

Gewahrwerden und Achtsamkeit als erste Schritte auf dem Pfad der islamischen Friedenslehre

Seit mehreren Jahrzehnten schreiben Nichtmuslime und Muslime über die Krise der *umma*. Sie schlagen dieses oder jenes vor, andere fordern dieses oder jenes von der *umma*, in einer wie auch immer gearteten Absicht, dass die *umma* sich verändert. Aber verändern wollen wir Muslime uns nicht, da Veränderung immer einen Bruch mit der Vergangenheit darstellt. Wir Muslime wollen uns stattdessen erneuern. Und Erneuerung ist Notwendig. Keiner bestreitet dies. Aber worin und wohin, dass muss in der *umma*, durch die *umma* und für die *umma* entschieden werden. Aber keine Erneuerung wird erfolgreich sein, solange sie nicht im Einklang mit dem Brauch Gottes (*sunnat Allah*) geschieht, der zu der *umma* zu Zeiten des Gesandten Gottes, wie auch zu allen zukünftigen Generationen dieser *umma* sprach:

(...) Gewiß, Gott verändert die Lage eines Volkes nicht, solange sie sich nicht selbst innerlich verändern. (...) (13:11)

Der muslimische Philosoph Mohamed Aziz Lahbabi (gest. 1993) kommentierte diesen Vers, dass solange jeder einzelne Muslim nicht in sich einen inneren Imperativ verspürt, sich als Individuum zu verändern, solange kann sich auch die *umma* nicht erneuern, denn was anderes ist die *umma*, als eine Ansammlung von Individuen, die durch den Glauben an den einen und einzigen Gott, an Seine Offenbarung, die Er dem Menschen Muhammad zuteilwerden ließ, sowie den gleichen Bewegungen, die wir im Gebet ausführen in der Imitation Muhammads, ein gemeinschaftlichen Wir bilden.¹ Nur von der inneren Erneuerung her, kann diese *umma* zu einer konstruktiven und vielversprechenden äußeren Erneuerung gelangen. So lehrt uns Gott²:

Dies, weil Gott Seine Gnade, mit der Er ein Volk begnadet, nicht ändert, es sei denn, dass es seine innere Einstellung ändert. (...) (8:53)

¹ Vgl. Lahbabi, Mohamed Aziz (2011: 82-83).

² Vgl. ebda. (110).

Ein Sufi-Philosoph äußerte daher: „Bevor uns Gott erhebt, müssen wir einander erheben.“

Der Gesandte Gottes, mit dem und durch den wir Muslime verbunden sind, sagte über seine Entsendung:

Der Gesandte Gottes hat gesagt: „Ich wurde gesandt, um Charakter und Benehmen (der Menschen) vollkommen zu machen.“ (Muwatta)³

Doch was bedeutet dies für uns Muslime heute? Wie können wir unseren Charakter verändern? Indem wir etwa Gebrauchsanleitungen lesen, wie wir uns in dieser oder jener Situation verhalten sollen? Bewirken diese Gebrauchsanleitungen wirklich eine Tiefenveränderung im Charakter des Menschen?

Wenn wir genau hinsehen, gibt die Architektur einer jeden Moschee, dem Gläubigen eine Antwort darauf, wie wir eine innere Veränderung in uns bewirken können, denn in der Moschee, werden wir mit der Leere konfrontiert.

Die Moschee ist ein leerer Ort. So leer, wie die Wand vor der ein Betender steht. So leer wie die *mihrāb*, die Gebetsnische, die gen Mekka zeigt, wo die *ka'ba* steht. So leer wie die *ka'ba* in sich ist. Was bedeutet nun die Leere, zu der sich der Betende wendet, ohne sie anzubeten?

Die Leere ist erkenntnistheoretisch so zu begreifen, dass wir Gott ohne Seine Selbstmitteilung *niemals* erkennen können und zugleich *trotz* Seiner Offenbarung, Er für uns *immer* der Unerkennbare bleiben wird (siehe Sure 42, Vers 11). Doch damit sich Gott uns mitteilt, müssen wir im Gebet so leer werden, wie es eine Moschee ist, damit wir von dem göttlichen Segen erfüllt werden und Seine Präsenz verspüren.⁴ In dieser inneren Leere sind dann nur noch zwei: der Liebende und der Geliebte. Da ist kein anderes Wollen mehr im Liebenden, außer eines, Ihn zu wollen und dies bewirkt die innere Veränderung. Die Leere ist ein Zustand, des Gewahrseins, die uns achtsam für das Hier und Jetzt macht, mitten im Trubel des Alltags. Eines ist nämlich ein Leben in Achtsamkeit nicht, nämlich ein stilles Leben in der Zurückgezogenheit von der Welt. Das Leben in der Welt und mit den Menschen ist der Ort der Übung, um vor Gott in Achtsamkeit zu leben. Ein Sufi-Philosoph sagte einst: „Der alltägliche Weg ist der wahre Weg. Wir können diesen Weg überall und zu jeder Zeit praktizieren. Wir müssen uns nur erinnern, denn der Mensch neigt zum Vergessen.“

³ Denffer, Ahmad von (o. J.: 237).

⁴ Vgl. Schimmel, Annemarie (1995: 80).

Menschliches Selbst und göttliches Selbst

Für den Gläubigen ist das rituelle islamische Gebet eine Pilgerfahrt zu Gott.⁵ Im Grunde ist es die tägliche Antwort des Gläubigen auf eine Frage seines Schöpfers, wenn man Sure 7, Vers 172 in diesem Kontext heranziehen will:

Und als dein Herr aus den Lenden der Kinder Adams ihre Nachkommenschaft zog und für Sich Selber als Zeugen nahm (und sprach:) „Bin Ich nicht euer Herr?“ sprachen sie: „Jawohl, wir bezeugen es.“ (...) (7:172)

Das Gebet ist versinnbildlicht eine Himmelsreise (*mi'rāğ*) zu Gott. Währenddessen kann es zu einer existentiellen Begegnung des Menschen mit dem göttlichen Selbst kommen. Keine Einheitserfahrung, aber ein "tangieren", das einen tiefen gefühlten Einblick in die Wirklichkeit gibt.⁶ Geschieht dies nicht, so ist das Gebet nicht verschwendet, sondern ein Ort der Vergebung:

Gottes Gesandter hat gesagt: „Was meint ihr, wenn vor der Tür von einem von euch ein Fluß wäre, in dem er täglich fünfmal badet, meint ihr, dass dann noch irgendein Schmutz übrigbleibt?“ Sie antworteten: „Es würde nichts übrigbleiben.“ Darauf sagte er: „Das ist gleich den fünf Gebeten, mit denen Gott die Sünden auslöscht.“ (Al-Buḥārī)⁷

Mit der Rückkehr von dieser Himmelsreise, d. h. mit Beendigung des Gebetes, erfährt der Gläubige eine spirituelle Erneuerung, die ihn in einem Zustand des Gottesbewusstseins (*ḥuṣūʿ*, zu Deutsch *Demut*) zurücklässt.

Dies erklärt auch die Funktion des fünfmal täglich zu verrichtenden Gebetes, da es den Menschen immer wieder veranlasst, Gott im Zustand des Gewährseins zu bezeugen, zu begegnen, zu erspüren. Es ist nicht nur eine Handlung, sondern zugleich ein Begegnungsort der Liebe zwischen Gott und Mensch, wie gleichermaßen eine Kraftquelle für den Gläubigen, die ihn in einem Zustand der Achtsamkeit, also der Wachsamkeit zurücklässt. Deswegen mahnt Gott auch in der Offenbarung an:

Wehe denn den Betenden, die in ihren Gebeten nachlässig sind, die nur dabei gesehen werden wollen (107:4-6)

⁵ Vgl. Iqbal, Muhammad (1944: 77).

⁶ Vgl. Iqbal, Muhammad (2006: 136).

⁷ Denffer, Ahmad von (o. J.: 88).

Das Bestreben des Gläubigen soll es also sein, zu einem dauerhaften Gottesbewusstsein zu gelangen. Einem Zustand, in dem der eigene Wille mit Gottes Willen in Übereinstimmung gebracht ist und Gottes Willen sich im Gläubigen verwirklicht. Diese Stufe des gelebten Gottesbewusstseins wird *ihsān* genannt. Der Weg zu dieser Stufe beginnt mit dem Gewahrwerden. Doch wie funktioniert dieses?

Die Methode des Gewahrwerdens

Gewahrwerden bedeutet bewusst im Jetzt zu leben. Stattdessen aber leben die Menschen ihr Leben von der Vergangenheit her, indem sie stets ihre früheren Erfahrungen auf die Gegenwart übertragen. Selbst wenn der Mensch an die Zukunft denkt, bezieht er sich in seinen Prognosen auf Erfahrungen aus seiner Vergangenheit. Folglich führt die Vernunft den Menschen beständig zum Gewesenen. Der Mensch lebt sein Leben vom Gestern her. In ihrer "Geschwätzigkeit" verschließt sie uns dadurch den Blick für die Gegenwart. Eine Erfahrung, die Gläubige gerade während des Gebetes machen.

Das Gewahrwerden bedeutet zu lernen im Jetzt zu leben. Nach dem Philosophen Muhammad Iqbal (gest. 1938) beginnt diese Reise mit dem Begriff *faqr*, zu Deutsch *Armut*. Iqbal meinte damit aber kein mönchisches weltabgewandtes Leben, sondern eine irdische Bedürfnislosigkeit, die den Menschen von allen Abhängigkeiten befreit und ihn einzig an Gott bindet. In dem Gedichtband *asrār-e ḥudī* warnte der Dichter-Philosoph, dass das Betteln den Menschen schwäche und ihn nur ärmer mache, da es ihn in Abhängigkeiten verstricke⁸: „Sind seine Hände leer? Umso mehr ist er Herr über sich selbst.“⁹

Abhängigkeiten können in vielerlei Gestalt daherkommen, auch in Form von Smartphones und Tablets, auf die wir unentwegt starren, und die uns unsere Umgebung völlig vergessen lassen. Was ist ein Smartphone? Es ist ein Werkzeug, so wie ein Hammer oder ein Schraubenzieher, dessen wir uns bedienen sollten, wenn wir es benötigen. Aber inzwischen verschlingen sie unsere Aufmerksamkeit derart, dass sie zu einem verlängerten Teil unseres Selbst geworden sind. Ein Sufi-Philosoph sagte einmal: „Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich bete, dann bete ich. Ein Mann erwiderte hierauf: „Ja, aber das tun wir doch alle!“ Der Sufi-Philosoph entgegnete

⁸ Vgl. Iqbal, Muhammad (1944: 38-41).

⁹ Ebd. (41).

ihm: „Wenn ihr esst, dann habt ihr 1.000 Gedanken, seid da und dort. Doch wenn ich esse, dann esse ich nur.“

Der in Gott freie Mensch soll dann seine Aufmerksamkeit und Wachsamkeit für das Jetzt schulen. Wie so etwas gelingen kann, beschrieb der Philosoph Erich Fromm (gest. 1980):

„Ein einfaches Beispiel körperlichen Gewahrwerdens ist das eigene Atmen. Selbstverständlich „wissen“ wir um unser Atmen, aber es ist kein intellektuelles Wissen, bewiesen durch unser Betrachten der Atmung, des Ein- oder Ausatmens oder der Bewegung des Bauches. Doch dieses Wissen, dass wir atmen, ist etwas ganz anderes als das Gewahrwerden des Vollzugs des Atmens selbst. Jeder kann den Unterschied anhand eines einfachen Experiments nachvollziehen. Man setzt sich entspannt hin – weder in nachlässiger noch in steifer Haltung – und schließt die Augen, versucht nichts zu denken und nur sein Atmen zu spüren. Dies ist gar nicht so einfach, wie es aussieht. Viele Gedanken werden eindringen, und besonders am Anfang wird man bemerken, dass man schon nach ein paar Sekunden aufhört, sich des Atmens gewahr zu sein, und man statt dessen anfängt, über alle möglichen unwichtigen Dinge nachzudenken. In dem Maße aber, wie es einem gelingt, sich auf das Atmen zu konzentrieren, kann man es als Prozess erfahren. Gibt man sich dem Vollzug des Atmens ohne Anstrengung und auch ohne Kontrolle hin, so wird man entdecken, dass das Gewahrwerden des Atmens etwas ganz anderes ist als das Nachdenken darüber.¹⁰

Ausgehend von dieser Atemübung kann das Gewahrsein ausgedehnt werden auf andere Handlungen, wie etwa das Gehen oder Essen, so dass das gesamte Leben bewusst gelebt wird. So geht es beim Gehen darum, die Berührung der Fußsohle mit dem Boden zu spüren, ohne an den nächsten Schritt zu denken. Es zählt nur dieser eine Schritt im Jetzt, denn es könnte zugleich auch der letzte sein. Ein Sufi-Philosoph erklärte einst: „Sei nicht in Gedanken verstrickt, dann gelangst du ungehindert zu deinem Selbst.“

Die vormals "geschwätzige" Vernunft ist nun verstummt. Sie ist wieder zu dem geworden, was sie ursprünglich sein sollte, ein Werkzeug für den Menschen, dessen er sich dann bedient, wenn er es benötigt.

Von diesem äußeren Gewahrwerden schreitet man nun zum inneren Gewahrwerden. Der Gläubige horcht in sich hinein. Er beobachtet seine Gefühle und Stimmungen, ohne sie zu analysieren.¹¹ Diese Phase des Gewahrwerdens stellt die Erfahrung des eigenen Selbst dar. Hier geht er den wahren Gründen seiner Handlungen nach und lernt sich wahrhaftig kennen. Etwa der Ehemann, der seiner Frau einen Strauß Blumen kauft. Für einen Außenstehenden erscheint dies, ein Akt

¹⁰ Fromm, Erich (1999: 55).

¹¹ Vgl. ebda. (57).

der Liebe und der Zuneigung zu sein. Doch der Schenkende muss in sich ergründen, ob er tatsächlich, ohne weltliche Hintergedanken seiner Frau Blumen überreicht, oder ob er sie damit für irgendetwas gnädig stimmen möchte, was dann nichts anderes wäre, als eine Manipulation.

Im Weiteren dient zum Gewährwerden das *dikr*, das Aufsagen von Gebetsformeln, als das Begehen eines spirituellen Pfades zu Gott. *Dikr*, das ist auch das sich befreien vom Denk-Zwang, bis ein Zustand erreicht wird, in dem der Mensch seine Außen- und Innenwelt nur wahrnimmt, ohne über diese nachzudenken. Das Denken wird auf ein Minimum reduziert. Der Gottessucher, der *‘arif*, soll sich ganz und gar Gott hingeben und sich nicht ablenken lassen. Es kommt zu einer Verdichtung von höchster Achtsamkeit, innerer Ruhe und konzentrierter Geistesgegenwart. Später kann der Gläubige darüber nachdenken, es analysieren, einschätzen, interpretieren. Täte er es aber während des Gewährseins, würde dieses darunter leiden.¹²

Von hier aus gilt es nun im Zuge des Gebets Gott wahrzunehmen. Dies gelingt, so Iqbal, insbesondere im Gemeinschaftsgebet, das im Islam als verdienstvoller als das Einzelgebet gilt:

„Das wahre Objekt des Gebetes jedoch wird besser erreicht, wenn der Gebetsakt gemeinschaftlich wird. Der Geist allen wahren Gebetes ist sozial. Selbst der Eremit verlässt die Gemeinschaft der Menschen in der Hoffnung, in einer einsamen Klause die Gesellschaft Gottes zu finden. Eine Kongregation ist ein Zusammenschluss von Menschen, die, durch das gleiche Streben belebt, sich auf ein einziges Objekt konzentrieren und ihr Inneres dem Wirken eines einzigen Impulses auf tun. Es ist eine psychologische Wahrheit, dass Zusammenschluss die Erkenntniskraft des normalen Menschen vervielfacht, seine Gefühle vertieft und seinen Willen bis zu einem Grade dynamisiert, der ihm in der Einsamkeit seiner Individualität unbekannt war. (...) Gebet also, sei es individuell oder gemeinschaftlich, ist ein Ausdruck des inneren Sehnsens des Menschen nach einer Antwort in dem furchtbaren Schweigen des Universums.“¹³

Die Prophetengefährten und die Sufis hatten verschiedene Methoden, um sich in den Zustand absoluter Konzentration während des Gebetes zu begeben. Ali ibn Abi Talib (gest. 661), so wird berichtet, wurde stets bleich und zitterte zur Gebetszeit. Darauf angesprochen erklärte er: „Es ist die Zeit, die Verpflichtung zu erfüllen, die Gott, der Erhabene den Himmeln und der Erde und den Bergen angeboten hat,¹⁴ aber sie schreckten davor zurück und ich habe sie auf mich genommen.“¹⁵ Sein Sohn

¹² Vgl. Christian, Ulrike (2007: 50).

¹³ Iqbal, Muhammad (1968: 101-102).

¹⁴ Anspielung auf Sure 33, Vers 72.

¹⁵ Kandhlawee, Muhammad Zakariyya (o. J.: 72).

Hasan zeigte das gleiche Verhalten und er erklärte: „Es ist Zeit, um vor dem herrlichsten Herrscher zu stehen.“¹⁶ Jemand fragte den Sufi Hatim Al-Asamm (gest. 852), wie er sich auf das Gebet geistig vorbereite. Der Mystiker erklärte: „Wenn die Gebetszeit eintritt, mache ich meine Gebetswaschung und gehe zu meinem Gebetsplatz. Ich setze mich einen Moment nieder bis alle Teile meines Körpers entspannt sind. Dann stelle ich mich zum Gebet auf, wobei ich die *ka'ba* vor mir sehe und mir vorstelle, dass meine Füße auf der Brücke über der Hölle stehen, und dass Paradies zu meiner Rechten und die Hölle zu meiner Linken liegt und *ʿIzrāʾīl*¹⁷ dicht hinter mir ist und ich denke, dass dies vielleicht mein letztes Gebet ist. Dann verrichte ich mein Gebet mit voller Aufrichtigkeit und Andacht. Wenn ich mein Gebet beendet habe, fürchte ich, dass es nicht angenommen wurde, gleichzeitig hoffe ich aber, dass Gott, der Erhabene, es akzeptiert hat.“¹⁸ Ein Sufi-Philosoph schrieb zum gleichen Thema: „Wenn du im Gebet wirklich ganz da bist, und dich mit deinem Selbst ganz auf es einlässt, dann erfährst du den Urgrund des Seins. Ihr alle sucht etwas, das ihr aber niemals finden werdet, weil ihr es nie verloren habt, denn ihr alle seid mit Gott schon immer verbunden gewesen.“ An anderer Stelle wird geraten: „Dein Selbst liegt unter deinen Fußsohlen“, womit gemeint ist, dass wenn einem die Gedanken während des Gebetes abschweifen lassen, sich wieder bewusst zu machen, dass man gerade vor Gott steht, indem man sich seiner Körperlichkeit, erinnert, indem Druck auf die Füße ausübt. In der Sufi-Literatur wird auch immer wieder das Weinen während des Gebetes hervorgehoben, um das Herz ganz auf Gott einzustellen. Wer dies nicht vermag, weil sein Herz eingerostet ist, der solle sich zum Weinen bringen, um so den Rost zu entfernen.¹⁹ In einem Prophetenwort finden wir eine weitere Übung, um unsere Herzen wieder empfindsamer zumachen:

Gottes Gesandter hat gesagt: „Diese Herzen werden rosten so wie Eisen rostet, wenn Wasser damit in Berührung kommt.“ Jemand fragte: „Gottes Gesandter, was kann sie (wieder) reinigen?“ Er antwortete: „Häufige Erinnerung an den Tod und häufiges Lesen des Qur'an. (*Miškāt Al-Maṣābīḥ*)“²⁰

In der Vorstellung der arabischen Denkweise zu Zeiten Muhammads wurde das Herz mit dem Spiegel gleichgesetzt. Das Licht Gottes fällt auf diesen Spiegel und er reflektiert dieses Licht, so dass der Gläubige durch das Licht Gottes erleuchtet ist und

¹⁶ Ebda. (410).

¹⁷ Name des *mālik al-maut* zu Deutsch Engel des Todes

¹⁸ Kandhlawee, Muhammad Zakariyya (o. J.: 72).

¹⁹ Vgl. ebda. (50 u. 230-231).

²⁰ Denffer, Ahmad von (o. J.: 144).

seine Umgebung erleuchtet. In früherer Zeit wurden Spiegel jedoch aus Stahl hergestellt, die stets sorgfältig poliert werden musste, um etwas widerzuspiegeln. Aber Stahl kann rosten. Daher muss der Gläubige beständig seinen Herzensspiegel polieren, um das Licht Gottes empfangen und aufnehmen zu können.²¹ Dies verpflichtet ihn zu einer achtsamen Lebensweise, wozu ihm das fünfmal täglich zu verrichtende Gebet hilft. Im Gebet macht sich der Gläubige bewusst, dass er vor Gott steht. Dann widmet er sich ganz der Rezitation des Wort Gottes, das auf den Betenden einwirkt. Der Philosoph Seyyed Hosein Nasr schrieb: „Der Muslim lebt in einem durch den Klang des Korans definierten Raum.“²² Dieser Raum entfaltet sich während des Gebets im Gläubigen. Doch das Gebet ist nicht nur Rezitation, sondern auch eine kunstvolle und in Achtsamkeit ausgeführte Bewegungsübung, die deutlich macht, dass das Gewahrwerden nicht nur ein geistiger, sondern auch ein körperlicher Prozess ist.

Das Tangieren des eigenen Selbst mit Gott geschieht dann, wenn Gott will, unmittelbar. Es ist vielmehr ein Gefühl als ein Gedanke, so dass diese Erfahrung auch nicht mitteilbar ist. Die Sufis sprechen von *dauq*, zu Deutsch *Schmecken*. Sie kann mit Hilfe der Offenbarung nur rationalisiert werden als eine persönliche Gotteserfahrung.²³

Das Gewahrwerden stellt sich nicht ohne weiteres ein. Fromm schreibt:

„Mehrere Monate lang werden einem andere Gedanken durch den Kopf gehen und die Konzentration unterbrechen. Dennoch ist hier – wie bei allem Lebendigen – keine Gewaltanstrengung am Platz. Es hat keinen Sinn, störende Gedanken gewaltsam zu vertreiben und sich zu behandeln, als wären sie Feinde. Auch sollte man sich nicht geschlagen fühlen, wenn man den Kampf nicht gewonnen hat, Man sollte sanft mit ihnen umgehen, was zugleich bedeutet, dass man mit sich selbst geduldig sein muss.“²⁴

Die Folge von Achtsamkeitsübungen ist, dass langfristig der "schwatzende" Verstand ohne geistige Gewaltanwendung zur Ruhe gelangt und der Mensch andauernd offen ist für die intuitive Erfahrung. Ein Sufi-Philosoph riet einmal: „Wenn sich die Gedanken erheben, erheben sich alle Dinge. Wenn die Gedanken schwinden, schwinden alle Dinge, und es bleiben nur noch der Liebende und der Geliebte. Wenn die Gedanken kommen, nimm sie wahr, schaue auf sie und durch sie hindurch, ohne

²¹ Vgl. Schimmel, Annemarie (1995: 61).

²² Ebda. (77).

²³ Vgl. Christian, Ulrike (2007: 50).

²⁴ Fromm, Erich (1999: 66).

einen Bezug zu ihnen herzustellen, ohne dich mit ihnen zu beschäftigen oder sie zu verwerfen. Sie lösen sich dann auf und du erhältst deine Klarheit zurück. Aufmerksamkeit ist der Nährstoff der Gedanken.“ Ein Sufi-Philosoph riet: „Wenn die Gedanken sich bewegen, so folge ihnen nicht und sie werden sich auflösen. Unterdrücke sie nicht und verscheuche sie nicht.“

Aber auch die einmal gemachte Erfahrung des Tangieren darf in zukünftigen Gebeten nicht genauso wieder erwartet werden, denn dies würde bedeuten, erneut in der Vergangenheit zu leben. So sagt ein Sufi-Philosoph: „Wirf den Gedanken an diese Erfahrung weg. Denke nicht, es sei etwas Besonderes gewesen, denn im Grunde war es der natürliche Zustand der Gott-Mensch-Beziehung. Erachtest du es als etwas besonderes, dann wird dies deine weitere Verwandlung verhindern und dich für das zukünftige Tangieren blind machen, da du nur nach einer Wiederholung einer vergangenen Erfahrung strebst.“

Der achtsame Mensch bedient sich nun der Vernunft dann, wenn er sie benötigt. Sie nimmt damit wieder ihre ursprüngliche Funktion ein, ein Werkzeug zu sein. Zum anderen lernt sich der Mensch in diesem Prozess wirklich kennen, hat er sich doch bisher stets nur durch den Vergleich mit anderen Menschen selbst eingeschätzt und andere als Maßstab für sein eigenes Denken, Fühlen und Handeln genommen. Damit wird ein größtmögliches Gewahrwerden seiner Selbst erreicht und er kann sich ohne Illusion so sehen, wie er wirklich ist.

In Achtsamkeit gegenüber einem Selber, gegenüber Gott und gegenüber den eigenen Mitmenschen zu leben, fördert schließlich eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung, die das Leben gelingen lässt, die dann in Einklang mit Sure 13, Vers 11 auch zu einem Gemeinschaftscharakter werden kann. Iqbal schreibt:

„Selbstbeherrschung von Einzelnen führt zur Bildung von Familien, bei Gemeinschaften zur Errichtung von Imperien.“²⁵

Dies erfordert eine tägliche Selbstbefragung und Hinterfragung aller Handlungen, bis der Gläubige die tatsächliche, hinter den Taten stehende, Absicht (*niyya*) eruiert hat. In der Beschäftigung mit seinem Selbst und all den Teilen, die seine Persönlichkeit ausmachen, lernt der Mensch sich erst wirklich kennen. Im Sufismus heißt es: „Wie seltsam, dass Menschen über Flüsse und durch Wüsten dringen, um zur Kaaba, zu Gottes Haus und seinem heiligen Bezirk zu gelangen, um dort die

²⁵ Iqbal, Muhammad (2012: 87).

Spuren seiner Propheten Abraham und Mohammed zu sehen. Man macht sich nichts daraus durch die Wüste des eigenen Ich und die der Lüste zu dringen, um hin zum Herzen zu gelangen und dort die Spur seines Herrn zu finden“²⁶. Je mehr der Mensch sich selber kennt, desto eher kann er zu sich in Distanz treten und autonome Entscheidungen fällen. Gleich das Bewusstsein zunächst einem Ertrinkenden in stürmischer See, gänzlich den Wellen seines Inneren ausgeliefert, die ihn mal in die eine, mal in die andere Richtung drängen, so versiegt nun dieses Meer und das Bewusstsein wird zu einer berggleichen festen Konstanten.²⁷

Für viele Sufis liegt auch in der Selbstkontrolle die Aufrichtigkeit (*iḥlāṣ*) vor Gott, da in der *niyya* kein anderes Motiv mehr außer der Annäherung an Gott beigemischt ist.²⁸ Sahl Al-Tustari (gest. 896) erläuterte: „Die Aufrichtigkeit besteht darin, dass das Tun und Lassen des Menschen ausschließlich Gott gilt.“²⁹ Dhu ʿn-Nun (gest. 859) lehrte: „Drei Dinge gehören zu den Kennzeichen der Aufrichtigkeit: dass einem Lob und Tadel der Menge gleichwertig sind, dass man bei seinen Taten vergisst, auf die Taten zu schauen, und dass man vergisst, im Jenseits den Lohn für sein Tun erhalten zu wollen.“³⁰ Nach dem sechste Imam der Schia, Dschaʿfar Al-Sadiq (gest. 765), ist die Aufrichtigkeit verbunden mit der Gottesfürchtigkeit: „Gottesfürchtigkeit ist, dass du in deinem Herzen nichts siehst außer ihm.“³¹

Es kann also nicht darum gehen, dass Selbst auszulöschen, sondern es zu reinigen durch Selbstreflexion und Selbsterziehung (*tazkiya*), um vor Gott zu leben, d. h. gottesehrfürchtig (*taqwā*) zu leben, was bedeutet, in dieser Welt *und* zugleich in Gottes Nähe zu leben. Die Selbstbeobachtung ist dabei keineswegs zersetzend, sondern ein Analysemittel, um die verschiedenen Einflüsse auf das Bewusstsein *ansatzweise* zu identifizieren. Nur hierdurch kann unterschieden werden zwischen dem, was man wirklich will, und dem gewollt werden. Zur praktischen Umsetzung der *tazkiya* schreibt Denffer:

„Das, was man für wahr und richtig ansieht, muss sich im Verhalten ausdrücken. Der rechte Glauben und das rechte Verhalten sind wie zwei Seiten einer Münze. Sie gehören zusammen. Wenn sie nicht zusammengehen, handelt es sich um Falschgeld oder einer Münze mit geprägter Vorderseite und ungeprägter Rückseite. Wenn die Vorderseite schon geprägt ist, aber die Rückseite noch ungeprägt, dann wird man Vorbereitungen zur Prägung der Rückseite treffen. Die Münze wird in einen

²⁶ Andrae, Tor (1960: 97).

²⁷ Vgl. Iqbal, Muhammad (o. J.f: 351).

²⁸ Vgl. Gramlich, Richard (1998: 184).

²⁹ Ebda.

³⁰ Ebda. (185).

³¹ Ebda. (240).

Prägestock gelegt, in eine Form aus der sie nicht herausfallen kann. Die ungeprägte Seite wird gereinigt und dann die Prägung aufgedrückt. (...) Sich selbst prägen lassen ist also Voraussetzung, das rechte Verhalten anzunehmen.³²

Denffer zufolge bedeutet *tazkiya* nicht nur *Reinigung*, sondern auch *wachsen, sich entwickeln* und *die Entwicklung fördern*,³³ hierzu empfiehlt er folgende Übung:

„1. (...) Setze Dich an einen Platz, wo Du allein mit Allah bist, und Ruhe hast. Dann stell Dir vor, dass jetzt der Tag des Gerichts begonnen hat, dass Du vor Deinem Schöpfer stehst, und dass Er Dich fragt, wie Du gelebt hast. Du musst darauf antworten. Mache also in aller Ernsthaftigkeit Dein eigenes Gericht. Du brauchst dazu auch einen großen Bogen Papier. Sei für diese Stunde einmal Dein eigener Schreiberengel, der alles aufschreibt, was Du getan hast. Schreibe all Deinen Ungehorsam, Deine üblen Taten auf. Bitte Allah um Verzeihung für jede Sache, die Du aufschreibst. (...) Du wirst sehr schnell aufhören wollen damit. Höre nicht damit auf. Höre erst auf, wenn Du wirklich alle Fehler aufgeschrieben hast (...). Bitte Allah immer wieder, Dir zu vergeben, und danke Allah, dass er Dir geholfen hat, dies auszuhalten, wenn Du fühlst, dass jetzt das Ende dieser Übung gekommen ist. Lass Dich aber dabei nicht täuschen. Wenn Dir etwas ins Gedächtnis kommt, dass Du rasch verdrängen möchtest, ist das **nicht** das Ende der Übung. (...)

2. Nimm am nächsten Tag Deinen Zettel zur Hand und betrachte genau, was Du aufgeschrieben hast. Unterscheide jetzt zwischen Dingen, die Du vielleicht einmal oder wenige Male getan hast, die aber jetzt schon lange hinter Dir liegen. Bitte Allah, Dir zu vergeben und entschieße Dich fest, Dich weiter davon fernzuhalten. Und nun betrachte auf der anderen Seite die Dinge, die immer wieder vorkommen, auch gerade jetzt, oft oder weniger oft. Schreibe diese nun auf einen zweiten Zettel, in allgemeinen Worten (...). Vernichte jetzt den ersten Zettel, den kein Mensch außer Dir kennen soll. (...) Benutze den zweiten Zettel mit den allgemein gehaltenen Begriffen nun dazu, schrittweise an Dir selbst zu arbeiten. Nimm Dir jede einzelne Sache vor. Dass Du das schlechte Verhalten aus Dir selbst entfernst und an seiner Statt das gute Verhalten in Dich einpflanzt und es pflegst, das ist *tazkiya*.

3. Nimm Dir zuerst vor, was Dir am wichtigsten erscheint. Mache diese Sache zur „Frage der Woche“. (...) Jeden Abend bevor Du schlafen gehst, gehst Du nun noch einmal in Gedanken durch den vergangenen Tag. Gehe in Abschnitten von Gebetszeit zu Gebetszeit. (...) Wenn Dir etwas einfällt, das gut und richtig war, oder Dir etwas Gutes geschehen ist, dann preise und danke Allah. Und wenn Dir etwas Schlechtes einfällt, das Du getan hast, dann bitte Allah um Vergebung und beschließe, es nicht wieder zu tun. Abschließend frage Dich selbst die „Frage der Woche!“: wann habe ich heute gelogen? Warum? Ganz wichtig ist: Wenn Deine Umgebung Dich zu Deinen Fehlritten bringt, verlasse sie, trenne Dich.

4. Bitte Allah um Vergebung und bitte IHN, dass er Dir hilft, vom Lügen abzulassen. Dann gibt *sadaqa*³⁴, und zwar jedes Mal, wenn du wieder gelogen hast. Tue ein gutes Werk, um das Schlechte damit auszulöschen.³⁵

³² Denffer, Ahmad von (1982: 26-27).

³³ Vgl. ebda. (28).

³⁴ Freiwillige Almosen

³⁵ Denffer, Ahmad von (1982: 29-32).

Der Mensch, der gelernt hat, sich Gott zu ergeben, sich zu kontrollieren und seinen Willen mit Gottes Willen in Einklang gebracht hat, erreicht eine Stufe, in der er würdig ist, gemäß seiner Möglichkeiten, als Stellvertreter des einen und einzigen Gottes, Seine Schöpfung auf Erden fortzuführen. In einer Hymne Iqbals an den *mard-e mo'men*, den *vollkommenen Gläubigen* heißt es:

„Dein Wesen ist Licht, du bist rein.
Der Glanz bist du des Himmelsauges.
Deine geringste Beute sind Engel und Huris,
Denn du bist der Königfalke des *laulāk*³⁶.“³⁷

Für diesen Menschen ist die Erde ein Rohstoff, den er in schöpferischer Kreativität ökologisch nachhaltig in Bereichen der Politik, der Kunst, der Naturwissenschaft, der Geisteswissenschaften und Technik umwandeln soll. Gott schuf die Welt, doch dem Menschen obliegt es diese Schöpfung zu vollenden und die beste aller Welten zu schaffen.³⁸ Statt auf einen Erlöser zu warten, der die Welt verändert, soll der gereifte und achtsame Mensch selber zum Handelnden werden.³⁹ Iqbal dichtete:

„Der wahrheitskundige Gottesknecht, dessen Selbst erwacht ist,
Ist schneidend und blank wie ein Schwert.
Seinem kühnen Blick offenbart sich,
Die in jedem Atom verborgene Möglichkeit der Erleuchtung.“⁴⁰

Somit erschafft der *mard-e mo'men* eine neue Welt, während die Alte vergeht:

„Weder in Asien noch in Europa gibt es Lust und Elan des Lebens:
Hier Tod des Selbst, dort Tod des Gewissens!
In den Herzen erhebt sich die Erregung der Revolution.
Nahe vielleicht ist schon der Tod der Alten Welt.“⁴¹

„Wer lebendigen Herzens ist, dem ist
Die Absicht der Vorherbestimmung nicht verborgen.
Im Traum erblickt er das Bild der neuen Welt,
Und wenn ihn der Gebetsruf weckt,

³⁶ *laulāka mā ḥalaqnā al-aflāka* zu Deutsch *wärest du nicht, so hätten wir die Sphären nicht geschaffen*.

³⁷ Bürgel, J. Christoph (1982: 182).

³⁸ Vgl. Iqbal, Muhammad (1944: 78-84).

³⁹ Vgl. Iqbal, Muhammad (2012: 85).

⁴⁰ Iqbal, Muhammad (o. J.e: 316). Übersetzt nach Bürgel, J. Christoph (1982: 61).

⁴¹ Ebda. (330). Übersetzt nach Bürgel, J. Christoph (1982: 90).

Erbaut er die im Traum erschaute Welt.
 Der Leib dieser neuen Welt ist diese Handvoll Staub,
 Der Geist dieser neuen Welt ist sein Allahu akbar.“⁴²

„Errichte die neun Himmelssphären wieder
 Und gestalte diese Welt nach deinen Wünschen.
 Wenn er aufgeht in Gottes Willen,
 Der gläubige Mensch wird zur Verfügung Gottes.“⁴³

In Achtsamkeit zu leben, ist eine tägliche Anstrengung. Aber schon der Sufi Muhammad Dara Schikoh (gest. 1659) sagte überspitzt: „Man wird noch kein Monotheist dadurch, dass man „Einer“ sagt – Der Mund wird nicht süß, wenn man „Zucker“ sagt!“⁴⁴

Muhammad Sameer Murtaza M.A. ist Islamwissenschaftler bei der Stiftung Weltethos (<http://www.weltethos.org/>), wo er augenblicklich zu Gewaltlosigkeit aus den Quellen des Islam forscht. Kürzlich erschienen von ihm die Bücher Gewaltlosigkeit, Politik und Toleranz im Islam und Die Reformer im Islam.

Literatur

- Andrae, Tor (1960): Islamische Mystiker. Stuttgart.
- Bürgel, J. Christoph (1982): Steppe im Staubkorn. Texte aus der Urdu-Dichtung Muhammad Iqbals. Freiburg.
- Christian, Ulrike (2007): Die existenzphilosophischen Elemente im Denken Muhammad Iqbals. Nordhausen.
- Denffer, Ahmad von (o. J.): Allahs Gesandter hat gesagt... Islamabad.
- Denffer, Ahmad von (1982): Briefe an meine Brüder. Auf dem Weg zur Muslim-Gemeinschaft. Aachen.

⁴² Ebda. (328). Übersetzt nach Bürgel, J. Christoph (1982: 61).

⁴³ Iqbal, Muhammad (o. J.f: 342).

⁴⁴ Schimmel, Annemarie (1995: 280).

Fromm, Erich (1999): Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. München.

Gramlich, Richard (1998): Der eine Gott. Grundzüge der Mystik des islamischen Monotheismus. Wiesbaden.

Iqbal, Muhammad (o. J.a): The Rod of Moses. Internet:
<http://www.allamaiqbal.com/> (6.11.2014).

Iqbal, Muhammad (o. J.b): What Should Then Be Done, O Nations of the East & The Traveller. Internet: <http://www.allamaiqbal.com/> (6.11.2014).

Iqbal, Muhammad (1944): The Secrets of the Self. Lahore.

Iqbal, Muhammad (1968): Persischer Psalter. Köln.

Iqbal, Muhammad (2006): Die Wiederbelebung des religiösen Denkens im Islam. Berlin.

Iqbal, Muhammad (2012): Streunende Gedanken. München.

Kandhlawee, Muhammad Zakariyya (o. J.): Fadaa'il-e-A'maal. Lahore.

Lahbabi, Mohamed Aziz (2011): Der Mensch: Zeuge Gottes. Entwurf einer islamischen Anthropologie. Freiburg.

Schimmel, Annemarie (1995): Die Zeichen Gottes. Die religiöse Welt des Islam. München.