächlich aber verhüllen wir sie. Wir wickeln diesen Menschen in Schleier der Dunkelheit ein und verdecken damit das Licht seiner Seele.

Vom mystischen Standpunkt aus gesehen ist die physische Anwesenheit oder Abwesenheit einer Person ein belangloser Sachverhalt. Wir sind alle miteinander verbunden jenseits von Zeit und Raum. Nichts bleibt ungehört. Jedes Wort, sogar jeder Gedanke, schallt durch das ganze Universum und kommt als Widerhall zurück. Nichts bleibt verborgen, und jede Vibration übt eine Wirkung aus.

Murshid sagt: *"Man muss daran denken, dass die Neigung eines Menschen zum Tratsch ein Zeichen dafür ist, dass es ihm oder ihr an Charakteradel fehlt. Es ist so natürlich und doch ein großer Charakterfehler, der Neigung zum Gerede über andere zu erliegen. Erstens zeugt es von großer Schwäche, wenn man Bemerkungen über jemanden hinter dessen Rücken macht; zweitens steht es dem entgegen, was man als Offenheit und Ehrlichkeit bezeichnen könnte. Außerdem ist dieses Urteilen über andere unangemessen, wenn man sich auf die Lehre Christi bezieht, die besagt: Urteile nicht, auf dass über dich nicht geurteilt werde."*

"Urteile nicht, auf dass über dich nicht geurteilt werde." Das ist der beste Prüfstein: dasselbe Kriterium auf andere anzuwenden, das man auf sich selbst anwendet; andere so zu behandeln, wie man selbst sich wünscht, behandelt zu werden. Fragen Sie sich: Wie würde ich mich fühlen, wenn die Person in meiner Abwesenheit so von mir sprechen würde, wie ich von ihr spreche? Wenn Sie sich dabei wohl fühlen, dann ist das, was Sie sagen, wahrscheinlich in Ordnung. Ebenso kann man sich fragen, ob man in gleicher Weise reden würde, wenn die betreffende Person anwesend wäre. Wenn ja, dann ist das Gesagte vermutlich ebenfalls fair.

Wenn wir es geschafft haben, nicht mehr schlecht über andere zu reden, dann wird uns mehr

Energie zur Verfügung stehen, die wir für eine edlere Beschäftigung einsetzen können, die uns obendrein viel mehr befriedigt, nämlich Gutes über andere zu sagen.

Eiserne Regel 3

Ziehe keinen Vorteil aus der Unwissenheit anderer.

Jede der Regeln beginnt mit dem Ausdruck *"Mein gewissenhaftes Selbst"*. Das heißt, dass die betreffende Regel ein Selbstgespräch ist, wir führen ein Zwiegespräch mit uns selbst. Keine Autorität zwingt sie uns von außen auf. Die Regeln sind Ausdruck eines ethischen Standpunktes. Wenn dieser Standpunkt mit unserem Gewissen in Einklang steht, dann dient die entsprechende Regel als Mahnung, uns in allen Situationen voll unserem Ideal zu verpflichten. Findet der ethische Standpunkt keine positive Resonanz in unserem Gewissen, dann bietet die Kontemplation über diese Regel eine Möglichkeit, die eigene ethische Position zu überprüfen. In keinem Fall sind die Regeln Dogmen, die uns eine äußere Autorität aufzwingt und die wir unbedingt einhalten müssen. Die einzige wahre Autorität ist das erleuchtete menschliche Gewissen.

Wenden wir uns jetzt der Regel zu: *"Ziehe keinen Vorteil aus der Unwissenheit anderer."* Die extreme Form, jemandes Unwissenheit zu missbrauchen, ist natürlich so etwas wie der Betrug, auf den es manchmal Hausierer und Straßenhändler anlegen, wenn sie die Gutgläubigkeit der Leute ausnutzen und sie irreführen, um ein schnelles Geschäft zu machen. Die meisten von uns tun das nicht. Aber es gibt subtilere Formen, aus der Unwissenheit anderer einen Vorteil zu ziehen.

In dem Buch *"Creating the Person"* spricht Murshid Inayat Khan von einem Verhalten, das er als *"Neigung, andere Menschen zu überreden"* bezeichnet. Er sagt:

"Es gibt eine Neigung, verborgen hinter den menschlichen Antrieben, die man als Überredungstendenz bezeichnen kann. Wenn sie andere Menschen überreden, dann erreichen die Leute damit für den Augenblick genau das, was sie erreichen wollen. Am Ende aber bewirken sie nur, dass in allen Menschen, die sie mit dieser Überredungstendenz überrumpelt haben, Ärger hochkommt. Zeigt das nicht, dass uns eine Handlung, die unmittelbaren Erfolg bringt, weniger schwer fällt als die Rücksichtnahme auf die Gefühle anderer? Man findet so selten einen Menschen in der Welt, der auf die Gefühle einer anderen Person selbst dann Rücksicht nimmt, wenn er dafür die Erfüllung seiner eigenen Wünsche opfern muss. Jeder sucht Freiheit, aber eben für sich selbst. Wenn man bestrebt wäre, dasselbe auch für einen anderen zu erreichen, wäre man ein viel größerer Mensch. Die Neigung, andere zu überreden, beweist zweifellos eine große Willenskraft. Und sie nutzt geschickt die Schwäche anderer aus, die zurückstecken und ihr nachgeben aus Liebe, Mitgefühl, Güte, Freundlichkeit und Höflichkeit. Aber alles hat seine Grenze. Es kommt eine Zeit, da reißt der Faden. Ein Faden ist ein Faden und kein Stahldraht. Sogar ein Draht reißt, wenn er zu stark gespannt wird. Die Zartheit des menschlichen Herzens

wird nicht von jedermann verstanden. Menschliche Gefühle sind zu fein für die gewöhnliche Wahrnehmung. Eine Seele, die ihre Persönlichkeit entwickelt – wem gleicht sie? Sie ist nicht wie die Wurzel oder der Stamm einer Pflanze, auch nicht wie die Äste oder Blätter. Sie ist wie die Blüte, die Blüte mit ihrer Farbe, ihrem Duft und ihrer Zartheit."

Murshid beschreibt hier die Neigung, jemanden mit Argumenten umzustimmen, zu beschwatzen, zu bedrängen – kurz: alles Mögliche zu versuchen, das Denken anderer Menschen im Interesse des eigenen Vorteils zu ändern. Wir alle neigen manchmal dazu, unsere rhetorischen Fähigkeiten zum größten Nutzen für uns selbst einzusetzen. Wenn wir fühlen, dass es um etwas ganz Entscheidendes geht, argumentieren wir hartnäckig wie ein Anwalt zugunsten unseres Anliegens.

Um in einer Diskussion zu "gewinnen", muss man die Schwächen in seiner Position herunterspielen und die Stärken herausstreichen. Bestimmte Tatsachen müssen betont und andere verschwiegen werden. Man hebt alles, was den eigenen Standpunkt bestärkt, besonders hervor und ignoriert tunlichst den Rest.

Wir haben alle diese Neigung, mehr oder minder. Sie ist ein Teil der Sprachrhetorik und beinahe unvermeidlich. Wir versuchen immer, die triftigsten Gründe für unsere Entscheidungen, unsere Gedanken usw. angeben. Aber wenn diese Neigung extreme Formen annimmt, dann wird sie zu Missbrauch. Wenn man bewusst kritische Informationen in einer Diskussion zurückhält, dann trägt man nicht mehr in positiver Weise zu einer Lösung bei, die für alle Beteiligten annehmbar ist.

Wenn das Ziel eines Gesprächs als "Gedankenaustausch" verstanden wird – und wann sollte es nicht so sein? –, dann ist das, was wir uns als Ergebnis wünschen, nicht der Triumph eines Standpunktes über den anderen, sondern eine kognitive Synthese, in der verschiedene Facetten eines Themas harmonisch zusammengeführt wurden und beide Parteien ein tieferes Verständnis über das Thema gewonnen haben.

Wenn man dagegen einen Vorteil aus den blinden Flecken im Blickfeld einer anderen Person zieht, dann ist das Resultat nichts anderes als eine Form der Ausbeutung. Wissen ist Macht, und die Manipulation von Wissen aus Gründen des Eigeninteresses kann tyrannisch sein.

Was das Zurückhalten von Informationen betrifft, so ist natürlich Verschwiegenheit an sich noch keine negative oder zerstörerische Haltung. Eigentlich ist sie ein natürlicher und notwendiger Aspekt des Lebens. Alles in der Natur ist eine Offenbarung des Mysteriums des göttlichen Geheimnisses in verschiedenen aufeinander folgenden Stadien der Enthüllung. Würde die reine, allumfassende Wahrheit der Realität jemals in ihrer Totalität enthüllt werden, so würde der Verstand desjenigen, der Zeuge dieser Offenbarung wird, schmelzen. Niemand, weder du noch ich, könnte die machtvolle Wirkung dieser Enthüllung ertragen und überleben. Für uns ist es eine Gnade, dass "Allah siebzigtausend Schleier aus Licht und Dunkelheit hat."

Erst wenn die geistigen Fähigkeiten eines Menschen sich vertiefen und erweitern, können die Schleier einer nach dem andern gelüftet werden. Nicht jeder Augenblick ist der richtige, um eine feinere Wahrnehmung, eine Erkenntnis der Seele zum Ausdruck zu bringen. Geheimnisse des Herzens plaudert man nicht gedankenlos aus. Die leuchtende Dunkelheit des Schweigens nährt und schützt spirituelles Wissen, bis der richtige Moment, es kundzutun, gekommen ist. Diese Art der Geheimhaltung ist schön, und sie gibt uns Kraft. Sie stärkt nicht nur uns selbst, sondern auch den anderen. Der Prophet, Heilige oder Meister bewahrt das göttliche Geheimnis im Geiste einer mitfühlenden Solidarität mit allem Leben und unterstützt damit die natürliche Entfaltung eines jeden Wesens. Diese Einstellung ist genau das Gegenteil der Geheimhaltung eines Tyrannen, der sein Wissen ausnutzt, um andere zu beherrschen. Beide üben Macht aus, aber der Tyrann wendet sie gegen andere, während der Prophet, Heilige oder Meister seine Macht für andere oder im Zusammenspiel mit ihnen einsetzt. Das Ergebnis ist sehr unterschiedlich.

Eiserne Regel 4

Mein gewissenhaftes Selbst, prahle nicht mit deinen guten Taten.

Zunächst einmal möchte ich unsere Aufmerksamkeit wieder auf ein wichtiges Kapitel über Eitelkeit aus Murshid Inayat Khans Buch "Creating the Person" lenken.

"Die ganze Manifestation ist Ausdruck jenes Geistes des Logos, der in der Sufi-Sprache kibriyya genannt wird. Durch jedes Wesen hindurch tritt dieser Geist in Form von Eitelkeit, Stolz oder Dünkel in Erscheinung. Gäbe es diesen Geist nicht, der in jedem Wesen als zentrales Lebensthema wirkt, würde weder Gutes noch Schlechtes, weder Großes noch Kleines in der Welt existieren. Jede Tugend und jedes Laster entspringen diesem Geist. Die Kunst der Persönlichkeit besteht darin, die rauen Kanten dieses Geistes der Eitelkeit zu glätten, die alle Menschen, denen wir in unserem Leben begegnen, verletzen und stören. Wer von "Ich" redet, der belästigt damit den Geist seiner Zuhörer umso mehr, je öfter er darüber spricht. Selbstgefälligkeit in ihrer rigiden Ausdrucksform wird als Stolz bezeichnet, und wenn sie einen netten Ausdruck findet, wird sie Eitelkeit genannt. Oft wird Menschen Höflichkeit beigebracht, und sie lernen eine geschliffene Sprache und gute Manieren. Ist jedoch dieser Geist der Eitelkeit ausgeprägt, so schleicht er sich trotz aller guten Manieren und schönen Sprache als Unterton in eines Menschen Denken, Reden und Handeln ein und ruft laut: "Ich bin, ich bin". Selbst wenn jemand stumm wäre, würde seine Eitelkeit aus seinem Gesichtsausdruck und seinem Blick hervorspringen. Eitelkeit ist etwas, das sich äußerst schwer unterdrücken und kontrollieren lässt. Der Kampf im Leben der Adepten gilt nicht so sehr den Leidenschaften und Emotionen, die früher oder später mit mehr oder weniger Anstrengung beherrscht werden können. Aber mit der Eitelkeit ist es so, dass sie ständig wächst. Wenn man ihren Stamm abhackt, dann lebt man nicht mehr. Denn sie ist nichts anderes als das Selbst. Sie ist das Ich, das Ego, die Seele oder Gott im Innern. Man kann ihre Existenz nicht bestreiten. Allein der Kampf mit ihr verschönert sie mehr und mehr und macht erträglicher, was in

seiner rohen Gestalt unerträglich ist. Eitelkeit kann mit einer magischen Pflanze verglichen werden. Wenn man sie im Garten als eine dornige Pflanze wachsen sehen und sie abschneiden würde, dann würde sie an einer anderen Stelle im selben Garten als ein Obstbaum wachsen. Und schneidet man sie an einer anderen Stelle im selben Garten ab, dann wird sie als ein Busch voll duftender Rosen hervorsprossen. Sie existiert weiterhin, aber in einer schöneren Gestalt, und beglückt diejenigen, die sie berühren. Daher lehrt uns die Kunst der Persönlichkeit nicht, die Saat der Eitelkeit auszureißen, weil sie ja, solange man lebt, gar nicht ausgerissen werden kann. Aber ihr grobes äußeres Erscheinungsbild kann zerstört werden, damit sie sich, nachdem sie viele Tode gestorben ist, am Ende als unsere Wunschpflanze manifestieren kann."

Wie wenden wir nun diese Lehren auf die Regel "Prahle nicht mit deinen guten Taten" an? Wir könnten damit beginnen, dass wir beobachten, welche Verhaltensweisen anderer Menschen wir als störend empfinden. Dann finden wir vielleicht heraus, dass der Umgang mit einigen Menschen in unserem Leben sehr schwierig und unangenehm ist, während die Gegenwart anderer Menschen sich locker und entspannt anfühlt. Wenn man sich diese Erfahrungen näher ansieht, so stellt man fest, dass in vielen Fällen der Unterschied in der Natur des Egos der jeweiligen Person liegt. Es ist schwierig, sich wohlfühlen in der Gegenwart von Leuten, die von sich selbst berauscht sind, sich nur um ihre eigenen Interessen kümmern, unablässig unsere Aufmerksamkeit auf ihre Vorzüge lenken, sich ständig verteidigen und rechtfertigen und ihre eigenen Sichtweisen in den Vordergrund stellen. Unser eigenes Ego fühlt sich brüskiert durch das größere und dominantere Ego, mit dem wir zu tun haben. Anders herum ist die Gegenwart einer Person, die bescheiden und zurückhaltend ist und mitfühlend zuhören kann, wie ein besänftigender Balsam für unsere Seele.

Wenn wir nach der Goldenen Regel leben wollen, dann müssen wir uns in demselben Licht betrachten wie die anderen, mit denen wir Umgang haben. Richten wir unseren Blick auf uns selbst, so bemerken wir vielleicht, dass auch unser Ego in mancher Hinsicht eine abstoßende Wirkung auf andere ausübt. Wir könnten zum Beispiel in uns eine Tendenz finden, uns im Rausch des Augenblicks in unseren eigenen Interessen so sehr zu verlieren, dass wir wenig Rücksicht auf die Sorgen und Anliegen der Menschen in unserer Umgebung nehmen. Wir sind so stark in unser eigenes Leben verwickelt, dass wir vergessen, dass unser persönliches Drama nur uns selbst etwas angeht und dass nur wir selbst von unserer eigenen Sichtweise fasziniert sind.

An einer anderen Stelle in "Creating the Person" erzählt Murshid eine Geschichte von zwei Bahnreisenden. Der eine redet stundenlang über all die ruhmreichen Taten seiner Vorfahren. Schließlich ist der Zuhörer mit seiner Geduld völlig am Ende und schreit ihn an: "Genug! Es langweilt mich, von meinen eigenen Vorfahren zu hören. Wieso sollte ich Wert darauf legen, von deinen Vorfahren zu hören?" Was für eine vielsagende Veranschaulichung der Lehre, dass persönliche Leidenschaften nicht immer von den Mitmenschen geteilt werden!

Jesus (Friede sei mit ihm) sagte: "An euren Früchten werdet ihr erkannt werden." Wir haben oft das Gefühl, uns erklären, uns beweisen und auf unsere guten Absichten und aufopfernde Taten, die wir vollbracht haben, aufmerksam machen zu müssen. Wir wünschen uns, dass die andern uns

doch wirklich besser verstehen sollten, als sie es tun. Wir fühlen uns nicht angemessen gewürdigt. Aber die Worte Christi rufen uns in Erinnerung, dass wir uns durch die Früchte unseres Handelns zu erkennen geben und nicht durch unsere Worte.

Tatsächlich können unsere Worte eher von unseren Früchten ablenken. Die guten Taten, auf die wir zu Recht stolz sind, welken dahin, wenn wir die Aufmerksamkeit auf sie lenken und lang und breit von ihnen reden, und in den Augen anderer finden sie weniger Anerkennung, als wenn wir einfach nur unsere Taten für sich selbst sprechen lassen. Die Lehren der Propheten und Weisen fordern uns auf, unsere Taten für sich sprechen zu lassen. Selbst wenn es im Augenblick so scheint, als würde man nicht recht verstanden oder wertgeschätzt, so soll man doch darauf vertrauen, dass im Universum alle Rechnungen früher oder später beglichen werden. Man braucht sich gar nicht so viel Mühe zu geben, sich zu verteidigen, zu erklären und zu rechtfertigen.

Vielleicht glauben wir, dass wir durch Eigenlob dazu kommen, uns selbst mehr zu respektieren. Doch wie hoch wir auch immer uns preisen mögen, die Wahrheit ist, dass dieses Lob vollständig verblasst im Vergleich zu dem Lob, das der Essenz unseres Selbst gebührt, dem Licht unserer Seele. Ironischerweise fallen wir gerade durch das Eigenlob, dessen wir uns für würdig halten, von dem Platz, der uns in Wahrheit zusteht, herunter, denn wenn wir uns selber loben, dann schreiben wir das Selbstbild fest, das wir nach außen projizieren. Die wahre Größe unseres Wesens ist aber weit großartiger als unser Selbstbild, und je mehr wir dieses Bild aufzupolieren versuchen, desto mehr verlieren wir an wahrer Größe, weil unsere wahre Größe unaussprechlich ist – sie kann niemals in Worte gefasst werden. Worte schränken sie nur ein. Unsere wahre Größe geht über alle Worte und Bilder hinaus. Diese wahre Größe ist unbeschreiblich machtvoll und schön, unsagbar eindrucksvoll und Ehrfurcht gebietend, und jedes Mal, wenn wir mit den Vorzügen unseres Egos prahlen, berauben wir uns dieser unendlichen Weite und füttern stattdessen etwas sehr Kleines in uns.

Eiserne Regel 5

Mein gewissenhaftes Selbst, erhebe keinen Anspruch auf das, was einem anderen gehört.

Ich habe zwei kleine Kinder, und es bereitet mir große Freude zu beobachten, wie sie heranwachsen und sich verändern. In Kindern können wir die einfachsten Antriebe in der menschlichen Persönlichkeit vor ihrer gesellschaftlichen Konditionierung erkennen. Wenn zum Beispiel zwei Kinder mit einer Auswahl von Spielsachen zusammen spielen, dann bleibt oft ein Spielzeug völlig unbeachtet liegen, bis eines der Kinder es ergreift. An diesem Punkt wird es für das andere Kind ganz plötzlich ebenfalls hochinteressant, und das Kind erhebt einen Anspruch darauf. Solange der Gegenstand bloß auf dem Boden herumlag, übte er keinen besonderen Reiz aus, aber wenn das andere Kind ihn in die Hand nimmt, gewinnt er auf einmal eine ungeheure Bedeutung.

Tatsächlich sind Erwachsene in dieser Beziehung nicht viel anders als Kinder, aber sie wissen diese Impulse besser zu verbergen. Irgendetwas veranlasst uns, haben zu wollen, was andere besitzen. In extremen Fällen führt diese Begehrlichkeit zu Betrug und Gewalt. Öfter jedoch veranlasst sie uns, viel Zeit und Energie darauf zu verwenden, Besitztümer anzuhäufen und sie wieder auszurangieren. Wir sind ständig auf der Suche nach dem Gegenstand, der uns glücklich machen wird, aber wir finden ihn nie wirklich. Die ganze Ökonomie baut auf diesem Erwerbstrieb auf. Würden wir damit aufhören, würde das Wirtschaftssystem zusammenbrechen und müsste total umgestaltet werden.

Vom Standpunkt der Sufis aus gesehen, beruht jede Motivation letztendlich auf einem göttlichen Impuls. Sogar in unserer Besitzgier liegt die Hoffnung auf Erlösung. Die Jagd nach einem Gegenstand führt zum Erlangen des Gegenstands, was wiederum dazu führt, dass wir uns darüber erheben. Wenn wir uns nicht anstrengen, das, was wir begehren, auch zu besitzen, sondern vorzeitig darauf verzichten, während wir uns innerlich aber noch danach verzehren, wäre unser Verzicht hohl und verlogen und die Begierde könnte in jedem Augenblick wieder durchbrechen. Wer aber einen Gegenstand erlangt hat und dann darüber hinausgewachsen ist, den kann man frei nennen. Sogar das Bedürfnis, sich Dinge zu beschaffen, findet einmal ein Ende – wie alles ein Ende hat –, und zwar in der Erkenntnis. William Blake drückte genau das aus, wenn er sagte, dass die Straße des Überflusses zum Palast der Weisheit führe.

Es muss aber hinzugefügt werden, dass es eine Sache ist, wenn ein Individuum dem Pfad des Überflusses folgt bis zum Palast der Weisheit, und eine andere Sache, wenn eine ganze Gesellschaft sich so verhält. Die Bereicherung einer Nation oder einer Spezies bedeutet sehr oft die Verarmung anderer, und bei einer Bevölkerungszahl von über sechseinhalb Milliarden sind die Ressourcen der Erde mittlerweile bedrohlich geschrumpft.

Mahatma Gandhi wurde einst gefragt, ob man damit rechnen könne, dass Indien nach der Unabhängigkeit denselben Lebensstandard wie England erreichen würde. Er sagte: "England ist eine kleine Insel und hat sich die Reichtümer der halben Welt angeeignet, um seinen Lebensstandard zu erlangen. Indien ist ein sehr großer Kontinent. Wie viele Welten wären nötig, damit die Inder denselben Lebensstandard erreichten?"

Für das Kollektiv ist der Kurs der Erkenntnisgewinnung durch exzessiven Konsum nicht haltbar. Aber als Einzelwesen gehen viele von uns durch eine Phase, in der wir uns vorrangig mit Objekten befassen. Man wird ein Genießer, dabei entwickelt sich der Geschmack, und bald gibt es keine Grenze mehr für das, was man haben will. Wenn man eine Sache erlangt hat, scheint eine andere noch begehrenswerter, und das geht immer weiter so. Aber dann erkennt man nach einer gewissen Zeit, dass dies alles *dunya* (Weltliches) ist und dass es nicht das Ding selbst ist, das uns Befriedigung verschafft. Das Ding ist nur ein Auslöser für eine innere Erfahrung, und diese Erfahrung ist die eigentliche Quelle des Vergnügens. Was bedeutet denn überhaupt Besitz? In Wirklichkeit ist Besitz nicht mehr als die legale Nähe zu einem Objekt. Gibt es irgendeine Art unsichtbarer Kraft, die eine Person an ein Objekt bindet? Eine solche Kraft gibt es nicht, sie ist nur

eine Vorstellung unseres Geistes.

Wenn man das erkennt, dann bewegt man sich auf die nächste Ebene zu – über *dunya* hinaus zu *akhira* (*Jenseitiges*). Anstatt den Besitz von Objekten anzustreben, sucht man Befriedigung in schönen und freudvollen Seinszuständen. Man begibt sich auf den spirituellen Weg, nimmt vielleicht teil an Seminaren, Workshops und Retreats und liest eine Menge Bücher. Man entdeckt den Marktplatz wunderbarer spiritueller Ideen. Möglicherweise erkennt man dann irgendwann, dass dieselben Impulse, die uns auf dem Marktplatz der Dinge angetrieben haben, auch auf dem Marktplatz spiritueller Ideen wirksam sind: dasselbe Verlangen, sich irgendetwas anzueignen, derselbe Versuch, Befriedigung zu erlangen durch den Besitz von etwas, was uns stabil und lustvoll erscheint. Darüber hinaus erliegen wir – in der spirituellen Welt ebenso wie in der materiellen Welt – oft der Versuchung, etwas für sich zu beanspruchen, was einem andern gehört, weil es uns mehr anzieht als das, was wir selbst besitzen.

Auf unserem spirituellen Weg sehen wir, dass es andere Leute gibt, die offenbar mit einem Erkenntnisvermögen und einer persönlichen Reife ausgestattet sind, die äußerst anziehend auf uns wirken, und in uns steigt der Wunsch auf, das zu bekommen, was diese Personen haben. Dann spüren wir das dringende Bedürfnis, jede neue Methode oder Lehre auszuprobieren, um endlich etwas zu fassen zu kriegen, was unser Glücksgefühl steigert. Wir sehnen uns nach dem Besitz der andern, die uns umgeben, ihrem scheinbar vollkommenen spirituellen Zustand, während wir selbst uns in einem niedrigeren Zustand gefangen fühlen. Als Folge davon idealisieren und vergöttern wir einerseits die andern und behandeln andererseits uns selbst sehr schlecht, wenn wir uns so ganz und gar wertlos und unfähig fühlen. Ironischerweise fühlt die Person, auf die wir unser Ideal vollkommener spiritueller Reife projizieren, wahrscheinlich ebenfalls ihre Begrenzungen und wünscht sich den Entwicklungsgrad eines Menschen mit noch höherer Realisationsstufe, und so weiter ad infinitum. Jeder dreht sich um und schaut auf einen andern – bis man sich wieder dem Prinzip der Eisernen Regel zuwendet: *"Erhebe keinen Anspruch auf das, was einem anderen gehört."*

Die Regel fordert uns auf, nur auf das einen Anspruch zu erheben, was uns selbst gehört, was aus unserer eigenen Erfahrung stammt. Unser eigener Seinszustand, das ist es, was wir beanspruchen, was wir annehmen und womit wir zufrieden sein können. Und wir müssen seine Unbeständigkeit begreifen. Wir müssen verstehen, dass unsere Zustände nicht die Essenz sind, sondern Qualitäten der Essenz, die sich ständig verändern. Wenn wir unseren jeweiligen Zustand akzeptieren, können wir besser spüren, wie er auf dem Grund reiner Essenz ruht.

Betrachten Sie also die Wahrheit Ihrer eigenen Erfahrung als das, was Ihnen gehört, diese spezielle Sichtweise, die von Gott für Gott durch Sie und ausschließlich durch Sie eröffnet wird. Ihr Blickwinkel ist notwendigerweise einzigartig, und Sie bereichern damit das Leben, wie es auf keine andere Weise geschehen kann. Nichts ist überflüssig. Alles ist eine Fügung des Schicksals. Unsere kritische Beurteilung unserer Erfahrungen als gut oder schlecht, positiv oder negativ ist letztendlich sehr relativ. Es gibt einfach nur die Lebenserfahrung, die uns gegeben wurde, um die

göttliche Selbstoffenbarung zu fördern. Wenn wir unsere Erfahrungen annehmen und integrieren, erleben wir die Erfüllung, die unser Geburtsrecht ist.

Eiserne Regel 6

Mein gewissenhaftes Selbst, tadle andere Menschen nicht, denn dadurch bestärkst du sie nur in ihren Fehlern.

Die nächste der Eisernen Regeln lautet: *"Mein gewissenhaftes Selbst, tadle andere nicht, denn dadurch bestärkst du sie nur in ihren Fehlern."* Es gibt eine sehr schöne und erhellende Textstelle von Pir-o-Murshid Inayat Khan über dieses Thema in dem Band "Sufi Teachings" unter der Kapitelüberschrift "Overlooking" (etwas übersehen, über etwas hinwegsehen).

"Es gibt eine Tendenz, die sich in einem Menschen, der spirituelle Fortschritte macht, entwickelt und die sich in seinem Verhalten niederschlägt. Es ist die Tendenz, etwas zu übersehen. Diese Gewohnheit könnte manchmal wie Nachlässigkeit erscheinen, aber in Wirklichkeit ist Nachlässigkeit nicht unbedingt dasselbe wie Übersehen; meistens ist Nachlässigkeit ein Nicht-Hinsehen. Man könnte das Übersehen auch mit anderen Worten bezeichnen, und zwar als ein Sich-über-die-Dinge-Erheben. Man muss sich erheben, um über etwas hinwegzusehen; wenn man unten steht, kann man das Leben nicht überblicken, selbst wenn man wollte. Diese Art des bewussten Übersehens ist eine freundliche Umgangsform; es bedeutet hinzusehen und zugleich nicht zu sehen; es ist ein Sehen, ohne vom Gesehenen Notiz zu nehmen; es bedeutet auch, dass man von jemandem verletzt oder geschädigt oder gestört wird, ohne es übelzunehmen. Es ist ein Merkmal des Seelenadels, ein Zeichen für Seelen, die auf eine höhere Tonart gestimmt sind."

Über etwas hinwegzusehen ist die erste Lektion in Vergebung. Dieses Verhalten entspringt aus Liebe und Mitgefühl. Bei Menschen, die man hasst, nimmt man jeden kleinen Fehler wahr, aber bei Menschen, die man liebt, übersieht man auf ganz natürliche Weise die Fehler, und oft versucht man sogar, die Fehler in Vorzüge zu verwandeln. Wenn man Sympathie und Mitgefühl für andere hegt, dann wächst auch die Tendenz, über ihre Fehler hinwegzusehen, bis man auf eine Stufe der Erkenntnis gelangt, auf der die Gesamtheit des Lebens zu einer einzigen erhabenen Vision der Immanenz Gottes wird."

Es gibt eine amüsante Geschichte, die man sich in der Türkei über eine Zusammenkunft von Sufis erzählt. Jemand stellt drei Scheichs – Leiter von drei verschiedenen Orden – folgende Frage: "Was tun Sie, wenn Sie bei jemandem ein Laster wahrnehmen?" Der erste Scheich antwortet: "Ich weise die Person darauf hin, ermahne und korrigiere sie." Der zweite Scheich sagt: "Ich versuche, es zu vertuschen, so dass niemand es sieht." Und der dritte Sheikh antwortet: "Laster? Was für ein Laster?"

Inayat Khan erzählt eine Geschichte von einem Löwenbaby, das sich in der Savanne verirrt.

Getrennt von seinem Rudel vergaß der kleine Löwe bald seinen Ursprung und schloss sich einer Schafherde an. Er wuchs zusammen mit den Schafen auf, begann zu blöken und Gras zu fressen wie ein Schaf usw. Obwohl er zur Gestalt eines mächtigen Löwen heranwuchs, war er in seinem Gemüt ein Schaf. Eines Tages sah er sich dann einem Löwenrudel gegenüber. Er versuchte, mit den anderen Schafen davonzulaufen, aber er wurde von den Löwen eingekreist. Er zitterte vor Angst, obwohl die Löwen ihn nicht angriffen, sondern sein seltsames Verhalten eher komisch fanden. Sie gaben ihrer Verwunderung Ausdruck und sagten: "Was machst du bloß? Du bist ein Löwe. Warum benimmst du dich wie ein Schaf?" So sehr sie sich auch bemühten, ihn auf seine löwenhaften Züge aufmerksam zu machen, er glaubte ihnen nicht. Schließlich jagten sie ihn aus lauter Frustration zum Ufer eines kleinen Teichs. Dort erblickte der Löwe sein Spiegelbild und sah, dass er tatsächlich ein Löwe war. Mit einem Schlag änderte sich seine ganze Welt.

Das ist eine Geschichte über das Menschsein: Wir werden als Löwen geboren, aber irgendwie geraten wir dann unter die Schafe. Uns wird der Stempel der Begrenzung aufgeprägt. Wir werden als Schafe betrachtet, und früher oder später kommen wir dahin, die Gültigkeit dieses kritischen Blicks zu akzeptieren. Wir internalisieren das Urteil der Welt und halten es schlicht für selbstverständlich. Es ist nicht so, dass irgendein bestimmter Mensch die Absicht gehabt hätte, uns zu täuschen. Vielmehr waren diejenigen, die diesen Eindruck der eigenen Begrenztheit und Minderwertigkeit in uns eingepflanzt haben, selbst durch andere mit dem eingeschränkten Selbstbild infiziert. Es ist eine Art psychischer Krankheit, die von Generation zu Generation übertragen wird – durch die Gesellschaft, die Kultur, die Familien. Es ist ein spirituelles Leiden mit der Wirkung, dass wir unseren Wert gefühlsmäßig geringer einschätzen, als er wirklich ist. Der Eindruck von Minderwertigkeit, Unfähigkeit und Selbstverurteilung schwächt uns, flößt uns Gefühle von Scham und Schuld ein und macht uns unfähig, die Qualitäten unserer Seele zu manifestieren. Es ist eine düstere Stimmung, die ohne Ende in der Welt zirkuliert, und wir alle sind empfänglich dafür, wir alle werden auf irgendeine Weise davon berührt.

Das ist aber nicht die einzige Kraft in der Welt. Wäre es die einzige Kraft, die Welt würde unter dem Gewicht ihrer eigenen Gedrücktheit zerbröckeln. Es gibt jedoch eine andere Kraft, die Kraft der Erleuchtung, die kreative Kraft unseres Schönheitssinns. Jeder von uns ist ein Schlachtfeld, auf dem diese zwei Kräfte aufeinander treffen und miteinander streiten. In dem Maße, wie wir im Griff der falschen Beurteilungen gefangen sind, die uns übergestülpt wurden, sind wir unfähig, die Schönheit in uns selbst zu sehen, und daher auch unfähig, sie in anderen zu sehen. Dann werden wir mitschuldig an der Aufrechterhaltung dieser dunklen Sichtweise, die zu Fehleinschätzungen führt. Es ist ein Teufelskreis, der mit Entschiedenheit durchbrochen werden muss, und dazu ruft uns diese Eiserne Regel auf. *"Tadle andere Menschen nicht, denn dadurch bestärkst du sie nur in ihren Fehlern."*

Der oder die erste "andere" ist unser eigenes Selbst. Wir behandeln unser Selbst wie einen anderen, wenn wir uns abwerten oder tadeln. Es ist eine Sache, aus Fehlern zu lernen und dann weiterzumachen. Es ist eine andere Sache, der Gewohnheit ständiger Selbstvorwürfe zu verfallen. Je mehr wir uns selbst für ein bestimmtes Denken, Reden oder Tun verurteilen, desto hartnäckiger

wird diese Unart in uns. Sie wird durch jedes Schuldgefühl bestätigt, und wir werden immer hilfloser. Diese Eiserne Regel fordert uns auf, den un guten Kreislauf zu unterbrechen. Beginnen wir bei uns selbst, hören wir auf, dem Schaf, das unsere illusionäre Natur ist, Vorwürfe zu machen, und lernen wir, den Löwen in uns zu sehen, der unser wahres Selbst ist.

Dasselbe Prinzip gilt für die andern "anderen". In der Interaktion mit anderen Menschen sehen wir oft nicht die leuchtende Schönheit ihrer Seele, sondern nehmen nur ihre Schatten wahr. Obgleich wir im Paradies leben, ist unser Blick so sehr auf die Begrenzungen fokussiert, dass wir völlig von Nörgeleien und Beschwerden in Anspruch genommen sind und den wunderbaren Glanz eines jeden vorbeiziehenden Augenblicks verpassen. Wir arbeiten uns an der Unvollkommenheit ab und erkennen dabei nicht, dass sich aus der Unvollkommenheit die Vollkommenheit entwickelt – und was diesen Prozess ermöglicht, das ist bedingungslose Liebe.

Wenn wir weiter darüber nachdenken, dann erkennen wir vielleicht, dass die Wahrnehmung von Unzulänglichkeiten ein Teil eines festen Musters ist. Das, was wir an einem anderen nicht mögen, ist in uns selbst vorhanden. Tatsächlich kritisieren wir manchmal mit aller Schärfe ein Merkmal bei jemandem genau aus dem Grund, weil wir es bei uns selbst noch nicht akzeptieren oder transformieren können.

Nehmen wir als Beispiel die Aggression. Wenn in uns selbst wiederholt Aggression aufsteigt, wir sie aber unterdrücken, dann besteht die Neigung, gereizt auf jemanden zu reagieren, der diesen Gefühlsimpuls nicht beherrschen kann. Wenn wir aber unsere Aggression verwandelt haben, anstatt sie zu verdrängen – das heißt, wenn wir den Stau im Energiefluss, der sich als Aggression manifestiert, geklärt und gelöst haben –, dann werden wir niemals ärgerlich auf andere werden, die diese Transformation bisher nicht leisten konnten. Vielmehr werden wir uns bemühen, sie darin zu unterstützen, sich zu befreien, so wie wir selbst uns befreit haben.

Wir wissen alle aus unserer eigenen Lebenserfahrung, dass depressive Verstimmungen und Gefühle von Sinnlosigkeit häufig das Ergebnis einer Atmosphäre sind, die mit strengen und zynischen Urteilen aufgeladen ist. Umgekehrt blühen wir auf im Kreise einer verständnisvollen und unterstützenden Familie, von liebevollen Freunden und Kollegen.

Können Sie sich an Momente in Ihrem Leben erinnern, wenn jemand an Sie glaubte und Ihnen vertraute? Entsinnen Sie sich, welcher wunderbarer Segen in dieser Erfahrung lag. Der einfache Akt des Glaubens an Sie, als Sie an sich selbst nicht glauben konnten, half Ihnen, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen und mehr die Person zu werden, die Sie in Wahrheit sind. Können Sie dasselbe für andere tun? Können Sie die verborgene Schönheit erkennen, die in der Wirrnis des Lebenskampfes einer anderen Person schlummert?

Wenn man die Menschen in ihrem wahren Licht, als erleuchtete Seelen betrachtet, sieht man in ihnen eine Schönheit, die sie selber womöglich noch nicht wahrnehmen können. Man befindet sich dann in der Position der Löwen, die den kleinen Löwen wachrüttelten, der dachte, er sei ein

Schaf. Wir können uns so sehr anstrengen, wie wir wollen, wir werden es nicht schaffen, die Menschen mit Worten von ihrer wahren Identität zu überzeugen. Aber unser wissender Blick kann zum Spiegel werden, in dem sie sich zu erkennen beginnen.

Eiserne Regel 7

Mein gewissenhaftes Selbst, schone dich nicht in der Arbeit, die du leisten musst.

Ich kann mir vorstellen, dass dies möglicherweise nicht das ist, was Sie gerne hören möchten. Keiner von uns möchte sich in der Arbeit zugrunde richten. Aber bevor Sie sich innerlich abwenden, betrachten Sie die Implikationen der Worte genauer. Worin man sich selbst nicht schonen darf, das ist "die Arbeit, die man leisten muss".

Nicht jede Arbeit ist die Arbeit, die man vollbringen muss. Wir können uns zum Beispiel verausgaben in allen möglichen Bemühungen, die letztlich nicht unbedingt einen bedeutsamen Beitrag zum Zweck unseres Lebens leisten. Nur wenn es darum geht, unser Lebensziel zu erreichen, dann sollen wir es mit vollem Einsatz verfolgen.

Eine Aufgabe mit Entschlossenheit anzugehen heißt jedoch nicht, die Naturgesetze zu verletzen. Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir Aktion und Ruhe immer im Gleichgewicht halten. Auf dem Weg des Erfolgs ist der Schlafsand in unseren Augen genauso notwendig wie der Schweiß unserer hart arbeitenden Gliedmaßen.

Worauf es ankommt ist die Lebenskraft hinter einer Aktion. Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, werden Sie sehen, dass bestimmte Unternehmungen, die Sie mit klarer Entschlossenheit in Angriff genommen und mit der ganzen Kraft Ihres Seins ausgeführt haben, Sie Stück für Stück aufgebaut und zu der Person haben werden lassen, die Sie heute sind. Im Gegensatz dazu kann man das, was andere Arbeiten, bei denen es an Entschlusskraft und Achtsamkeit fehlte, zu Ihrer persönlichen Entwicklung beigetragen haben, vernachlässigen.

Es ist eine der Ironien des Lebens, dass das, was unsere Begierden verführerisch anstachelt und zu kurzfristiger Befriedigung führt, oft langfristig am wenigsten befriedigend ist. Natürlich geschieht es manchmal, dass das körperliche Wohlbefinden mit dem Hochgefühl der Seele zusammenfällt. Aber mindestens so oft sehen wir uns vor die Wahl gestellt: die behagliche Bequemlichkeit des Basislagers oder die transzendente Herrlichkeit des mühsam erklimmenen Gipfels. Durch die Befreiung vom Zwang zu oberflächlichen Vergnügungen bereiten wir uns darauf vor, tiefgehende Freuden zu erlangen, die unsere Seele nähren.

Aus der Sufi-Perspektive gesehen, ist das ganze Universum ein Phänomen der Sehnsucht. Die göttliche Sehnsucht durchzieht alle Dinge und Wesen und erfüllt sie je nach ihrer Aufnahmefähigkeit mit Kraft und Energie. Für die Mystiker ist die wahre Erziehung ein Training

des Verlangens. Durch dieses Training wird die göttliche Sehnsucht, die in uns wohnt, von den Begrenzungen des Egos befreit und entwickelt sich zu einer Triebkraft für die Umgestaltung der Welt.

Das Verlangen nimmt Gestalt an und erreicht sein Ziel in drei Stadien. Das erste Stadium ist das reine Verlangen. Hier erlebt man das Verlangen an sich, ohne Objekt. Das ist unser Anteil an Gottes eigener unendlicher Sehnsucht. Der Gott Shiva lehrt in der Vijnana-Bhairava: *"Wenn ein Verlangen im Schüler auftaucht, sollte er seinen Geist fest darauf richten als das eigentliche Selbst; dann wird er die essentielle Wirklichkeit erkennen."*

Das zweite Stadium ist der Wunsch. Hier enthüllt sich aus der wabernden Wolke aller Möglichkeiten die Schönheit als Ideal, das wir anstreben sollten. Das Verlangen hat jetzt eine Richtung. Dies ist der Moment, in dem wir unser Ziel bestimmen und die Stufen, die zu diesem Ziel führen, in Augenschein nehmen.

Das dritte Stadium ist der Wille. Der Wille ist die Seelenkraft, die Gedanken in Taten umwandelt und aus inspirierten Visionen greifbare Resultate und Erfolge entstehen lässt. Wenn unsere Glieder, unsere Zunge und unser Blick auf den Ruf unseres Willens hören, wird uns eine enorme Kraft zuwachsen.

Jeglicher Erfolg ist möglich, wenn der Wille fokussiert ist, wenn das gleißende Licht unserer wahren Lebensaufgabe jede Versuchung, die uns davon ablenkt, überstrahlt. Dann werden wir mit Sicherheit das gewünschte Objekt erlangen.

Und wenn wir das Objekt erreicht haben, muss es transzendiert werden, denn mit dem bei jeder Annäherung zurückweichenden Horizont kommt ein noch höheres Ziel in Sicht.

Eiserne Regel 8

Mein gewissenhaftes Selbst, erweise getreu deine Dienste all denen, die sie benötigen.

Die nächste Eiserne Regel lautet: *"Mein gewissenhaftes Selbst, erweise getreu deine Dienste all denen, die sie benötigen."* Diese Anweisung beschreibt sinnbildlich den Geist der Ritterlichkeit, der den "Ritter des Lichts" definiert.

Ich möchte damit beginnen, dass ich eine wunderbare Passage aus dem Buch "Creating the Person" von Pir-o-Murshid Inayat Khan zitiere, die diese Eiserne Regel verdeutlicht.

"Wir müssen alles, was uns von anderen Menschen im Leben anvertraut wird, als eigene Verantwortung betrachten, und wir müssen wissen, dass es unsere heilige Pflicht ist, sich des Vertrauens einer jeden Person in der Welt als würdig zu erweisen. Auf diese Weise wird eine

harmonische Verbindung mit jedem Menschen hergestellt, und die Harmonie, die wir schaffen, bringt die Seele in Einklang mit dem Unendlichen.

Die Person, die gewissenhaft mit ihrer Pflicht, mit ihren Verantwortlichkeiten Freunden gegenüber umgeht, ist frömmere als jemand, der allein in der Abgeschlossenheit sitzt. Wer die Einsamkeit wählt, dient nicht Gott, sondern hilft nur sich selbst, indem er oder sie die Freuden des Alleinseins genießt. Aber die Person, die sich gegenüber jeder Seele, der sie begegnet, als vertrauenswürdig erweist und die ihre Beziehungen und Verbindungen, bedeutende oder unbedeutende, als etwas Heiliges betrachtet, beachtet gewisslich das spirituelle Gesetz der Religion, die der Inbegriff aller Religionen ist.

Wüsste man nur, was die Freundschaftsbeziehung zwischen einer Seele und einer anderen wirklich bedeutet, die Zartheit dieser Verbindung, ihre Feinheit, Schönheit und Heiligkeit, dann könnte man sich des Lebens in seiner Fülle erfreuen, denn man wäre lebendig, und auf diese Weise müsste es eines Tages dazu kommen, dass man mit Gott in Kontakt tritt. Dieselbe Brücke, die zwei Seelen in dieser Welt verbindet, wird, wenn sie sich ausdehnt, ein Weg zu Gott. In dieser Welt gibt es keine größere Tugend, als sich gegenüber Freunden als liebevoll, zuverlässig und vertrauenswürdig zu erweisen."

Hier wird uns eine Lehre angeboten, die zugleich sehr einfach und sehr tiefgründig ist. Ich glaube, wir alle spüren ganz unmittelbar die Wahrheit dieser Lehre, aber beständige Übung ist nötig, um sie unter allen Umständen im Leben anzuwenden und daran zu denken, dass die Verbindung, die wir mit jeder Person haben, genau die Brücke ist, die uns mit Gott vereint.

Was bedeutet es nun, getreu unsere Dienste allen zu erweisen, die sie benötigen? Wir sind im Leben vielen Anforderungen ausgesetzt, zumutbaren und unzumutbaren. Meint Murshid, dass wir alles erfüllen müssen, was ein jeder, der zu uns kommt, von uns verlangt? Wenn wir die Worte, die Murshid in dieser Regel benutzt, sorgfältig betrachten, dann stellen wir fest, dass Murshid das Wort "benötigen" und nicht "erbitten", "fordern" oder "verlangen" gewählt hat. In einer gegebenen Situation ist das, was "nötig" ist, etwas anderes als das, was "gefordert" wird. Etwas, was nötig ist, ist ein *haqq*, ein Recht oder eine Wahrheit. Die Realität (*haqiqat*) ist ein Netzwerk wechselseitiger Rechte und Verantwortlichkeiten. Anderen Menschen treue Dienste zu erweisen heißt, sie zu respektieren als ein anderes Selbst, ihre Rechte zu achten und so weit wie möglich zu ihrem Glück beizutragen.

Wir können und müssen nicht die Anforderungen aller Menschen zu allen Zeiten befriedigen. Manchmal macht man, wenn man eine Person glücklich machen will, zehn andere unglücklich. Und manchmal, wenn man den Anforderungen eines anderen nachkommt, beeinträchtigt das tatsächliche Ergebnis eher das wahre Glück dieses Menschen, anstatt es zu vergrößern.

Wenn wir uns konfrontiert sehen mit Erwartungen, die wir nicht erfüllen können oder wollen, dann reagieren wir nur allzu oft so, dass wir widerwillig nachgeben, im Ärger einen Streit

anfangen oder uns ängstlich zurückziehen. Dem *haqq* einer Person entgegenzutreten ist etwas ganz und gar anderes. Es bedeutet, intuitiv zu erfassen, was in einer Situation wirklich nötig ist, zu antworten auf – wie mein Vater zu sagen pflegte – *"das, was durchscheint durch das, was erscheint"*. Vielleicht muss man dabei einen Grundsatz wahren, den zu verstehen oder zu akzeptieren die andere Person noch nicht bereit ist. Und doch tut man es mit der bedingungslosen Liebe eines Reisegefährten auf einem endlosen und uns endlos verwandelnden Pfad.

In den Annalen des Rittertums liest man Geschichten von lebenslangen Erzfeinden, die einander am Ende als die treuesten Freunde erkannten. Wenn das *haqq* des anderen klar gesehen wird, dann wird sogar eine Konfliktsituation vom Licht einer tiefen Seelenverbindung durchflutet.

Natürlich sind nicht alle Anforderungen unangemessen. Auch werden nicht alle berechtigten Ansprüche in Worten ausgedrückt. Wir müssen nur unsere Augen öffnen und genau hinsehen, dann werden wir zweifellos feststellen, dass Gelegenheiten, anderen Menschen in unserem Umfeld treue Dienste zu leisten und dazu beizutragen, dass sie glücklicher werden, reichlich vorhanden sind.

Eiserne Regeln 9 & 10

"Mein gewissenhaftes Selbst, ziehe keinen Nutzen daraus, dass du andere in Schwierigkeiten bringst."

"Mein gewissenhaftes Selbst, verletze niemanden zu deinem eigenen Vorteil."

Die neunte Regel lautet: *"Mein gewissenhaftes Selbst, ziehe keinen Nutzen daraus, dass du andere in Schwierigkeiten bringst."* Und die zehnte ist sehr ähnlich: *"Mein gewissenhaftes Selbst, verletze niemanden zu deinem eigenen Vorteil."* Ich denke, dass diese beiden Prinzipien zusammen betrachtet werden können, da sie sehr nahe verwandt sind. Ziehe keinen Nutzen daraus, dass du jemanden in Schwierigkeiten bringst, und verschaffe dir keinen Vorteil aus der Verletzung eines anderen. Wie so viele der Eisernen Regeln sind dies Ideen des gesunden Menschenverstandes, und wahrscheinlich akzeptiert sie jeder von uns ganz selbstverständlich und würde niemals einen anderen Menschen bewusst zum eigenen Vorteil verletzen oder jemanden zum eigenen Nutzen in Schwierigkeiten bringen.

Worum es aber bei der Kontemplation dieser Gedanken geht ist nicht nur, dass wir entsprechend unseres eigenen Bewusstseins handeln, sondern dass wir unser Bewusstsein ausdehnen und vertiefen, um auch das Unbewusste bewusst zu machen. Dann könnten wir entdecken, dass wir oft die Tiefe einer Situation nicht genügend ausloten, um zu entscheiden, ob jemand tatsächlich durch unser Handeln in Schwierigkeiten gebracht oder verletzt wurde, weil wir so selbstverständlich auf unsere eigenen Ziele fixiert sind. Sollte man uns auf den Ärger aufmerksam machen, den wir anderen bereiten, würden wir ohne Zweifel unseren Kurs ändern,

aber wir machen uns nicht die Mühe, unser Bewusstsein dafür zu wecken. Tatsächlich tun wir womöglich sogar das Gegenteil, wir schauen weg und vermeiden es, Zeuge unseres Handelns zu werden, weil sich dadurch die Situation noch komplizierter gestalten würde. Aber dieses Vermeiden lässt einen falschen Klang in unser Bewusstsein einfließen, denn irgendwo in den Tiefen unseres Gemüts, in unserer Seele können wir nicht anders, als die Wirkung unseres Handelns wahrzunehmen. Sie lauert in den Tiefen und wird zu einer Quelle von Schuldgefühl, Scham und Furcht. Auch wenn diese Gefühle nicht bewusst erkannt werden, bleiben sie unter der Oberfläche bestehen.

Das beharrliche Streben nach persönlicher Befriedigung unter Ausklammerung des Wohlergehens anderer kann durchaus zum Erfolg führen. Sehr oft ist die Welt so beschaffen, dass Rücksichtslosigkeit eine effektive Strategie ist. So mag man kurzfristig auf diese Weise Erfolg haben und ein gewisses Glück erlangen. Aber dieses Glück ist das Glück der *nafs al-ammara*, des "gebieterischen", herrischen Selbst, des Selbst, das sich mit aller Deutlichkeit von jedem anderen Menschen abhebt und hartnäckig sein Eigeninteresse auf Kosten anderer verfolgt. Dieses Selbst hat sein eigenes Glück, und in diesem Glück liegt ein bestimmtes Vergnügen, aber es ist ein kurzlebiges, ein hohles Vergnügen, und es ist belastet mit Angst und Sorge, getrübt von Schuldgefühlen. Letzten Endes erweist sich also, dass es keinerlei Befriedigung verschafft, weil es exklusiv ist, das heißt, die anderen ausschließt.

Es gibt aber eine andere Art von Glück, und das ist das Glück der *nafs al-lawwama*, der *nafs*, die sich als Teil eines größeren Ganzen sieht. Dieses Ganze könnte die eigene Familie sein, dieses Ganze könnte die eigene Nachbarschaft sein, dieses Ganze könnte die eigene Nation sein, die eigene Religion, die eigene Spezies, die ganze Biosphäre oder sogar das ganze Sein. Auf jeden Fall lernt man, dass man sich niemals aus dem Gewebe des Lebens lösen und dabei erwarten kann, auf autonome Weise Zufriedenheit zu finden. Man erkennt mehr und mehr, dass die wahre Erfüllung im eigenen Beitrag zur Erfüllung des Ganzen liegt. Und das Glück, das daraus erwächst, ist ein viel größeres Glück. Es hat auch seine Triumphe; es hat auch seine Erfolge; es hat auch seine Ziele, die erreicht werden und über die man sich freut. Aber die Freude an diesen Zielen ist etwas ganz Besonderes, weil sie vollkommen frei von Schuld, Scham, Angst und Sorge ist, die nur auftauchen, wenn wir andere dominieren und unser Erfolg auf einen rücksichtslosen Wettkampf mit ihnen zurückgeht. Was uns wirklich zufrieden macht, das ist die Teilhabe, das Gefühl, ein Teil von etwas zu sein, das größer ist als man selbst, einen Beitrag zu leisten zum Aufbau einer Welt, die der Erfüllung des ganzen Seins dient.

Blickt man auf sein eigenes Leben zurück, so wird deutlich, dass die flüchtigen Freuden, von denen nur unser kleines Selbst profitierte, wirklich keinen bleibenden Wert haben. Sie verschwinden genauso schnell, wie sie genossen werden. Dagegen sind die Erfolge, die auf Teilhabe, Zugehörigkeit, Mitgefühl und wechselseitiger Bezogenheit beruhen, die unsterblichen Triumphe, die im Hauptbuch der göttlichen Evolution verzeichnet sind und die dauerhaftes Glück bringen werden.

So ermahnen uns diese zwei Regeln, bei jeder Entscheidung, die wir treffen, über unseren persönlichen Vorteil hinauszusehen, obwohl dieser ebenfalls wichtig ist. Verleugnen Sie nicht Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre eigene Befriedigung. Sie ist ein Teil der Befriedigung des Universums; wenn Sie sich selbst ausschließen, ist das Glück unvollständig. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Befriedigung. Aber das Gleiche gilt für die Gemeinschaft der Wesen, von denen Sie umgeben sind. Also möchte man abwägen: Haben die Wesen um mich herum, die daran teilhaben, auf die sich meine Entscheidung auswirkt, einen Nutzen davon? Fördert meine Entscheidung oder mein Handeln ihr Glück und das zukünftiger Generationen?

Als Nation legen wir uns selten Rechenschaft ab über die Zukunft unserer Kinder und deren Kinder und deren Kinder über sieben Generationen, wie die Ureinwohner Amerikas es taten. Wir schaffen ein riesiges Defizit, verbrauchen die Ressourcen zukünftiger Menschen. Würden wir diese Regeln in unseren kollektiven Einrichtungen anwenden, dann würden wir vielleicht ein ganz anderes Leben führen. Wir müssen also an all die Menschen, Tiere und Pflanzen denken, die von unseren Handlungen betroffen sind, und Acht geben, dass jede unserer Handlungen zum Aufbau der schönen Welt beiträgt, die wir ersehnen.