

UNIVERSEEL
SOEFISME

Vrijheid, vreugde en vrede

“Soefisme is religie als je er religie van wilt leren, filosofie als je er wijsheid van wilt leren, en mystiek als je erdoor geleid wilt worden bij het ontvouwen van de ziel. En het is meer dan deze dingen. Het is het licht, het leven dat voedsel is voor elke ziel en een sterfelijk wezen tot onsterfelijkheid opheft. Het is de boodschap van liefde, harmonie en schoonheid.”

Dit hield Inayat Khan zijn gehoor voor, op vragen naar zijn boodschap. Hij noemde het een boodschap van alle tijden. Sporen ervan zijn te vinden in de esoterische scholen in het oude Egypte. Het zoeken naar vrede en volmaaktheid stond er centraal, al verschilden de methoden. Deze inzichten zijn ook bij de bijbelse profeten te vinden, bij Griekse filosofen, in de islam en in poëzie van Perzische dichters zoals Rumi. Ze verspreidden zich tot in India, waar ze in aanraking kwamen met hindoeïsme en boeddhisme. De musicus/mysticus Hazrat Inayat Khan is in deze veelzijdige soefi-traditie opgegroeid. Toen hij in 1910 naar de Verenigde Staten reisde en vandaar naar Europa, verweefde hij dit soefisme met westerse denkbeelden en religieuze overtuigingen tot wat nu ‘universeel soefisme’ wordt genoemd. Dit richt zich voorbij uiterlijke verschillen van levensbeschouwingen en religies op de achterliggende idealen die zij gemeenschappelijk hebben. Universeel soefisme reikt methoden aan om deze idealen te verwezenlijken. Centraal staat de vrijheid om je eigen weg te vinden. Niet van het leven afgekeerd, want juist de obstakels die je moet overwinnen om in deze wereld je idealen te bereiken – welke dat ook zijn – bieden je de kans je bewustzijn te ontwikkelen en te leren je hart te openen. Die groei maakt het leven

vreugdevol. Natuur en kunst kunnen je hierbij stimuleren. Als musicus wist Inayat Khan dat muziek rechtstreeks tot je hart kan spreken, net als poëzie. “De boodschap zit niet in de woorden maar in het goddelijk licht en leven, dat de zielen heelt”, aldus Khan, die liefde daarbij de drijvende kracht noemt. “Liefde is de aard van het leven, schoonheid het resultaat, harmonie het middel waardoor het leven zijn doel bereikt, en gebrek daaraan leidt tot destructie.”

Het Ene, het goddelijke en de schepping

De vraag wat bestond voor sprake was van enige manifestatie, beantwoordt Inayat Khan met: “De essentie van het Zijn, het Enig Zijnde. In welke vorm? Niet in een vorm. Als wat? Als niets. De enige definitie in woorden is: als het Absolute.”

Hieruit is bewustzijn voortgekomen, pure intelligentie die zich als het ware samentrok in één punt. Als stralen van de zon zijn daaruit alle manifestaties voortgekomen. In alle manifestaties zit iets van dat oorspronkelijke licht en bewustzijn. Inayat Khan haalt in dat verband de Koran aan: “Wij hebben uw licht uit ons licht geschapen en van dat licht hebben wij het heelal gemaakt.” Hij voegt eraan toe: “Mystici van alle tijden kennen de goddelijke geest als een zon; daarom staat in alle oude symboliek de zon afgebeeld als een voorstelling van God.” Geleidelijk aan, als fijnere en grovere “trillingen”, ontwikkelden zich uit dit Absolute mineralen, planten, dieren en de mens. Omdat wij sterk in beslag genomen worden door de materiële wereld, zijn wij dit bewustzijn van ziel en oorsprong veelal kwijtgeraakt. Het is onze taak om ons die bron van puur geluk weer te herinneren, dit bewust-

zijn te vervolmaken en zo de schepping te voltooien. Inayat Khan gebruikt de begrippen 'God' en 'goddelijk' om aan te duiden dat dit Absolute bewustzijn ons begrip te boven gaat. "Soefisme is noch deïsme noch atheïsme, want deïsme betekent een geloof in een God ver weg in de hemel, en atheïsme betekent: zonder Godsgeloof. De soefi gelooft in God. In welke God? In de God van wie hij gescheiden is geraakt, de God in en buiten hem; zoals gezegd wordt in de Bijbel: wij leven en bewegen en hebben ons wezen in God. Die lering is de lering van de soefi's."

De schepping is een cyclisch proces. "De manifestatie is de uitademing van God, en wat door de hindoes *pralaya* wordt genoemd – de vernietiging of het einde van de wereld – is absorptie, de inademing van God. Hij schept en vernietigt. Veel mensen maken God hier een verwijt van. Maar voor God, die het Enig Zijnde is, is dit de natuurlijke zijnstoestand waardoor Hij eeuwig leeft."

De ziel, vanwaar, waarheen

"Wat is de reis die door de ziel wordt ondernomen van de oorsprong naar manifestatie en van manifestatie weer terug naar dezelfde oorsprong die haar doel is? In waarheid is het geen reis. Het is een verandering van ervaringen die er een verhaal van maakt. Vastgelegd op één film, die niet mijlen en mijlen reist zoals op het scherm schijnt te gebeuren."

In ieder mens zit een goddelijke vonk, een ziel, die deel uitmaakt van het Absolute, goddelijke bewustzijn. De ontwikkeling van de ziel beschrijft Inayat Khan als een reis door de sferen van engelen en djinns heen naar de aarde, en weer terug. Op de terugweg

worden de aardse ervaringen verwerkt. Vagevuur en hel zijn daar een verbeelding van. Komende en gaande zielen geven ervaringen aan elkaar door, soms diffuus, soms sterk. Zo duidt Inayat Khan reïncarnatie.

Over de engelenwereld zegt Inayat Khan: “Deze sfeer is vrij van hartstochten en emoties. Het beeld van engelen die op wolken zitten en harp spelen is de uitdrukking van een mystiek geheim. De engelen zijn zélf harpen, zij zijn levende vibraties, zij zijn het leven zelf.”

Tussen engelenwereld en aarde bevindt zich de wereld van de djinn, de psyche die nog zuiver is en niet zoals bij de mens gevuld met gedachten en verbeeldingen. Het is een sfeer van schoonheid. “De musicus en filosoof geven in hun begaafdheid blijk van het erfgoed van de djinn, die hen gedurende hun hele leven kenmerkt als genieën.”

De vraag waarom zielen deze reis ondernemen beantwoordt Inayat Khan met: “Voor Gods voldoening. Omdat God het enig Zijnde is en het de aard van het zijn is om van het zijn bewust te worden. In de mens bereikt dit zijnsbewustzijn zijn hoogtepunt. Door de mens ervaart God het leven in zijn hoogste volmaaktheid. Door de materie komt de ziel tot haar hoogste verwezenlijking; daarom is het stoffelijk lichaam onmisbaar voor de vervulling van haar doel.”

Bouwen aan je karakter

“Mens zijn is één ding; een persoon zijn is een ander ding: iemand zijn door de individualiteit te voltooien waarin het doel van je komst op aarde verscholen ligt. Je aard is aangeboren, je karakter wordt gevormd, je persoonlijkheid ontwikkel je.”

Veel uitspraken van Inayat Khan zetten ons met beide voeten op de aarde. Hier moeten wij realiseren wie wij werkelijk zijn. Bij onze geboorte kwam onze psyche uit de sferen van engelen en djinns, verbond zich met ons lichaam en vereenzelvigde zich daar ook sterk mee. Omdat de psyche kan scheppen en vernietigen, ben je niet alleen verantwoordelijk voor je daden maar ook voor je gedachten. Geen gedachte gaat ooit verloren. “Het is geen overdrijving de psyche een wereld te noemen. Het is de wereld die de mens maakt, waarin hij zijn leven in het hiernamaals zal opbouwen, zoals een spin haar web weeft om in te wonen.”

De psyche – Inayat Khan gebruikt er het woord *mind* voor – heeft vijf aspecten: het denkvermogen dat gedachten en beelden schept, de rede (oordeelsvermogen), het geheugen, de wil en het ego. Inayat Khan noemt de *mind* de oppervlakte van het hart. In de diepte van het hart schijnt het licht van de ziel. Dat licht is meestal verduisterd door onze psyche, die de hoofdrol voor zich opeist. Het universeel soefisme is een training om meester te worden over de psyche. Je moet daartoe bouwen aan je karakter en persoonlijkheid, zoals aan een kunstwerk.

“Het leven is een voortdurende strijd. Het eerst noodzakelijke is om voorlopig vrede te sluiten met de uiterlijke wereld, teneinde je voor te bereiden op de oorlog die binnen in je uitgevochten moet worden.” Door oefeningen kun je meesterschap over jezelf bereiken. Dat is niet een kwestie van dwang of geweld. Kenmerkend voor het universeel soefisme is mildheid en evenwicht. Ieder volgt naar vermogen, in vrijheid, het eigen pad. Inayat Khan: “Hoe kan bewustzijn worden bereikt? Eerst moet de mens zichzelf analyseren en uitvinden waaruit hij is samengesteld. Uit geest en materie. Uit het mineralenrijk, het plantenrijk en het dierenrijk, de djinn en de engel. Het is zijn werk dit alles in evenwicht te brengen.”

Samenleven

“Goede daden gaan geen van alle ooit verloren. Zelfs als iemand onze liefde, vriendelijkheid en genade onwaardig blijkt te zijn, hoef je niet teleurgesteld te zijn. Als we beseffen dat alle leven één is, zien we dat we aan dát leven onze liefde, vriendelijkheid en genade schenken.”

Wie beseft dat alle manifestaties één leven vormen ervaart dat we zonder het geluk van onze medemensen zelf niet gelukkig kunnen zijn. Ook de slechte dingen die we anderen aandoen zullen op onszelf terugslaan. Op weg naar dat bewustzijn onderscheidt Inayat Khan drie stadia. Het eerste stadium is de moraal van wederkerigheid. Oog om oog, tand om tand; voor wat hoort wat. Deze moraal is vanzelfsprekend voor wie nadruk legt op verschillen tussen zichzelf en de ander. Het tweede stadium is de wet van goede werken. Hierbij herkent de mens, hoewel hij een entiteit is die gescheiden is van anderen, toch een verbinding door hemzelf en alles heen. Hij beantwoordt goed met goed en kwaad met goed. Het derde stadium is in Inayats woorden “de moraal van het afstand doen, waar het verschil tussen ‘mijn’ en ‘dijn’ en het onderscheid tussen ‘ik’ en ‘jij’ verdwijnen in de verwerkelijking van het ene Leven dat binnen en buiten is, onder en boven.” Deze ontwikkeling moet op natuurlijke wijze uit onszelf komen. Wie alleen goed doet omdat wet of gewoonte dat voorschrijven, wie zich beter voordoet dan die is, berokkent schade. “Naastenliefde begint thuis. Het is onze plicht voor onze familie te zorgen. Vandaaruit moeten we onze sympathie uitbreiden. Beperken we onze sympathie tot onze kleine kring, dan komen we misschien nooit verder in het leven. Toch is dat nog beter dan

ruimdenkendheid waarbij men een buitenstaander begunstigt en zijn verwanten veronachtzaamt en tekortdoet. Dan wordt het een vloek in plaats van een zegen.”

Zo doende leert het leven ons afstand te doen van alles. “Uit het feit dat de mens alleen en zonder iets te bezitten op aarde kwam, volgt dat hij aan het eind van deze reis weer alleen naar zijn bestemming moet gaan. Aangezien in werkelijkheid niets en niemand hem toebehoort, moet alles hem op zekere tijd ontvallen.” Vrijwillig afstand kunnen doen bespaart ons de last om dat ooit gedwongen en tegen onze wil te moeten doen.

Ritme, toon, gezondheid

“Ziekte is een disharmonie – een fysieke of psychische disharmonie – het ene heeft invloed op het andere. Wat veroorzaakt disharmonie? Gebrek aan toon en ritme.”

Onze toon is onze adem, de energie die door ons hele lichaam heen gaat. Ritme is onze hartslag. Het geheim van gezondheid is om ons door de schokken van het leven zagezegd niet van de wijs te laten brengen. Daarbij weerspiegelt het lichaam zijn conditie op de psyche, en weerspiegelt de psyche haar harmonie of disharmonie op het lichaam.

“Zorg hebben voor je gezondheid is het meest religieuze dat er is, omdat gezondheid van lichaam en geest je in staat stelt God en je medemensen te dienen. Je moet denken: ‘Ik kom uit een volmaakte bron en heb een volmaakt doel voor ogen. Het licht van het volmaakte Wezen is ontstoken in mijn ziel. Ik leef, beweeg en heb mijn wezen in God. En niets ter wereld, in heden of verleden, heeft de macht mij te raken als ik boven alles uitrij.’ Deze ge-

dachte zal je doen uitstijgen boven invloeden van disharmonie en verstoring en je brengen tot het genieten van de grootste zegen in het leven, en dat is gezondheid.” Ook genezing hangt volgens Inayat Khan vooral af van de kracht van deze overtuiging.

“Mystici hebben aangetoond dat ze niet alleen de macht hebben om te genezen, maar dat zelfs de dood voor hen staat als een gehoorzame dienaar. De dood is voor hen niet een agent die arresteert en je meeneemt als de tijd gekomen is; de dood is voor hen een kruier die op reis voor hen de bagage draagt.”

Achtergrond is dat onze ziel in dit leven op doorreis is, en deel uitmaakt van een groter geheel. “Het Absolute leven, waaruit alles is voortgekomen, is een geluidloos, bewegingloos en eeuwig leven. Iedere beweging die van dit geluidloze leven uitgaat, is een trilling”, houdt Inayat Khan ons voor en vergelijkt het universum met een symfonie waarin ieder individu één noot is. “De mens, die het universum in het klein is, dient dezelfde harmonie te laten zien. In zijn pulseren, in zijn hartslag en in zijn vibreren laat hij ritme en toon zien.” Verstoring daarvan ervaren wij als ziekte.

Ontleren en ondervinden

“Het is heel moeilijk om te vergeten wat je eens hebt geleerd. Leren is één ding, en ont-leren een ander. Het proces van wat je spiritueel wilt bereiken gaat door middel van ont-leren.”

Vasthouden aan bepaalde vormen en ideeën ziet Inayat Khan als gevaar voor elke zoeker op het spirituele pad, en hun organisaties. “Je zou kunnen denken dat allen die in God, in de waarheid en in het hiernamaals geloven, beter zouden zijn dan de ongelovigen. Maar in werkelijkheid zijn ze slechter, omdat ze hun voe-

ten met hun geloof hebben vastgenageld.” Het is water dat niet meer stroomt. Loskomen van je eigen overtuigingen is de eerste stap die nodig is. Dat “ont-leren” begint met je te verplaatsen in het standpunt van anderen. De tweede stap is het goede te zien in het slechte, en omgekeerd. “Je moet de pijn in het plezier kunnen zien en het plezier in de pijn, de winst in het verlies en het verlies in de winst. Dan kun je de vijand in de vriend zien en de vriend in de vijand.” Tegenstellingen blokkeren de geest, daarom moet je er boven uitstijgen. De volgende stappen zijn je geest zuiveren van de illusie van het onware ego waarmee we ons vereenzelvigen, en van vormen. Je moet leren het abstracte te ervaren. “Zelfs zulke dingen als feeën en geesten en engelen worden, zo gauw ze genoemd worden, in een bepaalde vorm voorgesteld. Dit is een hinderpaal voor het ervaren van de aanwezigheid van het vormloze”, waarschuwt Inayat Khan. Als we er vervolgens in slagen onze geest tot rust te brengen, dan zijn we zover dat we onze hartkwaliteit kunnen cultiveren. En dat resulteert in wat Inayat Khan noemt “spirituele bereiking”. Dan ontdekken we dat grenzeloos geluk ons geboorterecht is; uit die bron zijn wij voortgekomen.

Dat besef van geluk geeft een lichte toets aan alles wat Inayat Khan ons voorhoudt. Omdat het pad naar dat geluk voor iedereen anders is, geeft hij ook geen voorschriften. Inayat Khan kon tegengestelde antwoorden geven op ogenschijnlijk dezelfde vragen, afhankelijk van wie de vraag stelde. Hij vond ook dat mensen niet afhankelijk moesten zijn van zijn woorden, want “zelfverwerkelijking is het doel”. Toen hij in 1926 terugreisde naar India moest men hem eenvoudigweg herinneren “als een goede vriend”. Eerder al had hij eens gezegd: “Neem van deze ideeën wat u het beste toeschijnt, en vergeet de rest.” Want boven alles is het soefi-pad een pad van eigen ondervinding.

Bronnen van de respectievelijke paragrafen zijn, per paragraaf:

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 1 (Witteveen/de Caluwé) en Inayat Khan: In een oosterse rozentuin , hfdst 1

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 4

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 4

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 5 en 11 en Inayat Khan, Nirtan 303

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 10 en Inayat Khan: Morele evolutie

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 7 en Inayat Khan: De mysterie van het geluid.

Soefisme, de religie van het hart, hfdst 6 en Keesing: Antwoorden van Inayat, hfdst 1.