

Sikander van der Vliet

DE UITDAGING VAN DE "ZIEL"



Sikander van der Vliet is centrumleider van het Soefi-centrum Utrecht / Bilthoven. Hij is musicus van beroep. Tijdens dit symposium sprak hij namens de Internationale Soefi Beweging die in 1923 is opgericht en haar hoofdkwartier in Den Haag heeft. Het was Hazrat Inayat Khan die een nieuwe versie van het eeuwenoude Soefisme naar het westen heeft gebracht.



De zoektocht naar waarheid, wijsheid, naar de zin van het leven is van alle tijden, een zoektocht waarin de vraag centraal staat:

"Wie ben ik, wat is mijn essentie?".

Van enkele stromingen die hier vandaag vertegenwoordigd zijn, zoals Antroposofie, Theosofie en Soefisme is het duidelijk dat de naam is afgeleid van het woord "Sofia" wat Wijsheid, "Goddelijke wijsheid" betekent.

Soefisme verwijst naar de wijsheid die van alle tijden is en zij richt zich, voorbij de uiterlijke verschillen van levensbeschouwingen en religies, op het achterliggende spirituele ideaal dat zij gemeenschappelijk hebben. Universeel Soefisme reikt methoden aan om dit ideaal te verwezenlijken. Ook in het Soefisme wordt gezegd dat de sporen van wat we Soefisme noemen terug te vinden zijn tot in het oude Egypte, hoewel het toen geen Soefisme heette.

Het Soefisme heeft deel uitgemaakt van de Islam, als mystieke tak daarvan, en is beïnvloed door Bijbelse profeten en het neoplatonisme. In India heeft het zich ontplooid tot wat het nu is,

met name in de Chistia Orde waar muziek en dans een belangrijk onderdeel zijn van de innerlijke weg. Hazrat Inayat Khan heeft in het begin van de 20e eeuw vanuit deze Soefi-orde de Soefi-boodschap naar het westen gebracht, die nu het Universeel Soefisme wordt genoemd. Voor mij is één van belangrijkste aspecten van het Universeel Soefisme dat de schoonheidsbeleving een ingang is tot de mystiek. Het waarnemen en ervaren van schoonheid kan op ieder moment van de dag de mystieke werkelijkheid die ten grondslag ligt aan ons bestaan erfahrbaar maken

We moeten vandaag in acht nemen dat de verschillende stromingen met hetzelfde ideaal een eigen weg hebben afgelegd. Daardoor heeft zich niet alleen een eigen traditie ontwikkeld van oefeningen, meditatie, gebeden, liederen, maar er is ook een eigen terminologie ontstaan. Een woordgebruik dat, meestal symbolisch, alleen kan verwijzen naar onze innerlijke werkelijkheid: de vingers die naar de maan wijzen zijn niet de maan... Om verwarring te voorkomen, is het misschien goed te vermelden dat in het Soefisme het lichaam, dus ons hele

fysieke mechanisme en de psyché, de mind (*), voertuigen, gereedschappen zijn voor het goddelijk aspect in ons. Het Goddelijk aspect, het innerlijk licht, wordt in het Soefisme de ziel genoemd: de ziel als druppel uit de Goddelijke oceaan.

De religie van het hart

Soefisme wordt ook de religie van het hart genoemd. Het hart staat voor de gevoelscapaciteit van de mind, de diepte van de mind, ook wel het venster op de ziel, de Bron genoemd: de Bron van "Licht", de bron van waaruit de Goddelijke Liefde opwelt. Volgens Hazrat Inayat Khan staat in het Soefisme het ontwikkelen van de hartkwaliteiten voorop. Volgens hem wordt dit door veel mystieke stromingen over het hoofd gezien. Het is de zuivering van het hart die het ontvankelijk maakt voor verlichting. In het Universeel Soefisme staat het contact met de ziel, onze essentie, centraal. Voor de ratio, het denken, is deze dimensie niet toegankelijk: dus



Hazrat Inayat Khan

niet kenbaar, maar wel ervaarbaar, voelbaar.

De oefeningen die in het Soefisme worden gedaan, hebben als doel het contact bewust te maken en te intensiveren. In dit proces speelt de adem een cruciale rol. We moeten ons realiseren dat de adem meer is dan alleen het beetje lucht dat we in- en uitademen: het belangrijkste deel is de levensenergie. Het is de adem, de levensenergie van de adem, die iedere cel van het lichaam doordringt en tegelijkertijd het hele mechanisme van het lichaam coördineert. Door de adem zijn lichaam en psyché in een meer of mindere mate met elkaar verbonden en tegelijkertijd heeft de adem als enige toegang tot wat we in het Soefisme de ziel noemen, de Bron, het innerlijk "Licht"; eigenlijk is de adem dat "Licht". Hoe meer evenwicht met behulp van de adem in het lichaam ontstaat, hoe sterker, intenser de verbinding tussen psyché en lichaam. Bij langdurige training zal men merken dat voor het bereiken van evenwicht de adem een uiterst belangrijke rol speelt. Het fysiek evenwicht is namelijk een grote hulp bij het bereiken van een steeds diepere innerlijke stilte.

De eigenschap van evenwicht is dat het resultaat is van een evenwicht tussen vitaliteit en tegelijkertijd ontspanning. Dat is ook een belangrijke voorwaarde voor het mediteren: door dat evenwicht wordt je innerlijk automatisch stil.

*Als je een glimp opvangt
van de fundamentele waarheid,
besef je, dat er niets bestaat,
dat niet in jezelf te vinden is.*

(Hazrat Inayat Khan)

Dat contact wordt ook het gevoelscontact genoemd. Voelen heeft direct te maken met de adem. Het gevoelscontact is eigenlijk de ademverbinding. Hoe belangrijk de kennis van de adem in het Soefisme is, blijkt wel uit het volgende citaat van Hazrat Inayat Khan: *De adem is het snoer dat de Oneindige verbindt met zijn schepping.*

Stilte

Wat men over het algemeen onder stilte verstaat is afwezigheid van geluid, maar met innerlijke stilte wordt eigenlijk verstilling bedoeld, wat een innerlijke gesteldheid is, een afwezigheid van emoties, oordelen, dwangmatig denken.

Dit staat los van de geluiden in de omgeving.

Hoe meer de innerlijke stilte toeneemt, hoe intenser het contact met de ziel, hoe sterker de invloed van het innerlijk "Licht".

Liefde, respect, schoonheid en wijsheid zijn allemaal aspecten van dat "Licht"; zij zijn het resultaat van de invloed die dat Licht op onze persoonlijkheid heeft. Dit is een proces dat altijd in beweging is.

We kennen uit de psychologie dat je eerst van jezelf moet houden voordat je van een ander kunt houden, maar kun je zomaar van jezelf gaan houden, is dat iets wat je door het te weten zomaar doet? Het is een mooie gedachte, maar dan is er een onderscheid tussen "ik en mezelf" en ook "ik en de ander". Wanneer we echter door het gevoelscontact die Bron van "Licht", die de oorsprong van Liefde is, in onszelf gaan waarnemen en dan ervaren, zijn we ook in staat ditzelfde aspect in de ander waar te nemen. Dan is er geen onderscheid meer tussen jij en ik. Doordat de verbinding met onszelf verandert, verandert ook de relatie met de wereld. Daarbij komt dat het contact met dat

innerlijk licht, die liefdesbron, de kwaliteit van onze psychische eigenschappen verandert.

Het is een misvatting dat we het ego zouden moeten doden of dat "denken" alleen maar met controle heeft te maken. Het ego en het denken zijn belangrijk, belangrijk voor het vorm geven aan het leven. Hoe dieper het gevoelscontact, hoe sterker de uitwerking van het innerlijk licht op de psyché. Het gevolg is dat de kwaliteit van het denken, de rede, het voelen verandert.

Het zijn echter voertuigen waar dienstbaarheid en empathie centraal staan, met name de empathie voor jezelf.

Dwangmatige gedachten zoals: "Ben ik wel goed genoeg", "Ik ben de beste", "Wat gaat het goed", "Wat gaat het slecht, ik zal het nooit leren", klagen over de wereld, de politiek, de medemens, kunnen in het uiterste geval van het ego een monster maken. Door de toenemende verbinding met het innerlijk licht wordt het ego liefdevoller en stopt het denken aan jezelf. De kerngedachte in het Soefisme is dat het voertuig verandert door het (adem) contact met de Ziel, de Bron.

We hebben net gezien dat het gevoelscontact een ademverbinding is. Zo is dat ook met aandacht. Hoe dieper de ademverbinding, hoe liefdevoller de aandacht. Het innerlijk licht is schepend, genezend. Vandaar dat van liefdevolle aandacht een helende werking uit gaat. Men spreekt niet voor niets over "het genezende vuur van de liefdevolle aandacht". Wanneer het waarnemen van onszelf, van onze reacties, onze emoties een automatisme wordt, dan zal, als dat op een liefdevolle manier gebeurt, onze mind steeds stiller worden. De ontvankelijkheid voor het innerlijk "Licht" zal toenemen.

Wat doet ons besluiten de visie op

het leven te veranderen? Moet er iets gebeuren zodat wij loskomen van de gewone denkpatronen? Waarom zou ik iets willen veranderen zolang ik succesvol ben? We zeggen wel eens: "Er is me een licht opgegaan", zo'n moment hebben we allemaal beleefd. Plotseling is er een oplossing, plotseling zie je een situatie op een andere manier. Waar komt dat vandaan? In een moment van verstilling is er opeens die helderheid. Is dat niet symbolisch? In dat ene moment van verstilling breekt even en onmerkbaar het innerlijk licht door. Voor een moment is er dieper inzicht, meer wijsheid, zijn we liefdevoller. Na zo'n ervaring gebeurt het vaak dat men voor spirituele begeleiding kiest. De bedachtzame mens herkent al op jonge leeftijd de waarde van zulke momenten en wordt zich al vroeg van een innerlijk leven bewust. De hardwerkende, plichtsgetrouwe mens, vervult zijn dagelijkse verplichtingen zonder ophouden, zonder aan zichzelf te denken. Zijn volharding en toewijding zijn prijzenswaardig, maar hij neemt zelden tijd voor zichzelf en daardoor herkent hij meestal de signalen niet die van binnenuit of van buitenaf tot hem komen. Dat geldt ook voor de mens die dag en nacht werkt aan zijn carrière. Beiden worden vaak op een pijnlijke wijze tot staan gebracht door baanverlies, scheiding, verkeersongeluk, hartinfarct, burn-out. Dat zijn de momenten waarop het plotseling stil wordt. Als we ons daaraan overgeven en niet vervallen in de slachtofferrol, kunnen we vanuit die innerlijke stilte onze overtuigingen opnieuw in een nieuw licht zien en een andere richting geven aan het leven. Jalaluddin Rumi zei:

Door de wond schijnt het Licht.

Over de plaats van de mens in de schepping zegt Hazrat Inayat Khan, dat de schepping van de mens gezien wordt als de voleindiging van de schepping.



Jalaluddin Rumi

Met de kroon van de schepping wordt die mens bedoeld, in wie wijsheid is ingeboren om alles op aarde zo goed mogelijk te beheren, te beheersen en te gebruiken.

Het doel van de manifestatie is volbracht in die mens, die, door zijn kijk op het leven te verruimen en door een vollediger leven te leiden, op zijn terugreis meer en meer van het doel bewust is geworden. De mens die dat stadium van verwezenlijking, verlichting, heeft bereikt, dat Góddelijkheid genoemd wordt, heeft het doel van deze manifestatie vervuld.

(*) In het soefisme wordt meestal het woord "mind" gebruikt. De "mind" staat voor het geheugen, de rede, het denken, het ego en het voelen. Het woord psyché komt het meest in de buurt, maar dekt de lading niet helemaal.



Toorop, *Contemplatie* - ter beschikking gesteld door Bax Art

* * * * *

*Er is een weg, steil en doornig, bezet met gevaren van allerlei aard,
maar toch een weg, en hij leidt naar het Hart van het Heelal.*

*Ik kan u zeggen, hoe gij Hen vinden kunt,
die u de geheime doorgang zullen tonen, welke alleen naar binnen leidt
en achter de nieuweling voor altijd sluit.*

Er bestaat geen gevaar, dat onversaagde moed niet overwinnen kan.

*Er bestaat geen beproeving,
waar vlekkeloze reinheid niet doorheen kan komen.*

*Er is geen moeilijkheid,
welke een krachtig denkvermogen niet te boven kan komen.*

*Voor wie overwinnend omhoog gaan is er een beloning boven woorden:
het vermogen om de mensheid te zegenen en te redden.*

*Voor hen, die tekort schieten,
zijn er andere levens waarin het slagen komen kan.*

(tekst die werd aangetroffen in het bureau van Helena Petrovna Blavatsky, nadat zij was overleden)