

Aus dem genannten Grund wird ESTAFFER ALLAH üblicherweise mit ‚Gott ist rein‘ übersetzt – oder mehr handlungsbezogen: ‚Ich überlasse mich der Reinheit des Einen‘. Daher unsere Auslegung: ‚Vergebung ist der Weg zur Reinheit‘.

LA ILAHA ILLA'LLAH ist der erste Teil des islamischen Glaubensbekenntnisses und



bezieht sich auf das einzigartige des Einen, außerhalb dessen nichts anderes existiert. Sufis, wie Ibn al-`Arabi, haben dies zugespitzt zu der Aussage: ‚Es gibt nichts außerhalb des Einen‘. Dies kommt sehr nahe heran an die indische Philosophie des Advaita (wörtlich: keine Dualität) und die buddhistische Auffassung, dass alles und alle verbunden und voneinander abhängig sind. Der Zenlehrer Thich Nhat Hanh hat dafür das Wort ‚Intersein‘ geprägt.

bezieht sich auf das einzigartige des Einen, außerhalb dessen nichts anderes existiert. Sufis, wie Ibn al-`Arabi, haben dies zugespitzt zu der Aussage: ‚Es gibt nichts außerhalb des Einen‘. Dies kommt sehr nahe heran an die indische Philosophie des Advaita (wörtlich: keine Dualität) und die buddhistische Auffassung, dass alles und alle verbunden und voneinander abhängig sind. Der Zenlehrer Thich Nhat Hanh hat dafür das Wort ‚Intersein‘ geprägt.

Tanzbewegungen

Im Kreis anfassen, Blick zur Mitte.

Alle Bewegungen beginnen im Herzen. Die Verbindung der Bewegungen 2 und 3 ist die traditionelle Zikr-Bewegung, bei der der Körper eine Mondsichel nachzeichnet und sich der *Zakir* (derjenige, der den *Zikr* ausübt) dann ins Herz fallen lässt. Die Mondsichel ist das Symbol für den Islam, da das Wort ISLAM ‚sich hingeben‘ bedeutet und die Mondsichel steht für den Akt der Hingabe, da der Mond immer die Sonne anschaut und dadurch schließlich voll wird.

1. Estafferallah (2x)
2. Estaffer-
3. Allah

1 – 3 wiederholen

4. La ilaha illa'llah
5. La ilaha illa'llah
6. Estafferallah

1. Verneige dich auf –STAF- vom Herzen aus nach links und komme in einer fließenden Bewegung auf –LAH zurück zur Mitte. Setze dann die gleiche fließende Bewegung beim zweiten ESAFFER ALLAH nach rechts fort, indem du dich auf –STAF- nach rechts verneigst und auf –LAH zurückkommst. Diese so genannte *Hadrat-Bewegung* endet mit dem Gesicht zur Mitte. HADRAT oder HAZRAT ist das arabische Wort für ‚Gegenwart‘. Üblicherweise ist HADRAT der Teil eines Zikr, in dem die Gegenwart des Propheten Mohammed angerufen wird.
2. Seitschritt nach rechts: Der rechte Fuß geht nach rechts, während das Herz und der obere Körper sich wie eine Mondsichel von links nach rechts bewegt (die so genannte *Zikr-Rolle*). Der linke Fuß schließt sich auf –FER an. Die Bewegung beginnt mit dem stillen Downbeat und symbolisiert damit das Loslassen und die Hingabe dieser Bewegung.
3. Stehen bleiben. Der Oberkörper beugt sich nach vorne, wieder vom Herzen beginnend, und kommt auf –LAH wieder hoch.

1 – 3 wiederholen



4. Gehe vier Schritte rückwärts, beginnend mit dem linken Fuß auf den stillen ersten Takt, der rechte folgt auf LA ILAHA usw. im selben Rhythmus bis zum Ende.
5. Mit rechts beginnend vier Schritte zur Mitte.
6. Links herum drehen, die Arme zur Seite in einer empfangenden Geste, zur Mitte endend. Wieder anfassen und bereit sein, mit der *Hadrat-Bewegung* von vorne zu beginnen.

