

# The Nayaz Dance (Heilgebet)

Cm (Am) Eb (C) Ab (F) G (E) Fm (Dm) Eb (C)

Be- lo- ved Lord All- migh- ty God Through the rays of the Sun

Fm (Dm) Eb (C) Fm (Dm) Eb (C)

Through the waves of the Air Through the all per- va- ding Life in Space

Cm (Am) Bb (G) Eb (C) G (E) Cm (Am) Eb (C) Bb (G) Eb (C)

Pu- ri- fy and re- vi- ve- fy us And we - - pray -

- Cm (Am) Ab (F) Bb (G) Eb (C) Bb (G) Eb (C)

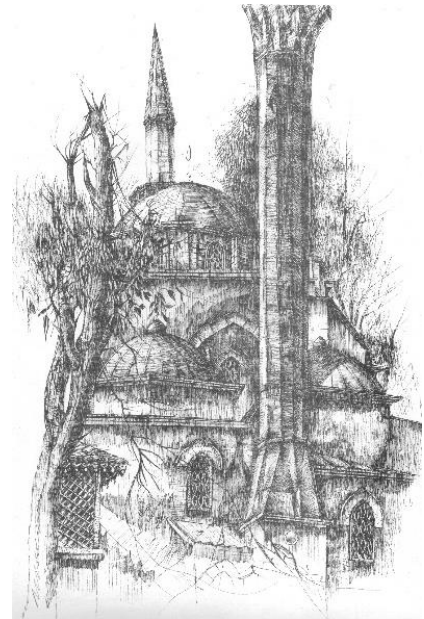
1. 2.

Heal our Bo- dies, Hearts and Souls - - Bo- dies, Hearts and Souls -

Text *Inayat Khan*  
Musik und Tanz *Wali und Ariëne*

*Dieser Tanz entstand, als wir im September 2008 auf der Krim, Ukraine, waren. Wir hielten uns einige Tage in Efpatoria auf und bereiteten uns auf ein Sufi-Retreat mit russischen Sufi-Schülern in der örtlichen Mevlevi-Tekke vor.*

*Wir hörten den Ruf vom Minarett und besuchten jeden Abend die muslimische Gemeinschaft, während sie das tägliche Fasten im Ramadan brach. Dies gab uns eine tiefe Einstimmung auf die muslimische Seite von Hazrat Inayat Khans Lehren und seinem Heilgebet Nayaz. Die Gebetsgeste mit den Händen auf oder über den Knien ist islamisch. Hazrat Inayat Khan benutzt die gleichen Bewegungen der tiefen, vertrauensvollen Hingabe für seine Gebete.*



## Nayaz

In diesem Tanz bietet uns Inayat Khan drei Wege der Heilung an: die Strahlen der Sonne, die Wellen der Luft und das alles durchdringende Leben im Raum. Mit dem ‚Raum‘, der für Äther steht, das fünfte Element (im Sanskrit bedeutet *akasha* beides: ‚Raum‘ und ‚Äther‘), scheint Inayat Khan von den Elementen als Heilkräften zu sprechen – jedoch ohne Erde und Wasser einzubeziehen.

Unsere Untersuchung zum Nayaz, wie sie in unserer Broschüre zum Nayaz aufgeschrieben ist, zeigt auf, dass dies nicht der Fall ist. Es ist nicht nötig, sie hinzuzufügen und Inayat Khan zu ‚verbessern‘. Der Sufimeister bezieht sich auf die STRAHLEN (der Sonne), die WELLEN (der Luft) und das ALLES DURCHDRINGENDE LEBEN (im



Raum) als Heilkräfte, um uns zu mehr Reinheit und Lebensenergie (*prana*) zu verhelfen.

Unsere Broschüre zum Nayaz bietet den genaueren Hintergrund jeder Zeile des Gebets und zeigt auch den Hintergrund zu den verwendeten Bewegungen.

## **Bewegungen**

*Der Tanz hat eine Saturnstimmung – Saturn ist der Planet der Propheten – verbunden mit einer Ehrfurcht vor der Größe des Einen.*

*Die Planeten dieses Tanzes sind wohl Saturn (das langsame Vorgehen des Propheten), Neptun (die feine Einstimmung auf das Göttliche, die Stimmung von Subhan Allah) und Pluto (das Gefühl für Ehrfurcht und Wunder). Hazrat Inayat Khan hat in seinem Horoskop diese drei Planeten nahe beieinander im zweiten Haus (im Erdzeichen Stier).*

1. <i>Beloved Lord</i>	<i>Geliebter Herr</i>
2. <i>Almighty God</i>	<i>Allmächtiger Gott</i>
3. <i>Through the rays of the sun</i>	<i>Durch die Strahlen der Sonne</i>
4. <i>Through the waves of the air</i>	<i>Durch die Wellen der Luft</i>
5. <i>Through the all-pervading</i>	<i>Durch das alles durchdringende</i>
<i>life in space</i>	<i>Leben im Raum</i>
6. <i>Purify</i>	<i>Reinige</i>
7. <i>And revivify us</i>	<i>Und belebe uns neu</i>
8. <i>And we</i>	<i>Und wir</i>
9. <i>Pray</i>	<i>Bitten dich</i>
10. <i>Heal our Bodies, Hearts and Souls</i>	<i>Heile unsere Körper, Herzen Und Seelen</i>
11. <i>Heal our Bodies, Hearts and Souls</i>	<i>Heile unsere Körper, Herzen Und Seelen</i>

1. Die Hände wie eine Schale vor dem Herzen, vier Schritte zur Mitte (R-L-R-L), dabei die Arme nach oben hin öffnen.
2. Vier Schritte zurück (R-L-R-L), die Hände bleiben erhoben, die Handflächen zeigen zur Mitte. Die Bewegung endet, indem man sich mit erhobenen Armen zurücklehnt, so dass die Handflächen zum „Himmel“ zeigen, in Ehrfurcht vor dem Allmächtigen.

Wiederholung von 1. und 2.

3. Drehung nach rechts in vier Schritten, der erste Schritt in der Stille vor dem Gesang, die Arme noch erhoben, die Handflächen zeigen nach außen (die Sonnendrehung).
4. Drehung nach links, Arme noch erhoben, Handflächen zeigen nach innen, eine mehr empfangende Geste, bei der man sich für die Schwingungen ringsherum öffnet.
5. In Kreisfassung gegen den Uhrzeigersinn gehen, der erste Schritt wieder in der Stille vor dem Singen.



6. Weiter gehen, aber die Hände lösen und zu einer Schale vor dem Bauchnabel formen (die rechte Hand trägt die linke Hand, das SUBHAN-ALLAH-Mudra).
7. Der Mitte zuwenden, im Kreis anfassen und zwei Seitschritte nach rechts (R-L schließt – R – L schließt). Der erste Schritt wieder vor dem Singen. Dabei in einer schnellen, belebenden Bewegung bei gebeugten Ellbogen die Unterarme heben, die Hände bis auf Schulterhöhe.
8. Stehen bleiben, die Hände auf dem Herzen.
9. In Gebetshaltung mit den Händen auf den Knien oder leicht darüber nach vorn beugen.
10. In den aufrechten Stand kommen, Handflächen zeigen auf Herzhöhe nach oben, Drehung nach rechts in acht Schritten, beginnend mit dem rechten Fuß.

Wiederholung von 8. und 9. und beenden mit:

11. Wie 10, aber nach links drehen.

