

# Rebounding Zikr

D (C) E (D-) F#m (Em) D (C)

Ih - di - nas se - rat al Mus-ra - qim\_\_\_\_\_ Ya Ha

E (D) A (G)- E (E) F#m (Em) D (C)

di Ya Hay yo Ya Qay - yum Ih - di - nas Se-

E (D-) F#m (Em) D (C) E (D) F#m (Em)

rat al Mus - ta qim\_\_\_\_\_ qim\_\_\_\_\_

Text: traditionell arabisch

Musik und Tanz: W & A van der Zwan

In Klammern die Gitarrenakkorde mit Kapo im 2. Bund

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <i>Ihdinas seratal mustaqim</i> | <i>Führe uns den rechten Weg</i> |
| <i>Ya Hadi</i>                  | <i>Oh Führung, oh Führer</i>     |
| <i>Ya Hayyo</i>                 | <i>Oh Leben</i>                  |
| <i>Ya Qayyum</i>                | <i>Oh Ewiges, oh Ewiger</i>      |
| <i>Ihdinas Seratal Mustaqim</i> | <i>Führe uns den rechten Weg</i> |

Diese Worte sind Teil der Fatiha, des Eröffnungskapitels des Korans. Die Übersetzung oben ist von Michael Sells. Er kommentiert (*Approaching the Qur'án, 1999, S. 43*):

Das Wort, das hier als Weg übersetzt wurde, *sirat*, bedeutete etwas Großes für die Bewohner der arabischen Halbinsel. Es gibt im Arabischen viele Wörter für „Weg“. Zu Mohammeds Zeiten reisten die Araber durch die Wüste auf kaum erkennbaren



Pfaden. Im Kontrast hierzu meint das Wort *sirat* „gepflasterter Weg“.

### *Ya Hadi, Ya Hayyo Ya Qayyum*

In der obigen Zeile der Fatiha sind zwei *wasifas*, zwei Qualitäten des Einen, versteckt. *Ihdinas* (führe uns) hat als Wortstamm *Hadi* (der Führer), *Mustaquim* (recht, direkt) kommt von *Qayyum*, der Ewig Lebende oder Selbst Erhaltende.

Nachdem der Prophet Mohammed 632 n.Chr. gestorben war, trauerten viele Menschen und zweifelten daran, ob er auch wirklich gestorben war. Sein Nachfolger Abu Bakr sprach die berühmten Worte: „Wenn du Mohammed angebetet hast, wahrhaftig, er ist tot. Wenn du Gott angebetet hast, wisse, er lebt und wird nicht sterben (*Ya Hayyo wa Ya Qayyum*).“ Mit diesen Worten bestätigte er den Glauben an den einen Gott, den Einzigen, der es wert ist, angebetet zu werden.

Wir haben von Wali Ali, dem früheren Sekretär Murshid SAM`s, erfahren, dass SAM diese Worte (mit dem „wa“ in der Mitte) in seine Morgenübungen einbezog und sie dabei laut aussprach.

Diese drei Wasifas zusammen drücken die Suche nach Führung aus, die uns Weisung gibt, so dass wir unser Leben und unsere Energie für eine gute Sache nutzen können. Wenn dies geschieht, wird unsere kleine Geschichte beitragen zu der großen sich entfaltenden Geschichte des Universums und wird für immer als Mosaiksteinchen im großen Bild des Ganzen bleiben.

Saadi übersetzt *Ya Qayyum* in seinem Buch „Die Weisheit der Sufis“ als *rebounding* – „zurückfedern“ oder „wieder aufstehen“ (*Neil Douglas-Klotz, 2007, S. 232/233*): Wir alle haben die innere Fähigkeit zurück zu federn, wenn wir gestoßen wurden, aufzustehen, nachdem wir gefallen sind. Dieses Prinzip des „Federns“ verlockte uns dazu, die Melodie mit der Betonung auf dem Gegenschlag zu



spielen, also auf dem zweiten und dem vierten Schlag, was das „Zurückfedern“ gut ausdrückt.

## **Bewegungen**

Partnertanz, also zunächst Partner wählen.

1. Ihdinas seratal musta-
2. -qim
3. Ya Hadi
4. Ya Hayyo
5. Ya Qayyum
6. Ihdinas seratal musta
7. -qim

1. Den Kreis durchfassen und vier Schritte zurück gehen, beginnend links auf IHDI-, rechts auf -NAS, links auf SERATAL, rechts auf MUSTA- (Gewicht bleibt beim letzten Schritt auf links), bei diesen Schritten leicht nach vorne gebeugt als Zeichen der Hingabe.
2. Gehe mit rechts beginnend im gleichen Rhythmus vier Schritte nach vorne, dabei gleich zu Anfang in einer schnellen Bewegung die Ellbogen auf Taillenhöhe "hochklappen", um die Hände auf Schulterhöhe zu bringen, in dem Gefühl des "Zurück-Kommens".

Wiederholung von 1 und 2.

3. Individuelle Drehung rechts, die Handflächen nach oben gewandt in einer empfänglichen Geste, bereit geführt zu werden - dem Partner zugewandt enden.
4. Während du deinem Partner gegenüber stehst, erhebe die Arme in weiter Bewegung- öffne dich und werde ein Kanal, indem du dich mit der allgegenwärtigen Lebensenergie füllst.
5. Die Handflächen werden über dem Kopf in Gebetshaltung zusammen gelegt und mittig nach



unten geführt, auf Höhe des Hara in einer die Erde segnenden Geste nach außen geführt- das Herz füllend und das Selbst leerend, in Anerkennung des unendlichen Lebens.

6. Die Partner reichen sich die rechten Händen und machen zwei Schritte vorwärts aufeinander zu (rechts – links) nach links, und dann zwei ähnliche Schritte wieder zurück (rechts – links).
7. Gebt euch jetzt die linken Hände und geht mit vier Schritten (rechts – links – rechts – links) linksschultrig vorbei zum nächsten Partner.

Wiederholt 3.-7. mit diesem zweiten Partner. Endet zur Mitte hin gewandt, bereit für die Bewegung 1.

