

*Im Halbjahres-Programm gibt es zwei neue Seminarangebote, zwei Einführungen. Eine in den Zikr, das Gottesgedenken und eine in den Sema', das bekannte Tanz-Ritual der Mevlevis. Zu beiden Veranstaltungen wollen wir eine kurze Einführung geben. Zunächst zum Zikr:*

### *Wie läuft ein Seminar ab?*

An einem Wochenende kann man nicht alle Möglichkeiten des Zikrs kennenlernen. Wir werden uns also auf eine Auswahl beschränken müssen.

Am Beginn steht die Auseinandersetzung mit der Frage, was der Mensch ist. Wenn wir darauf eine Antwort finden, ist das Nachfolgende einzuordnen.

Wenn wir wissen, was wir sind, können wir auch herausfinden, was wir wirklich brauchen und was uns gut tut und auf welcher Ebene unseres Seins wir durch den Zikr angesprochen werden.

Die Antworten auf die Frage, was der Mensch ist, finden wir nach der Tradition der Sufis in Qur'an und Sunna, d.h. im heiligen Buch der Muslime, in den Aussprüchen des Propheten Muhammad und bei den Lehrern der verschiedenen Turuq, den Sufi-Orden. Dass diese Antworten immer noch aktuell sind, hat damit zu tun, dass der Mensch sich in den vergangenen Jahrhunderten nicht wesentlich verändert hat und auch der Bau der menschlichen Körper hat sich in der kurzen Zeit nicht verändert. Unser Denken ist anders geworden und unser Selbstverständnis. Der moderne Mensch sieht sich als Macher, Organisator und Verbesserer der Schöpfung, wenn er die belebte Welt noch so nennt. Alles hat sich dem Zugriff des Menschen zu ergeben. Für die meisten Menschen ist es schwer vorstellbar, dass unser Platz auf dieser Welt nicht an der Spitze ist, sondern dass wir uns einfügen dürfen in den Kreis des Lebens.

Also wir versuchen herauszufinden, was wir Menschen sind. Dazu greift Efendi auf die individuelle Entwicklung zurück und zeigt die Einflüsse, die unser späteres Leben bestimmen. Wir verstehen, dass wir das Produkt unserer sämtlichen Vorfahren sind und gleichzeitig mit der Ewigkeit durch unsere geistige Existenz verbunden sind.

Unsere Eltern vererben uns ihre Gene und darin alles, was sie von ihren Eltern bekommen haben und so weiter zurück bis Adam und Eva. Jeder Einzelne ist das Produkt dieser langen Entwicklungskette. Ganz handfest, in Fleisch und Blut, tragen wir unsere Vorfahren in uns. Dazu kommt der Zustand unserer Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung. Diese Energien sind etwas ganz spezielles, das wir auch mit keinem unserer Geschwister teilen und dann, als Gipfel der Individualität, verbindet sich unser Geist vom Geist Gottes mit dem sich bildenden Körper im Mutterleib, so dass wir bei der Geburt ein beseelter und begeisterter Körper sind, ein Geschöpf der Erde und des Himmels.

Im Heranwachsen wird die Verbindung zur geistigen Welt in der Regel schwächer. Wenn wir dann erwachsen sind, sollen wir unsere menschliche Verantwortung übernehmen, für uns selbst, unsere Mitgeschöpfe und diesen ganzen Planeten. Das können wir, wenn wir mit dem Wachstum des Körpers auch unseren Geist reifen lassen. Denn Gott verspricht uns im Erhabenen Qur'an, dass kein Mensch zu mehr verpflichtet wird, als er tragen kann (Sure 2, Vers 286).

Wenn wir jedoch die Entwicklung unseres Geistes hintanstellen oder vergessen, dann kann es leicht passieren, dass wir uns den Forderungen des Lebens an uns nicht gewachsen fühlen, dass wir auf vielerlei Art flüchten und uns vor den Ohnmachts- und Schwächegefühlen zu schützen versuchen. Gebet und Zikr - Gottesgedenken - sind der Weg, unseren Geist zu entwickeln, richtiger gesagt, ihn uns ins Bewusstsein zu bringen. Denn unser ruh/Geist ist eigentlich vollkommen, es fehlt uns nur oft der bewusste Zugang dazu.

Dies sind kurzgefasst die Grundlagen des Warum und Wozu. Das Wie nimmt dann den Hauptteil des Seminars ein. Wir werden in verschiedene Sufi-Traditionen eingeführt, üben mit den unterschiedlichen Gottesnamen, die beim Zikr erwähnt werden, erfahren die Bewegungsabläufe und Rhythmen, die die Anrufungen begleiten, am eigenen Leib und erhalten einen ersten Einblick in die Wirkungen des Zikrs auf den Energiekörper.

*Und zur Einführungsveranstaltung in den Sema':*

Die Anfänge des Sema'-Rituals gehen auf ein spontanes Geschehen zurück. Hz. Maulana war im Bazar von Konya unterwegs und er kam in die Gasse der Goldblattschläger. Goldblattschläger bearbeiten mit schweren Hämmern Pakete mit vielen Lagen dünnen Goldblechs, solange, bis es hauchdünn geworden ist. Bei der Arbeit benutzen viele Handwerker ein wazifa, einen Namen Gottes, mit dem sie die Arbeit rhythmisch begleiten. Getragen vom Klang und Rhythmus der Worte, fällt auch schwere körperliche Arbeit leichter. Da die Goldblattschläger das edelste Material bearbeiten, benutzten sie auch den edelsten Namen, nämlich „Allah“, im Rhythmus des Herzschlages: Al-lah, Al-lah, Al-lah.

Man stelle sich also vor: Hz. Maulana betritt die Gasse der Goldblattschläger, hört den kräftigen, dunklen Ton der schweren Hämmer und mit der Bewegung sprechen sie: „Al-lah, Al-lah, Al-lah...“. Da ergreift ihn ein unabweisbares Bedürfnis und er beginnt sich im Rhythmus des wazifa auf offener Straße zu drehen.

Mit Erstaunen und Verwunderung werden die Umstehenden darauf reagiert haben und manche mitfühlende Seele mag genauso ergriffen gewesen sein wie der Pir.

Sein innerer Zustand war die Voraussetzung für dieses überwältigt werden. Hier war keinerlei Technik im Spiel oder Übung - der Mensch Maulana Dschelaleddin war innerlich so geklärt und rein, dass die Töne unmittelbar von seinem Ohr zu seinem Herzen gelangten und dass sein Körper dieser Herzensbewegung folgte, ohne dass der Verstand dazwischen war. Wir müssen uns Hz. Pir als erleuchteten Menschen denken, als jemand in dem vollkommene Einheit herrscht, die Einheit Gottes spiegelt sich in der Einheit von Körper, Geist und Seele wieder. Der Ruf erreicht das Ohr und der ganze Mensch folgt.

Eigentlich müsste man sagen, dieses Drehen ist einmalig und ausschließlich mit der Person Hz. Pirs verbunden. In ihm ist es entstanden und kein anderer kann es imitieren. Dennoch ist nach seinem Tod unter seinen beiden Nachfolgern allmählich das Sema'-Ritual entstanden. Es setzt sich aus zwei Komponenten zusammen und neben dem Drehen war der zweite Bestandteil das Hören von Musik und Gedichten, die sowohl von ihrem Inhalt als auch durch die Art der Musik viele Zuhörer in Extase versetzten. Jetzt wird auch verständlich, wie es zu dem Namen „Sema“ gekommen ist, denn sema' ist arabisch und heißt hören. Die besondere Bedeutung des Hörens wird auch gleich am Beginn des Mesnevis, Hz. Pirs Lehrgedicht an seine Schüler, deutlich. Dieses viele tausend Verse umfassende Gedicht beginnt mit dem Wort „Höre“.

Dass in den Versammlungen der Derwische Musik und Gedichte gemeinsam gehört wurde, hat eine noch viel ältere Tradition als das Sema'-Ritual. Und auch dabei kam es immer wieder zu spontanem Drehen Einzelner.

Heute kennen wir das Sema'-Ritual als nach einem strengen Regelwerk ablaufend: der äußere Rahmen ist genauso definiert wie die Musik, die dabei gespielt wird. Die Abfolge der Schritte und Abschnitte ist festgelegt und wird exakt eingeübt. Welcher Gedanke liegt der Ritualisierung eines spontanen Geschehens zu Grunde? Das spontane Geschehen entspringt dem Zustand des Menschen, das Ritual kann durch das genaue Befolgen seiner Regeln den Menschen in einen Zustand versetzen, der ihm noch nicht jederzeit offensteht.

Bis heute gibt es beide Wege: spontanes Drehen aus der Reinheit des Herzens oder geübtes Drehen zur Reinigung des Herzens.

### *Der praktische Zugang*

Im Westen ist das Sema'-Ritual der Mevlevis wahrscheinlich das bekannteste Ritual der Sufis. Immer wieder sieht man auch in Deutschland die Derwische in ihren langen weißen Gewändern, die sich im Reigen wie Blüten öffnen, auf Theaterbühnen oder bei anderen öffentlichen Veranstaltungen. Wer Urlaub in der Türkei macht, trifft in jedem besseren Hotel Sema'-Gruppen, auch außerhalb Konyas, wo man noch heute das Grabmal Hazret Maulanas besuchen kann. Beim Mausoleum des Pirs hat man in der alten Tekke heute ein Museum eingerichtet, denn als Derwischkonvent dürfen die Räumlichkeiten schon seit 1925 nicht mehr benutzt werden.

Sema'-Gruppen bezaubern mit ihrer Musik und dem schwebenden Kreisen der Tänzer. Man fühlt sich unmittelbar angesprochen und in vielen Zuschauern erwächst der Wunsch, sich auch so drehen zu können und Teil dieses Rituals zu werden. Ohne Kenntnis der Symbolik wird unmittelbar verstanden, dass Schönheit die Herzen öffnet und die Menschen anzieht.

Man möchte aufstehen und sich einreihen. Alles sieht leicht und selbstverständlich aus. Was soll man noch lernen, noch üben?

So wie Hz. Pir sich spontan im Bazar zu drehen begann, hoffen wir es auch zu können. Und wenn wir seine Stufe der inneren Entwicklung bereits erreicht hätten, wäre es auch so. Aber wenn wir selbstkritisch auf uns selbst blicken, erkennen wir, dass wir doch noch einige Grade von der Erleuchtung entfernt sind. Und was fangen wir jetzt an?

Wir erinnern uns, das Sema'-Ritual wurde entwickelt, um durch das äußere Tun die innere Entwicklung voran zu bringen. Wie kann das gehen?

In den einzelnen Bestandteilen des Rituals liegen die Bedingungen. Wenn wir z.B. das Drehen lernen, so kommt es nicht darauf an, sich nur einfach um die eigene Achse zu drehen, sondern wir setzen den rechten Fuß nach einem ganz exakten Muster und der linke bleibt unverrückbar auf seinem Platz. Damit schaffen wir uns eine Längsachse, die uns zentriert, unsere Mitte bildet. D.h. wenn wir noch keine Mitte gefunden haben, so können wir sie durch das körperliche Training des Drehens erst einmal erspüren und dann entwickeln. Dies ist nur ein Beispiel, was beim Einüben des Rituals passiert. Die anderen Bestandteile tragen auch ihren Teil dazu bei, dass der Mensch mehr zu sich selbst kommt und seine innere Einheit wiederfindet.

Natürlich können Prozesse, die ein langes Einüben erfordern, nicht an einem Wochenende erlernt werden. Es können nur die Muster aufgezeigt werden, das Einüben muss zu Hause weitergeführt werden.

Efendi wird also mit uns Schritt für Schritt die Bestandteile des Sema'-Rituals erarbeiten und jedem Teilnehmer dann seine „Hausaufgaben“ mitgeben. Am Ende des Wochenendes kennen wir dann zwar das Ritual und seine Symbolik, aber wir können es noch nicht. Es wäre vermessen, anzunehmen, dass man das in der kurzen Zeit erlernen könnte, denn entscheidend ist nicht die Technik, sondern die Entwicklung des Körpers, des Geistes und der Seele, die damit angestoßen wird.

Wenn man das zentrierte Drehen übt, braucht der Körper, je nach seinem momentanen „Verbiegungsgrad“, Zeit sich neu zu strukturieren. Das kann soweit gehen, dass sich Gelenkstellungen verändern und Muskelspannung ab- oder zunimmt. Wir kommen damit wieder an einen wichtigen Punkt, der für alle Übungen auf den Sufiwegen relevant ist: die subjektiv verschiedene Ausgangsbasis der Menschen. Wir sind alle unvergleichliche Individuen, mit unserer eigenen Geschichte und daraus

ergibt sich, dass wir alle verschiedene Ausgangslagen haben, wenn wir uns auf den Weg machen. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, dass jeder sein eigenes Tempo und seinen Rhythmus hat. So kommt es beim Erarbeiten des Sema'-Rituals auch nicht darauf an, es zu können, sondern es ist eine Erfahrungsmöglichkeit mit dem eigenen Zustand. Und dann stehen wir vor der Aufgabe, diesen Zustand, egal, wie er ist, zunächst einmal anzuerkennen. Wir sind das, was wir sind. Und die anderen Teilnehmer sind andere Personen mit anderen Geschichten und Lebenserfahrungen. Nicht vergleichen, nicht den Blick nach außen richten, sondern nach innen, was nehme ich in mir wahr? Was spüre ich, was fühle ich?

Wenn der Sema' eine Methode ist, um den eigenen Zustand zu entwickeln, kommen wir um die Erkenntnis des Ist-Zustandes nicht herum. Wenn wir lernen, den Blick von den anderen abzuwenden und das Vergleichen zu beenden, dann haben wir damit einen großen Schritt zur Reinigung unseres Herzens getan. Denn wir reinigen es von Neid und Missgunst und aber auch von Minderwertigkeitsgefühlen, vielleicht auch von Schuld und Scham.

*Soniel als Appetitanreger, wer genaueres wissen möchte, wende sich bitte direkt an Ines im Büro. Für beide Veranstaltungen sind in diesem Jahr noch Termine vorgesehen.*

**Kosten:** Die Wochenenden beginnen freitagabends, Anreise ist bis Sonnenuntergang, und enden am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen. Pro Übernachtung und Person (incl. Verpflegung) berechnen wir 40,50 Euro für Einzelzimmer und 32,50 Euro für Doppelzimmer. Eine Gabe an den Lehrer, die den persönlichen Möglichkeiten entspricht, kommt noch dazu.

©Institut für Islamstudien (IFI) Sufi-Archiv Deutschland e.V.