

Entdeckungen in der Stille

Über den Nutzen von Meditation und Retreats auf dem Sufi-Weg



Munir Voss

Munir Voß leitet die „Geistige Schule“ des Internationalen Sufiordens Deutschland. Seit über 20 Jahren lehrt er Meditation in Seminaren und Retreats in Deutschland, Österreich, Polen und der Schweiz. Er ist maßgeblich beteiligt am Training für Leiter und Retreat-Guides.

Sufismus als „interreligiöser Weg“ – wie ist das zu verstehen?

Der Sufi-Weg ist nicht der Weg einer bestimmten Religion. Wir verstehen uns als interreligiös. Auf die Frage, welcher Religion er angehöre, gab der große Sufi-Meister Jelal-ud-din Rumi einmal die Antwort: „Ich folge der Religion des Herzens.“

Wir versuchen, die Wahrheit in den Religionen zu erkennen, die grundlegende Einheit aller religiösen Ideale. Und es gehört zu unseren obersten Grundsätzen, niemals in die religiösen Überzeugungen eines Menschen einzugreifen. Hazrat Inayat Khan entwickelte den „Universellen Gottesdienst“, zu dessen Beginn für jede der Religionen eine Kerze angezündet wird. Wir versuchen in unserer Arbeit, alle Religionen gleichermaßen zu würdigen und zu einem tieferen Verständnis zu gelangen von dem, was hinter den Religionen liegt.

Wie bist du dem Sufi-Orden begegnet?

Die eigentliche Begegnung war die mit Pir Vilayat. Sie fand 1980 statt. Erst später erfuhr ich, dass es einen „Internationalen Sufiorden“ gibt. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits ungefähr zehn Jahre meditiert, war aber an einem toten Punkt angekommen. Da erzählten mir Freunde vom Sommercamp in den Alpen und ich fuhr kurzentschlossen hin. Seither habe ich kein einziges Camp mehr ausgelassen.

Die Begegnung mit Pir überzeugte mich sehr schnell. Hier wurden keine simplen Gedanken, sondern komplexe



Pir Vilayat tanzt mit Munir

Zusammenhänge vermittelt. Kurz gesagt: ich hatte das Gefühl, als erwachsener Mensch behandelt zu werden. Was mich bis dahin an den meisten so genannten Gurus gestört hatte, war, dass sie eine sehr vereinfachte Weltsicht präsentierten. Und vor allem: Die Übungen, die wir unter Anleitung von Pir Vilayat gemacht haben, waren intensiv und haben gewirkt.

Wie verlief dann dein weiterer Weg?

Bereits anderthalb Jahre später lud mich Pir dazu ein, auch selbst eine Gruppe aufzubauen und Meditationen zu leiten. Ich hielt das damals für etwas verfrüht. Es hat schon ein paar Jahre gedauert, bis das, was ich da anleitete, Hand und Fuß bekam. Als ich aufgefordert wurde, hatte ich das Gefühl, ein bisschen Training wäre schön, aber ... Jedenfalls bin ich seit 1981 als Leiter und Guide (spiritueller Wegbegleiter) aktiv.

Verstehe ich richtig, dass dieses Hineinwachsen in die Leiterfunktion ziemlich zwanglos geschah?

Nicht zwanglos im Sinne von zufällig, aber Pir Vilayat hatte zeitlebens eine tiefe Abneigung gegen alles Durchorganisierte, Institutionalisierte und Verschulte. Als ich aufgefordert wurde, Meditationen zu leiten, war das, wie ins Wasser geworfen zu werden: „Jetzt schwimm!“ Es war insofern zwanglos, als ich keine bestimmte Prozedur durchlaufen musste. Aber dann fängst du an mit deiner Arbeit und da sitzen dann Leute, die

Tu jeden Atemzug im Bewusstsein der Göttlichen Gegenwart.

wollen etwas von dir ... Was denn eigentlich? Diese Erfahrung war intensiv, und ich fühlte sehr deutlich: „Das ist die Arbeit, die ich wirklich tun will“.

Ohne meine langjährige Meditationspraxis wäre mir das sicher nicht gelungen. Ich habe mich damals wie heute an den Grundsatz gehalten, nur solche Meditationen zu lehren, die ich selbst erlebt habe, und spirituelle Lehren nur weiterzugeben, wenn ich sie selbst nachvollziehen konnte. Das hat sich bewährt, denn es geht um eigene Erfahrung. Pir Vilayat sagte uns immer wieder: „Glauben Sie mir nichts, sondern prüfen Sie es nach und nur wenn Sie sehen, dass es für Sie richtig ist, dann nehmen Sie es für sich!“

Nachprüfen – was bedeutet das? Welchen Maßstab legt der Schüler dabei an?

Das ist eine gute Frage. Meditationserfahrung ist ja nicht „objektiv“ erfahrbar. Es ist immer „meine“ Erfahrung. Aber es gibt so etwas wie ein Gefühl der Stimmigkeit, ein Gefühl: „Diese Lehre, die ich jetzt hier höre, beantwortet eine Frage, die ich selber hatte“. Ich trete in Gedanken ein, die in mir schon präsent sind, also so etwas wie ein Evidenzerlebnis. Es gibt den sehr bekannten Meditationstext des buddhistischen Lehrers Padmasambhava, in dem wie ein Refrain immer wieder der Satz vorkommt: „Um zu sehen, ob das so ist oder nicht, schau in deinen eigenen Geist.“

Wenn ich in der Gegenwart eines sehr charismatischen Lehrers meditiere, dann wird mein Geist natürlich davon beeinflusst. Aber ich würde nicht meinen eigenen Geist vollständig verlassen können – wenn die Meditation zu Ende ist, kehre ich auf jeden Fall wieder zu mir zurück. Wenn das, was ich während einer Meditationssession gehört habe, wie ein Fremdkörper in meinem Denken wirkt, dann wird es danach entweder wieder abgestoßen oder es bringt mich in einen inneren Konflikt, der mich dazu zwingt, meine Sicht auf bestimmte Dinge zu revidieren. Es ist ein komplizierter Prozess, wie so etwas wie spirituelles Wissen entsteht. Auf jeden Fall stehen das Meditieren und die konkrete Erfahrung damit immer im Mittelpunkt.

Also ist die Frage: Was wollen wir „Meditation“ nennen? Welche Rolle spielen dabei Techniken?

Der Mensch, der nie meditiert hat, hat zunächst keine Vorstellung davon, wie fest eingekerkert sein Geist ist – in starre Denkstrukturen, in bestimmte Gefühle.

Es gibt Techniken und tatsächlich werden in unserer Sufi-Schule sehr viele Techniken gelehrt, die dann im konkreten Fall ausgewählt werden. Alle diese Techniken sind Hilfsmittel: Zum Beispiel um den Geist und den Körper zu entspannen und innerlich frei zu werden von Gedanken und Gefühlen, die einen bedrängen. Der Mensch, der nie meditiert hat, hat zunächst keine Vorstellung davon, wie fest eingekerkert sein Geist ist – in starre Denkstrukturen, in bestimmte Gefühle. Dieser Zustand ist gesellschaftlicher Konsens; er wird darum auch nie hinterfragt, jedenfalls so lange meine Denk- und Fühlwelt im Wesentlichen dem „Mainstream“ entspricht. Vielleicht komme ich bis an mein Lebensende nie darauf, dass das nicht die Wirklichkeit ist, sondern ein Konstrukt.

Eine wichtige Rolle in der Sufi-Arbeit hat das Retreat – ein Rückzug aus dem menschlichen Getriebe, aus dem geselligen Treiben. Um was zu erreichen?

Mit der spirituellen Entfaltung kommt meist ein tieferes Interesse an den Menschen überhaupt und an dem, was sie bewegt. Der Mensch, der meditiert, interessiert sich für andere Menschen ebenso wie für seinen eigenen Geist. Du hast nach dem Retreat gefragt – in dem wir uns ja gerade von der Welt abwenden. Ich möchte hier erklären, wo dieses seinen Platz hat. Der Sufi-Orden ist eine spirituelle Schule, genauer gesagt, eine Einweihungsschule. Das heißt, zu uns kommen Menschen, die zunächst auf der Suche sind. Jeder Mensch beginnt als ein Suchender, bis er die Empfindung hat und für sich die Entscheidung trifft: „Ja, diesen Weg will ich als Schüler gehen.“ Warum will ich das? Irgendwelche Argumente dafür lassen sich immer finden. Sind sie nach ein paar Jahren noch tragfähig? Was sucht der Mensch, der zu uns kommt, eigentlich? – Antworten auf Fragen, die ihn innerlich bedrängen – Erlösung von einem Schmerz, den er in sich trägt – es gibt unzählige Gründe, dazu gehört auch die Suche nach größerer Intensität des Lebens.

Nach dieser Entscheidung beginnt der spirituelle Weg. Und der besteht nicht nur aus Meditation. Es gehört auch eine dem Ziel dienliche Lebensform dazu. Zwar haben wir als Sufis keine bestimmten Regeln zu befolgen, aber wir streben danach, wirklich authentische Menschen zu werden. Mit „authentisch“ meine ich, dass mein Tun und Denken jederzeit im Einklang ist mit meinen inneren Überzeugungen und dass die letzteren

wirklich durchdacht und vom Großen Leben durchdrungen sind. Das hört sich zunächst wie eine sehr moralische Forderung an, aber wenn du es eine Zeitlang praktizierst, wirst du feststellen, dass sich deine Geistesgegenwart vergrößert.

Was hilft dabei, die geistige Wachheit und Achtsamkeit im täglichen Leben zu stärken?

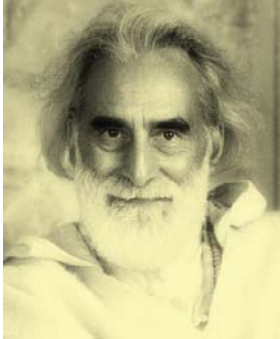
Hazrat Inayat Khan – er war es, der 1910 die Sufi-Lehre aus Indien in den Westen brachte; später übernahm Pir Vilayat Inayat Khan die Leitung und jetzt nach dessen Tod sein Sohn Pir Zia Inayat Khan – gibt uns einige sehr konkrete Ratschläge: Um dich in Geistesgegenwart zu üben, mach es dir zum Grundsatz, in allem was du tust, vollständig bei der Sache zu sein. Vollende eine Sache, bevor du eine neue beginnst.

Das sind Kleinigkeiten, aber durch ihre ständige Beachtung und Übung entsteht etwas, das ich „spirituelle Präsenz“ nennen möchte. Jeder, der schon mal einem Menschen begegnet ist, den man „Meister“ nennt, ist beeindruckt von dessen geistiger Präsenz. Da ist das Gefühl, dieser Mensch schaut dich an – und er schaut dich wirklich an.

Tatsächlich ist es so, dass das Praktizieren von Meditation eher etwas später an die Reihe kommt. In der Tradition ist der Schüler schon ein Jahr oder länger Schüler, bevor er in Meditationspraxis unterwiesen wird. Weil man davon ausgeht, es hat keinen Zweck, dass er sich hinsetzt und meditiert, bevor er gelernt hat, sich zu konzentrieren.

Meditieren, allein um Konzentrationskraft zu gewinnen – bräuchte man das eigentlich nicht?

Es wird erzählt, dass Menschen öfter an Hazrat Inayat Khan die Frage richteten: „Können Sie mich Meditation lehren?“ Und er fragte zurück: „Wozu wollen Sie meditieren? Wenn es Ihnen darum geht, ein zufriedenes und innerlich ausgeglichenes Leben zu führen, dann genügt es, wenn Sie die Regeln irgendeiner der großen Religionen der Menschheit konsequent befolgen. Mehr brauchen Sie dann nicht. Aber wenn Sie mithelfen wollen, dass diese Welt ein besserer Ort wird, dass Menschen befreit werden; wenn Sie die Lehren weitergeben wollen, wenn Sie als Helfer mit in die Sache eintreten wollen, dann allerdings stehen Sie in einem starken Kraftfeld. Und dann brauchen Sie einen guten



Pir Vilayat Inayat Khan (1916-2004)

Dieser Zustand ist gesellschaftlicher Konsens und wird darum auch nie hinterfragt.

(Pir Vilayat Khan)

Schutz, brauchen Sie starke Mittel und dann habe ich was für Sie. Dann ist Meditieren richtig.“

Noch eins: Diese ganzen Regeln, auch alle spirituellen Ideale haben immer etwas zu tun mit mir und meinem Platz in der Gesellschaft.

Wenn es darum geht, Mitgefühl zu entfalten, Intuition zu entwickeln, Verständnis, Weisheit oder Heilkraft – es sind immer die Menschen. Wieso hat dann das Retreat einen so hohen Stellenwert?

Das Retreat in der Form, wie es bei den Sufis schon immer praktiziert wird, ist so etwas wie eine „Auszeit“. Um wirklich tief in die Meditation eindringen zu können, bedarf es einer erheblichen Veränderung und zwar ganz konkret im Gehirn in der Art und Weise, wie das Bewusstsein arbeitet. Die Physiologen etwa erklären uns, dass ein Alpha- und schließlich ein Delta-Zustand entsteht, während wir meditieren, aber wach bleiben, also ein Zustand, wie er im normalen Leben eigentlich gar nicht auftreten kann. Und das braucht lange Zeit.

Wenn jemand sich auf die Meditation vorbereitet hat, dann entschließt er sich, sich für ein oder zwei Wochen, vielleicht sogar für 40 Tage an einen abgelegenen Ort zurückzuziehen. Eben ein Retreat zu machen.

Was passiert bei einem Retreat?

Wichtige Voraussetzungen für ein Retreat sind: Isolation (also Rückzug), Schweigen, Fasten und Nachtwachen.

Das war auch mehr oder weniger in den alten Klöstern so. Ich ziehe mich an einen Ort zurück, wo ich ungestört bin, wo mich kein Mensch anspricht oder zumindest für mich keine Notwendigkeit besteht, zu kommunizieren oder mich um irgendetwas Äußeres zu kümmern. Wo ich ganz bestimmt auch telefonisch und sonst wie nicht erreichbar bin. Das ist ganz wichtig. Idealerweise gehe ich auch an einen fremden Ort. Ein Retreat in der eigenen Wohnung ist äußerst schwierig, weil man mit jedem Blick an den eigenen Alltag erinnert wird. Und genau das soll man eine Zeitlang weglassen.

Im Retreat bist du allein, du sitzt und meditierst alleine. Alles was im Retreat geschieht, kommt aus dir. Das ist anders als in Situationen, in denen das Stimulans eines besonderen Ortes,

einer besonderen Gemeinschaft oder eines charismatischen Lehrers wirkt.

Zum Schweigen: Worum es dabei geht ist, dass der eigene Geist still wird. Wenn wir beginnen, in der Meditation unseren eigenen Geist zu beobachten, wird uns überhaupt erst bewusst, dass er eigentlich ständig plappert. Irgendetwas passiert und schon hat „jemand“ in uns einen Kommentar parat, lange bevor ich das Geschehen überhaupt verstanden habe! Dieses „innere Geplapper“ abzustellen, das genau ist das Wichtigste im Retreat und auch der Grund, warum wir im Retreat allein sein wollen und sollen.

Um die dabei auftretenden Spannungen nicht unkontrolliert anwachsen zu lassen, wird ein Retreat nicht ganz allein gemacht, sondern in Begleitung eines (oder einer) Retreat-Guide, der (die) entscheiden kann, wie viel Spannung für einen bestimmten Menschen gut ist. Was wirklich dann im Retreat passiert, kann man nicht vorhersagen. Wenn die Erleuchtung kommt, ist sie immer anders als alles, was ich erwartet habe.

Irgendwann ist das Retreat zu Ende. Ein Klosterleben gibt es bei den Sufis nicht. Ein Sufi soll teilhaben am gesellschaftlichen Leben. Es ist im Leben, dass ich erkenne, was ich im Retreat gewonnen habe. Wenn das Retreat mir im Leben nichts nützt, war es unnütz.

Wenn wir geistige Freiheit und Autonomie erreichen wollen, streben wir auch danach, Menschen zu werden, die sich selbst beherrschen. Und derjenige, der sich selbst beherrscht, ist nicht mehr von einem anderen beherrschbar.

Wie kann man sich ein Retreat konkret vorstellen?

Wenn jemand einige Male ein Retreat in einer Gruppe gemacht hat, ist ein Einzelretreat sinnvoll. Für den Anfang empfehlen wir 5 bis 7 Tage. Hier im Haus hat schon mal jemand 40 Tage Einzelretreat gemacht, aber das war jemand, der schon sehr viel Erfahrung hat und auch selbst Retreatguide ist.

Also konkret: Sie sind für die Dauer des Retreats in einem Raum, einer Zelle, einer Höhle, einem Zelt oder unter freiem Himmel. Hier leben Sie, hier meditieren Sie, schlafen Sie. Einmal jeden Tag treffen Sie Ihren Guide, der mit Ihnen meditiert und Ihnen dann die Übungen für den Tag gibt. Dazwischen machen Sie gelegentlich ein paar Yoga-Übungen oder einen



Hazrat Inayat Khan (1882-1927):
„Jede Seele hat ihr Lied.“

Wenn wir geistige Freiheit und Autonomie erreichen wollen, streben wir auch danach, Menschen zu werden, die sich selbst beherrschen.

kleinen Spaziergang. Vielleicht führen Sie ein Tagebuch. Das Leben wird sehr einfach. Ansonsten sind Sie allein.

Im Einzelretreat werden die Übungen individuell angepasst. Der Guide gibt dem Retreatant genau die Übungen, die gerade die richtigen sind. Woher weiß der Guide, welche Übungen die richtigen sind? Wir haben dazu spezielle Trainings. Allerdings darf man sich diese Ausbildungen nicht so formal vorstellen. Ob ein Mensch die Qualifikation besitzt und ihm die Aufgabe anvertraut werden kann, lässt sich nicht an äußeren Dingen ablesen. Das Retreat steht in der Ausbildung zum spirituellen Wegbegleiter (Guide) an ganz zentraler Stelle. Auch er oder sie muss sich allen Dingen stellen, die sich aus dem eigenen Inneren entwickeln.

Was ist das Ziel des Retreats?

Es geht darum, den eigenen Geist umzuwandeln. Alle Übungen, die wir lernen bzw. lehren, zielen darauf ab, „den Geist leer zu machen“. Wie mache ich meinen Geist leer? Es beginnt immer mit der richtigen Körperhaltung. Deswegen ist Hatha Yoga so wertvoll.

Wichtig ist vor allem die Beherrschung des Atems: Es ist dein Atem, der dich mit allen Energien des Universums verbindet. Mit ein wenig Übung kann man aus der Art und Weise, wie ein Mensch atmet, erkennen, ob er meditiert oder nicht. Ein Sänger z.B. wird es viel leichter haben, mit der Meditation zu beginnen, weil er seinen Atem schon trainiert hat. Die Tiefe des Atems, die Regelmäßigkeit und die Bewusstheit des Atems sind zentral in den Atemübungen der Sufis.

Auf dem Sufi-Weg gibt es letztlich nur ein Gebot: Tu jeden Atemzug im Bewusstsein der göttlichen Gegenwart – und es gibt nur eine einzige Sünde: jeder Atemzug, den wir in Vergessenheit dieser Gegenwart tun.

Das Interview führte Johann Meyer, freier Journalist in Karlsruhe

KONTAKT

Internationaler Sufi-Orden Deutschland e.V., Sekretariat: Tel. 0721-20 13 090, www.sufiorden.de – E-Mail: sekretariat@sufiorden.de

TERMINE

26.-30.10.2008 **Gruppenretreat auf Sardinien**. Info: www.calajami.eu – E-Mail: info@calajami.eu

14.-16.11.2008 **Gruppenretreat im Westerwald**. E-Mail: munir@sufiorden.de

28.12.2008-01.01.2009 **Intensiv-Retreat ins Neue Jahr** in Bad Herrenalb-Rotensol / Schwarzwald. Info: www.zenit-ev.de

20.-22.02.2009 **Gruppenretreat in Hannover**, Seminarhaus Shadil. Info: shamseddin@arcor.de

Sommercamp im Tessin. Info: www.zenithinstitute.com

BUCHTIPPS

Der Ruf des Derwisch. Von **Pir Vilayat Inayat Khan**

(Synthesis Verlag, 4. Aufl. 2005)

Das Erwachen des menschlichen Geistes. Von **Hazrat Inayat Khan**

(Synthesis Verlag, 2. Aufl. 1996)

Hinweis: In VISIONEN Nr. 11/2008 (November) erscheint ein Beitrag aus Pir Vilayats letztem Buch, das Ende 2008 erstmals auf Deutsch herauskommt.