

Sophia Onnen, Baraka von Kügelgen und Anahita Mettert  
***Heilung durch Soulwork – das eine mit dem Einen verbinden***

*Kehre zur Quelle zurück, in der Quelle finden wir die mitfühlende Liebe,  
die jedes Herz erleuchtet.*

*In der Quelle finden wir den „Morgenstern“ jeder Seele.*

*– Moineddin Jablonski*

Sufi-Soulwork bezeichnet ein spirituell-therapeutisches Verfahren, das auf dem Boden des universellen Sufismus von Murshid Moineddin Jablonski entwickelt wurde und unserer Heilung und der Entfaltung unseres menschlichen Potentials dient.

Diese Methode befähigt uns zu einer tiefen Innenschau, zur Selbsterkenntnis als Basis kosmischer Erkenntnis und ermöglicht den direkten Zugang zur göttlichen inneren Stimme. Durch die meditative Sufi-Soulwork lernen wir unser reiches Seelenleben kennen. Wir lernen nicht alles in der äußeren Welt zu suchen, sondern in uns selbst – besonders die Liebe mit ihrer transformatorischen Kraft, die immer da ist.

Widerstände, Verletzungen und Ängste bilden innere Selbste, die erkannt, genährt und transformiert werden können. Alle Selbste erfüllen ihren göttlichen Plan. Die noch „unreifen“ Selbste können sich durch unsere mitfühlende Zuwendung entwickeln, bis sie zur Reife gelangen. Murshid Moineddin ist dafür ein gutes Beispiel, wie er sich unbeirrbar und mit großer Geduld seinen Schattenselbsten gewidmet hat – zu seiner eigenen Heilung und um den Zweck seines Lebens zu erfüllen. Es geht darum, das menschliche und das göttliche Selbst zu vereinen.

(siehe auch Moineddin Jablonski: „Die Erleuchtung des Schattens“, herausgegeben von Neil Douglas-Klotz, Verlag Heilbronn, 2017)

Das bedeutet, dass die „Nafs“, die inneren Anteile unserer Persönlichkeit, auch Anteile von Ärger, Wut, Furcht, Eifersucht oder Neid nicht weggeschickt, weder in die Ecke, noch vor die Tür gestellt oder unter den Teppich gekehrt werden, sondern liebevoll willkommen geheißen.

Sie werden eingeladen mit dem Segen der Seele, des „Hohen Selbstes“, in einer meditativ-stillen atmenden Einstimmung auf die Quelle: Toward The One... Sie werden liebevoll hereingebeten an den Tisch der inneren Weisheit (in der Überlieferung ist es auch Hochma, die innere uns angeborene göttliche Weisheit). Es wird ihnen ein Platz angeboten, Raum gegeben, sie werden nach ihren Bedürfnissen bewirtet.

Das ist das Besondere: unsere verschiedenen inneren Anteile werden nicht kritisiert, negiert oder abgewertet, sondern voller Mitgefühl und Respekt angenommen und umsorgt. So kann Entwicklung, Verwandlung und Heilung geschehen. In der Soulwork wird der Kontakt mit jedem inneren Selbst gesucht, ihre Gefühle und ihre Anliegen werden gehört und mit den Mitteln der unerschöpflichen göttlichen Quelle in uns befriedigt.

Grundlage für diese Seelenarbeit ist unsere Transmission, wir stimmen uns ein durch die Sufi-Anrufung, Gebete, Friedenstänze, Wazifas und vielfältige Übungen. Wir machen uns leer und öffnen uns für das große Leben, unser Hohes Selbst ist die individuelle Verbindung dazu, die immer da ist, wenn wir sie rufen, und die uns führt. Das konzentrierte Atembewusstsein – der Atem ist Seele und Geist – begleitet jeden Schritt in der Soulwork.

Die göttliche Quelle, das göttliche Licht, Lehrerinnen, Lehrer und erleuchtete Seelen können in diese stille Atem-Meditation eingeladen werden, sie tragen mit ihrem Segen und ihrer Unterstützung zur Heilung bei. Erstaunliche, überraschende Situationen entstehen, unser inneres Leben wird wach und entwickelt sich über die Jahre weiter. Wir erfahren die erstaunliche Kreativität unserer Seele, der wir uns immer mehr anvertrauen können. Wir können uns immer wieder neu dieser Seelenarbeit öffnen und miterleben, wie unsere innere Familie sich entfaltet, verändert, reift und geheilt wird. Dabei zu bleiben ist die Voraussetzung dafür, dass wir die Erleuchtung unserer Schatten erleben.

Sich auf das einzulassen, was sich zeigt, was gespürt oder erahnt werden kann in den angeleiteten Sufi-Soulwork-Sitzungen, erscheint am Anfang vielleicht wie ein Wagnis, auf jeden Fall ist es ein Abenteuer. Es ist ein innerer Prozess, indem wir immer mehr lernen unserer Intuition zu vertrauen und als „wahr“ annehmen können, was sich in uns zeigt. Unser tiefer bewusster Atem und eine achtsame ruhige Stille, ein entspannter Körper und innere Gelassenheit sowie ein offenes Herz sind die Basis für diese Seelenarbeit.

Die Sufi-Soulwork ist ein wundervolles Instrument zur Selbsterkenntnis, zur inneren Reifung, zu Heilung und Entfaltung – zu unserem eigenen Wohl und dem Wohle aller Wesen.

Das Gedicht von Maulana Jelaluddin Rumi ist ein lebendiger Ausdruck davon:

Der Mensch gleicht einem Gästehaus.  
Jeden Tag neue Gesichter.  
Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,  
der Niedertracht, alles  
unerwartete Besucher.

Heiße sie willkommen,  
selbst den puren Ärger  
der die Einrichtung deines Hauses  
kurz und klein schlägt.

Vielleicht räumt er dich leer für  
eine neue Freude.  
Behandle jeden Gast respektvoll.

Den finsternen Gedanken, die Scham,  
die Bosheit, begrüße sie mit einem Lachen  
an der Tür und bitte sie herein.

Danke jedem für sein Kommen,  
denn sie alle haben dir etwas Wichtiges mitzuteilen.

**Sophia Onnen und Baraka von Kügelgen**, Leiterinnen der deutschen Sufi-Soulwork-Ausbildung, Murshidas in der Sufi Ruhaniat International

**Anahita Mettert**, Sufi-Soulwork-Begleiterin, Tanzleiterin, Begleiterin auf dem Weg der Sufi Ruhaniat

Kontakt:

[www.gitasophia-onnen.de](http://www.gitasophia-onnen.de), [gita.onnen@web.de](mailto:gita.onnen@web.de), [brita.v.k@gmx.de](mailto:brita.v.k@gmx.de), [mail@ingrid-anahita.de](mailto:mail@ingrid-anahita.de)