Goldene Regel 1

Mein gewissenhaftes Selbst, bleibe deinen Grundsätzen in Glück und Unglück treu.

Wie einfach ist es, nett, gerecht und freundlich zu sein, wenn alles gut läuft und die äußeren Umstände angenehm und günstig sind, und wie schwierig ist es, so zu sein, wenn die äußeren Umstände ungünstig sind. Wenn man sich gestresst und überanstrengt fühlt, müde, erschöpft und bis an die eigenen Grenzen gefordert, erst dann kommt die eigentliche Prüfung. Dann spüren wir vielleicht die Versuchung, unsere eigene Integrität aufs Spiel zu setzen und uns einzureden, es sei eben zweckdienlich. In solchen Momenten brauchen wir dringend unsere Grundsätze. Können wir unseren Verhaltenskodex aufrechterhalten?

Es fällt uns leicht, höflich zu jemandem zu sein, der höflich zu uns ist. Das ist ganz natürlich. Nicht so leicht ist es, höflich zu sein gegenüber jemandem, der nicht höflich zu uns ist. Genau dann werden wir getestet. Und wenn wir unsere Grundsätze auch in schwierigen Situationen hochhalten, dann erweisen sich diese Grundsätze als wirkungsvoll, real, wahr und sinnvoll.

Darum geht es auch, wenn wir mit Verhaltensweisen anderer Menschen konfrontiert werden, die für uns schwer zu ertragen sind. Oft vergessen wir, dass der andere wahrscheinlich unter irgendwelchen Belastungen steht, und wenn wir uns daran erinnern, dass wir im Unglück alle in unseren Idealen herausgefordert sind, dann können wir eher mit Verständnis und Mitgefühl auf ihn reagieren.

Was uns selbst betrifft, so können wir uns vornehmen, achtsam zu sein, wenn wir unter Druck stehen, und uns fragen: Soll ich mich der Herausforderung stellen, wo ich doch weiß, dass ich angespannt bin? Kann ich der Versuchung widerstehen, meine Ideale zu gefährden? Erst wenn man sich der inneren Schwierigkeiten und Nöte, in denen man steckt, bewusst wird, kann man sich bemühen, seine Hingabe an die eigenen Ideale zu verstärken.

Wir sind hier auf Erden, um geprüft zu werden, denn im Himmel haben Tugenden keine große Realität. Dort ist alles so viel leichter. Tugenden werden erst real, wenn wir darin getestet und Versuchungen ausgesetzt werden, wenn wir herausgefordert werden. Und so befinden wir uns nun hier auf der Erde, damit wir mit Begrenzungen, Widerstand und all den Prüfungen und Anfechtungen dieser Welt konfrontiert werden und das, was wahr, gut und schön ist, hochhalten, damit es verwirklicht werden kann. Wir müssen uns an den höchsten Maßstab von Verantwortlichkeit halten und die Schwierigkeiten als von Gott gegebene Gelegenheiten ansehen. *"Mache Gott zur Realität, und Gott wird dich zur Wahrheit machen."*

"Mein gewissenhaftes Selbst, bleibe deinen Grundsätzen in Glück und Unglück treu."

Goldene Regel 2

Mein gewissenhaftes Selbst, bleibe in den Prüfungen und Versuchungen des Lebens fest im Glauben.

In der ersten Regel geht es darum, in Prüfungen und Versuchungen an unseren Grundsätzen festzuhalten, und diese zweite Regel verlangt von uns – zusätzlich zum Wahren unserer Grundsätze –, unseren Glauben hochzuhalten und nicht der Verzweiflung zu erliegen, denn in jedem Augenblick fügt sich alles neu.

Der Dichter Tulsidas sagte, dass Ravana, der Dämonenkönig, der Sita entführte, Ramas größter Verehrer war. Ebenso wie Rama finden wir uns in unserem Leben alle vor Prüfungen und Versuchungen verschiedener Art gestellt, und normalerweise begegnen wir diesen Herausforderungen mit Frustration und wünschen uns, dass die Probleme einfach verschwinden. Wenn wir aber unsere Probleme als Prüfungen und Versuchungen betrachten, dann sehen wir, dass wir aufgefordert werden, auf eine Weise zu reagieren, die bislang nicht enthüllte Dimensionen unseres Wesens hervorbringt. Wäre alles nur leicht und angenehm, würde sich keine dieser Qualitäten in uns je manifestieren. Gäbe es keine Fehler oder Fehlurteile, könnten Vergebung und Mitgefühl niemals in uns sichtbar werden. Ebenso wie unsere Begrenzungen Raum schaffen für die göttliche Vergebung, so schaffen die Qualen, denen wir im Leben ausgesetzt sind, eine Gelegenheit für die Verkörperung von Qualitäten in unserem Wesen, die ansonsten nur als Samen existieren würden.

Was würde es bedeuten, wenn wir die Person oder Situation, die uns herausgefordert hat, nicht für einen Feind, sondern für unseren größten Verehrer halten? Wenn jemand Sie herausfordert, können Sie dann denken: Hier ist eine Person, die sich wünscht, von dem, was ich sage oder tue, zu lernen? Natürlich erwartet im Allgemeinen derjenige, der uns herausfordert, dass wir mit gleicher Münze zurückzahlen, nämlich mit Ärger und Feindseligkeit. Aber stellen Sie sich vor, dass Sie diese Erwartung enttäuschen und Ihren Gegner mit Qualitäten Ihres Wesens überraschen, die die Art der Begegnung grundlegend transformieren. Dann wird aus dem Gegner tatsächlich jemand, der die Situation analysiert.

Vielleicht sind Sie auch einmal einem Menschen begegnet, der sich in den Konflikt mit solcher Integrität einbringt, dass Sie, obwohl Ihre Interessen unterschiedlich sind, nicht anders können, als ihn oder sie zu respektieren und in gewisser Hinsicht als Freund oder Freundin zu betrachten. So könnten wir uns gleichermaßen bemühen, ein derartiger Mensch zu sein, so dass diejenigen, die sich mit uns im Konflikt befinden, sich gezwungen fühlen, die Integrität unserer Reaktionen wertzuschätzen, während sie gleichzeitig weiterhin ihre Position vertreten.

Was macht es möglich, dass sich diese Integrität zeigen kann? Es gibt einen Hinweis in unserer Regel: Sei fest im Glauben. Glauben bedeutet Hoffnung; man bemitleidet sich nicht selbst,

sondern fühlt die Hand des göttlichen Schutzes und der göttlichen Führung immer über seinem Haupt, auch in tiefster Dunkelheit. Der Glauben gibt uns Festigkeit, Stärke und Belastbarkeit, wie schwierig auch die Umstände sein mögen. Der Glauben gibt uns Klarheit in Bezug auf unsere Bestimmung und Ziele, so dass wir nicht den Versuchungen erliegen. Der Glauben vermittelt uns das Gefühl, dass auch diese Schwierigkeit vorübergehen wird, und hilft uns – was von allergrößter Wichtigkeit ist –, ihr mit Integrität, Ehrlichkeit, Mitgefühl und Wohlwollen zu begegnen. Der Glauben bestärkt mich in der Überzeugung, dass ich es schaffe, die Qualitäten zu entfalten und zu verkörpern, die in mir aufgerufen werden, und dass ich ein Kanal sein werde, durch den die göttlichen Namen sich mehr und mehr in der Welt offenbaren können. Kümmern Sie sich nicht um Ruhm und Glück, sondern werden Sie zu einem durchlässigen Instrument, durch das sich das göttliche Leben immer mehr auf Erden verwirklichen kann.

"Mein gewissenhaftes Selbst, bleibe in den Prüfungen und Versuchungen des Lebens fest im Glauben."

Goldene Regel 3

Mein gewissenhaftes Selbst, hüte die Geheimnisse deiner Freunde als das heiligste dir anvertraute Gut.

Murshid verbindet oft diese zwei Wörter: geheim und heilig. Wenn man sich in den Sufiorden einweihen lässt, wird man gefragt: "Willst du die spirituelle Führung, die dir angeboten wird, als ein heiliges und geheimes Gut annehmen, das dir anvertraut wurde?" Wir werden aufgefordert, nicht öffentlich über die allerinnersten Prozesse unseres Weges zu sprechen, sie verschleiert zu halten, weil die Geheimhaltung den geeigneten Kontext für sehr feine, zarte, transzendente Erfahrungen abgibt. Sobald man anfängt, gedankenlos über etwas zu sprechen, macht man es klein und gewöhnlich.

Diese Leitlinie hat auch Bedeutung für unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Etwas Schönes in der Freundschaft ist das Vertrauen, sich einander anzuvertrauen, zu spüren, dass man einem andern sein Herz ausschütten kann – in Vertrauen und gegenseitigem Respekt für die Heiligkeit des Austauschs. Es sind zarte Andeutungen von Herz zu Herz, ein Flüstern von Geheimnissen und eine Enthüllung der inneren Geschichte unseres Herzens, die wir so streng verborgen halten, weil sie leidet, sobald sie dem Licht der Öffentlichkeit ausgesetzt wird. Wenn wir Tiefe in unserem Leben haben, so darum, weil es etwas in uns gibt, über das wir nur schwer sprechen können. Wenn es preisgegeben wird, schrumpft es zusammen. Es braucht die Stille und Intimität subtiler herzerfüllter Augenblicke in der Beziehung. Es kann nicht offen verkündet werden, sonst wird es seiner Paradoxie, seiner Lyrik und seiner Wahrheit entkleidet. Ein Teil tiefer Freundschaft besteht in der Fähigkeit, auf ungewöhnlicher Ebene zu kommunizieren. Wenn wir das Vertrauen eines anderen Menschen erwarten, müssen wir selbst vertrauenswürdig sein, und das bedeutet, immer der Versuchung zu widerstehen, das Vertrauen zu brechen, etwas auszuplaudern, worüber wir nicht sprechen sollten.

Wir haben die Tendenz, unsere Beziehungen zu vermischen, und das bringt viele Probleme mit sich. Allzu oft, wenn wir mit einer Person ein Problem haben, neigen wir dazu, es unter anderen Leuten zu verbreiten. Wir gehen zu jemandem und beschweren uns über diese Person, oder wir sind enttäuscht von einer Person und lassen den Frust an einer anderen Person aus. Manchmal sind wir verwundert, weil jemand uns auf eine total unerwartete Art behandelt. Vielleicht ist der Grund für sein Verhalten, dass eine andere Person ihn frustriert hat und er in irrationaler Weise die andere Person mit uns in Verbindung bringt.

Wenn wir uns um Klarheit bemühen, dann müssen wir jede Beziehung als einzigartig behandeln. Die vorliegende Regel hilft, uns in diese Richtung zu bewegen. Hat jemand uns etwas anvertraut, so fordert sie uns auf, dieses Vertrauen zu respektieren und darüber nicht mit anderen zu reden. Man muss auch bedenken, dass das Sprechen über andere, die nicht zugegen sind, die Unterhaltung wegführt von dem, was gerade hier in diesem Augenblick geschieht. Wären wir wirk-

lich lebendig präsent für einander, würden wir gewiss vorsichtiger sein, wenn wir über Menschen, die nicht anwesend sind, reden.

"Mein gewissenhaftes Selbst, hüte die Geheimnisse deiner Freunde als das heiligste dir anvertraute Gut."

Goldene Regel 4

Mein gewissenhaftes Selbst, übe Beständigkeit in der Liebe.

Möge diese Regel uns daran erinnern, der Liebe treu zu sein, keinen Ablenkungen nachzugeben und nicht in Gleichgültigkeit zu verfallen, sondern immer wieder zurückzukehren zu dem tiefen Gefühl im Herzen, das uns mit allem vereint, was wahr, gut und schön ist, das heißt mit allem, was existiert.

"Mein gewissenhaftes Selbst, übe Beständigkeit in der Liebe."

Goldene Regel 5

Mein gewissenhaftes Selbst, brich nie dein Ehrenwort, was immer auch geschehen mag.

Diese Worte verweisen auf unsere Ehre, die bewusste Verpflichtung gegenüber unserem Ideal. Sie erinnern uns daran, dass wir, wenn wir ein Versprechen gegeben haben, dieses Versprechen in Ehren halten müssen, auch wenn es ein Opfer bedeutet. Wenn wir verantwortlich und zuverlässig sein wollen, jemand, auf den man sich verlassen kann, dann ist unser Wort unsere Verpflichtung, und es ist unbedingt erforderlich, sie zu erfüllen.

"Mein gewissenhaftes Selbst, brich nie dein Ehrenwort, was immer auch geschehen mag."

Goldene Regel 6

Mein gewissenhaftes Selbst, begegne der Welt in allen Lebenslagen mit einem Lächeln.

Es ist normal zu lächeln, wenn die Umstände günstig sind. Die Herausforderung dieser Regel besteht darin, dass wir lernen zu lächeln, auch wenn wir in Not sind; auch wenn wir müde, überfordert und erschöpft sind, immer noch zu lächeln, wenn nicht mit unserem Mund, so doch mit dem, was Murshid "die lächelnde Stirn" nennt, das heißt mit einem Gesicht, das strahlt.

Was ist mit diesem Lächeln gemeint? Ein Lächeln auf den Lippen ist wunderbar. Wenn Murshid von der "lächelnden Stirn" redet, dann meint er damit, dass man Liebe, Verständnis, Vergebung und Segen ausstrahlt. Das geschieht mit einem Gesicht, das freundlich und offen für die Welt ist. Noors letzte Worte sind im wahrsten Sinne wie ein Lächeln angesichts entsetzlicher Gewalt und Dunkelheit. Sie zog es vor, nicht in gleicher Weise mit feindseligen Worten zu reagieren. Mitten in einer Atmosphäre von Gewalt die Fähigkeit zu haben, die Freiheit zu verkünden, kann nichts anderes als ein Lächeln sein. In jeder Lage können wir darüber nachdenken: "Was für ein Lächeln ist die beste Antwort auf den gegebenen Augenblick?" Ist es ein Lächeln der Lippen, der Stirn, oder ist es ein Wort? In allen Situationen besteht die Möglichkeit eines Lächelns. Noor ist der beste Beweis für diese Aussage.

Es gab einmal ein Dorf, das war umgeben von einer hohen Mauer, und die Dorfbewohner fragten sich immer, was wohl hinter dieser Mauer lag. Es war *terra incognita*, der Ort des Mysteriums. Von Zeit zu Zeit wagte es ein unerschrockener Mensch, über die Mauer zu steigen, aber diese wagemutigen Erkunder kehrten nie zurück. Und so blieben die Dorfbewohner im Dunkeln. Schließlich hatte jemand von ihnen eine Erleuchtung. Er dachte, wenn ich mir ein Seil umbinde und über die Mauer steige, kann mich mein Freund zurückholen, und dann wird das Geheimnis gelüftet. Dieser Mann erklomm also die Mauer, erreichte die andere Seite und wurde zurück befördert. Aber es gab ein Problem. Ein jeder war begierig herauszufinden, was der Mann über dieses fremde Land jenseits der Mauer zu berichten hatte. Sie stellten ihm endlose Fragen, doch er antwortete nicht; tatsächlich sprach er überhaupt nicht mehr. Von diesem Tag an war er stumm, aber die Dorfbewohner bemerkten, dass eine Veränderung in ihm vorgegangen war: Immer trug er in seinem Gesicht ein breites, strahlendes Lächeln. Und die Mauer war seitdem bekannt als die "Mauer des Lächelns".

Das Lächeln ist ein natürlicher Ausdruck eines Zustands inneren Friedens, und es bringt anderen Menschen Frieden. Aber es stimmt auch, dass das Lächeln, angewandt als Übung, uns helfen kann, unseren Frieden zurückzugewinnen, wenn wir unsere innere Ruhe verloren haben. Das Lächeln bringt also nicht nur Frieden zum Ausdruck, sondern ruft es auch im Innern hervor.

"Mein gewissenhaftes Selbst, begegne der Welt in allen Lebenslagen mit einem Lächeln."

Goldene Regel 7

Mein gewissenhaftes Selbst, wenn du etwas besitzt, denke an diejenigen, die es nicht haben.

Wenn wir uns einen Augenblick Zeit nehmen und uns die Geschenke bewusst machen, die uns gegeben sind – reichliche Nahrung, ein sicherer und friedlicher Ort zum Leben, die Freiheit, unserer Tradition zu folgen, und viele weitere Aspekte der Freiheit –, so könnten wir uns ebenso einen Augenblick Zeit nehmen, an die zu denken, die nicht die Geschenke besitzen, die wir in unserem Leben genießen. Diese Gedanken könnten uns auch dazu bewegen, uns zu erinnern, dass wir das, was wir haben, nicht für selbstverständlich halten.

Oft sind wir so sehr mit unseren eigenen Herausforderungen und Schwierigkeiten beschäftigt, dass wir gar nicht mehr merken, wie geringfügig unsere Herausforderungen wirklich sind im Vergleich zu den großen Nöten vieler Menschen auf der ganzen Welt, die um das bloße Überleben kämpfen müssen. Eine solche Einstellung befreit uns von unserer eigenen Angst um uns selbst und ruft ein natürliches Gefühl der Solidarität und Großherzigkeit hervor. Merkwürdigerweise sind diejenigen, die sich am meisten darum kümmern, das Glück anderer zu fördern, selbst am glücklichsten. Man meint vielleicht, dass der Schlüssel zum Glück in dem Versuch liegt, sich selbst glücklich zu machen, aber das ist ein rückständiges Denken.

Man kann beten und gute Wünsche formulieren für die Menschen, die nicht haben, was wir besitzen, und man sieht dann vielleicht auch die Quellen, aus denen diese Menschen Sinn und Segen in ihrem Leben beziehen, die wir nicht haben. Es geht darum, das Gute, das wir besitzen, mit anderen zu teilen, sie in unsere Gebete einzuschließen und zu erkennen, dass ein jeder von uns unterschiedliche Segnungen erhält. Feiern Sie die reiche Fülle.

Dabei kommt auch der Gedanke auf, wie stark diese Regel mit der Botschaft verbunden ist. Es gibt so viele Seelen, die dahintreiben, die suchen, aber nicht finden können. Wenn wir erkennen, wie gesegnet wir in unserem inneren Leben sind, wie viel uns auf unserem Weg gezeigt wurde, dann sehen wir, wie viele Menschen immer noch durstig nach dem sind, was wir schon getrunken haben. Dann fühlen wir uns aufgerufen, unseren Weg nicht nur als unseren eigenen zu betrachten, sondern als Weg der Gemeinschaft mit vielen Mitreisenden, und wir erkennen, dass wir ihnen vielleicht weiterhelfen können.

Es ist ein Erwachen, von dem Murshid spricht, wenn ein Murid nicht mehr nur seine oder ihre Vervollkommnung anstrebt, sondern stattdessen den Weg entdeckt, der Botschaft zu dienen, indem er sie mir anderen teilt.

"Mein gewissenhaftes Selbst, wenn du etwas besitzt, denke an diejenigen, die es nicht haben."

Goldene Regel 8

Mein gewissenhaftes Selbst, halte deine Ehre um jeden Preis aufrecht.

Können Sie in Ihrem Innern, jenseits aller Begriffe, die feinstoffliche Substanz der Ehre spüren? Denken Sie daran, wie traurig es ist, dass so viele Menschen weltlichen Gewinn suchen, der nichts ist im Vergleich zu dieser reinen, heiligen Qualität unseres Wesens.

Der Ehrbegriff wird nicht immer richtig verstanden. Wenn wir beleidigt werden, nehmen wir an, wir seien entehrt. Handlungen, die anderen Schaden zufügen, werden gerechtfertigt als Verteidigung der Ehre. Wenn man gekränkt wurde, beruft man sich auf seine Ehre und übt Vergeltung. All dies ist jedoch ein Missverständnis, weil niemand irgendwen entehren kann außer sich selbst. Wer uns entehren wollte, entehrt nur sich selbst.

In Wirklichkeit kann keiner unsere Ehre verletzen, denn Ehre besteht nicht darin, wie wir behandelt werden. Tatsächlich steht sie in Zusammenhang mit unserer höchsten Auffassung vom Guten, Wahren und Schönen. Unser eigenes Gewissen ist unsere Ehre. Wir entehren uns selbst, wenn wir unserem eigenen Ideal nicht gerecht werden.

Natürlich ist es eine Lebensaufgabe, sein Ideal hochzuhalten. Im *Gayan* sagt Murshid, dass es sich oft so anfühlt, als würde er mit seinem Ideal auf einer Wippe schaukeln. Wenn sein Ideal aufsteigt, steigt er ab, und wenn er aufsteigt, steigt sein Ideal ab. Das Ideal ist das Bild der Vollkommenheit, das in die Seele eines jeden von uns eingepflanzt wurde, und seine Verwirklichung auf Erden bemisst sich als Gesamtsumme aller Integrität, Ehre und Vollkommenheit, die uns möglich ist. Aber die Verwirklichung bedeutet Anstrengung. Wir sind zwar mit dem Potential der Vollkommenheit erschaffen, aber wir wurden hineingeboren in eine unvollkommene Welt, in der wir den Wirren der Unvollkommenheit im Inneren sowie im Äußeren unterworfen sind. Eine der Qualitäten der Vollkommenheit ist Mitgefühl, das nur in Relation zur Unvollkommenheit existieren kann. Und so besteht ein Teil der Verwirklichung unserer eigenen Vollkommenheit darin, dass wir uns voller Mitgefühl mit den Begrenzungen arrangieren, denen wir in uns selbst und in anderen begegnen.

Wenn wir an eine Wegkreuzung gelangen, taucht eine Frage auf: Welcher Weg ist in diesem Augenblick der Wahlmöglichkeiten der Weg der Ehre? Einige Alternativen mögen uns sehr attraktiv erscheinen, weil sie uns Erfolg im Leben anbieten und wir Ansehen, Reichtum, Macht, Komfort und Annehmlichkeiten gewinnen können, doch stimmt der Erwerb dieser Luxusgüter nicht immer mit dem Weg der Ehre überein. Tatsächlich führt er sehr oft gerade in die Gegenrichtung. Der Weg der Ehre verlangt von uns gewisse Opfer, aber wir folgen ihm, denn es ist im Sinne der Integrität unseres Ideals, das wir wertschätzen und das eine Anziehungskraft für uns hat, und dieser Weg gibt uns eine Befriedigung, die letztendlich all die in die Irre führenden Verlockungen in den Schatten stellt.

Ehre bedeutet Integrität um jeden Preis. Es ist besser, Annehmlichkeiten, Privilegien und Besitztümer zu verlieren, als ein Stück der eigenen Integrität zu opfern, die unser wahrer Schatz ist. Alles andere kann uns genommen werden, materielle Sachen, Geltung in der Welt, diese Dinge kommen und gehen in dramatischem Wechsel. Aber unsere Integrität kann uns niemand nehmen. Wenn wir einst sterben, dann werden wir die Erfüllung unseres Ideals mitnehmen und sonst gar nichts. Halten wir uns also an das, was wir als wahr und recht erkannt haben.

"Mein gewissenhaftes Selbst, halte deine Ehre um jeden Preis aufrecht."

Goldene Regel 9

Mein gewissenhaftes Selbst, halte dein Ideal unter allen Umständen hoch.

Diese Regel ruft uns auf, unser Ideal hochzuhalten. Wenn wir darüber nachdenken, erkennen wir möglicherweise, dass die Essenz unseres Ideals die verborgene Vollkommenheit in uns selbst ist, die Gegenwart des Göttlichen. Mein Vater pflegte zu sagen, dass das Gebet die kreativste aller Tätigkeiten ist. Oberflächlich betrachtet erscheint es als ein wenig kreativer Akt. Während ein jeder sich draußen in der Welt aufhält und Dinge tut und Sachen herstellt, ist derjenige, der betet, scheinbar unproduktiv. Wenn wir jedoch die göttlichen Namen anrufen, dann öffnen wir unser Herz, um die göttlichen Qualitäten im Innern zu empfangen. Und so werden wir neu erschaffen nach dem Bilde Gottes. Wenn wir dann handeln, so ist es das göttliche Handeln, das durch uns wirkt; die Persönlichkeit Gottes blüht auf und offenbart sich in unserer Persönlichkeit, die sich entfaltet, tiefer und weiter wird.

Diese Regel erinnert uns weiterhin daran, dass eine Veränderung der Umstände um uns herum keine Rechtfertigung für eine Veränderung unseres Ideals sein kann. Großzügigkeit und Freundlichkeit müssen auch angesichts von Schwierigkeiten aufrechterhalten werden, sonst spiegeln wir einfach nur, was auf uns zukommt, und stehen nicht entschlossen zu dieser höheren Lebenseinstellung, die unser Ideal ist. Achten Sie auf die Versuchung, den Einflüssen, die auf Sie einwirken, nachzugeben und dadurch von der klaren inneren Führung durch Ihr eigenes Gewissen abzuweichen, und beobachten Sie, wie schnell das geschehen kann, innerhalb eines Augenblicks und ohne nachzudenken. Plötzlich ist man in bloße Reaktivität abgerutscht. Wenn man stattdessen innehält und nachdenkt, dann kann man vielleicht der Versuchung Einhalt gebieten und in aller Klarheit an seinem Ideal festhalten. Man kann sein Selbst daran erinnern, dass der Wert, der darin liegt, sein Ideal hochzuhalten, nicht vergleichbar ist mit den unbedeutenden Vorteilen, die man gewinnt, wenn man seine Ideale verleugnet. Im Moment mögen diese Vorteile hinreichend attraktiv erscheinen, während sein Ideal hochzuhalten vielleicht bedeuten würde, diese Gewinne aufzugeben. In den Augen der Welt würden wir mit unserer Entscheidung sehr schlecht dastehen. Aber wir hätten den hohen Wert unserer Entscheidung erkannt und wüssten, auch Gott kennt ihren Wert, und in der Stille unserer aufrichtigen Kontemplation kommt es genau darauf an. Wenn wir diese Welt verlassen, dann verlassen wir sie mit den Idealen, die wir unverletzt hochgehalten haben.

"Mein gewissenhaftes Selbst, halte dein Ideal unter allen Umständen hoch."

Goldene Regel 10

Mein gewissenhaftes Selbst, vernachlässige jene nicht, die von dir abhängig sind.

(Kommentar von Taj Inayat)

Als wir in diese Welt als hilflose Säuglinge kamen, waren wir ein Musterbeispiel für Bedürftigkeit und die Verkörperung von Abhängigkeit. Wir waren auf unsere Mutter und unseren Vater angewiesen, ganz besonders auf unsere Mutter.

Mit der Zeit haben wir dann die Fähigkeit entwickelt, nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere zu sorgen. Aber wir sind niemals vollständig unabhängig geworden, denn wir sind für die Grundlagen, die wir für unsere physische Existenz brauchen, auf die Hilfe und Unterstützung vieler Wesen angewiesen. Einige dieser Wesen sehen wir täglich, aber es gibt auch jene, die für uns unsichtbar sind. In unseren gemeinsamen Zielen – Leben, Freiheit und Glück – sind wir alle vereint in einem großen Netzwerk gegenseitiger Abhängigkeiten. Das Leben ist gut, wenn diese Verbindungen stark sind, wenn wir uns aufeinander verlassen können, wenn wir einander vertrauen; das Leben wird hart und oftmals tragisch, wenn diese Verbindungen zusammenbrechen und wir uns nicht mehr aufeinander verlassen können. Es ist dieses grundlegende Vertrauen, die wechselseitigen Verpflichtungen füreinander, die die Welt heil und ganz machen.

Es ist zweifellos ein Segen für jemanden, der in Not ist, das zu bekommen, was ein anderer ihm geben kann. Aber es ist ebenfalls ein Segen, gebraucht zu werden und jemandem etwas zu geben, was er von uns benötigt. Wir mögen uns zwar manchmal beklagen über all die Verpflichtungen, die uns in diesem Leben auferlegt wurden, aber aufgerufen zu sein, anderen etwas zu geben, ist auch ein Geschenk für uns. Wenn wir es in diesem Augenblick noch nicht sehen können, so werden wir es sicherlich eines Tages voller Dankbarkeit erkennen.

Obwohl es ein Opfer gewisser Freiheiten bedeutet, sich um andere zu kümmern, eine Pflicht zu erfüllen, verlässlich zu sein, liegt darin eine Befriedigung, die wir nicht finden können, wenn wir lediglich irgendein eigenes Verlangen stillen. Und das bedeutet eine Art Freiheit. In gewissem Sinne ist es die höchste Freiheit. Murshid sagte: *"Der Weg der Freiheit führt zu Knechtschaft, der Weg der Disziplin hingegen führt zu Freiheit."* Pflichterfüllung fühlt sich streng, trocken und spröde an, wenn das Herz nicht dabei ist, sie wird aber freudig, wenn wir aufrichtigen Herzens das Opfer um des anderen willen bringen. Dann fühlt man die Beglückung, die der andere dadurch erfährt. Und dann hat sich alles gelohnt.

Diese Regel fordert uns auf, denen Beachtung zu schenken, die auf uns angewiesen sind. Wir schauen zunächst auf die Zeiten zurück, als wir auf andere angewiesen waren, und wir spüren Dankbarkeit denen gegenüber, die sich für uns verantwortlich gefühlt haben. Jetzt betrachten wir unser eigenes Leben und sehen andere um uns herum, die uns in unterschiedlichem Maße brau-

chen, einige ganz unmittelbar, andere mehr aus der Distanz. Es gibt in unserem Leben zahlreiche Bindungen aufgrund von Verantwortung und Pflicht.

Ohne Zweifel ist es so, dass wir nicht jede Anforderung, die an uns gestellt wird, erfüllen können. Manchmal ist es tatsächlich unmöglich, den Anforderungen nachzukommen. Und die Regel fordert uns nicht auf, jeden Anspruch zu befriedigen. Sie besagt nur, dass wir die, die von uns abhängig sind, nicht vernachlässigen sollen, sondern wir sollen unser mitfühlendes Verständnis erweitern und tun, was wir tun können.

Mit der Zeit werden wir herausfinden, dass der Kreis derer, mit denen wir durch unser Pflichtgefühl verbunden sind, allmählich weiter wird und die ganze Welt einschließt, weil uns in gewisser Weise diese Welt braucht. Wir sind in diese Welt hineingeboren, um einen Zweck zu erfüllen, nicht nur um Freude in ihr zu haben, sondern auch, um ihr unseren Dienst zu erweisen. Unser Denken, Sprechen und Handeln wird reflektiert und hallt wider und fügt sich ein in die Struktur der Welt. Wenn die Welt sich zum Guten entwickeln und erblühen soll, braucht sie als unseren Beitrag all das, was in uns edel und vorzüglich ist. Die Menschheit ist darauf angewiesen. Die ganze Welt hängt von unseren Entscheidungen ab. Unser innerstes Wesen schaut zu, wartet, beobachtet. "Wie sollen wir diese Tage verbringen, die uns hier gegeben sind?"

Und über der Seele taucht die Wolke der Zeugen auf, die heiligen Gesandten, Propheten, Heiligen und Meister, die ebenso von uns abhängig sind, weil wir verkörpert, sie aber jetzt entkörpert sind. Wenn wir an sie denken, uns auf ihre Botschaft einstimmen, dann haben wir auch die Verantwortung, ihre Botschaft zu verwirklichen. Sie warten und beobachten.

Lassen Sie uns, jeder und jede einzelne von uns, beschließen, uns größtmögliche Klarheit darüber zu verschaffen, was jetzt von uns verlangt wird, was erforderlich ist, um den Sinn unseres Lebens zu erfüllen, und es dann ohne Zögern und mit Freuden in die Tat umzusetzen – in dem Wissen, dass das alles gewesen ist, was zählt, wenn wir diese Welt verlassen haben werden. Nichts sonst wird wichtig sein als das, was wir, während wir auf der Erde lebten, gedacht, gesagt und getan haben – entsprechend den Weisungen der inneren Führung und im Einklang mit dem Ziel, das aus dem Licht unserer eigenen Seele hervorging.

"Mein gewissenhaftes Selbst, vernachlässige jene nicht, die von dir abhängig sind."