



Die Heilung liegt im Augenblick

Interview mit Sufimeister Adnan Sarhan

Gehen wir wirklich schlafend durch das Leben, wie in einem Traum, konditioniert von unserer Kultur, unseren Eltern, Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Gewohnheiten? Gibt es eine Möglichkeit aufzuwachen und diesem kollektiven hypnotischen Zustand zu entkommen? Wie ist es Ihnen gelungen aufzuwachen?

Sie müssen aufwachen wollen. Sie müssen ein Verlangen danach haben. Im Allgemeinen unterscheiden sich die Menschen nicht sehr von Fischen im Meer der Dunkelheit. Die Sonne mag hell scheinen, aber wenn sie sich selbst nicht kennen, verdunkeln sich das Dasein und das Herz des Menschen. Viele Menschen lieben es, das Leben in der Dunkelheit. Deshalb lieben sie es, in schäbige Bars zu gehen und das Licht der Kerzen anzustarren und sich in romantischen Gedanken zu verlieren. Wenn sie einmal aufwachen, wollen sie nie mehr in den Schlafzustand zurückkehren.



Es gibt zwei Arten von Herzen. Das eine ist das physische Herz das allen bekannt ist und das zweite ist das spirituelle Herz. Ebenso gibt es auch zwei Seelen. Die eine ist die tierische Seele und die andere ist die spirituelle Seele. Das spirituelle Herz und die spirituelle Seele entstammen einer anderen Wesenheit. Sie gehören nicht dieser Welt oder diesem Körper an. Die tierische Seele gibt den Sinnen und Begierden Macht. Menschen, die in ihren Sinnen, Begierden und Gelüsten gefangen sind degenerieren zu einer untergeordneten Form des Menschseins. Wenn sie erwachen, können sie ihre niederen Fähigkeiten in höhere Formen verwandeln, was ihr Leben mit Vergnügen und Freude erfüllt und einen dauerhaften Zustand von innerem Wachstum und Freude herbeiführt.

Viele Menschen erfahren radikale Veränderungen in ihrem Leben nach nur einem Workshop mit Ihnen. Sie geben schlechte Gewohnheiten und negative Gedanken auf. Worauf führen Sie diese Veränderungen zurück?

Auf eine intensive Konzentration aufs Sein, wodurch die Kraft des Geistes erwacht. Die Menschen gehen den falschen Weg, wenn sie Zufriedenheit durch künstliche Mittel suchen. Vielleicht finden sie ein bisschen Zufriedenheit, aber sie fühlen sich schlecht danach. Es ist selbstzerstörerisch, wenn Menschen zum Sklaven des Ego werden. Das ist die schlimmste Sklaverei überhaupt. Die Menschen denken, sie haben die Freiheit zu tun, was sie wollen, und dass sie "glücklich" sind, ohne zu merken, welche Kontrolle das Ego über sie hat. Du bist nicht frei, bis Du nicht Deine Fesseln erkannt hast. Wenn der Geist die Menschen zum Erwachen bringt, ist dies Erfüllung, Frieden und Zufriedenheit. Die Menschen suchen nach Zufriedenheit, dabei ist sie in ihnen selbst. Wenn dieses geschieht, lösen sich alle ihre Angewohnheiten, Konditionierungen und Süchte auf und kommen nie zurück. Wenn das Selbst

zum wahren Selbst wird, erhebt es sich in der Welt, von Zeit und Raum und wird nicht länger vom Ego kontrolliert. Und das ist das Höchste an Frieden und Zufriedenheit.

Was beinhaltet Ihre Methode?

Meine Methode verbindet alle Aspekte des Seins und schafft eine neue Lebensweise fern von negativen Gedanken, Problemen oder Ängsten. In meiner Arbeit benutze ich eine Kombination von Atem- und Bewegungsübungen, Tanzen, Singen, Meditationen, Drehmeditation und Trommeln. Werden diese Aktivitäten kombiniert, erwecken sie eine schlafende Energie im Körper des Lehrers und der Schüler. Und diese erweckte Energie bringt das Bewusstsein und den Körper in einen positiven und höheren Zustand. Daraus entsteht ein erwachtes Bewusstsein und Zufriedenheit. Dann lassen Menschen all ihre schlechten Gewohnheiten hinter sich.

Ihre Trommelsessions sind berühmt, weil Ihre Zuhörer in eine Art traumähnlichen Zustand oder Trance verfallen, die Sie als heilsamen Zustand bezeichnen. Können Sie uns erklären, was in diesem Zustand auf physischer und mentaler Ebene passiert?

Das Trommeln wirkt auf Körper und Psyche wie eine innere Massage auf das Gehirn und den Verstand, was zu einem Zustand des Friedens und der Ruhe führt. Die Psyche beeinflusst den Körper, und der Körper beeinflusst die Psyche. Zusammen treten sie in einen Zustand der Ekstase ein, den sie vorher nicht kannten. Jedes Mal wenn die Zuhörer dem Trommeln zuhören – einem hoch entwickelten Trommeln, sogar auf CD -geräten sie in eine vielschichtige Ekstase. Das ist möglich, weil ich beim Trommeln - durch die Kraft der Konzentration auf den Klang - einen einzelnen Ton in zwei Töne aufspalten kann, und zwei Töne in vier, und so weiter. So wird eine Reihe von Klängen, Schwingungen und Rhythmen erzeugt, die als Wellen zusammenwirken. Der Verstand hat keine Chance, dem zu entrinnen und fällt in komplexe Wellen von traumähnlicher Freude, womit alle negativen Gedanken, Probleme und Spannungen den Körper und Geist verlassen. Die Intensität der Konzentration und die Tiefe des Rhythmus führen eine andere Dimension des Seins herbei, die der Welt der Spiritualität entspringt.

Beim Abschluss Ihrer Workshops sagen sie, dass es in dem Zustand, den die Teilnehmer erreicht haben, unmöglich ist, negative Gedanken zu haben. Wie lange dauert dieser Zustand und kann man ihn verlängern?

Er dauert so lange, wie Du willst. Wenn Menschen im Augenblick sind, kommen sie in einen Zustand des Wachseins und erfahren den Geist. Der Augenblick und der Geist erkennen nichts Negatives und mit Übung ist es möglich, diesen Zustand aufrecht zu erhalten. Dann kannst Du so leben, wie Gott es für Dich vorgesehen hat.

Adnan Sarhan,
Direktor und geistiger Führer der Sufi Foundation of America, ist international bekannt für seine „Rapid (Shattari)-Method“, die zu höherer Intelligenz und Bewusstsein führt. Adnan ist ein Meister verschiedener Traditionen meditativer Wissenschaften, des mystischen Tanzes und des Trommelns.

www.sufifoundation.org