

# Stirb bevor du stirbst! – Endlichkeit und Ewigkeit bei den Sufis

Referat an der Ausstellung zu Palliativ-Pflege, 11. November 2016 in Zürich

Peter Hüseyin Cunz

Verehrte Damen und Herren,

Ich danke Frau Monika Obrist und ihrem Team für die Einladung an diese Ausstellung über ein Thema, das uns alle betrifft. Ich wurde gebeten, etwas zum Sterben aus Sicht der Sufis zu sagen. Der Titel meines Referates lautet: "Stirb bevor du stirbst! – Endlichkeit und Ewigkeit bei den Sufis". Anschliessend soll noch Raum für Fragen zur Verfügung stehen.

Wer sind die Sufis? Sufismus wird mehrheitlich als die Mystik des Islams definiert, also das vertiefte Eintauchen in die Bedeutung und ins Heil dieser Offenbarungsreligion. Mit dem Judentum und dem Christentum teilt der Islam ein Weltbild, das auf dem Gegensatz von Endlichkeit und Ewigkeit aufbaut. Dieser Gegensatz erzeugt den eigentlichen Antrieb eines Sufi, um beharrlich auf dem spirituellen Weg zu gehen.

Aus Sicht der monotheistischen Religionen und somit auch der Sufi besteht die Schöpfung Gottes aus zwei Teilen, dem Diesseits und dem Jenseits. Beide gehören zusammen wie zwei Seiten einer Münze. Weder das Diesseits noch das Jenseits können ohne die andere Seite existieren, und die eine gibt der anderen ihren Sinn. Doch Gott ist noch grösser als Seine Schöpfung. Darum rufen die Muslime – und die Sufis sind Muslime – im Gebetsruf "Allahu akbar", was "Gott ist gross" bedeutet im Sinne, dass Er immer grösser als das Grösste ist. Gott hält beide Welten – das Diesseits und das Jenseits – in Seiner Hand. Die eindrücklichen Fotos dieser Ausstellung führen uns in die Nähe des physischen Todes: links das Gesicht, das uns vor dem Tod noch eindrücklich anschaut, und rechts das erloschene Gesicht mit geschlossenen Augen. Fragen Sie sich doch bitte: welches der zwei Bilder deutet aufs Diesseits, und welches aufs Jenseits? Ich komme darauf zurück.

Immer wieder werde ich gefragt, was die Sufis über die Reinkarnation denken. Nun, im Islam und bei den Sufis stellt sich diese Frage nicht. Die religiösen Vorstellungen und Bemühungen konzentrieren sich auf dieses eine Leben, denn wir wissen nicht, was nach dem Tod genau passiert. Was ist die Hölle? Was ist das Paradies? Die Beschreibungen sind so wage und unpräzise, dass die Hölle oder das Fegefeuer durchaus in Form von Wiedergeburten vorgestellt werden kann. Das sei jedem selbst überlassen. Viele Sufis lehnen die Reinkarnation als mögliches Szenario nicht kategorisch ab, doch in ihrem religiösen Verständnis, dem Islam, ist sie nicht von Relevanz.

Sicher ist, dass es Zwischenbereiche zwischen dem Diesseits und dem Jenseits gibt. Menschen, die im Sterbeprozess nicht ganz loslassen können, weil sie Unerledigtes hinter sich gelassen haben, sehnen sich zurück in die materielle Welt, um das Unerledigte noch zu erledigen. Das muss die wahre Hölle sein. Eine der hier porträtierten Personen hat kurz vor dem Tod noch gesagt: "Ich würde so gerne noch ins richtige Leben zurück!" So entstehen alle Sorten an Geistwesen, die sich den noch Lebenden erkennbar machen wollen. um durch sie nochmals hierher zu gelangen. Bei sensiblen Menschen, die sich für solche Geister öffnen, kann das zur Einflussnahme durch fremde Kräfte und allenfalls bis zur Besessenheit führen. Wer sich für Spiritismus und andere okkulte Praktiken interessiert, sei vorsichtig!

Im islamischen Verständnis ist der Mensch das höchste geschaffene Wesen der Schöpfung, denn er wurde mit dem Intellekt ausgestattet, was ihm die Fähigkeit gibt, zu reflektieren und das Eine gegen das Andere abzuwägen. Die Engel können das nicht; sie sind reine ausführende Kräfte Gottes. Es ist einzig der Mensch, der die Verbindung zwischen dem Diesseits und dem Jenseits ermöglicht, und darum trägt er eine Verantwortung für sein Tun.

Wir alle kennen die jüdische Schöpfungsgeschichte, wie sie zu Beginn des alten Testaments beschrieben ist. Diese gilt grundsätzlich auch für die Muslime, ist doch der Islam die Fortsetzung der monotheistischen Prophetenlinie. Der erste Mensch, Adam, wurde aus dem raum- und zeitlosen Paradies in die für ihn geschaffene raum- und zeitgebundene "Welt der Erscheinungen" gestellt. Und hier sind wir in einer Welt, in der alles endlich ist. Was lebt, muss sterben, um allenfalls neues Leben zu ermöglichen, das dann wiederum vergeht. Wir sind in der ständigen Sorge ums Leben, wünschen uns gegenseitig ein langes Leben und tun alles Denkbare, um möglichst lange würdig leben zu können. Und da kommen Sufis und andere Mystiker mit der Aufforderung "Stirb bevor du stirbst!" Auch in der christlichen Mystik wird dies gesagt. Der Dichter und Mystiker Johannes Scheffler, der sich als Katholik Angelus Silesius nannte, dichtete:

*Wer nicht stirbt  
bevor er stirbt,  
verdirbt  
wenn er stirbt.*

Dieses Sterben, bevor uns der leibliche Tod erreicht, ist bei den Sufis ein zentrales Anliegen. Darüber will ich heute Abend etwas ausführlicher sprechen.

Jede und jeder von uns hier ist im Kern ein Adam. Wir alle sehnen uns nach der Ewigkeit, also zurück nach dem so genannten Paradies, von wo wir herkommen und wo ewiges Leben ist. Doch unser Gefühl des "Ich bin" mit dem Selbstbewusstsein will sich dafür nicht opfern, und so unternehmen wir alles, um Momente der Unsterblichkeit hier im Diesseits zu erleben. Sehnsüchtig wollen wir gesehen werden und Anerkennung für unser Dasein erhalten. Wir tun das mit jedem Mittel, das uns zur Verfügung steht, sei es durch Macht, Reichtum, Ansehen, intellektuelle Überzeugungskraft oder Kunstfertigkeit, aber auch durch nichtkonformes Verhalten bis hin zu verbrecherischer Tätigkeit. Selbst soziale Dienste und Altruismus sind oft vom Drang nach Anerkennung geleitet.

Wer in uns ist dieses "Ich", das sich nach dem Ewigen sehnt? Gemäss den Vorstellungen der Sufi ist das die menschliche Seele (*nafs*), welche aus Schichten unterschiedlicher Feinheiten besteht, die den Raum zwischen dem inneren göttlichen Kern des Menschen und dem Körper mit der Aussenwelt ausfüllt. Den inneren Kern nennen wir "das Herz" (*qalb*), das wie Zwiebelschalen von den Seelen-Substanzen umhüllt ist. In diesem Herzen ist der Zugang zum Jenseits zu finden. Damit komme ich zurück auf die Foto-Paare dieser Ausstellung: für mich deutet das linke Portrait mit dem eindrücklichen Blick der offenen Augen aufs Jenseits, und das rechte mit geschlossenen Augen aufs Diesseits. Die Sufis verstehen die Augen als Fenster zum Herzen. Der respektvolle Blick in die Augen eines Gegenübers ist ein wichtiges Element in der Sufi-Tradition: wir blicken durch die Augen ins Herz des oder der anderen – an den Ort, den wir alle gemeinsam haben.

In der Vorstellung der Sufis sind die Seelen-Schichten durchlässig zu machen, damit der Geist Gottes (*ruh*) sich durch den Menschen unverfälscht im Diesseits verwirklichen kann.

Dies ist gemeint, wenn in Sufi-Kreisen vom Reinigen der Seele, vom Polieren des Herzens-Spiegels oder vom Zerreißen der Schleier gesprochen wird. Bei allen Exerzitien der Sufi geht es eigentlich nur um diesen Prozess. "Auch wenn du schwarz wie Eisen bist, poliere, poliere, poliere, ... damit du zu einem Spiegel wirst, in dem sich die Schönheit des Jenseits widerspiegelt!", so fordert uns unser Ordensgründer Celaledin Rumi auf, an uns zu arbeiten.

Der menschlichen Seele widerstrebt dieses Polieren an ihr. Sie will ihre eigene Form beibehalten und mit Selbstbewusstsein ewig leben. Zwar ist Selbstbewusstsein ein wichtiges Instrument, um in dieser Welt zu überleben, doch dieses so gepriesene Selbstbewusstsein besteht grundsätzlich aus dem Festklammern der Seele an sich selbst, was sich als Ich-Haftigkeit oder gar Egoismus manifestiert. In ihrer natürlichen Grundstruktur ist unsere Seele Trägerin der Triebe, Instinkte, Gefühle und Gedanken. Für sie ist es unerträglich, dass sie sterben muss. Doch für den Sufi gibt es nur diesen einen Weg durch die Seelen-Schichten ins Herz. Über das innere Herz finden wir den Zugang zur Ewigkeit. Rumi sagt:

*O reicher Mann, wenn du hundert Säcke Gold bringst,  
wird Gott sagen: „Bringe das Herz, o du Gebeugter.  
Wenn du dem Herzen gefällst, bin Ich zufrieden;  
und wenn es dir abgeneigt ist, bin Ich dir abgeneigt.*

.....

*Das Herz ist die Mutter und der Vater und der Ursprung aller Geschöpfe.  
Gesegnet ist, wer das Herz von der Haut unterscheiden kann.*

*(Mesnevi 5: 881-885)*

Mit welchen Übungen reinigen die Sufis ihre Seele? Als stete Grundübung gilt das alltägliche respektvolle Benehmen seinem eigenen Dasein sowie anderen Menschen und der Schöpfung gegenüber. Dies reinigt vor allem den grobstofflichen Teil der Seele, wo die Art- und Selbsterhaltungstrieb wirken, und wo die Emotionen und Gedanken ihre Form erhalten. Dabei geht es nicht ums Unterdrücken oder Abtöten der natürlichen Triebe, sondern ums richtige Mass beim Befriedigen der Bedürfnisse. Es geht um Zufriedenheit mit wenig. Dafür braucht man nicht gläubig oder ein Sufi zu sein; das kann jeder Mensch, der dafür den Antrieb findet. Sufis finden Unterstützung durch festgelegte Verhaltensregeln innerhalb des Ordens. Unser Prophet sagte: "Gutes Benehmen (*husn al-adab*) ist Teil des Glaubens" (gemäss al-Hujwiri, 11. Jhd).

Aber auch die feinstofflichen Schichten der Seele sind zu reinigen. Sie sind Träger für die Gestaltung eines Lebenssinns. Sie ermöglichen Inspiration, Vorstellungskraft und Zielstrebigkeit. Im steten Überlebensdrang nutzt die Seele diese Fähigkeiten vorerst für Status und Bekanntheit, um auch über den Tod hinaus in Erinnerung zu bleiben. Doch besser ist ein Bewusstsein, das sich als Teil von etwas Grösserem sieht. Besser ist es, als Dienende Gottes zu wirken, statt sich selbst verwirklichen zu wollen. Beim Reinigen des feinstofflichen Seelenteils geht es nicht nur um Respekt in Abgrenzung zu Anderem, sondern auch um das Loslassen von sich selbst. Das Vermeiden von Gerüchten, das Zudecken der Fehler anderer, das Verzeihen und das Zeigen von Reue sind typische Elemente dieses Übens.

Als Praxis stehen den Sufis die fünf Säulen des Islams zur Verfügung, bestehend aus dem Verinnerlichen des Glaubensbekenntnisses, dem Praktizieren des Ritualgebets, der Unterstützung von Bedürftigen, dem Fasten und der Pilgerfahrt. Die islamischen Ritualgebete fünf Mal am Tag sind wunderbare Stop-Übungen, wo wir für einige Minuten

dem Alltag den Rücken kehren, um uns Gott zuzuwenden. Das Fasten im Monat Ramadan und das Bezahlen der Armensteuer sind beide Übungen, um von der Überbewertung unseres Selbst wegzukommen. Dann ist noch die Pilgerfahrt zur Kaaba in Mekka sowie zur Grabes-Moschee des Propheten in Medina. Dies ist die eigentliche rituelle Übung fürs letztendliche Loslassen von sich selbst, fürs Sterben vor dem leiblichen Tod.

Weiter stehen den Sufis zur Verfügung das Ritual des Gotteseinnerns (*dhikr*), das Lehrgespräch (*sohbet*) sowie bei uns das Drehritual (*sema*). Wer den Drang hat, in gesichertem Rahmen von sich selbst loszulassen, um über die Grenzen des Begreifens zu gelangen, wird nicht daran vorbei kommen, sich an bewährten Ritualen, Geboten und Verboten auszurichten. Diese bieten den notwendigen Schutz vor Vereinnahmung, wenn subtile Kräfte mobilisiert werden. Es handelt sich um Prozesse, die wir nicht mehr selbst kontrollieren können.

Im psychologischen Sterbeprozess, wie es die Sufis anstreben, verlassen sie nicht etwa diese Welt für eine bessere, auch wenn ihnen bewusst ist, dass das eigentliche Heil erst nach dem Tod kommt. Sie sind beiden Welten verpflichtet. Ihr Weg ist mit einem Fuss in dieser und dem anderen Fuss in der anderen Welt. Der Sufi-Pfad ist ein Weg der Mitte. Extreme Lebensformen der Askese oder des Zölibats werden nicht unterstützt. Der Sufi versteht sich als Diener Gottes in dieser Welt der Erscheinungen, steht doch im Koran,

*Keiner in den Himmeln und auf Erden nähert sich dem Erbarmer anders denn als Diener. (19:93)*

Letztendlich geht es darum, nicht mehr jemand sein zu wollen. Ein Mystiker wie Mevlana Celaleddin Rumi nennt die Pforte zum Paradies das "Nichtsein". Er beschreibt sehr schön die Abkehr von der Ich-Haftigkeit als Prozess des Sterbens, Schicht um Schicht:

*Ich starb als Mineral und wurde zur Pflanze;  
dann starb ich als Pflanze und wurde zum Tier.  
Ich starb als Tier und wurde ein Mensch;  
was sollte ich also fürchten? Wann hat mich der Tod geringer gemacht?  
Beim nächsten Mal sterbe ich als Mensch, um mit den Engeln zu fliegen.  
Und selbst als Engel muss ich weichen,  
"denn alle Dinge vergehen ausser Seinem Angesicht" (28:88).  
Und wieder werde ich geopfert und als Engel sterben;  
ich werde etwas Unvorstellbares werden.  
Dann werde ich zu Nichtsein;  
Schön wie eine Orgel singt das Nichtsein zu mir:  
"Siehe, zu Ihm kehren wir heim" (2:156).  
(Mesnevi 3:3901 ff; siehe auch 4:3637 ff)*

"Mit Engeln fliegen und im Nichtsein landen"! Wie sollen wir uns das vorstellen? Wir bewegen uns da in Zuständen, die der Mensch beim Sterben erleben wird, sofern er dafür vorbereitet ist. Er kann diese Zustände aber auch während seinem irdischen Leben bis zu einem bestimmten Grad durchlaufen. Die Sufis nennen das "Himmelfahrt". Es sind von einigen Sufi-Heiligen Beschreibungen solcher Himmelfahrts-Erlebnissen überliefert, zum Beispiel von Abu Yazid Bistami (gest. 874). Es beginnt im Zustand der Gewissheit:

*Mit den Augen der Gewissheit schaute ich auf meinen Herrn,  
nachdem Er mich von allem wegzog, das nicht Er selbst war  
und mich mit Seinem Lichte erleuchtete.  
Und Er zeigte mir Wunderdinge Seines verborgenen Seins,  
und Er zeigte mir Seine „Seinheit“.*

Und dann folgt ein langer Dialog mit Gott, in dem Abu Yazid oft nicht mehr unterscheiden kann zwischen ihm selbst und Gott, bis er in die Wahrheit Gottes eintaucht:

*Und als ich zur Wahrheit gelangte  
und mit der Wahrheit in der Wahrheit wohnte,  
stattete Er mich mit Flügeln der Herrlichkeit und der Majestät aus.  
Und ich flog mit meinen Flügeln,  
doch ich erreichte das Ende Seiner Herrlichkeit und Majestät nicht.*

Und dann geht's nochmals weiter mit Dialog und Erlebnissen, bis er vor der nicht endenden Unendlichkeit aufgibt. Erschöpft spricht Abu Yazid zu seinem Herrn:

*„Oh Herr, Gott!  
Es gibt so lange keinen Weg für mich zu Dir, wie es dieses „Ich“ noch gibt,  
und ich kann von meinem Selbstsein nicht entkommen.  
Was Soll ich tun?“*

*Der Befehl kam:  
„Oh Abu Yazid, willst du dich von deinem Selbstsein befreien,  
dann folge den Fusstapfen unseres Freundes [Muhammad].  
Reinige deine Augen mit dem Staube seiner Füße – wie mit einem Augenwasser,  
und höre nie auf, seinen Schritten zu folgen.“*

Dies ist ein typisches Beispiel für die Gläubigkeit der Sufi. Durch Reinigung der Seele werden hohe Zustände erreicht, doch unser Platz ist hier auf Erden, wo wir mit reiner Seele gottgefällig leben sollen. Die erlangten Fähigkeiten eines Sufi sind nicht dazu da, Ekstasen und Erleuchtung zu erreichen, sondern um im Staub dieser Erde der Menschheit – und damit Gott – zu dienen.

In unserem Orden kennen wir das bereits erwähnte Ritual des Drehens um die eigene Achse. Was hierzulande "Tanz der Derwische" benannt wird, ist in der Tat ein symbolträchtiges Ritual der Himmelsfahrt. In weissen Roben drehen wir uns der Nähe Gottes zu. Beim Drehen erlebt der praktizierende Derwisch möglicherweise Zustände, die den Beginn einer solchen Himmelsfahrt sind. Es ist ein Wegsterben von dieser irdischen Welt hinein in Bereiche der anderen Welt. Und das Ritual endet mit einer gesicherten Rückführung in das irdische Leben. Wer sich als Besucher von diesem Drehritual berühren lassen will, hat dazu vier Mal im Jahr Gelegenheit, wenn wir das Sema – so heisst das Ritual – in der Offenen Kirche St. Jakob hier in Zürich am Stauffacherplatz zelebrieren. Die Daten finden Sie in unserem Internet [www.mevlana.ch](http://www.mevlana.ch).

Was mit uns Menschen nach dem physischen Tod beim Eingehen ins Nichtsein passiert, ist nirgends klar beschrieben, weder in der Bibel noch im Koran, noch in anderen heiligen Büchern. Versuche der Erklärung existieren, doch diese sind auch nur Ausflüsse kulturell

bedingter Bilderwelten. Sicher kann es nicht so sein, dass die Milliarden von bereits gestorbenen Menschen in einem Wartesaal sitzen und gelangweilt Daumen drehen. Unter Berücksichtigung der modernen Physik dürfen wir solche Vorstellungen revidieren. Dies sei nicht im Anspruch, die letztendliche Wahrheit zu kennen, aber doch wenigstens in Würdigung des aktuellen Wissens der Forschung. Mit den Entdeckungen Einsteins wissen wir, dass die Zeit an die Gravitation und damit an die Materie gebunden ist. Somit ändert sich unser Gefühl der Zeit, wenn wir nicht mehr in einem Körper inkarniert sind. Es ist durchaus denkbar, dass eine vor fünftausend Jahren gestorbene Person diese scheinbar lange Zeit lediglich wie den Bruchteil einer Sekunde erlebt hat. Und somit sind alle bisher Verstorbenen immer noch im Sterbeprozess, der in Zukunft auf einen einzigen Endpunkt, dem so genannten "Letzten Gericht" zusteuert.

Das ist nun selbstverständlich auch nur ein moderner Erklärungsversuch; Gott allein weiss es. Doch damit macht auch das Erinnern an verstorbene Verwandte und Bekannte sowie die Fürbitte Sinn. Wenn die von uns geliebten Verstorbenen tatsächlich noch im Sterbeprozess sind, haben wir immer Gelegenheit, in der Einkehr ihnen gegenüber unsere Dankbarkeit auszudrücken.

Ein Sufi wird bestrebt sein, mit reinem Gewissen und befreit von jeglicher Verpflichtung diese Welt zu verlassen. Niemand soll wegen seinem Weggehen zu Schaden kommen. Das Üben des "Sterbens bevor wir sterben" beginnt damit, dass alle Schulden beglichen sind, sei es finanzieller oder funktioneller Art. Materiell will ein Sufi frei sein, um sich dann auch innerlich frei zu machen: frei von Nostalgie, frei von Ambitionen und frei von jeglicher Art, die Aufmerksamkeit auf sich lenken zu wollen. Der Sufi übt sich im "Nicht mehr jemand sein zu wollen". Meister Eckhart nannte es "das Entwerden", Rumi sprach, wie schon erwähnt, vom "Nichtsein", und die Sufi-Meisterin und Heilige von Basra, Rabi'a al Adawiyya drückte es in ihrem berühmten Gedicht aus, das ich Ihnen zum Schluss noch vorlese:

*O Gott, was Du mir von der Welt geben willst, gib es Deinen Feinden;  
und was Du mir im Himmel geben willst, gib es Deinen Freunden,  
denn Du selbst genügst mir!  
O Gott, wenn ich Dich aus Furcht vor Deiner Hölle anbete, so verbrenne mich in Deiner  
Hölle;  
und wenn ich Dich Deines Paradieses wegen anbete, so verschliesse mir dessen Tür!  
Aber wenn ich Dich nur Deiner selbst willen anbete,  
dann beraube mich nicht des Schauens Deines Angesichts!*

Herzlichen Dank fürs Zuhören!

Zitate aus dem Koran gemäss der Übersetzung von Max Henning.

Zitate aus dem Mesnevi mit freundlicher Genehmigung durch die Übersetzungsgemeinschaft Bernhard Meyer, Kaveh und Jilla Dalir Azar.