

Hazrat Inayat Khan

# FRIEDENS- GEBET



Mit Worten aus den  
Weisheitslehren der Menschheit

BUCH &  
MYSTIK E.V.

Oh Friedensstifter.  
Bevor du versuchst,  
in der Welt Frieden zu stiften,  
schaffe zuerst Frieden in dir selbst.

HAZRAT INAYAT KHAN

# FRIEDENSGEBET



Hazrat Inayat Khan

Mit Worten aus den  
Weisheitslehren der Menschheit



## INHALT

Vorwort	5
Friedensgebet	7
Sieben Anrufungen auf dem Weg des Friedens:	
1. Frieden ausstrahlen können	8
2. Denken, Reden und Handeln im Einklang	10
3. Glück und Dankbarkeit	13
4. Mitten im Lebenskampf bestehen	15
5. Ertragen und Annehmen in Gnade und Barmherzigkeit	17
6. In Deinem Licht vergeht alle Dunkelheit – Menschen sind Ebenbild Gottes	19
7. Frieden in der Menschheitsfamilie	21
Heilgebet	23
Gebet für den Frieden in der Welt	24
Über den Autor	25

## VORWORT

Alle Menschen sind Schwestern und Brüder. Alle Religionen, alle großen Lehrerinnen und Lehrer, Meisterinnen und Heiligen lehrten der Menschheit, dass Gott, die Wahrheit und die Religion eins sind. Heute finden wir sogar durch wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt, dass alles mit allem in einem komplexen dynamischen Prozess verbunden ist und Dualität nur eine Täuschung des menschlichen Geistes ist. Äußere Erschütterungen der Gegenwart wie der Vergangenheit erzeugen jedoch immer wieder Schmerz, Trennung und Unsicherheit.

Wie können wir Brücken bauen zu einem friedlichen Leben in unserer gemeinsamen Menschheitsfamilie?

Das siebenstufige Friedensgebet von Hazrat Inayat Khan lehrt uns den Pfad des Friedens und kann uns zuverlässig auf den Schulungsweg des inneren Lebens führen. Wie in einer Spirale, die sich ewig dreht und entwickelt, führt uns dieser Weg von der Inkarnation der Menschen auf der Erde bis hin zum Ziel unserer Seele, nach dem wir uns bewusst oder unbewusst sehnen: zum Frieden.

Damit wir vollkommenen Frieden finden, von dem das Gebet spricht, bedarf es der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis. Wir brauchen Achtsamkeit im Denken, Reden und Tun, um im Wissen um den Kampf des Lebens die Herausforderungen mit Integrität und Widerstandsfähigkeit zu meistern. Wir müssen erkennen,

was es bedeutet, sich den eigenen Schatten zu stellen, und lernen, diese loszulassen, damit wir an der Bewältigung eigener Krisen wachsen können.

Diese Kultivierung der Persönlichkeit ermöglicht schließlich eine neue, integrierte Sichtweise auf die Welt. Jenseits von Hass, Ausgrenzung, Misstrauen entsteht Liebe, Mitgefühl, Integration und Vertrauen in die ursprüngliche gemeinsame Herzenskraft aller Menschen. Aus diesem Verständnis wird nicht nur tiefster individueller Friede, sondern auch Frieden in der gesamten Menschheitsfamilie.

Jede der sieben Anrufungen des Gebets wird mit Worten aus den verschiedenen Weisheitslehren und -büchern der Menschheit, mit Versen und Aphorismen von Dichterinnen, Meisterinnen und Denkern beleuchtet.

Das Friedensgebet wird vervollständigt mit Inayat Khans „Heilgebet Nayaz“, ergänzt von Kamae Amrapali Miller für Mutter Erde und alle Wesen (S. 23), und findet den Abschluss in Inayat Khans „Gebet für den Frieden in der Welt“ (S. 24).

Wer die antike Methode des intuitiven Buchaufschlagens wählt und in Achtsamkeit einen Satz kontempliert, wird eintauchen in die verschiedenen Perspektiven. Wer die Gebete regelmäßig betet, wird Mal für Mal tiefer erkennen, dass sie die Seele zu ihrem Ziel begleiten: zu vollkommenem Frieden.

## FRIEDENSGET



Oh einziges und höchstes Sein.

Sende uns Deinen Frieden,  
der vollkommen und ewig ist,  
damit unsere Seelen Frieden ausstrahlen.

Sende uns Deinen Frieden,  
damit unser Denken, Reden und Handeln  
im Einklang sind.

Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir glücklich sind  
und dankbar für Deine reichen Gaben.

Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir uns mitten im Lebenskampf erfreuen  
an Deiner Glückseligkeit.

Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir alles ertragen und alles annehmen  
im Gedanken an Deine Gnade und Barmherzigkeit.

Sende uns Deinen Frieden,  
damit unser Leben Deiner göttlichen Vision entspricht  
und in Deinem Licht alle Dunkelheit vergeht.

Sende uns Deinen Frieden,  
Du unser Vater und unsere Mutter, damit wir,  
Deine Kinder auf Erden, uns alle vereinigen  
in einer einzigen Familie.  
Amen



## ANRUFUNG 1

**Sende uns Deinen Frieden,  
der vollkommen und ewig ist,  
damit unsere Seelen Frieden ausstrahlen.**

Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Der Weltfrieden wird durch das Göttliche zustande gebracht. Die Menschen können viel ausrichten, wenn sie sich dem Göttlichen zuwenden und zu einem Kanal werden, durch den das Göttliche wirken kann.

MUTTER MEERA

Der Frieden kommt nicht von Gott, Allah oder Buddha, sondern muss von den Menschen geschaffen werden.

DALAI LAMA

Halte deine Aufmerksamkeit auf Dinge gerichtet, die mit dem Göttlichen zusammenhängen. Geist, Herz und Körper dem Göttlichen hinzugeben, schenkt Frieden. Doch von der Welt Frieden zu erwarten, wird unausweichlich Leid zur Folge haben.

DIE MUTTER (ANANDAMAYI MA)



Ein, aus – tief, langsam – ruhig, friedlich – gegenwärtiger  
Augenblick, wunderbarer Augenblick.

THICH NHAT HANH

Dieses Licht wird allen Menschen leuchten, die in  
Finsternis und Todesfurcht leben; es wird uns auf den  
Weg des Friedens führen.

LUKAS 1:79

Ist die Liebe zur Fülle gelangt, bringt man den  
Freunden Zuneigung, den Feinden Vergebung und  
den Fremden Wohlwollen entgegen.

HAZRAT INAYAT KHAN

Wir leben mitten im Geheimnis.

DAVID STEINDL RAST





## ANRUFUNG 2

**Sende uns Deinen Frieden,  
damit unser Denken, Reden und Handeln  
im Einklang sind.**

Gott weiß, was du im Geheimen  
und was du öffentlich tust.

AUS DEM KORAN

Gute Gedanken, Worte und Taten reinigen die Seele,  
erlösen sie von allem Bösen und führen sie zur  
Glückseligkeit.

ZARATHUSTRA

Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen  
und übernimm Verantwortung für deine Taten.

DALAI LAMA

Eins möge meine Rede sein mit meinem Sinn,  
und eins möge mein Sinn sein mit meiner Rede.

UPANISHADEN

Wenn ich einen Satz auswählen sollte, um meine ganze Lehre zusammenzufassen, würde ich sagen:  
Lass nichts Böses in deinen Gedanken sein.

KONFUZIUS

Darum merke hier, Rahulo:  
Betrachtend und betrachtend reinigen wir unsere Taten;  
betrachtend und betrachtend reinigen wir unsere Worte;  
betrachtend und betrachtend reinigen wir unsere Gedanken.  
So müsst ihr euch, Rahulo, üben.

GAUTAMA BUDDHA

Wenn wir Frieden möchten,  
dann müssen wir Frieden sein.  
Frieden ist eine tägliche Praxis und keine Hoffnung.

THICH NHAT HANH

Möge unser ganzes Bemühen dem Frieden gelten,  
in Gedanken, in Worten und in Taten.

PIR ZIA INAYAT KHAN

„Mögen Sie frei sein: Frei von den Umständen, frei von sich selbst, frei von Ihren Gedanken, frei von Ihrem Bewusstsein. Mögen Sie emporgehoben sein durch die Gegenwart des Geliebten, der ebenso Ihr Selbst ist. Begreifen Sie Gott als Wir anstatt als Er. Und lassen Sie die ungeheure Weite dieser Vision die Enge Ihres Bewusstseins erschüttern, werfen Sie alle vorgefassten Ideen und optischen Täuschungen, sodass Sie eins werden mit der Harmonie des Kosmos. Und seid Euch auch bewusst, ein Wesen aus Licht zu sein, und als solches Teil einer lichtvollen Wirklichkeit jenseits der Welt der Schatten, die wir „wirklich“ nennen.“

PIR VILAYAT INAYAT KHAN

Ein neuer Tag bricht an, ins Leben gerufen durch unsere Gedanken und Handlungen – Saatgedanken des Friedens, gepflanzt durch Liebe, bewässert durch richtiges Tun; die Uneinigkeit gejätet durch Standfestigkeit. Die Ernte wird eine Fülle der Freude sein, von der zukünftige Generationen zehren können. Der Erste Himmel öffnet seine Pforten all denen, die bereit sind, erleuchtetes Handeln zu pflegen.

DHYANI YWAHOO



### ANRUFUNG 3

**Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir glücklich sind und dankbar  
für Deine reichen Gaben.**

Das menschliche Herz kann nur dann ganz zufrieden sein, wenn es die anderen glücklich sieht.

HAZRAT INAYAT KHAN

Wer Gott besitzt, dem kann die Welt nichts geben,  
was er nicht schon in Fülle hätte.

RABIA AL ADAWIYYA

Segne die Eine, du meine Lebenskraft. Vergiss nicht,  
was sie alles vollbracht hat.

PSALM 103:2

Ein einziger dankbarer Gedanke gen Himmel  
ist das vollkommenste Gebet.

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING

Wer nichts für sich haben will, der Gezügelte,  
der von Frieden erfüllte, dessen Seele in allem das Eine  
erkennt, der in Mir seine Befriedigung findet,  
für den sind alle Weltgegenden voller Glück.

BHAGAVATAM

Ich habe drei Schätze, die ich hüte und hege.  
Der eine ist die Liebe, der zweite ist die Genügsamkeit,  
der dritte ist die Demut. Nur der Liebende ist mutig,  
nur der Genügsame ist großzügig, der Demütige ist  
fähig zu herrschen.

LAOTSE

Jenseits von Glücklich-sein und Unglücklich-sein  
ist Frieden.

ECKHART TOLLE

Die „Spirale der Arbeit, die wieder verbindet“ beginnt  
mit Dankbarkeit, denn sie bringt den hektischen  
Verstand zur Ruhe. Sie bringt uns zurück zur Quelle,  
indem sie unser Einfühlungsvermögen und unser  
Vertrauen stärkt. Sie hilft uns, vollständiger präsent zu  
sein und öffnet den mentalen Raum, um den Schmerz  
zu verstehen, den wir für unsere Welt mittragen.

JOANNA MACY

Mache mich stets bereit, mit reinen Händen und  
aufrichtigen Augen zu Dir zu kommen, damit mein  
Geist, wenn das Leben wie die untergehende Sonne  
entschwindet, zu Dir gelangen kann,  
ohne sich schämen zu müssen.

AUS DEM GEBET DER SIOUX



## ANRUFUNG 4

**Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir uns mitten im Lebenskampf erfreuen  
an Deiner Glückseligkeit.**

Die Schöpfung ist keine Hürde auf der Bahn zu Gott.  
Sie ist diese Bahn selbst.

MARTIN BUBER

Das Herz muss gebrochen werden, damit das  
Wahrhaftige zum Vorschein kommt. Der Weg der  
inneren Verwirklichung liegt in einem zerbrochenen  
Herzen;, durch den Schmerz wird das Herz lebendig.

NOOR INAYAT KHAN

Wir selbst müssen die Veränderung sein,  
die wir in der Welt sehen wollen.

MAHATMA GANDHI

Alle denken daran, die Welt zu verändern,  
aber niemand denkt daran, sich selbst zu verändern.

LEO TOLSTOI

Der Streit mit anderen löst Krieg aus,  
der Kampf mit dem eigenen Ich bringt Frieden.

HAZRAT INAYAT KHAN

Innerer Frieden beginnt in dem Moment, in dem du  
entscheidest, Ereignissen oder anderen Menschen nicht  
zu erlauben, deine Emotionen zu kontrollieren.

PEMA CHÖDRÖN

Wer vergibt und Frieden schließt, dessen Lohn ist  
bei Allah. Wenn zwei Parteien streiten, so stiftet  
Frieden unter ihnen. Die Gläubigen sind Brüder und  
Schwestern; so stiftet Frieden unter ihnen.  
Allah wird die Menschen zum Frieden führen.  
Wenn sie auf ihn hören, so wird er sie aus der  
Dunkelheit des Krieges zum Licht des Friedens führen.

KORAN, SURE 42:38 UND 49:9

Was du noch nicht warst, wirst du einmal sein.  
Nichts bleibt dir erspart im unendlichen Wandel.  
Sei was du jetzt bist. Ein Mensch.

ROSE AUSLÄNDER





## ANRUFUNG 5

**Sende uns Deinen Frieden,  
damit wir alles ertragen und alles annehmen  
im Gedanken an Deine Gnade und Barmherzigkeit.**

Tröste mich wieder mit Deiner Hilfe  
und mit einem freudvollen Geist rüste mich aus.  
PSALM 51:14

Herr, festige unsere Schritte.  
KORAN, SURE 2:250

Gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern  
kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen  
und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die  
rechte Unterscheidung zu treffen.  
FRANZ VON ASSISI

Erkenne dich selbst. Nichts im Übermaß. Sei.  
ORAKEL VON DELPHI

Barmherzigkeit hebt die Gerechtigkeit nicht auf,  
sie ist vielmehr sozusagen die Fülle der Gerechtigkeit.  
THOMAS VON AQUIN

Im Verzeihen des Unverzeihlichen kommt der Mensch  
der göttlichen Liebe am nächsten.

GERTRUD VON LE FORT

Die Freunde Gottes ertragen geduldig die  
Beschwerden der Welt und die notwendigen Übel,  
die ihnen zustoßen. Denn alles, was geschieht,  
müssen wir nicht in Beziehung auf die Wünsche  
der Einzelnen, sondern in Beziehung auf das Ganze  
betrachten.

PLOTIN

Wer an das Gute im Menschen glaubt,  
bewirkt das Gute im Menschen.

JEAN PAUL

Bist du traurig oder einsam, wünschte ich,  
ich könnte dir das erstaunliche Licht deines eigenen  
Wesens zeigen.

HAFIS



## ANRUFUNG 6

**Sende uns Deinen Frieden,  
Du unser Vater und unsere Mutter,  
damit unser Leben Deiner göttlichen Vision entspricht  
und in Deinem Licht alle Dunkelheit vergeht.**

Da sprach Gott: Lasst uns Menschen machen –  
als unser Bild. Da schuf Gott Adam, die Menschen, als  
göttliches Bild; als Bild Gottes wurden sie  
geschaffen, männlich und weiblich hat er, hat sie,  
hat Gott sie geschaffen.

1. MOSE 1:26-27

Gott verbirgt sich im Geist der Menschen;  
aber er/sie offenbart sich in ihrem Herzen.

AUS DEM SOHAR

Augustinus sagt: Gehe nicht nach außen, kehre in  
dich selbst zurück, im Inneren Menschen wohnt  
die Wahrheit.

MEISTER ECKHART

Wenn wir die Menschen so annehmen, wie sie sind,  
machen wir sie schlechter. Wenn wir sie aber so  
nehmen, wie sie sein sollen, dann machen wir sie zu  
dem, was sie sein können.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Dankbarkeit spüren, Begegnungen auskosten,  
jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit sehen –  
mehr noch, jeden mit den Augen Gottes sehen,  
als Menschen, dem die Verheißung gilt, verwandelt  
zu werden. Du verwandelnde Kraft, sei uns verbindend  
nahe.

PIERRE STUTZ

Innerer Frieden entsteht nicht dadurch,  
dass wir bekommen, was wir wollen, sondern dadurch,  
dass wir uns daran erinnern, wer wir sind.

MARIANNE WILLIAMSON

Versammelt euch. Verbannt das Wort Kampf aus eurer  
Einstellung und eurem Wortschatz.

Alles, was wir jetzt tun, muss auf eine heilige Art und  
Weise und in einer Art Zeremonie geschehen.

Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben.

AUS DER BOTSCHAFT DER HOPI ÄLTESTEN



## ANRUFUNG 7

**Sende uns Deinen Frieden,  
Du unser Vater und unsere Mutter,  
damit wir, Deine Kinder auf Erden,  
uns alle vereinigen in einer einzigen Familie.**

Denn niemals hört im Weltenlauf,  
die Feindschaft je durch Feindschaft auf.  
Durch Liebe nur erlischt der Hass.  
Ein ewiges Gesetz ist das.

DHAMMAPADA 3-5

Ein Sufi ist erst dann ein Sufi, wenn er/sie erkennt,  
dass die gesamte Schöpfung eine einzige Familie ist.

ABU BAKR SCHIBLI

Jeder soll von da, wo er ist,  
einen Schritt näher kommen.

NAVID KERMANI

Nicht-Zwei ist tiefster Frieden.  
Weltfrieden entsteht im Herzen aller Menschen.

ANNETTE KAISER

Auch wenn der Versuch schwierig sein mag, den Weltfrieden durch innere Wandlung der einzelnen Menschen herbeizuführen, ist es doch der einzige Weg. Frieden muss zuallererst im Einzelnen selbst entwickelt werden. Und ich glaube, dass Liebe, Mitleid und Selbstlosigkeit grundlegend für den Frieden sind.

Wenn diese Eigenschaften im Menschen entwickelt sind, ist er oder sie in der Lage, eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie zu schaffen. Die Atmosphäre kann sich ausweiten und vom Einzelnen auf die Familie, von der Familie auf die Gemeinschaft und schließlich auf die ganze Welt ausdehnen.

DALAI LAMA

Es ist an uns, die vor uns liegende Zeit zu gestalten. Wer sich anstecken lässt vom Leitstern der Sehnsucht, wer den ersten Schritt in die Zukunft wagt, dem ist gesagt:

„Fürchte Dich nicht, es blüht hinter Dir her.“

HILDE DOMIN

Unser Weg führt uns nicht zurück zu dem, was war, sondern voraus zu dem, was werden soll.

AMANDA GORMAN



## HEILGEBET

Geliebter und allmächtiger göttlicher Vater,  
Geliebte und verkörperte göttliche Mutter,  
durch die Strahlen der Sonne  
durch das Leuchten des Mondes  
durch die Kraft der Erde  
durch das Fließen des Wassers  
durch die Wärme des Feuers  
durch die Wellen der Luft  
durch das alles durchdringende Leben im Raum,  
reinige und belebe uns neu.  
Und wir beten:  
Heile unsere Körper, Herzen und Seelen.  
Amen

## GEBET FÜR DEN FRIEDEN IN DER WELT

Oh Du, allmächtige Sonne,  
deren Licht alle Wolken vertreibt.  
Wir nehmen Zuflucht zu Dir,  
Königin aller Menschen,  
Gott aller Gottheiten,  
Gebieterin aller Engel.  
Wir bitten Dich,  
vertreibe den Nebel der Illusion  
aus den Herzen der Nationen  
und erhebe ihr Leben  
durch Deine alles vermögende Kraft.  
Gieße aus über sie  
Deine grenzenlose Liebe,  
Dein immer scheinendes Licht,  
Dein ewiges Leben,  
Deine himmlische Freude  
und Deinen vollkommenen Frieden.  
Amen





## ÜBER DEN AUTOR

Der Religionsgelehrte und Musiker Hazrat Inayat Khan wurde am 5. Juli 1882 in Baroda, Indien, in eine Familie berühmter Musiker geboren. Nachdem er schon in jungen Jahren als gefeierter Musiker bekannt war, wurde er in die Sufitradition der Chishti eingeweiht, deren Liebe zur Musik und deren Toleranz gegenüber anderen Religionen eine jahrhundertelange Tradition hat. Nach langer esoterischer Schulung bei seinem Meister trug dieser ihm auf, die Weisheiten des Sufismus in die westliche Welt zu tragen.

Inayat Khan hielt sich von 1910 bis 1926 an zahlreichen Orten in Europa und Amerika auf und verbreitete seine, alle konfessionellen Grenzen überschreitende Lehre der Spirituellen Freiheit. Er wurde der Begründer und das geistige Oberhaupt der internationalen Sufibewegung und des internationalen Sufi-Ordens, heute Inayatiyya International. Die Themen seiner Vorträge zu den echten Weisheitsfragen der Menschheit sind heute wie damals hochaktuell. Die essenziellen und zeitlos gültigen Themen wurden in vielen Publikationen weltweit veröffentlicht, viele davon auch in deutscher Sprache. Er verstand es, den Europäern nicht nur das tiefe, alte indische Wissen des Vedanta nahe zu bringen, sondern entwickelte auch einen bis heute lebendigen konfessionsübergreifenden philosophisch-mystischen Schulungsweg. 1927 starb Inayat Khan während eines Aufenthalts in Neu Delhi.



## BUCH & MYSTIK E.V.

Der Verein Buch und Mystik e. V. hat die Förderung von gesellschaftlicher Toleranz und die Toleranz zwischen Menschen verschiedener Religionen zum Ziel. In diesem Sinne unterstützt der Verein auch das Kulturgut Buch durch die Finanzierung von Übersetzungen, vor allem interreligiöser Texte des Universalen Sufismus.

Wichtig ist uns die Förderung von Medienkompetenz und eine Lese- und Erzählkultur, die dem Verständnis und Respekt für verschiedene Religionen und Kulturen Rechnung trägt. Damit tragen wir letztlich auch zur Völkerverständigung und Friedensbildung bei.

Bisher finanzierte der Verein die Übersetzungen der Centennial Edition Band 1 bis 4 von Hazrat Inayat Khan, die im Verlag Heilbronn erschienen sind.

Wir danken dem Verlag Heilbronn für die Überlassung der Texte des Buches „Friedensgebet“ von Hazrat Inayat Khan (3. Aufl. 1993) für dieses Heft. Unser besonderer Dank gilt auch allen Spenderinnen und Spendern, ohne die der Verein seine Ziele nicht verwirklichen könnte.

## IMPRESSUM

Dieses Friedens-Heft ist kostenlos und wurde durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.

© Buch und Mystik e.V.  
www.buchundmystik.de  
info@buchundmystik.de  
2. Aufl. Dezember 2022

Redaktion: Uta Maria Baur und Ellen Konrad  
Umschlag / Friedenstaube: Martina Berge, www.martinaberge.de  
Satz: Josef Ries  
Die Gebete sind inklusive Versionen der Inayatiyya  
Deutschland sowie der Ruhaniat Deutschland.

Spendenkonto: Buch und Mystik e.V.  
Vereinigte Sparkassen Weilheim  
IBAN: DE33 7035 1030 0032 4554 61 • BIC: BYLADEM1WHM  
oder PayPal: Spendenbutton auf unserer Homepage  
Ihre Spende ist steuerlich abzugfähig. Ab 100,- senden wir  
Ihnen eine Spendenquittung zu – dazu benötigen wir Ihre  
Adresse bei der Überweisung.

Gedruckt auf Naturpapier weiß (FSC)  
Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt  
ID-Nr. 12518-1907-1001 – www.climatepartner.com/de  
Aktuelles Projekt: Windenergie im Nordosten Brasiliens



