

Voorwoord

Het soefisme wordt door historici gewoonlijk beschouwd als de mystieke kern van de islam. Ze dateren de verschijning ervan ergens in de 9^e eeuw, zo'n 200 jaar na het ontstaan van de islam. In zijn universele benadering omvat het soefisme echter de mystieke dimensie van alle religies. Religie is eigenlijk een boom waarvan de wortels de uiterlijke religieuze praktijk vormt. De takken van de boom vertegenwoordigen de mystiek en de vruchten zijn de waarheid.

Het soefisme verschilt niet van de mystiek van andere religies. Een rivier stroomt door verschillende landen, die hem allemaal als hun eigen rivier beschouwen, maar het is één en dezelfde rivier. Alle mystiek heeft hetzelfde doel: het goddelijke rechtstreeks ervaren.

Iemand die het soefisme beoefent, wordt een soefi, een derwisj of een fakir genoemd. Het woord 'soefi' heeft in het Arabisch verschillende betekenissen, onder andere 'zuiver' en 'wol'. (De eerste soefi's droegen eenvoudige wollen mantels en streefden naar innerlijke zuiverheid.) 'Derwisj' is een Perzisch woord dat afkomstig is van 'dar' (deur). Het verwijst naar iemand die (bedelend) van deur tot deur gaat of naar iemand die op de drempel staat (tussen besef van deze wereld en besef van het goddelijke). 'Fakir' is Arabisch voor 'armoedig persoon'. In het soefisme verwijst dit woord niet naar mensen die in wereldse zin arm zijn, maar naar mensen die in geestelijk opzicht arm zijn en die hun behoefte aan het goddelijke erkennen. Hun hart is nergens anders aan gehecht dan aan Allah.

Nadat soefisme de moreel-ethische normen en waarden van de islam had overgenomen, kon het zich ontwikkelen en kwam het tot bloei. We treffen het soefisme vooral aan in het Midden-Oosten, Noord-Afrika, Europa, Centraal-Azië, India, Pakistan, China en Indonesië, maar de

ideeën, de praktijk en de leraren ervan kunnen we overal ter wereld vinden. Net als elke andere echt mystieke traditie heeft het soefisme zich aangepast aan de cultuur en de samenleving waarin het wordt beoefend.

Soefisme en religie

De meeste soefi's geloven dat er in iedere religie een fundamentele waarheid te vinden is en dat alle grote godsdiensten in wezen hetzelfde zijn. Profeten en spirituele leraren zijn als lampen die een kamer verlichten. Als er in een kamer verschillende lampen branden, kun je het licht van de ene lamp niet onderscheiden van dat van de andere. Het is allemaal hetzelfde licht en de afzonderlijke lampen ontvangen allemaal elektriciteit uit dezelfde bron, namelijk Allah, ook al geeft de ene lamp helderder licht dan de andere. Het licht is altijd en overal hetzelfde, net als de bron ervan.

Ibn Arabi, de meest vereerde soefiheilige, heeft geschreven dat er in het soefisme vier niveaus van beoefening en inzicht zijn: *shariah* (de exoterische religieuze wet), *tariqah* (de mystieke weg), *haqiqah* (de waarheid) en *marifah* (gnosis). Elk niveau is gebaseerd op het eraan voorafgaande.

Shariah, het eerst niveau, dat de basis is van de volgende drie, betekent in het Arabisch 'weg'. Het is een duidelijke en veel gevolgde weg die iedereen kan gaan. De *shariah* omvat de morele en ethische wetten die we in de meeste religies aantreffen. De overgrote meerderheid van de soefi's is moslim geweest, vandaar dat de *shariah* waarop het soefisme zich traditioneel baseert die van de islam is. De *shariah* biedt ons richtlijnen voor een juist leven in deze wereld. Als je probeert het soefisme te volgen zonder je aan de *shariah* te houden, ben je als iemand die probeert een huis te bouwen op een fundament van zand. Zonder een ordelijk leven dat is gebaseerd op duidelijke morele en ethische principes kan mystiek onmogelijk tot bloei komen.

Het tweede niveau is de *tariqah*, de praktijk van het soefisme. *Tariqah* betekent letterlijk het ongebaande pad dat Bedoeïenen volgen als ze door de woestijn van oase naar oase trekken. Dit pad is niet gemarkeerd en kent geen op- en afritten zoals een snelweg. Het is niet eens een zichtbaar pad. Om je weg door de woestijn te vinden, moet je het terrein goed kennen, of je moet een gids hebben die de bestemming kent en zich in het terrein kan oriënteren. De *shariah* is de uiterlijke religieuze

HOOFDSTUK I

De psychologie van het hart, het zelf en de ziel

*‘Weet, o geliefde, dat de schepping van de mens geen grap is of een
daad van willekeur,
maar dat de mens prachtig is geschapen en een verheven doel heeft.’*
– Al-Ghazzali¹

*Als iemand met mij aanzit
en wij spreken over de Geliefde,
maar ik kan zijn hart niet troosten,
en hem geen beter gevoel geven
over zichzelf en zijn leven,
dan, Hafiz,
ren dan snel naar de moskee en bid,
want je hebt zojuist de enige zonde begaan die ik ken.*

– Hafiz²

Basisconcepten van de soefipsychologie

In dit boek concentreren we ons op drie basisconcepten van de soefipsychologie: het hart, het zelf en de ziel. Deze woorden hebben elk verschillende betekenissen, die kunnen afwijken van de alledaagse betekenis. Ze hebben namelijk ‘boventonen’ waarover in de Koran, in soefidiscussies en in commentaren al eeuwenlang gesproken wordt. Over elk van deze woorden zijn honderden boeken geschreven, gedurende een traditie die al duizenden jaren oud is.

Het hart. Hiermee wordt het spirituele hart bedoeld. Wij zeggen bijvoorbeeld dat iemand die oprecht is en gemotiveerd ‘een hart heeft’.

Spirituele zoekers hebben het over 'de weg van het hart'. En van iemand die geen compassie heeft zeggen we dat hij *geen hart* heeft.

Volgens de soefipsychologie bezit het hart onze diepste intelligentie en wijsheid. Hier huist de gnosis, onze spirituele kennis. Het ideaal van het soefisme is de ontwikkeling van een hart dat zowel zachtheid en compassie heeft, als intelligentie. De intelligentie van het hart reikt veel verder en is veel concreter dan de abstracte intelligentie van het hoofd. Er wordt gezegd dat, wanneer de ogen van het hart zich openen, wij verder kunnen kijken dan de buitenkant van de dingen, en dat als de oren van het hart zich openen, wij de waarheid kunnen horen die achter woorden verborgen ligt.

Het hart bevat de goddelijke vonk in ieder van ons. Het hart is eigenlijk een tempel van het goddelijke. Een soefi probeert alle mensen met vriendelijkheid en respect te behandelen, want ieder mens heeft deze oneindig kostbare tempel in zich. Zoals we zullen zien, hecht het soefisme grote waarde aan bewuste relaties tussen mensen en is dienstbaarheid een van de spirituele disciplines ervan.

Liefde is een andere fundamentele soefidiscipline, en liefde huist in het hart. Hoe meer wij anderen leren liefhebben, hoe beter wij in staat zijn Allah lief te hebben. Iemand die een zeer grote liefde bezat was Zuleika, de vrouw van Potifar, die wordt genoemd in de Thora. De soefi-traditie kent talloze verhalen over Zuleika en Jozef. Zuleika werd verliefd op Jozef, een van de slaven van haar man. Er wordt gezegd dat Jozef een van de knapste mannen was die ooit heeft geleefd. Toen de vriendinnen van Zuleika haar begonnen te plagen met haar grote liefde voor Jozef, nodigde zij hen uit voor de thee. Terwijl de vriendinnen het fruit pelden dat ze opgediend kregen, liet Zuleika Jozef komen. Toen de andere vrouwen hem zagen, waren ze zo onder de indruk van zijn schoonheid, dat ze zich sneden. Zuleika zei: 'Kunnen jullie mij nog ongelijk geven, nu jullie mijn Jozef hebben gezien?'

Uiteindelijk scheidde Potifar van Zuleika vanwege haar liefde voor Jozef en moest zij leven tussen de allerarmsten en de bedelaars. Jaren later, toen Jozef de op een na machtigste man van Egypte was geworden, kwam hij op een dag op straat Zuleika tegen. Ze droeg vodden en zag er door het harde bestaan oud en afgeleefd uit. Liefdevol zei hij tegen haar: 'Ik kon je niet beminnen toen je getrouwd was en ik de slaaf was

van je man. Nu echter ben ik vrij om je te trouwen en ik wil dat dolgraag doen, omdat je van me houdt.' Met stralende ogen zei Zuleika: 'Nee, Jozef, mijn liefde voor jou was een sluier. Reeds lang geleden ben ik rechtstreeks van de Geliefde gaan houden. Ik heb niets of niemand in deze wereld meer nodig.' Haar liefde voor Jozef had haar hart geopend.

Het zelf. In de soefipsychologie is het zelf (de *nafs*) een aspect van de psyche dat in eerste instantie onze grootste tegenstander is, dat zich echter kan ontwikkelen tot een waardevol hulpmiddel. Het laagste niveau van de *nafs* is dat van de tirannieke *nafs*, een verzameling krachten die ons van het spirituele pad afbrengen. Deze krachten veroorzaken grote pijn en veel lijden; ze brengen ons er onder andere toe degenen die we liefhebben pijn te doen.

In een passage uit de Koran geeft Zuleika toe dat ze geprobeerd heeft Jozef te verleiden. Vervolgens zegt ze:

Ik pleit mijzelf niet vrij van schuld,
want het menselijke 'ik'
spoort aan tot het kwaad,
uitgezonderd dat waarover mijn Heer
barmhartigheid betoont. (12:53)

Ik heb 'het zelf dat ons aanspoort tot het kwaad' (Arabisch: *al-nafs al-ammara*) vertaald met 'tirannieke *nafs*', omdat deze boosaardige neigingen ons als een tiran kunnen overheersen.

De tirannieke *nafs* is geworteld in onze egoïstische impulsen, die dikwijls volkomen onbewust zijn. Veel westerse psychologen, filosofen en andere autoriteiten, die nog steeds in hoge mate onder invloed staan van de tirannieke *nafs*, beschouwen deze zijnstoestand als normaal. Volgens de soefipsychologie echter liggen de tirannieke *nafs* aan de basis van de ernstigste vervormingen van ons denken en onze waarneming, en zijn ze de bron van de grootste gevaren die ons en anderen bedreigen. Het soefisme biedt krachtige en effectieve methoden om de tirannieke *nafs* te doorzien en te transformeren, en leert ons onder meer zelfobservatie, zelfdiscipline en anderen als spiegel van onszelf te zien.

Op het eindpunt van onze ontwikkeling staat de zuivere *nafs*. In dit

stadium lijkt de persoonlijkheid op een zuivere en volmaakte kristal, die het licht van Allah bijna zonder verlies of vervorming weerspiegelt. Deze laatste transformatie van de *nafs* komt maar zelden voor en wordt alleen aangetroffen bij de grootste heiligen en profeten. De dichter Hafiz geeft ons een beeld van deze zijnstoestand:

Ik ben verheugd nog voordat ik daarvoor een reden heb.
Ik ben vol van Licht nog voordat de hemel
de zon of de maan kan begroeten.³

De ziel. De soefipsychologie kent een model van de menselijke ziel, dat gebaseerd is op onze evolutie. De ziel heeft zeven aspecten of dimensies: mineraal, plantaardig, dierlijk, persoonlijk, menselijk, geheim en het geheim der geheimen. Wij bezitten allemaal deze zeven bewustzijnsniveaus. Het doel van het soefisme is deze zeven niveaus in harmonie met elkaar te laten functioneren.

In veel psychologische en spirituele systemen wordt de nadruk gelegd op slechts één of twee niveaus. In het soefisme echter zijn emotioneel welzijn en gezonde, voedende relaties even belangrijk als geestelijke en lichamelijke gezondheid. Het ideaal is ten volle in deze wereld leven zonder eraan gehecht te raken, en zonder onze spirituele aard te vergeten en onze spirituele doelen te negeren.

Het soefisme biedt een holistische benadering van de spirituele psychologie, waarbij lineaire en hiërarchische modellen, die dikwijls gebruikt worden ter rechtvaardiging van de onderdrukking van vrouwen en minderheden, worden vermeden. Het soefisme maakt geen spiritueel onderscheid tussen mannen en vrouwen, of naar ras en nationaliteit.

In de soefibenadering worden lichamelijke, psychologisch en spirituele aspecten geïntegreerd. Het lichamelijke aspect van ons leven wordt in stand gehouden door de eeuwenoude wijsheid van onze minerale, plantaardige en dierlijke ziel. Ons psychisch functioneren is geworteld in de persoonlijke ziel, die zich in onze hersenen bevindt en die de zetel is van het ego en de intelligentie. Ons spirituele aspect ligt buiten deze lichamelijke en psychische niveaus en is niet geworteld in het fysieke lichaam of in het materiële bestaan. De menselijke ziel, de geheime ziel en het geheim der geheimen bevinden zich in het spirituele hart, dat immaterieel