

Het Gebed

van het

Hart

in

de Christelijke & in de Soefi Mystiek

Llewellyn Vaughan-Lee

“...EEN BUITENGEWONE MENGELING VAN PASSIE EN WAARDIGHEID...leidt ons diep in de schitterende stilte van ons wezen, waar het gebed het magische tapijt wordt dat ons naar het object van vereniging voert van ons diepste verlangen – een vereniging die resulteert in het samensmelten van minnaar in de Geliefde, zodat alleen de liefde overblijft. Dit, zo zegt Llewellyn is ons heilige geboorterecht.”

- MIRABAI STARR, vertaalster van
Dark Night of het Soul door de Heilige Johannes van het Kruis, en *The Interior Castle en The book of My Life* door de Heilige Teresa van Avila

“DIT IS EEN KOSTBAAR KLEINNOOD...één van die zeldzame werken die vanuit het hart komen en ons leiden in verenigd bewustzijn. Zijn zacht-aardige en poëtische woorden echoën de roep van mijn hart – herinneren me eraan naar Huis terug te keren.”

- EDWARD BASTIAN, PH.D.,
Spirituele Paden Stichting

“...EEN WIJS BOEK OVER BIDDEN...brengt levendige mogelijkheden over onze inter-spirituele tijd. Geworteld in zijn eigen Soefi traditie, onthult Vaughan-Lee wezenlijke leringen over het Christelijke gebed dat naar een dieper verstaan leidt van Soefi mystiek. Zeer aanbevolen spirituele lezing!”

- DAVID FRENETTE, schrijver van *The Path of Centering Prayer: Deepening Your Experience of God*

Het Gebed *van het* Hart
in
de Christelijke & in de Soefi Mystiek

Eerste publicatie in de Verenigde Staten in 2012 door
The Golden Sufi Center
P.O. Box 456
Point Reyes, Californië 94956
USA
www.goldensufi.org

Oorspronkelijke titel:
The Prayer *of the Heart* in *Christian & Sufi Mysticism*
by Llewellyn Vaughan-Lee.

Copyright © 2012 The Golden Sufi Center

Alle rechten voorbehouden
Op geen enkele wijze, elektronisch of mechanisch mag dit boek of delen
ervan gereproduceerd of gebruikt worden, zonder toestemming van de uit-
gever.

ISBN 13: 978-1-890350-35-2
ISBN 10: 1-890350-35-4

Vaughan-Lee, Llewellyn.

Het Gebed *van het Hart* in de *Christelijke & in de Soefi Mystiek* / door
Llewellyn Vaughan-Lee.

1. Contemplatie - Vergelijkende studies. 2. Gebed - Christendom - Verge-
lijkende studies. 3. Gebed – Soefisme - Vergelijkende studies. 4. Gebed van
Jezus. 5. Soefi liederen. 6. Titel.

Inhoud

Voorwoord <i>door</i> Rev. Cynthia Bourgeault	13
Introductie	19
1. Bidden <i>en</i> luisteren	25
2. Fasen <i>van het</i> Gebed	37
3. Het Gebed <i>van Jezus en de Zikr</i>	53
4. De Cirkel <i>van Liefde</i>	65
5. Het Hart bidt	75
6. Gebed <i>voor de Aarde</i>	79
7. Persoonlijk Gebed	85
Noten	87
Bibliografie	94
Verantwoording	96

DE LEER VAN DE GODDELIJKE GENADE¹

Waarvan de ervaring bekend gemaakt wordt aan hen die door God
geïnspireerd worden

*De eerste stap is die van een zuiver bidden.
Vandaar komt er warmte in het hart,
Daarna een onverklaarbare, heilige energie,
Dan komen, door God gegeven, geperst uit het hart de tranen.
Daarna komt er vanuit iedere gedachte vrede.
En hieruit ontspringt de loutering van het intellect,
Dan ontstaat het visioen van de hemelse mysteriën.
Hieruit vloeit, onvergelykbaar, onnoembaar licht voort,
En daaruit, ver voorbij ieder woord,
Ontstaat de lichtbron van het hart.
Als laatste – hoezeer ook omgeven door een enkele omlijning –
verschijnt een stadium dat geen grens kent:
De Perfectie die oneindig is.*

*God de Allerhoogste heeft de schepping voortgebracht en zei,
“Vertrouw Me je geheimen toe.
Als je dat niet doet, kijk dan naar Mij.
Als je dat niet doet, luister dan naar Mij.
Als je dat niet doet, wacht dan voor Mijn deur.
Als je niets van dat alles doet,
Vertel Me dan je noden.*

SAHL²

WOORD VOORAF

God, de Grote Geliefde, is mannelijk noch vrouwelijk. Net zo als Het een goddelijk mannelijke zijde heeft, heeft Het een ontzagwekkend vrouwelijk aspect. Evenwel wordt in dit boek verwezen naar God als mannelijk, Hij. Dit is vanwege consistentie. De Christelijke mystieke geschriften van de Heilige Teresa van Avila, en ook de Soefi auteurs die geciteerd worden verwijzen naar God als Hij.

VOORWOORD

Het is wijd verbreid bekend dat Thomas Merton, de grote eigentijdse Christelijke mysticus gedurende de laatste tien jaar van zijn leven zeer aangetrokken werd tot het Boeddhisme. Wat veel minder bekend is, is dat hij net zo zeer, en ergens zelfs intenser, zich aangetrokken voelde tot het Soefisme. Gedurende deze jaren stuitte hij bij toeval op het Franse commentaar van Louis Massignon dat handelende over een traktaat op het hart van al-Hallâj, een Soefi heilige uit de negende eeuw. Duidelijk geprikkeld door wat hij daar vond, verwijst Merton keer op keer naar deze tekst, zowel in zijn formele geschriften als in zijn dagboeken. Vooral de uitleg van Massignon over het *point vierge*, de mysterieuze goddelijke plek in het centrum van het menselijk hart zelf (bekend bij Soefis als *sirr*, of geheim), leverde de impuls voor Merton's bezielende laatste paragraaf in zijn essay "Lid van het Menselijk Ras":

Toen was het alsof ik plotseling de geheime schoonheid van hun hart zag, de diepte van hun hart waar geen zonde, geen wens, en geen zelfkennis konden komen, de kern van hun werkelijkheid....

Weer komt die uitdrukking, het *point vierge* (ik kan het niet vertalen) te voorschijn. In het centrum van ons wezen is er een punt van niets, dat niet is aangeraakt door zonde en illusie, een punt van pure waarheid, een punt of vonk die alleen God toebehoort, die ons nooit ter beschikking staat, van waaruit God ons leven beschikt, die niet toegankelijk is voor de fantasieën van onze *mind* of de wreedheden van onze eigen wil. Dit kleine puntje van niets en van absolute armoede

is de pure glorie van God die in ons geschreven is, als onze armoede, onze nooddruft, ons zoonschap. Het is als een zuivere diamant die schittert met het onzichtbare licht van de hemel. Het is in iedereen, en als we het zouden kunnen zien, zouden we deze miljoenen puntjes licht samen zien komen in de volle schittering van de zon, die alle duisternis en wreedheden van dit leven compleet zouden laten verdwijnen.

In de spiegel van het Soefisme zag Merton zijn eigen Christelijke hart vergaand verlicht.

Soefisme en Christendom komen samen in het hart; daarover bestaat geen enkele twijfel. Zelf ben ik op mijn eigen manier tot deze conclusie gekomen, en heb in de loop van mijn eigen twintigjarige zoektocht de Christelijke authentieke Wijsheidstraditie opnieuw ontdekt. Gedurende deze reis ontving ik de warmte van vele Soefi leraren, waarvan Llewellyn Vaughan-Lee de eerste was. Deze prachtige mentoren hebben me geholpen het omvangrijke pad van liefde in het hart van mijn eigen Christelijke traditie opnieuw te claimen: onuitwisbaar aanwezig, ofschoon vaak versluierd door de theologische, cryptische taal waarin het Christendom zich zo snel ging presenteren. Ik zie vaak een beeld voor me van een soort van zich afduwen, hetgeen zowel historisch als politiek onjuist kan zijn, maar toch een innerlijke waarheid blijft vertegenwoordigen: toen het geïnstitutionaliseerde Christendom steeds dogmatischer werd, en in de eeuwen die volgden steeds vaker formules voorschreef, en het tot de officiële religie van het Romeinse Rijk verheven werd, stond het Soefisme aan de wieg van de Islam om deze lessen over het hart te ontvangen en voort te zetten. Voordien waren deze lessen gevestigd in de landen van het nabije Oosten, rechtstreeks van het levende hart van Jezus.

Soefisme en Christendom komen samen in het hart - misschien zelfs letterlijk, naar in ieder geval spiritueel en symbolisch. Het zijn aan elkaar verwante paden over de transfiguratie

door liefde. Beide tradities laten een spirituele reis met een zelfde kern metafoor zien: een kosmisch liefdeslied dat in balingschap begint, en in goddelijke intimiteit eindigt. Vanuit de roep van de weggerukte ziel van Rûmî's rietfluit tot aan de diep theologische metaforen van Teresa van Avila's innerlijke woningen, en van Julian van Norwich's hazelnoot; vanuit *The Conference of the Birds* tot *The Cloud of Unknowing*, erkennen beide tradities het zielenleed van de afscheiding en de verkondiging van de belofte van de extatische vereniging, wanneer het foutieve beeld van wat was, namelijk twee, herkend wordt als onovertroffen Eén. Zoals mijn eigen leraar Vader Thomas Keating zegt, "De idee dat God afwezig is, is de fundamentele illusie van de menselijke conditie."

Bidden is de weg om die illusie bloot te leggen, en is daarbij een rechtstreekse poort naar, zoals een andere, door mij geprezen mentor, Kabir Helminski, het noemt, "het grote elektromagnetische veld van de liefde." In de leerstellingen over het gebed van het hart in het Christelijke Oosten, en in de grondbeginselen van de Soefi oefening van de *zikr*, en de extatische toewijding die voortkomt uit de volledig vorm gegeven recitatie van de namen van God, vinden we een gemeenschappelijke deur in het bidden, dat het wint van het op het ego gerichte zelf, en van het drama, en uiteindelijk komen we terecht in het onbekende van de pure zelfopoffering, waar we wonderbaarlijk genoeg niet vernietigd worden, maar opnieuw geboren worden als de ware mens. Met de onzegbare eenvoud van een ware spirituele meester, weeft Llewellyn Vaughan-Lee deze complementaire tradities naadloos in een enkelvoudige tapisserie van buitengewone kracht en schoonheid. Geef vooral aandacht aan de dingen die hij te zeggen heeft over de adem; als je ze net zo verbazingwekkend vind als ik, voel je weer welke geschenken het Soefisme het Christendom, dat zo worstelt om opnieuw wakker te worden voor haar oeroude opvatting over de cruciale rol van het persoonlijke gebed, te bieden heeft. Een

hernieuwde waardering voor verpersoonlijking, vooral zoals het gedragen wordt in de adem, de *missing link*, die ons bevrijdt van de eindeloos uitgesponnen discussies over of het gebed (begrepen als een woordelijke smeekbede) “werkt” en ons in plaats daarvan stort in de dynamische essentie van het “grotere elektromagnetische veld,” waar onze afwezigheid opgemerkt wordt, en ernstig gemist wordt.

Ik begon deze inleidende opmerkingen door Merton’s visioen dat steeds terugkwam aan te halen, “deze miljoenen puntjes van licht die samenkomen in de schittering van de zon die alle duisternis en wreedheden van dit leven voor altijd zouden doen verdwijnen.” Niet verwonderlijk dus dat zij gevierd werden door deze Soefi stromingen, en dat Llewellyn Vaughan-Lee een bijna identiek beeld laat zien in één van zijn eerdere boeken, *The Bond with The Beloved* (1993). De volgende paragraaf op bladzijde 26, in mijn beduimelde editie, onderstreept en van een sterretje voorzien, was wat mij in contact bracht met het Soefisme, en mij opnieuw verbond met een bijna opgegeven innerlijke overtuiging, dat bidden absoluut echt en noodzakelijk was, niet alleen voor persoonlijke genezing en “zelfrealisatie” maar voor het leven van onze planeet zelf:

Terwijl we stilletjes aan onszelf werken, wordt de energie van onze devotie een punt van licht in de wereld. In deze tijd ontvouwt zich een landkaart die gemaakt is van de lichten van de minnaars van God. Het doel van deze landkaart is het veranderen van de innerlijke energiestructuur van de planeet. In vroeger tijden werd deze energiestructuur vastgehouden door heilige plaatsen, steencirkels, tempels en kathedralen. In de volgende fase van onze collectieve evolutie is het het hart van de individuen die de kosmische noot van de planeet vasthouden. Deze noot kan herkend worden als een lied van vreugde dat in het hart van de zoekers geboren wordt. Het is een kwaliteit van vreugde die in deze wereld

komt. Het is de hartenklop van de wereld en moet gehoord worden in onze steden en dorpen.

Met dit recente boek reikt Llewellyn Vaughan-Lee andermaal een diepgaand voorbeeld aan van de “collectieve evolutie van ons hart,” en met grote vreugde ontvang ik dit.

- *De Rev. Cynthia Bourgeault*
Eagle Island, Maine, VS
September 2011

INTRODUCTIE

In essentie is het gebed in de meeste religies een manier om met God te communiceren. Het kan de vorm aannemen van voorgeschreven gebeden en rituelen van innerlijke vereniging. Maar het kan ook de vorm aannemen van een persoonlijk gebed, waarin we onze eigen weg vinden om met God te zijn, met het Goddelijke dat de bron is van alles.³ En voor de mysticus is de diepste vorm van het persoonlijke gebed, het gebed van het hart, waarin we in ons eigen hart getrokken worden, waar we alleen met onze Geliefde kunnen zijn. Hier roept ons hart het uit tot God, en hier rusten we ook in stilte – wachten, luisteren, en versmelten we in liefde. Het gebed van het hart kan zowel in de Christelijke als in de Soefi mystieke traditie gevonden worden.

Dit kleine boekje komt voort uit mijn eigen ervaringen van het gebed van het hart terwijl ik het Soefipad van liefde al bijna veertig jaar lang bewandel. Het kunnen plaatsen van dit innerlijk gebed binnen de Christelijke traditie komt voornamelijk voort uit de geschriften van de Heilige Teresa van Avila. De Heilige Teresa van Avila beschrijft haar eigen diepe ervaringen van mystiek bidden in zowel *Interior Castle* als in haar autobiografie, *The Life of St. Teresa of Jesus*. Ondanks de moeilijkheden van het doen van mystieke oefeningen onder het toezien van de Inquisitie, werd zij ver voorbij de mentale herhaling van voorgeschreven gebeden getrokken, de stilte van het gebed van het hart in, waar zij haar eigen mystieke vereniging met het Goddelijke beleefde. In *Interior Castle* beschrijft

zij de zeven verschillende “woningen” van de ziel en de voortgang waardoor het gebed en de spirituele oefening ons voeren naar de diepste plaats van het mystieke huwelijk van de ziel met God. In *The Life of St. Teresa of Jesus* schetst zij de verschillende stadia van het gebed die horen bij deze dieper wordende verbinding met het Goddelijke.

De liefde en de intensiteit van de Heilige Teresa’s innerlijke leven van het gebed geven mij een diepe bron van vreugde, omdat ik binnen de Christelijke mystieke traditie een beschrijving van het mystieke gebed vond, dat zo zeer resoneerde met mijn eigen ervaringen binnen de Soefi traditie. Zij schrijft over meegevoerd worden door het gebed, geabsorbeerd, versmolten zijn met het goddelijke mysterie in het hart, op een wijze die spreekt over de enige bron van liefde waar alle mystici naar toe getrokken worden. En terwijl de klooster traditie waartoe de Heilige Teresa behoorde uiterlijk heel anders is dan het Soefi-pad, dat geleefd wordt te midden van het wereldse leven, van gezin, werk en alle andere activiteiten, heeft zij een zeer ge-gronde mystiek die haar innerlijke visioenen en intense staten van verrukking in evenwicht hielden. Voor haar “leeft God tussen de potten en de pannen,” en haar eenvoudige vreugde over voedsel weerklinkt in haar gezegde, “Wanneer je bidt, bidt, wanneer je pap eet, eet pap.”⁵

Hoewel de Heilige Teresa voortdurend over zichzelf en haar gebrek aan kennis spreekt, schrijft zij zeer gedetailleerd, en bovendien gepassioneerd, over de verschillende stadia van het gebed. Vanuit haar eigen ervaring leidt zij ons naar de dieper wordende vereniging van de stilte met het Goddelijke, die ons tenslotte met zijn aanwezigheid overweldigt: hoe de ontvankelijke ziel meegevoerd wordt in verrukking, versmolten in vereniging. Toen ik haar ervaringen las was ik diep ontroerd door de ontdekkingen die correspondeerden met de Soefi stadia van de dieper wordende absorptie in het hart, die ons voert naar de eenheid met onze Geliefde.

Op elk pad vinden we het eenvoudige gebed van het hart waarin de beoefenaar de *mind* en zijn gedachten achterlaat. In plaats van zich in te laten met een actief proces van gebed of meditatie, gaan we eenvoudigweg het hart binnen, het spirituele centrum van ons wezen. Om de Heilige Theophan de Kluisenaar te citeren:

De concentratie
Van aandacht in het hart –
Dit is het begin van bidden.⁶

Zoals het fysieke hart het centrum van ons materiële lichaam is, zo ook is het spirituele hart het centrum van ons spirituele lichaam, het orgaan van ons goddelijke bewustzijn. Het is in ons hart waar we een directe verbinding met God hebben. Het is hier waar de goddelijke vereniging plaats vindt, waar we onze Geliefde ontmoeten. De Franse Benedictijn, Henri Las-saux, beschrijft deze kwaliteit van het hart zeer mooi in zijn boek over bidden: “Het hart is de plek van onze oorsprong waarin de ziel is, en als het ware uit de handen van God komt, en wakker wordt voor zichzelf.”⁷ En net zoals de Heilige Teresa het verschil bespreekt van de steeds verder naar binnen gerichte woningen van de ziel, zo ook hebben de Soefi mystici de verschillende kamers van het hart beschreven die ons steeds dieper naar het binnenste van ons wezen voeren, waar we altijd één zijn met God.⁸

Om met de oefening van het gebed van het hart te beginnen moeten we alleen zijn, onszelf toestaan om af te dalen van de *mind* naar het hart. Het is de gevoelskwaliteit van het hart die ons terugtrekt naar God.⁹ Dit gevoel kan liefde zijn, verlangen, droefheid – hoe ook ons hart zichzelf laat zien. Het kan zijn dat het geen speciaal gevoel uitdrukt, maar eenvoudigweg een kwaliteit van rust of stilte is. Het kan ook alleen maar een wens zijn om met God samen te zijn. Het hart is een heilige ruimte

waar we naar toe kunnen gaan om met onze Geliefde te zijn, dus heeft men een houding van ontvankelijkheid nodig, een vrouwelijke kwaliteit die tenslotte een staat van overgave aan God wordt. In deze heilige ruimte kunnen we de woorden van ons verlangen uitspreken. Onze noden, of onze woorden van liefde. We kunnen voor onszelf bidden, voor anderen, of voor de hele wereld. We kunnen prijzen of dank zeggen.

Het hart binnengaan betekent ook dat we moeten kunnen luisteren. Bidden is een toestand van innerlijk luisteren, waarbij we vragen om “ons hart te openen zodat we naar Uw stem kunnen luisteren, die onveranderlijk van binnenuit komt.” Als we aandachtig zijn, als we leren wachten, kunnen we misschien een zacht stemmetje horen in het hart, dat onze Geliefde is die tot ons spreekt. De Geliefde spreekt op een manier die de luisteraar kan horen. Zijn boodschappen van liefde, zoals de Heilige Teresa zegt, zijn “zeer liefdevol geschreven, op een manier dat Hij wil dat alleen jij kunt verstaan wat Hij geschreven heeft, en wat Hij daarin van jou vraagt.”¹⁰

De Christelijke Orthodoxe traditie kent ook een gebed van het hart, het Gebed van Jezus, een heel eenvoudig gebed dat de *mind* in het hart brengt. Ik heb daarover ook een hoofdstuk opgenomen. Het gebed van Jezus lijkt op de Soefi oefening van de *zikr*, de herinnering aan God, door het herhalen van een heilig woord of spreuk. Zowel in het gebed van Jezus, als in de *zikr*, versterkt de herhaling van heilige woorden onze herinnering aan God, en helpt het Goddelijke in ons hart wakker te maken.

Op welke manier we ook geroepen worden om te bidden, wanneer onze gebeden zich verdiepen merken we dat we, ver voorbij woorden, getrokken worden in de binnenste stilte van de ware vereniging met God. Daar, in de stilte in ons hart, vindt een ontmoeting en versmelting plaats, die ons voorbij onszelf voeren, het mysterie van goddelijke aanwezigheid in, de heilige natuur van de eenheid van liefde binnen. Soefi en

Christelijke mystici hebben de stadia van de reis de liefde in, in kaart gebracht, hoe, in ons eigen hart en ziel de Geliefde wordt geboren en daarna het diepste wonder en de extase die in ons is, ontsluit. Maar het is aan ieder van ons om op onze eigen manier een weg te vinden op dit oude pad, deze liefde te ontdekken, om op de plek van bidden te zijn. Dit kleine boekje is slechts een offerande van het hart dat deze twee mystieke tradities samenbrengt in de eenheid van de liefde waartoe zij behoren.

BIDDEN *en* LUISTEREN



Innerlijke Ontvankelijkheid

Bidden ontstaat vanuit een behoefte. We voelen ons alleen en in nood. En alleen het Goddelijke kan deze nood ledigen. Deze nood trekt ons naar de plaats van het gebed binnenin ons, naar ons hart dat naar God kijkt.

Roepend vanuit de diepte van ons wezen maken we onze nood bekend, aan onszelf, en aan God. We bidden overeenkomstig onze behoefte, en in overeenstemming met het moment. Op verschillende tijden zijn onze noden verschillend. We kunnen bidden voor vergeving, voor begrip, of voor vriendelijkheid. We kunnen bidden of onze relaties niet verduisterd worden door wantrouwen, of dat onze kinderen niet lijden. Al die talloze moeilijkheden die we tegenkomen in ons dagelijks leven kunnen we opnemen in ons gebed, de moeilijkheden van ons zelf, van familie en vrienden, of de moeilijkheden in de wereld.¹¹ We hopen dat we de aandacht van God voor deze problemen trekken, zodat oneindige liefde en genade onze wereld kan bereiken, en helpen kan met de pijn van het mens zijn. Bidden is oneindig krachtig, omdat het ons verbindt met Gods oneindige macht. Als we bidden bieden we de moeilijkheden aan, in een wereld te leven, waarin het Goddelijke vaak afwezig lijkt, met het diepste besef dat alleen het Goddelijke de bron van alle leven en liefde is en ons werkelijk helpen kan. Wij, die zo klein zijn, kijken naar God, en richten onze aandacht van de velen terug naar de Ene. Soms denken mensen,

“waarom zou ik God lastig vallen. Hoe kunnen mijn moeilijkheden dit Grote Wezen een zorg zijn?” Maar dit is de stem van het ego, omdat het het individu valselijk separaat zet van God. We zijn een deel van Gods wereld, en als we in nood zijn, zouden we ons tot God moeten wenden.

Zo vaak lijkt het alsof onze gebeden niet gehoord worden, dat we vergeten worden, alleen zijn. En toch, zoals de mysticus zegt, “Als het hart het gebed gehoord heeft, heeft God het gebed gehoord.” En belangrijker dan enig specifiek antwoord is de handeling van het bidden zelf, het terugkeren naar God. In ons drukke bestaan is het zo gemakkelijk om God te vergeten, om ondergedompeld te zijn in onze eigen problemen, en ons eigen zelf. De mysticus weet dat wat echt waardevol is, de innerlijke verbinding met het hart is, waar ons hart zich opent en roept. Het is zo simpel en wordt toch zo gemakkelijk vergeten. Bidden is een manier om met God te zijn.

We hebben allemaal onze eigen manier om met dit innerlijke mysterie te zijn, onze eigen wijze van bidden. Voor sommigen van ons vindt het gebed plaats in de duistere uren van de nacht, wanneer we wakker liggen en onze nood het duidelijkst is. Sommigen vinden het makkelijker om te bidden als zij wandelen, of vinden de aanwezigheid van de natuur een manier om toegang te verkrijgen tot deze innerlijke vereniging. Anderen kunnen bidden wanneer zij in de tuin zijn, en de aanwezigheid van het Goddelijke tussen hun bloemen vinden. Sommigen bidden wanneer zij lijden zien, terwijl anderen voelen dat hun hart opengaat wanneer zij schoonheid ervaren. Voor de mysticus trekt het gebed van het hart ons diep naar het centrum van ons wezen, waar we alleen kunnen zijn met onze Geliefde, waar het hart kan huilen, en we aanwezig kunnen zijn met dit huilen. Waar we het diepste verlangen van onze ziel kunnen leven en naleven: met God te zijn.

Zowel de Soefi als de Christelijke mystieke tradities hebben een oefening van contemplatie ontwikkeld die ons diep het

hart binnen voert, waar we alleen kunnen zijn met God. Soefisme is het pad van liefde, waarin de minnaar door liefde en verlangen meegevoerd wordt, terug naar de Geliefde, vanuit de ervaring van het afgescheiden zijn van God, naar een staat van vereniging binnenin het hart. In het Soefisme volgen we deze terugkeer van de liefde door de oefening van een hartmeditatie of *murâqaba*, waar we de *mind* in het hart plaatsen. Door ons onder te dompelen in het hart, staan we de energie van de liefde toe om de *mind* en zijn vele gedachten te hinderen, totdat we tenslotte aankomen bij een toestand van lege ontvankelijkheid, waarin we geduldig in het hart wachten. Zelfs wanneer er gedachten komen en gaan, schenken we er geen aandacht aan, maar verblijven in deze toestand van lege, innerlijke oplettendheid. Op deze innerlijke plek kunnen we de woorden van onze Geliefde gaan horen, goddelijke aanwezigheid gaan ervaren, of dieper in de stilte, die tot de liefde behoort, opgaan.

In de Christelijke mystiek is het Gebed van Stilte een oefening van stil zijn, van luisteren naar God. In dit in stilte luisteren, in deze innerlijke ontvankelijkheid, wordt de ziel beziel met goddelijke aanwezigheid. De Heilige Teresa beschrijft dat het Gebed van Stilte een vonk is van de ware liefde van God, die zich voelbaar maakt als vrede en een overweldigende vreugde of verrukking. Onze faculteiten zijn geabsorbeerd in God, die in ons werkt. Zelfs spreken [bv., gesproken gebed en meditatie] vermoeit onze ziel; ‘zij wil niets anders doen dan liefhebben.’¹²

Het Gebed van Stilte heeft ook overeenkomsten met het Gebed van Centreren, ontwikkeld door Vader Thomas Keating, die de beoefenaar een staat van ontvankelijke stilte in trekt, en de *mind* in het hart brengt. Met de woorden van Vader Keating, “Stilte is de taal die God spreekt.”¹³ Deze oefening heeft zijn oorsprong in het contemplatieve gebed van de vroege Woestijn Vaders. Het Gebed van Centreren begint vaak met de meditatie op een woord of spreuk, terwijl het Gebed van de Stilte, zoals

de Soefi meditatie van het hart, op stilte en innerlijke ontvankelijkheid focust.

Leren bidden is leren luisteren. In het hart leren we geduldig wachten op Gods woorden, die zelfs kunnen komen wanneer we er niet om hebben gevraagd. Luisteren zelf is een vorm van bidden, waarin ons hele wezen ontvankelijk is. Bidden is zich één voelen met God; we vertellen Hem onze noden, en we leren aandachtig te zijn, zoals Rûmî zo mooi beschrijft:

Maak alles in je een oor, ieder atoom van je wezen, en je zult op ieder moment horen wat de Bron je toefluistert, alleen tot jou en voor jou, zonder enige behoefte aan mijn woorden of van iemand anders. Jij bent – wij allen zijn – de geliefde van de Geliefde, en op ieder moment, bij iedere gebeurtenis in je leven, fluistert de Geliefde je precies toe wat je moet horen en weten. Wie kan ooit dit wonder verklaren? Het *is* eenvoudigweg. Luister en je zult het ieder kortstondig moment ontdekken. Luister, en je hele leven zal een conversatie in denken en handelen worden tussen jou en Hem, direct, woordloos, nu en altijd.¹⁴

Binnenin het hart luisteren is ons afstemmen op onze Geliefde. We ontwikkelen het oor van het hart, het innerlijke luisteren van de ziel. Soms communiceert God rechtstreeks met woorden. De Geliefde spreekt niet vaak met luide stem of door op de deur te bonzen. Meestal spreekt God heel zachtjes, en beantwoordt onze gebeden, geeft ons leiding, of fluistert over de geheimen van de ziel, over de mysteriën van de goddelijke liefde. We kunnen deze woorden horen als een stil zacht stemmetje, of als een gedachte die plotseling verschijnt. En ons werk is om te leren luisteren, om een innerlijke ruimte te maken waar deze stem niet overtroffen wordt door het voortdurende geklets van de *mind*, door angsten of wensen.

In deze stilte van ontvankelijk bidden, van het Gebed van de Stilte, kan God rechtstreeks tot de ziel spreken. Met de

woorden van Miguel de Molinos, één van de verdedigers van het religieuze reveil van de Berusting:

Door niet te spreken, niet te wensen, noch te denken, komt zij aan [de contemplatieve spirit] bij de ware en perfecte mystieke stilte, waarin God tot de ziel spreekt, Zichzelf mededeelt, en in de afgrond van de eigen diepte haar de meest perfecte en verheven wijsheid leert. Hij roept en leidt haar naar deze innerlijke, eenzame plek, wanneer Hij haar aanspreekt alleen in de meest geheime en verborgen plaatsen van het hart.¹⁵

Discriminatie

In *Interior Castle* beschrijft de Heilige Teresa gedetailleerd over “de weg waarin, wanneer Hij dat zo wil, God tot de ziel spreekt.”¹⁶ Zij schrijft over de verschillende manieren waarop God tot de ziel spreekt:

Sommige daarvan lijken van buitenaf te komen; andere van de meest innerlijke diepten van de ziel; terwijl weer andere zo totaal buiten de ziel staan dat ze met de oren gehoord kunnen worden, en zelfs uitgesproken worden door een menselijke stem.¹⁷

Zij differentieert met name drie typen van goddelijke uitdrukkingen: lichamelijk, feitelijk gehoord door de fysieke krachten van het horen; verbeelding, gehoord, maar door de faculteit van de verbeelding; en spiritueel, zonder geluid, maar gegrift in de diepte van de ziel.

Maar de Heilige Teresa waarschuwt voor de gevaren om verleid te worden door stemmen die gehoord worden bij het bidden; zij moeten behoedzaam behandeld worden, zelfs geringschattend. Als zij van God komen, zullen ze terugkomen.

En zij waarschuwt dat sommige woorden van de duivel komen, en zij geeft bruikbaar advies hoe hier onderscheid in te maken. Zij zegt dat “of zij van binnenuit komen, van boven of van buitenaf, niets zegt over het van God komen.” Maar, de tekenen van hun goddelijke oorsprong zijn, ten eerste, “het gevoel van kracht en autoriteit die ze met zich dragen.” Ten tweede, “dat er een grote rust heerst in de ziel, die vredig herinnerd wordt.” Het derde teken is dat deze woorden heel lang niet uit de herinnering verdwijnen: sommige verdwijnen helemaal nooit.”¹⁸

Zij beschrijft ook andere manieren waarop God tot de ziel spreekt, waar we van kunnen zeggen dat ze oorspronkelijk zijn, en niet de stem van de duivel, of van onze eigen verbeelding. De eerste reden is dat “een oorspronkelijk spirituele stem zo helder is dat de ziel zich ieder woord herinnert.”

De tweede reden is dat de stem onverwachts komt... vaak verwijst naar dingen waarvan je nooit dacht dat ze zouden gebeuren...

De derde reden is dat in oorspronkelijke uitdrukkingen de ziel iets lijkt te horen, terwijl in uitdrukkingen die door verbeelding bedacht worden iemand stukje bij beetje samen lijkt te stellen wat de ziel horen wil.

De vierde reden is dat er een groot verschil in de woorden zelf is: in een oorspronkelijk gezegde kan één enkel woord een wereld aan betekenis bevatten, wat het verstand alleen nooit zo snel in een menselijke taal zou kunnen doen.

De vijfde reden is dat woorden niet alleen gehoord kunnen worden, maar eerder begrepen kunnen worden dan woorden zelf zouden kunnen overbrengen.¹⁹

Al diegenen die binnenin leren luisteren kennen het belang van onderscheid maken: wat is de echte stem van God en wat is de stem van het ego, of zelfs afgesplitste delen van onze persoonlijkheid of psyche.²⁰ Hoe gemakkelijk kunnen we door onze *mind* en ons ego misleid worden door ons te verbeelden wat we

willen horen, hoe snel worden we om de tuin geleid. Deze richtlijnen van de Heilige Teresa die uit haar eigen ervaringen komen zijn vandaag nog net zo waardevol als toen zij eeuwen geleden opgeschreven werden.

Het gevaar is altijd dat het ego op subtiële wijze het innerlijke luisteren aantast door zijn eigen doelen. De *mind* en het ego werken samen om de stem en de boodschappen te creëren die ons gemakkelijk kunnen misleiden; niets kent onze zwakten zo goed als ons eigen ego. En daar we zo verlangen naar leiding of spirituele geruststelling, met name in onze huidige Westerse cultuur die zo weinig te bieden heeft, moeten we voorzichtig zijn als onze innerlijke stem ons vertelt wat we willen horen. In mijn eigen ervaring ontdek ik altijd dat het onverwachte karakter van een antwoord of innerlijke leiding het duidelijkste wijst op de authenticiteit ervan. Omdat de richting van het antwoord of de taal die gebruikt wordt zo heel anders is dan ik gedacht of verbeeld zou hebben. Ik weet dat het van De Andere komt en niet van mijn eigen *mind*. Ook een waardevol voorbeeld is om te kijken of het ego of het persoonlijke zelf iets te winnen heeft van wat een innerlijke stem ons vertelt. Een echte innerlijke stem voedt de spirit, en maar zelden ons materiële leven of het oppervlakkige zelf.

Men moet ook altijd aandacht schenken aan het gevaar van inflatie – ieder gevoel van speciaal zijn of ieder spiritueel eigen belang dat zich ontwikkelt vanuit wat we binnenin horen. We hebben de wijsheid van ootmoed²¹ nodig en ook de bescherming van gezond verstand. Gezond verstand is een heel noodzakelijk kenmerk wanneer we ons innerlijk en uiterlijk leven in evenwicht willen houden. De innerlijke stem kan tot ons spreken over de geheimen van de ziel, maar geeft ons zelden een onevenwichtig advies of instructies.

Als we met inzicht luisteren zien we dat ons de wijsheid en de opvatting wordt gegeven die we nodig hebben, niet wat we verwachten. Soms is er daar een woord, een zin of een weten

onverwachts in ons, een antwoord op een vraag die gesteld of niet gesteld is, of wijst ons in een nieuwe richting die nodig is. In het Soefisme kunnen we dit weten “geïmpregneerd in het hart” vinden, alsof De Ander het stilletjes daar afgedrukt heeft.

Er is ook het eenvoudige wonder om de woorden van onze Geliefde te horen, of weten dat we niet vergeten of alleen zijn. Spiritueel leven is een eenzame reis, zelfs in gezelschap van andere reizigers. Men kan zich vaak zeer eenzaam²² voelen, en het is een diepe zegen om de aanwezigheid van de Ene waarvan we houden te horen of te ervaren. Binnenin luisteren geeft ons toegang tot een kwaliteit spiritueel gezelschap dat oneindige verwondering brengt. Zoals *manna* uit de hemel, voedt het ons in het centrum van ons wezen zelf. Met de woorden van de Heilige Teresa,

Iedere dag verwondert de ziel zich meer, want ze voelt dat zij [de woorden] haar nooit verlaten hebben, en ontvangt heel duidelijk, op een manier die ik beschreven heb, dat zij in het binnenste van het hart zijn – in de diepste plek van alles en in de diepste diepten. En ook al is zij geen geleerd persoon, zij kan niet zeggen hoe dat is, zij voelt dit Goddelijk gezelschap in zich.²³

Aandacht hebben voor Liefde

Bidden is één zijn met God; we delen onze noden met God, en we leren ook aandachtig te zijn voor Zijn woorden, voor Zijn noden voor ons. En soms spreekt God met ons eerder door beelden dan door woorden, spreekt met lumineuze beschrijvingen of symbolen die rechtstreeks tot onze ziel spreken. Deze beelden blijven ons bij, lang nadat het bidden voorbij is, en we worden in de dagen en weken die volgen, aangetrokken om erop te mediteren. Ik heb gemerkt dat zulke beelden, die zich

geleidelijk aan in ons bewustzijn ontvouwen, vol betekenis kunnen zijn, en ons op een diepere dimensie van onze ziel en onze relatie met God afstemmen. Sommige minnaars kunnen ook muziek horen of geuren ruiken die vanuit de tuin van het hart komen, en hen op onverwachte manieren raken.

Of onze Geliefde kan in onze dromen spreken, diens woorden een energie dragen, waarvan we weten dat ze niet tot onze psyche behoren, zoals toen mij verteld werd dat “Hij een speciale tederheid heeft voor Zijn persoonlijke idioten.” Soms slaan we een boek open en weten dat de woorden die we lezen een boodschap van onze Geliefde zijn. Onze Geliefde spreekt op zo veel manieren tot ons, beantwoordt onze gebeden, onthult Zichzelf in de innerlijke en uiterlijke wereld, “aan de horizon en in henzelf.” Er zijn zo veel manieren waarop onze Geliefde het wonder van wat echt is met ons deelt. Maar woorden zijn de meest natuurlijke weg waarop onze Geliefde met ons communiceert.

Ons luisteren in het hart stemt ons af op onze Geliefde. Goddelijke woorden hebben een hogere frequentie dan een gewoon gesprek; zij zijn subtieler, en gemakkelijk over het hoofd te zien. Door te luisteren in het hart, ontwikkelen we het oor van het hart, het innerlijke luisteren van de ziel, die op deze hogere frequentie kan ontvangen. Maar toch vereist zulk luisteren zowel aandacht als discriminatie, omdat het niet altijd gemakkelijk is om een onderscheid te maken tussen de stem van het ego en de stem van onze Geliefde. Maar er is een duidelijk onderscheid; de woorden van het ego en de *mind* behoren tot de dualiteit; de woorden van het hart dragen het stempel van de eenheid. In het hart bestaat geen argument, geen jij en mij, slechts een zich ontvouwende eenheid. Het hart omarmt een moeilijkheid, terwijl het ego partij kiest.

Luisteren naar, wachten op woorden van liefde, wenden ons af van onze eigen behoeften, en richten zich op de aandacht voor Zijn behoeften. In onze nood roepen we tot onze Geliefde,

en daarna wachten we bij de ingang van het hart, en luisteren naar een antwoord. Maar geleidelijk, onzichtbaar, wordt dit innerlijke luisteren belangrijker dan onze eigen behoefte. Onze vragen worden minder, onze innerlijke aandacht groeit. Wanneer de Geliefde eenmaal begint ons met Zijn antwoord te voeden, dan wordt de behoefte van de ziel naar bondgenootschap gevoed; de ziel is niet langer een hongerend kind dat in de duisternis van verlatenheid schreeuwt.

Wij kijken naar Hem en Hij kijkt naar ons. Heel vaak is Gods antwoord op ons gebed zo diep en zo subtiel dat we het niet merken – het wordt niet opgevangen door het bewustzijn. Maar wanneer we de goddelijke genade beseffen, dan wordt de innerlijke vereniging van de ziel met zijn Maker in het bewustzijn gebracht. Soms is het antwoord van onze Geliefde een gevoel, een toegenomen besef, of een intuïtie. Liefde kan ons hart meer openen, of het hart van iemand anders raken. Het antwoord kan in de uiterlijke wereld tot ons komen, een synchroniciteit die onze aandacht trekt, een verandering van een situatie, of een genezing die gegeven wordt.

Wanneer onze Geliefde tot ons spreekt, ons een hint geeft, dan weten we dat we tot de liefde behoren, en we beginnen de zekerheid van dit verlangen te voelen. Het antwoord van liefde draagt de intimiteit van deze verbinding. Zelfs in tijden van droogte, wanneer onze Geliefde niet tot ons spreekt dragen we de herinnering van Zijn woorden. Zoals de Heilige Teresa zegt, “deze woorden verdwijnen voor lange tijd niet uit onze herinnering.” Dan, wanneer we door Zijn genade Zijn woorden weer horen, weten we dat we gekend worden, niet slechts als de grote massa van de mensheid, maar als individu, met onze eigen unieke kwaliteiten en noden. Onze Geliefde is tot ons gekomen en herinnert ons eraan dat we geliefd worden met een speciale zorg en tederheid.

We bidden tot onze Geliefde die ons antwoord geeft. Wetend dat onze gebeden gehoord worden, voelen we het wonder

van de ervaring dat de innerlijke verbinding van de ziel met God bestaat, niet alleen als abstract idee, maar als een levende werkelijkheid. Verteld worden dat God voor ons zorgt is heel anders dan de intimiteit en de individuele natuur van deze zorg ervaren. Het antwoord op onze gebeden brengt de verbinding van de ziel met haar Geliefde in ons bewustzijn, in ons dagelijks leven. We geloven dan niet langer in God, we *weten*.

FASEN *van* BIDDEN

Mystiek gebed trekt ons in een steeds intiemere verbinding met onze ziel en met God. De Heilige Teresa van Avila beschrijft bidden en mediteren als een toegang tot het kasteel van de ziel; ze vergelijkt zielen die niet bidden met mensen wier lichaam verlamd is.²⁴ In haar autobiografie, *The Light of St. Teresa of Jezus*, schetst zij vier fasen van het gebed: zich herinneren, stilte, vereniging en extase. Om deze fasen te beschrijven gebruikt zij het beeld van de tuinman die zijn tuin water geeft. In het begin moet de tuinman grote moeite doen om water uit een put omhoog te halen, maar langzaam gaat het omhooghalen makkelijker, en het moeite moeten doen wordt steeds minder, totdat in de laatste fase er zelfs geen tuinman meer is, alleen nog de Heer Zelf die de tuin doordrenkt met overvloedige regen.

Wanneer ons hart zich tot God gewend heeft en het verlangen gewekt is, trachten we onze weg naar Huis te vinden. Maar het pad is vaak zo hard en steenachtig. We moeten ons uiterste best doen om gefocust te blijven op een doel, dat zo ver verwijderd en zo ontoegankelijk schijnt, terwijl we de Geliefde die ons riep, die ons hart terugbracht naar liefde, slechts kennen als “een zucht in de ziel” een droefheid en een verlangen naar iets onzichtbaars.

Iedere pelgrim gaat deze weg, waar ons enige gevoel van de Geliefde afwezig is en onze pijn alleen onze afzondering en

eenzaamheid vergroot. Bij de aanvang van de reis lijkt de kreet in het hart zonder einde en onbeantwoord, zoals die van Gerald Manley Hopkins: “En mijn klaagzang is een onophoudelijk roepen, kreten als dode brieven naar hem gezonden die, eilaas! afwezig is.”²⁵ Slechts het vuur dat in ons hart brandt en de wijsheid van hen die ons zijn voorgegaan helpen ons één voet voor de andere te zetten. Het is onze wanhoop die ons voorwaarts drijft.

Maar geleidelijk gaan de pelgrim en het pad veranderen. Er verschijnen bloemen tussen de harde stenen. Langzaam gaan we de nabijheid van de Geliefde voelen. Terwijl de sluiers van de afscheiding dunner worden, begint eerder goddelijke aanwezigheid dan afwezigheid ons naar Huis te leiden. Daarvoor was het de kwelling van een wereld zonder onze Geliefde die ons voortdreef; nu is het de tederheid van een omarming die ons naar Huis trekt. Hoe meer we in Gods aanwezigheid komen, des te groter de genade is, en uiteindelijk wordt het pad dat zo veel inspanning vergde moeiteloos, want “hoe kan er inspanning zijn met Goddelijke dingen? Zij worden gegeven, ingeblazen.....”²⁶

Zich herinneren

De eerste fase van het gebed is onze inzet om onze aandacht op God gericht te houden, ongeacht alle verlokkingen van de wereld. Ofschoon ons hart innerlijk zich God toewendt, grijpt de wereld met zijn verleidingen ons nog steeds gemakkelijk beet, met ons gevoel van niet vervulde noden en gemis aan voldoening. Gebed en meditatie vereisen inspanning, constante waakzaamheid. De Heilige Teresa beschrijft deze eerste fase van gebed als het water geven van de tuin. Door het water met zeer veel moeite op te halen uit een put, een taak die zo afmattend is voor de tuinman “dat hij dikwijls niet in staat is, voor

dat doel, zijn armen te gebruiken, of ook maar één goede gedachte te hebben.” Beginnelingen in bidden “moeten zo vermoeid zijn om de zintuigen steeds opnieuw samen te brengen, en het vergt veel inspanning, omdat de zintuigen tot dan toe gewend geraakt zijn aan verlokkingen.”²⁷

Dit is het proces van het zich afkeren van de wereld, de loochening, waarin de innerlijke aandacht van de zoeker afgewend wordt van de uiterlijke wereld en de wensen van het ego, en terugkeert naar de Geliefde. Het is vaak een tijd waarin we overmand worden door twijfels en moeilijkheden, daar het ego en de *mind* ons trachten te hinderen, en ons overtuigen van de zinloosheid van onze zoektocht. Waarom zoeken naar iets onzichtbaars dat opoffering en lijden vereist wanneer deze wereld vele zichtbare, tastbare verlokkingen biedt? Het ego weet dat zijn identiteit en autonomie bedreigd worden, en zal dus al zijn vaardigheden gebruiken om alle denkbare verwarringen en problemen te creëren om ons te ontmoedigen. Bovendien weet het ego, dat het het middelpunt van ons bewustzijn is; weet waar we het gemakkelijkst af te leiden zijn. Niets kent onze zwakheden beter dan ons eigen zelf. Niets kan ons gemakkelijker afleiden dan onze eigen *mind*.

Het ego bevindt zich stevig tussen de zoeker en het licht dat binnenin verborgen is. Het blokkeert de invloed, de leiding en de hulp die van de ziel komen. Het vertelt ons dat we zwak en niet in staat zijn om de reis te maken. Zoals de vogels in het begin van ‘Attâr’s vertelling over de zoektocht, *De Taal van de Vogels*, geven zij ontelbare excuses. De nachtegaal zegt dat hij niet sterk genoeg is voor zo’n reis, zijn liefde voor de roos is genoeg. De eend zegt timide dat zij het bekende water niet kan verlaten om de valleien over te steken om naar de Simoergh (het doel van de zoektocht) te vliegen, en de patrijs is zo gehecht aan zijn kostbare stenen dat hij niet geïnteresseerd is in het zoeken van de echte parel. Zij zeggen allemaal dat zij hun

rustige leven niet willen opgeven en te zwak zijn om de schitterende Simoergh te bereiken.

In ‘Attâr’s vertelling moedigt de Hoepoe, die de begeleider van de vogels is, hen aan om lief te hebben in plaats van aan zichzelf te denken:

Hij die lief heeft denkt niet aan zijn eigen leven; om echt lief te hebben moet een man, asceet of vrijdenker, zichzelf vergeten. Als je wensen niet in overeenstemming zijn met je *spirit*, geef ze op, en je zult het eindpunt van je reis bereiken. Als een grote hoeveelheid wensen de weg blokkeert, wijs ze af; richt je blik naar voren en contempleer.²⁸

Liefde is de wens van het hart, dat ons kan helpen om de wensen van het ego te niet te doen. Paulus zegt, “Liefde verdraagt alle dingen,”²⁹ liefde geeft ons de kracht om de moeilijkheden, de twijfel en de onzekerheden die het ego en de *mind* op ons pad plaatsen, te dragen. Als we onszelf kennen als minnaars dan kennen we de betekenis van ons offer en kunnen we de woestijn doorkruisen die tussen het ego en het Zelf ligt.

Liefde helpt ons om in deze moeilijke tijden trouw te blijven aan het wezen van onze zoektocht. Maar het hart zelf lijkt zo vaak leeg en gesloten te zijn. De Heilige Teresa beschrijft de zoeker in deze staat en zegt, “Vele dagen lang is hij zich bewust van slechts dorheid, afgunst en antipathie.”³⁰ Dit is de tijd van doorzettingsvermogen, wanneer wilskracht en vastbeslotenheid nodig zijn om ons er doorheen te helpen. Trots kan ook helpen. Niet de trots van het ego dat zegt dat ik beter ben dan de anderen, maar de waardigheid van het Zelf, de instinctieve innerlijke grootmoedigheid van de mens die tot het lijdende ego spreekt en zegt, “Anderen hebben het ook gedaan, en ik ben niet minder dan zij.” Het spirituele pad is de meest eisende uitdaging die een mens tegemoet kan treden.

Toch worden we in de woestijn voorbereid. De focus van ons hele wezen wordt veranderd, van het ego naar de ziel, van de *mind* naar het hart. De schraalheid die we ervaren als deze verandering plaats vindt, is een effect van het losgeraakt zijn van de uiterlijke vervullingen. We gaan door met het leven in de uiterlijke wereld maar het voelt vaak als doelloos en zonder betekenis, en ook biedt de innerlijke wereld geen enkele voldoening. Innerlijk worden we afgestemd op onze goddelijke natuur en de diepste betekenis van de ziel. Maar alleen wanneer het proces zich voltrokken heeft kunnen we dit andere niveau van betekenis ervaren. Ondertussen lijden we aan de dorheid van het afgesloten zijn van de oude, op ego-georiënteerde waarden, en kunnen er slechts op vertrouwen dat deze verlatenheid een hoger doel heeft.

Gedurende deze tijd is het alsof zich één deur achter ons gesloten heeft en de andere nog niet geopend is. Onze oude wereld heeft onze aandacht niet meer; we kunnen zelfs vrienden verliezen omdat onze oriëntatie en onze interesse veranderen. Maar tegelijkertijd lijkt de innerlijke wereld van de ziel ons niet te voeden.

In deze eerste fase, die jaren kan duren, voelt het leven inhoudsloos, omdat we leeg gemaakt worden, en onze aandacht gericht wordt op een wereld die we nog niet kunnen zien. We worden fijngemalen totdat we dun genoeg zijn om door de nauwe poort te gaan die zich opent naar de spirituele dimensie van ons eigen wezen.

Stilte

Onze inspanningen van herinneren, onze focus op het onbekende en onze gedisciplineerde oefeningen van bidden en mediteren worden de draad die ons door deze dorre dagen leidt. Dan, langzaam, ongemerkt, begint de wereld te veranderen.

Terwijl we naar Huis lopen, vaak één stap achteruit voor elke twee die we vooruitgaan, komt onze Geliefde ons tegemoet. En voor iedere stap die we naar de liefde maken, komt de liefde tien naar ons toe. Eerst weten we dat niet; zo groot is de schijnbare afstand tussen ons. Maar op een dag beseffen we dat de troosteloosheid er niet meer is; de wind is niet bitter en koud maar zacht. Irina Tweedie beschrijft hoe dit gebeurt bij haar:

En zo gebeurde het... het kwam stilletjes mijn hart binnen, rustig, ongemerkt, en ik keek er vol verwondering naar. Het was nog steeds klein, een lichtblauw vlammetje dat zachtjes trilde. Het had de eindeloze tederheid van een eerste liefde, als het aanbieden van geurende bloemen met zachte handen, het hart vol van stilte en verwondering en vrede.³¹

Onze Geliefde van wie we zo vaak dachten dat Hij ons verraden had, waar we zo aan twijfelde, zo wanhoopte, komt naar ons toe wanneer we daar klaar voor zijn. Zonder het te weten heeft de dorheid van de woestijn ons geopend. We hebben onze Geliefde laten zien dat we als minnaars bereid waren om de ontbering te dragen, dat we niet wilden terugkeren naar de wereld alleen maar omdat het leek alsof Hij ons verlaten had. De Geliefde riep ons op tot liefde en liet ons toen achter in de donkere nacht van onze eigen wanhoop. We riepen het uit, zoals de dichter Hopkins, “Niet erger, er is niets.....Trooster waar is je troost? Maria, moeder van ons, waar is je verlichting?”³² Elke schreeuw bereikte onze Geliefde, onze gebeden werden gehoord, maar de liefde moest wachten totdat we wanhopig genoeg waren. Zoals een vriend in een droom verteld werd, “Je moest het punt van totale wanhoop bereiken.” Omdat eerst dan de schreeuw van de minnaar vanuit de diepten van de ziel komt. Dan is de greep van het ego door de benauwdheid van het hart verbrijzeld:

Je zult vrij van de valstrik van je wezen zijn,
Wanneer, door spirituele nood,
Er over je heen gelopen wordt, als een mat,
In de moskee en in het wijnhuis.³³

Toch is deze ervaring van verlatenheid en transformatie niet een enkelvoudige gebeurtenis, doch een proces dat vele malen herhaald wordt terwijl het ego langzaamaan zijn greep verliest. Langzaam sterft de wereld voor ons en iedere dood is pijnlijk. Maar daar het ego onze aandacht minder vasthoudt is er meer ruimte voor de Geliefde en voor de goddelijke liefde. Iedere keer wordt ons tot onze verbazing, na een periode van duisternis, meer gegeven dan we ons konden voorstellen. Iedere keer wordt het gemakkelijker omdat we bewust de waarde van ons offer gaan zien – we weten dat we lijden om dichterbij Hem te komen. De Soefi al-Hallāj uit de tiende eeuw, die bekend staat als de martelaar van de liefde, begreep de diepte van de verbinding tussen het lijden en de Geliefde, zodat hij kon zeggen, “Lijden is Hij Zelf, terwijl geluk van Hem komt.”³⁴

In onze verlatenheid lijden we aan de meest pijnlijke angst voor de afscheiding van de ziel. Maar dan tilt de liefde een sluier op en geeft ons een glimp van onze werkelijke natuur en van de oneindige tederheid van de vonk van de goddelijke liefde die er nu in ons hart en ziel bestaat. We voelen ons gevoed door dit licht, omarmd door deze liefde. Het is een geschenk van onze Geliefde, onverwachts en oneindig kostbaar. Bidden gaat een levende aanwezigheid in ons worden, in plaats van een inspanning van zich herinneren. Steeds meer willen we alleen maar rusten in de tedere stilte.

Na dit verandert ons spirituele leven en gaan we goddelijke aanwezigheid ervaren in plaats van alleen maar afwezigheid. Wanneer we eenmaal een glimp hebben opgevangen van het licht van onze goddelijke natuur worden we langzaam blind voor de attracties van de wereld. In het heldere licht van onze

goddelijke natuur lijkt het ego vaag en onecht. We verwerpen de wereld niet; zij valt eerder weg en we gaan in God rusten. De Heilige Teresa beschrijft dit als het tweede stadium van bidden, het Gebed van de Stilte:

Hierin gaat de ziel zich herinneren; zij raakt nu het bovennatuurlijke – want zij kon op eigen kracht dit nooit bereiken.... Zodra de ziel zo ver is gekomen, begint zij de wens voor aardse dingen te verliezen, en geen wonder; want zij ziet zo helder, zelfs voor een moment, dat deze vreugde niet te verkrijgen is op aarde; dat er geen rijkdommen zijn, geen domeinen, geen eer, geen verrukkingen die voor één moment, zelfs geen fractie van een seconde, zulk een vreugde kunnen verlenen; want het is een ware voldoening en de ziel ziet dat het werkelijk satisfactie geeft.³⁵

In deze fase is de zoeker begonnen zich over te geven aan God, die het over gaat nemen. In het beeld van het water geven van de tuin van de Heilige Teresa, haalt de tuinman het water uit de put met een machine met een wiel en emmers omhoog in plaats van met de hand, “waarbij de tuinman meer water omhoog haalt met minder moeite, en nu in staat is om wat te rusten in plaats van alsmaar te werken.”³⁶

Vereniging

Geleidelijk leren we om onszelf aan onze Geliefde te geven zodat we opgenomen kunnen worden in het mysterie van de liefde. De Heilige Teresa citeert het mystieke gedicht *Hooglied* uit de Bijbel, “Hij heeft mij gebracht naar het wijnhuis en zijn banier over mij was liefde.”

Zij becommentarieert:

We kunnen door geen enkele eigen inspanning binnengaan. Zijne Majesteit moet ons middenin het centrum van onze ziel plaatsen

en moet daar zelf binnengaan, zodat Hij ons beter Zijn wonderen kan laten zien, en Hij schept er vreugde in dat onze wil, die zichzelf totaal aan Hem heeft overgegeven, hier geen aandeel in heeft.³⁷

Deze ontvouwing van bidden, deze ontmoeting van liefde, vindt plaats door genade en niet door inspanning. In deze verborgen ruimte van het hart opent de ziel zich voor de Geliefde, en de Geliefde antwoordt daarop volgens Zijn wil, zoals Hooglied gepassioneerd uitroept:

Ik sliep maar mijn hart was wakker, Hoor, mijn Geliefde klopt aan. “Doe mij open, mijn zuster, mijn liefste, mijn duive, mijn volmaakte, want mijn hoofd is vol dauw, mijn lokken zijn vol druppels van de nacht.....”

Ik stond op om mijn geliefde open te doen, mijn handen dropen van myrrthe, mijn vingers van vloeiende myrrthe op de greep van de grendel. Ik deed mijn geliefde open, maar mijn geliefde was weg, verdwenen! Mijn ziel begaf het toen hij sprak, ik zocht hem maar vond hem niet, ik riep hem maar hij antwoordde mij niet.³⁸

Wanneer de Geliefde aanwezig is ervaart de minnaar een geluk dat vaak een erotische kwaliteit heeft, en de minnaar is altijd de ontvangende, geïmpregneerd door de Geliefde. Wanneer onze Geliefde afwezig is wacht ons hart. In beide gevallen is de innerlijke houding van de minnaar vrouwelijk. Het is een staat van overgave waardoor de Geliefde binnen kan komen in het hart en het leven van de minnaar wanneer Hij dat wil. Op het diepste, het meest gepassioneerde niveau is deze overgave een staat van zelfverloochening, waarin onze ziel zichzelf totaal aan haar Geliefde heeft gegeven. Met de woorden van de Heilige Teresa:

De ziel heeft zich nu in Zijn handen geplaatst en Zijn grote liefde heeft haar zo compleet getemperd dat zij niets meer weet en ook niets meer begeert behalve dat God ermee doet wat Hij wil. Nooit zal God, denk ik, zijn gunsten verlenen behalve aan de ziel die Hij voor Zich Zelf neemt.³⁹

De minnaar wordt de bruid van de Geliefde en behoort alleen Hem toe. De Geliefde is onzichtbaar maar eeuwig aanwezig en vertelt de bruid de geheimen van de liefde die alleen tussen geliefden gedeeld worden. In de diepten van het hart vertelt de liefde alles wat we horen moeten, niet met woorden maar “gefluisterd in de onzegbare maar eloquente stilte van God.”⁴⁰ Het is aan de bruid dat de Geliefde het mysterie van de liefde onthult, omdat het deze innerlijke vrouwelijke houding van overgave is die het mogelijk maakt voor de minnaar om de Geliefde geboren te laten worden als een levende werkelijkheid binnenin het hart.

Terwijl we steeds dieper in deze innerlijke vereniging van bidden getrokken worden, willen we niets meer dan in deze staat te verblijven. We worden gevoed van binnenuit, onze diepste noden zijn geledigd, onze ziel is tevreden. Soms verzetten we ons om deze staat te verlaten, onze ogen weer open te doen voor de uiterlijke wereld met haar vele eisen en moeilijkheden. We willen binnenin geabsorbeerd blijven, meegenomen in gebed.

Deze vereniging van de ziel met God hoort bij de derde fase van het bidden volgens de Heilige Teresa. In plaats van het mechanisme van een wiel en emmer, gebruikt de tuinman het water van een stroom of rivier. Deze derde fase van bidden is een uitbreiding van het Gebed van de Stilte. Maar in plaats van alleen maar naar binnen, in een staat van stilte, getrokken te worden, zijn ons innerlijke en uiterlijke leven verenigd:

In dat bidden (het Gebed van de Stilte) bevindt zich de ziel, die zich welwillend verroeren noch bewegen wil, vreugdevol in de heilige rust van Maria; maar in dit gebed kan het ook zoals Martha zijn. Dus leidt de ziel als het ware een actief en een contemplatief leven tegelijkertijd, en is in staat zich te richten op liefdadigheidswerken, en de zaken daarmee samenhangend, als ook op spiritueel lezen. Maar zij die bij deze staat zijn aangekomen zijn niet geheel meester over zich zelf, en beseffen heel goed dat het beste deel van de ziel ergens anders is. Het is alsof we tot een persoon spreken en een ander tegelijkertijd tot ons spreekt, terwijl we zelf niet helemaal aandacht hebben voor de één of de ander.⁴¹

Deze vereniging van de ziel omarmt alles in ons leven. We zijn altijd innerlijk aan het wachten, luisteren, ons hart afgestemd op onze Geliefde. We zijn als een stuk was dat wacht op een afdruk:

In werkelijkheid doet de ziel in die staat niet meer dan de was, wanneer er een stempel opgedrukt wordt – de was drukt zichzelf niet; zij prepareert zich alleen voor de afdruk: dat wil zeggen, zij is zacht – en zij maakt zelfs zichzelf niet zachter door zich voor te bereiden; zij blijft enkel stil en eensgezind.⁴²

Maar we leven deze staat van ontvankelijkheid van de ziel ook in ons dagelijks leven. Wat onze uiterlijke activiteiten ook zijn, ons hart is innerlijk aandachtig. Dit echter maakt het alledaagse leven niet gemakkelijker, omdat onze innerlijke aandacht altijd ergens anders is. Zoals de Heilige Teresa zegt, ofschoon de ziel bij uiterlijke activiteiten betrokken is, “het beste deel van de ziel is ergens anders. Het is alsof we tot een persoon spreken en een ander tot ons spreekt tegelijkertijd, terwijl we zelf niet volkomen aandachtig zijn voor de één noch de ander.”

Het werk van de mysticus is het leven in de twee werelden. Hoe veel we ook in de uiterlijke wereld betrokken zijn, we ver-

blijven innerlijk in een staat van bidden en rusten in God. Deze oefening van voortdurend innerlijk bidden wordt in de Koran beschreven: “Mensen van wie zaken noch resultaat afleiden van de herinnering aan God.”⁴³ En voor de Soefi wordt het uitgedrukt in het gezegde “Uiterlijk met de mensen te zijn, innerlijk met God te zijn.”⁴⁴ We leven net zo goed te midden van de gewone drama’s en moeilijkheden van het alledaagse leven, met onze gezinnen en banen. En toch blijven we innerlijk waakzaam, ons hart wakker voor de noden van onze Geliefde.

Extase

In zowel ons innerlijk als ons uiterlijk leven tracht de minnaar aandacht voor de Geliefde te hebben, de Heilige Johannes van het Kruis beschrijft dit als een moeiteloze staat:

[Wij] moeten tevreden zijn met de liefdevolle, vredige aandacht voor God, zonder zorg leven, zonder inspanning, en zonder de wens Hem te ervaren of te voelen. Al deze wensen verontrusten de ziel en leiden af van de vredige stilte en de tedere ledigheid van de contemplatie, die zich aan haar kenbaar maakt.⁴⁵

Men kan dus slechts volledig aandachtig zijn als men geen wensen heeft, zelfs niet de wens om met God te zijn. Meester Eckhart beschrijft dit als de ware spirituele armoede: “zo lang je nog een wens hebt om de wil van God te vervullen en hunkert naar de eeuwigheid en naar God, zo lang ben je niet echt arm.”⁴⁶ Wil onze aandacht volledig op de Geliefde gericht zijn, dan moeten we niets voor onszelf willen.

Hoe meer we innerlijk aandachtig zijn voor de Geliefde, des te meer de goddelijke liefde in ons dagelijks leven meedoet. Het gebed van het hart doordringt ons leven en wordt de basis van ons bewustzijn. Door aandachtig te zijn staan we de

goddelijke genade toe om ons dagelijks leven te vullen. Het is de genade die ons leven verandert zodat we de Geliefde kunnen omarmen in plaats van Hem uit te sluiten. We leren met de liefde te leven; we leren haar geheimen, hoe zij in het hart en in de ziel werkt. Onze eigen inspanning, de inspanning van “zich herinneren,” brengt ons op één lijn met de stroom van liefde die tussen de Schepper en de schepping stroomt. Maar wanneer we eenmaal op één lijn zitten, onthult deze energie moeiteloos de geheimen in ons hart en in de schepping.

In het begin zijn we ons niet bewust van de aanwezigheid van de participatie van de Geliefde in ons leven, deels omdat we geconditioneerd zijn te denken dat God iemand anders is dan wijzelf. We zijn ook zo zeer geconditioneerd door de aard van de zoektocht zelf, om altijd maar onze aandacht af te wenden door te kijken en te zoeken, dat we de neiging hebben om de aandacht af te wenden van wat aanwezig is. Maar het gebed van het hart gaat altijd terug naar het centrum van onze ziel, en leert ons de waarheid van eenheid.

Hoe meer de minnaar verzonken raakt in de Geliefde, des te groter wordt de ervaring van eenheid, van samengaan met God. Toch kunnen de staten in deze vierde fase van bidden niet beschreven of begrepen worden door het gewone verstand. Het kan alleen behulpzaam zijn voor het verstand om in te zien dat het onmogelijk is om het te begrijpen. Dan zal het zich meer met vreugde overgeven aan de staten van onwetendheid. Zoals de Heilige Teresa uitlegt, “we begrijpen door niet te begrijpen”:

De wil moet zich volledig bezig houden met liefhebben, maar zij begrijpt niet hoe zij liefheeft; het verstand, als het begrijpt, weet niet hoe het begrijpt – tenminste, het kan niets doorgronden van wat het begrijpt: het begrijpt niet, zo lijkt het mij, omdat zoals ik zojuist zei, dit niet begrepen kan worden. Ik begrijp het zelf niet.⁴⁷

Het gebed van de vereniging wordt een staat van een dieper wordende absorptie in God. De Heilige Teresa, die deze vierde staat van bidden tracht te beschrijven, schrijft dat de ziel volkomen opgelost is in God. Er is, zonder subject of object, “vreugde zonder te weten waar van genoten wordt.”⁴⁸ In die zin is er geen gescheiden identiteit en is er dus niemand om zich in te spannen. In haar beeld van de tuin water geven, is er niet langer een tuinman, alleen de Heer Zelf, en “de regen komt overvloedig om de tuin te drenken en te verzadigen.”

Langzaam, na al onze discipline en innerlijk werk, raken we vertrouwd met de lege stilte die de kern van ons wezen zelf is. Het is hier dat het gebed van de vereniging plaats vindt; een gebed, niet voortgekomen uit wensen of noden, maar van samenvallen met God. Verrukt door de liefde kunnen er schijnbaar eindeloze momenten van extase zijn die door het hele lichaam heen gevoeld kunnen worden, beide in ziel en lichaam. Er kan geluk zijn, vervoering of de oerleegte van niet weten. De minnaar is dan zo zeer opgenomen in de Geliefde, dat er bij tijden zelfs geen bewustzijn is. Je weet alleen dat je door de liefde meegevoerd bent. Je komt vaak verbijsterd en verward terug.

‘Attâr beschrijft in *The Conference of the Birds* deze fase als de Vallei van Verbazing en Verbijstering. Hij illustreert dit met het verhaal van de prinses die verliefd wordt op een slaaf. Na een beker gedrogeerde wijn gedronken te hebben wordt de slaaf naar haar kamers gebracht, waar hij met haar de nacht in verrukking doorbrengt. Er wordt hem opnieuw gedrogeerde wijn gegeven en hij ontwaakt in zijn eigen vertrek. Hij is niet in staat om te begrijpen wat er gebeurd is:

Ik ben totaal verward om wat ik bij mij zelf, in een ander lichaam, heb zien gebeuren. Terwijl ik niets hoorde, hoorde ik alles, terwijl ik niets zag, zag ik alles.... Wat kan er raadselachtiger zijn dan iets wat onthuld, noch verborgen is? Wat ik heb ge-

zien kan ik nooit vergeten, toch heb ik geen idee waar het gebeurde. Een hele nacht lang heb ik feest gevierd met een schoonheid zonder weerga. Wie of wat zij is weet ik niet. Slechts de liefde blijft, en dat is alles. Maar God kent de waarheid.⁴⁹

In de stille holte van het hart ervaart de minnaar de waarheid dat er slechts één gebed is dat ten grondslag ligt aan de hele schepping – het gebed waar de Geliefde aanwezig is, niet als een persoonlijke God of Schepper, maar als beide iets onuitsprekelijks en intiems. In deze intiemste herkenning van het hart herkent de minnaar de Geliefde als iets onscheidbaar van hemzelf. En in deze momenten van absorptie bestaat alleen de Geliefde. Dit oerbeseft van het hart is de grondslag van elk gebed en van alle glorie. In de woorden van Rûmî:

Word stil en neem de weg van de stilte naar niet bestaan,
En wanneer je niet bestaand wordt, wordt je geheel en al
glorie en lof.⁵⁰

Door het gebed van het hart opent de minnaar zich innerlijk voor de stilte van de ziel waar de Geliefde altijd aanwezig is. Hier ontmoeten de minnaar en de Geliefde elkaar, en de minnaar geeft zich over aan de leegte. In de vormloosheid van de liefde worden we steeds dieper geabsorbeerd totdat we zo verloren zijn dat er slechts extase en onwetendheid is. De anonieme auteur van *The Cloud of Unknowing* beschrijft dit als het “meest verheven deel van de contemplatie” dat “volkomen ongeschonden in deze duisternis en in deze wolk van niet weten hangt; met een liefdevol streven en een blind waarnemen tegen slechts het naakte zijn van God Zelf.”⁵¹

HET GEBED *van* JEZUS *en de* ZIKR

Er is nog een vorm van het gebed van het hart in het Christendom dat ook in de Soefi traditie weerklinkt. Dit is het “Gebed van Jezus” dat beoefend wordt in de Orthodoxe Kerk,⁵² en diepe overeenkomsten heeft met de Soefi oefening van de *zikr*, de herhaling van een heilig woord of een zin, in het bijzonder de naam van God.

De uiterlijke vorm van het Gebed van Jezus is de eenvoudige herhaling van de zin “Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij.” Er kunnen varianten zijn. Het kan verkort worden tot “Heer Jezus Christus, ontferm U over mij,” of “ontferm U over ons.” En het kan nader verklaard worden door de woorden “een zondaar” aan het einde toe te voegen. Dit gebed kan op twee manieren beoefend worden. In de “vrije” vorm van de oefening worden de woorden gedurende de dag herhaald, wat je ook uiterlijk aan het doen bent. Als je wandelt, of taken aan het doen bent die je volle aandacht niet behoeven, kun je innerlijk het gebed herhalen, om er zeker van te zijn dat er geen moment van spirituele oefening verloren gaat – “de handen bij het werk, het verstand en het hart bij God.” Het Gebed van Jezus kan ook op een meer “formele” manier beoefend worden wanneer je alleen bent, en je jezelf kunt focussen op de totale innerlijke toewijding in het gebed, en toelaat dat het je

dieper naar binnen, en uiteindelijk in het hart kan brengen, waar het werkelijke thuis van het gebed is.

De Soefi *zîkr* is ook uiterlijk een eenvoudige herhaling. Het kan de *shahâda* zijn, “*Lâ ilâha illâ ‘llâh*” (Er is geen God dan God), maar het is vaak één van de namen of attributen van God. Er wordt gezegd dat God negen-en-negentig namen heeft, en de belangrijkste daarvan is Allâh: Allâh is zijn voornaamste naam en omvat al Zijn goddelijke attributen. In sommige Soefi *tarîqas* (paden) wordt de *zîkr* in groepsbijeenkomsten gezongen, vaak met drums, of andere muziek, die een krachtig en bedwelmend effect met zich mee brengt. In de Naqshbandi Soefi orde wordt het in stilte beoefend en kan zowel de hele dag door herhaald worden, als ook op tijden van gefocuste innerlijke contemplatie.⁵³ De Naqshbandi oefening van de stille *zîkr* lijkt het meest op de Orthodoxe oefening van het Gebed van Jezus. Soms worden er gebedskralen gebruikt om met de herhaling van de *zîkr* te helpen, en dat lijkt op het gebedskoord van de Orthodoxe monnik.⁵⁴

Het belang van de Soefi kenmerken van de herhaling van Gods naam wordt geïllustreerd in het verhaal van de Soefi Abû Sa’îd ibn Abî’l-Khayer uit de elfde eeuw uit Nishapur, wiens hart geopend werd toen hij de zin uit de Koran hoorde, ”Zeg Allâh! en laat hen daarna achter om zich te vermaken in hun dwaasheid.” Abû Sa’îd trok zich daarna terug in de nis van de kapel in zijn huis, waar hij zeven jaar lang “Allâh! Allâh! Allâh! herhaalde – “totdat iedere atoom van mij uiteindelijk hardop begon te roepen, ‘Allâh! Allâh! Allâh!’” De dag voordat hij voor het eerst de zin hoorde was hij met Sheikh Abû-Fadl Hasan, en toen de Sheikh een boek oppakte, kon Abû Sa’îd, die een geleerde was, het niet helpen om zich af te vragen welk boek het was. De Sheikh ving zijn gedachte op en zei:

Abû Sa’îd! Alle honderd en vierentwintig duizend profeten waren gezonden om slechts één woord te verkondigen. Zij verzoch-

ten de mensen om “Allâh”! te zeggen en zich aan Hem te wijden. Zij die het woord met het oor alleen hoorden lieten het door het andere oor naar buiten gaan; maar zij die het met hun ziel hoorden, stempelden het in hun ziel, en herhaalden het totdat het in hun hart en ziel was binnen gedrongen, en hun hele wezen dit woord werd. Zij werden onafhankelijk van het uitspreken van het woord gemaakt, zij werden ontheven van het geluid en de letters. Na de spirituele betekenis van dit woord begrepen te hebben, werden zij er zodanig in opgenomen dat zij zich niet meer bewust waren van hun eigen niet-bestaan.⁵⁵

Door de beoefening van de *zikr* tracht de Soefi elk moment, met ieder ademhaling aan God te denken. Deze herinnering behoort niet tot het verstand. Het is geen handeling van mentaal terugroepen, maar de herinnering van het hart, een besef van onze meest innerlijke staat van de vereniging met God. De oefening van de *zikr* kan beginnen met de mentale herhaling van de naam van God, maar de goddelijke naam voert ons diep het hart binnen, waar het helpt om het verborgen geheim van de goddelijke vereniging in het bewustzijn te brengen:

Er zijn verschillende niveaus van herinneren en elk heeft andere wegen. Sommige worden naar buiten uitgedrukt met hoorbare stem, sommige binnenin gevoeld, stil, vanuit het centrum van het hart. In het begin moet men zich openlijk uitspreken wat men zich herinnert. Daarna verspreidt de herinnering zich stap voor stap door het hele wezen – daalt af naar het hart en rijst dan op naar de ziel; en veel verder wordt het rijk van de geheimen bereikt; nog weer verder naar het verborgene; in het verborgen verborgene. Hoe ver de herinnering doordringt, het niveau dat het bereikt, hangt helemaal af van de mate waarin Allâh in Zijn vrijgevigheid ons heeft begeleid.⁵⁶

Soortgelijk zijn er in de Orthodoxe Kerk drie niveaus van bidden: “het gebed van de lippen (mondeling gebed); het gebed

van de *nous*, het verstand of het intellect (mentaal gebed); en het gebed van het hart.”⁵⁷ Het gebed van Jezus kan beginnen:

.....zoals ieder ander gebed, als een mondeling gebed waarin de woorden door middel van een doelbewuste inspanning van de wil door de tong worden gesproken.... In de loop van de tijd en met de hulp van God wordt ons gebed meer naar binnen gericht....[totdat] de Naam in stilte wordt aangeroepen, zonder een beweging van de lippen, alleen door het verstand. Wanneer dat gebeurt, zijn we, met Gods genade, van het eerste overgegaan naar het tweede niveau.... Maar de reis naar binnen is nog niet volkomen ... Om de reis te volbrengen en het ware gebed te bereiken, wordt er van ons gevraagd om dit “absolute centrum,” binnen te gaan, d.w.z. af te dalen van het intellect naar het hart.⁵⁸

Alleen binnen in het hart wordt de Aanroeping van de Naam volledig actief, en wordt het gebed van de pelgrim het gebed van de Ander, het gebed van Jezus is dan wakker in het hart. De auteur van *The Way of A Pilgrim (De Weg van een Pelgrim)*, die zijn reis van de oefening van het Gebed van Jezus beschrijft, zegt, hoe: ”Op een vroege morgen het Gebed mij als het ware wakker maakte.”⁵⁹ Vanuit de inspanning in het begin van de oefening volgt het “zelfhandelende” gebed. De naam herhaalt zichzelf; het mysterie van “bidden zonder ophouden” gaat in het hart plaatsvinden.⁶⁰ Maar benadrukt wordt dat dit ontwaken van het gebed van het hart niet door inspanning of de wil komt, maar door de genade van God.

Door het herhalen van Zijn naam herinneren we ons Hem, niet alleen in het hoofd, maar ook in het hart, en uiteindelijk komt er voor de Soefi een tijd dat iedere cel van het lichaam de *ziker* herhaalt, Zijn naam herhaalt. Er wordt gezegd, “Eerst doe jij de *ziker* en daarna doet de *ziker* jou.” Te midden van de uiterlijke activiteiten van het leven kan het zijn dat je halt houdt en naar binnen kijkt en ziet dat de Naam van God binnenin je gezegd wordt, of dat je ‘s nacht wakker wordt en ervaart dat je

hart de naam van de Ene waar je van houdt noemt. De *zikr* wordt geleidelijk een deel van het hele wezen, ons bewuste en onbewuste zelf, totdat het in ons bloed zingt. Dit wordt prachtig en letterlijk in een oud Soefi verhaal geïllustreerd:

Sahl zei tegen één van zijn discipelen: streef ernaar om gedurende één dag voortdurend “O Allâh, O Allâh, O Allâh” te zeggen en doe hetzelfde de volgende dag, en de dag daarop – totdat het gewoon voor hem zou worden om deze woorden uit te spreken. Daarna vroeg hij hem ze ook ‘s nachts te herhalen, totdat het zo gewoon voor hem was geworden dat hij ze zelfs terwijl hij sliep uitsprak. Daarna zei [Sahl], “Herhaal ze nu niet meer, maar laat alles in je overheerst worden door de herinnering aan God!” De discipel deed dit totdat hij geheel in beslag genomen werd door de gedachte aan God. Op een dag...viel er een stuk hout op zijn hoofd en spleet het. De bloeddruppels die op de grond vielen droegen de legende, “O Allâh, O Allâh, O Allâh!”⁶¹

Orthodoxe tradities beschrijven op een zelfde wijze hoe de naam het hele wezen van de beoefenaar doordringt: “Zoals een druppel inkt dat op vloeipapier valt, zo zou de handeling van het bidden zich gestaag naar buiten moeten verspreiden, vanuit het bewuste en redenerende centrum van de hersenen, totdat het ieder deel van onszelf omarmt.”⁶²

Innerlijke Transformatie

De wijze waarop de naam van God de pelgrim doordringt is in beide tradities niet metaforisch, maar een letterlijke gebeurtenis. Vanaf het eerste moment van het herhalen gaat de naam diep naar binnen, naar onze psyche. Terwijl het in de diepte van ons wezen werkzaam is, verandert het onze mentale, psychologische en zelfs fysieke lichaam – alles wordt bezielde met de energie van de naam. Op het mentale niveau is deze veran-

dering gemakkelijk zichtbaar. Gewoonlijk volgt in ons dagelijks leven de *mind* zijn automatische denkprocessen, waar we vaak weinig controle over hebben. De *mind* denkt eerder ons, dan andersom. Onderschep je *mind* een momentje en bekijk zijn gedachten. Iedere gedachte schept een nieuwe gedachte, ieder antwoord een nieuwe vraag. En omdat energie gedachte volgt, wordt onze mentale en psychologische energie naar alle richtingen verstrooid. Spiritueel leven betekent leren éénpuntig te worden, om al onze energie één richting op te focussen, op de Ene. Door het herhalen van de naam veranderen we de groeven van onze mentale conditionering, de groeven zoals die op een plaat de hele tijd dezelfde deun spelen, en dezelfde patronen herhalen die ons aan onze mentale gewoonten binden. Het Gebed van Jezus of de *zkr* vervangen geleidelijk deze vele oude groeven met de enkelvoudige groef van de goddelijke naam. Om Theophan de Kluizenaar te citeren, “Om het voortdurende gedram van je gedachten te stoppen, moet je de *mind* verbinden met één gedachte of met de gedachte van de Ene alleen.”⁶³

Hoe het gebed of de *zkr* psychologisch werkt is mysterieuzer. Er bestaat een gezegde van de Profeet Mohammed: “Er bestaat een poetsmiddel voor alles om roest weg te nemen; en het poetsmiddel voor het hart is het aanroepen van Allâh.” De naam van God is een krachtig middel voor innerlijke transformatie. Het is als een katalysator van het innerlijke alchemistische proces dat ons lood in goud verandert. De voortdurende herhaling ervan gaat diep het onbewuste in, waar het zowel reinigt als transformeert. Dit proces werkt deels om onze psyche met onze goddelijke natuur op één lijn te brengen, en is de werkelijke remedie voor iedere transformatie. Psychologisch gezien is het het Zelf dat ons transformeert. Dit centrum van goddelijk bewustzijn in ons, werkt in het onbewuste en maakt ons los en bevrijdt ons van complexen en patronen van conditionering. Een voorbeeld laat het effect zien dat het gebed of de

zikh op angst en vrees kan hebben, gevoelens die de spirituele reiziger vaak bestoken. Zijn naam herhalen kan helpen om deze gevoelens en de greep die ze op ons hebben, te laten verdwijnen.

De naam van God kan ook gebruikt worden op een bewustere, directere manier. In mijn eigen oefening heb ik gezien dat ik de *zikh* op een probleem of een psychologische blokkade kan focussen, en de gevoelens van pijn, angst of moeilijkheid toe laten kan, om door de energie van de goddelijke naam gedragen te worden. Dit kan helpen om deze gevoelens naar de oppervlakte te brengen zonder overweldigd te worden. Geleidelijk transformeerde de energie van de *zikh* deze innerlijke duisternis, bevrijdde mij van een beklemming en liet meer ruimte voor het Goddelijke. Ik zag dat het beoefenen ervan terwijl ik wandelende, mij het meeste hielp en me grondde, terwijl het ritme van mijn voetstappen en het ritme van de *zikh* me naar binnen lieten gaan en ik me kon focussen op het geleidelijke werk van het politoeren van mijn hart.

Iets van de potentie van het Gebed van Jezus en van de *zikh* ligt in de kracht van de naam. In een traditionele of heilige taal bevat de naam de essentie van dat wat genoemd wordt. De naam van een persoon kennen geeft je toegang tot haar ware natuur, tot haar ziel. Dat is waarom er in traditionele tradities vaak een taboe heerst op het vertellen van je naam aan iemand die geen lid is van de nabije familie. De magische verbinding tussen de naam en een persoon is duidelijk in het verhaal van Repelsteeltje, die zijn macht verliest wanneer zijn naam bekend wordt. Diezelfde traditie is duidelijk in het antwoord van de engel aan Monaoh, “Waarom vraag je mijn naam terwijl je ziet dat zij verborgen is.”⁶⁴

De naam van God aanroepen kan je toegang verschaffen tot de kracht van het Goddelijke. In het Christendom worden mensen door de naam van Jezus genezen, en de potentie van deze naam wordt uitgedrukt in de belofte van Christus bij het Laats-

te Avondmaal: “Wat u ook de Vader in mijn Naam vraagt zal u gegeven worden.”⁶⁵ De kracht van de goddelijke naam (in dit geval de naam van de Vader) is ook duidelijk in het Onze Vader, “Uw Naam worde geheiligd.” De voortdurende herhaling van de goddelijke naam, ofwel Jezus of God de Vader of Allâh, of één van de andere namen waarmee we het goddelijke aanroepen, brengt ons op één lijn met de bron van de goddelijke energie en kracht die in ons is. Zonder deze energie kan er geen innerlijke werkelijke transformatie zijn.

We moeten ons altijd realiseren dat het werken aan de ziel iets is wat we samen met God doen. Het herhalen van de naam van die Ene die we liefhebben, herinnert ons aan deze oorspronkelijke betrekking, deze intieme vriendschap. Je zou kunnen denken dat het saai is om voor de rest van je leven één naam steeds maar weer te herhalen. Maar hoe zou het nu saai kunnen worden met het herhalen van de naam van de Ene waar je van houdt, de naam van de Ene bij wie je hoort? Iedere herhaling is een offerande van liefde, een herkenning van deze link van liefde die in alles is.

De Adem

Zowel Het Gebed van Jezus als de *zikr* worden vaak in combinatie met de adem beoefend. In Het Gebed van Jezus wordt het eerste gedeelte, “Heer Jezus Christus, Zoon van God,” vaak bij de inademing gezegd, en het tweede deel, “wees mij genadig,” bij de uitademing.⁶⁶ Sommige Orthodoxe leraren raden echter af om te veel op de ademhalingstechnieken te focussen en suggereren veeleer dat men “een rustige en constante ademhaling” heeft.⁶⁷ De adem staat meer centraal bij de *zikr* – en verschillende Soefi tradities onderwijzen verschillende ademhalingsoefeningen in combinatie met de herhaling van gewijde woorden. In de Naqshbandi orde begint de herhaling van Allâh op de

uitademing met “Al,” terwijl “lâh” op de inademing herhaald wordt.⁶⁸

Ademen is het meest primaire ritme van ons leven, tezamen met de hartslag. Met iedere ademhaling brengen we vitale zuurstof in ons bloed en ons lichaam. De adem is ook bij vele spirituele oefeningen het belangrijkste. De Naqshbandi Soefi’s leren dat het gewaar zijn van de adem de grondslag van innerlijk werk is: “Hoe meer je je bewust kan zijn van de ademhaling, des te sterker je innerlijk leven is.”⁶⁹ Door de beoefening van de *zîkr* zijn we ons van iedere ademhaling bewust en deze is gestempeld met onze herinnering aan God. Door deze eenvoudige, maar fundamentele oefening, brengen we ons bewust-zijn en onze herinnering aan het Goddelijke de bloedbaan, ons lichaam, onze psyche, en heel ons leven binnen.

Men heeft lange tijd gedacht dat de ziel in de adem was, en soms zichtbaar gemaakt werd als een adem-lichaam. In de Naqshbandi Soefi leringen komt de ziel bij iedere uitademing het lichaam in, en gaat bij de inademing terug naar haar spirituele dimensie. Dit wordt duidelijk gemaakt in de cyclus van de *zîkr*, het bewuste terugkeren naar God bij iedere ademhaling. Op het Naqshbandi pad dat zich richt op de ongeschapen leegte of het niets van God,⁷⁰ is er bijvoorbeeld een esoterische vertaling van het woord Allâh als, “het niets,” met de eerste lettergreep, “Al” als “de,” en de tweede lettergreep “lâh” als “niets.” Dus met de inademing maak je een bewuste terugkeer naar het niets, van de wereld van vormen naar de wereld van het vormloze.⁷¹ De beoefenaar kan ook een moment van genade ervaren aan het einde van iedere inademing als de ziel terugkeert naar haar natuurlijke staat, onze essentiële eenheid met het Goddelijke.⁷²

De adem is de brug tussen de uiterlijke, fysieke wereld en de innerlijke wereld van de ziel. Terwijl we leven maakt de ziel met iedere cyclus van de adem haar reis naar deze wereld en weer terug naar God. De mysticus streeft ernaar om deze reis

bewust te maken. Deze reis is het levende gebed van de ziel, en een offerande van ons zelf aan het mysterie van het leven en haar alles-omarmende verbinding met God. De naam van de Ene die we liefhebben herhalend, verbinden we bewust de twee werelden, de innerlijke wereld van de spirit en de fysieke wereld. Bij iedere ademhaling zijn we aanwezig in de liefdesaffaire die de verbinding is tussen de Schepper en de schepping.

Ons werk, onze oefening, en ons gebed is een schakel van liefde tussen de Schepper en de schepping. Bij iedere ademhaling gaat de naam naar ons hart, ons lichaam en ons bloed, waar het ons zuivert en leeg maakt, en ons meer ruimte geeft voor de aanwezigheid van het Goddelijke.⁷³ De kracht van de naam en haar verbindingen met de liefde die God toebehoort is een mystiek geheim, omdat het de vereniging uitdrukt tussen de Schepper en de schepping. Door de naam brengen we het verbond dat we hebben met onze Geliefde in het bewustzijn en worden ons bewust van de diepere geheimen van onze vereniging. Ons gebed brengt de imprint van het hart in de wereld van tijd en leidt ons ook weer terug naar God. Geleidelijk worden we ons bewust van de diepte van onze verbinding, van onze vereniging met God die altijd al in ons hart was.

Het Gebed van de Schepping

De herhaling in het hart voert ons van de vormen en de beelden van de uiterlijke wereld naar de vormloze stilte die in ons is. Zelfs wanneer de woorden herhaald worden, ervaren we een stilte in het hart, en leren we in de stilte te verpozen. En toch, terwijl de herinnering van het hart ons opneemt in deze innerlijke staat, omarmt zij ook de uiterlijke wereld. Deze ervaring wordt in *The Way of A Pilgrim* beschreven:

En wanneer...ik met mijn hart bid, lijkt alles om mij heen heerlijk en wonderbaarlijk. De bomen, het gras, de vogels, de aarde, de lucht en het licht lijken me te vertellen dat zij alleen ten gunste van de mens bestaan, dat zij voor de mens getuigen van de liefde voor God, dat alles de liefde van God aan de mens toont, dat alle dingen God aanbidden en Hem prijzen.⁷⁴

Voor de Soefi onthult het aanroepen van Zijn naam het geheim van de eenheid in het hart en in het leven, zoals in de Koran staat (2:115), “Waarheen je je ook wendt, daar is het Gezicht van God.” Alles is een uitdrukking, een manifestatie van het Ene Wezen – er is niets anders dan God. Wanneer het oog van het hart zich opent, ervaren we alles verlicht met goddelijke aanwezigheid. Dit licht tilt de sluier in de schepping op en laat ons de werkelijke aard van het leven zien, en deelnemen aan een liefdesaffaire waarin de Geliefde Zichzelf onthult door de duizenden vormen van het leven. De mysticus kan dan een glimp opvangen van het gebed dat aanwezig is in de hele schepping, zoals Dhû'l-Nûn getuigt:

Wie ook God wezenlijk voor zich wil zien, vergeet al het andere behalve Hem, omdat alle schepselen Hem voor zich zien, zoals getoond wordt door allen die een openbaring ervaren. Ik ervoer deze staat, tot er een derde van de nacht in een avondgebed voorbij was, en ik hoorde de stemmen van de schepselen die God, met verheven stemmen prezen, zodat ik vreesde voor mijn gemoed. Ik hoorde de vissen die zeiden: prijs de Koning, de Meest Heilige, de Heer.⁷⁵

Het Gebed van Jezus en de Soefi *zikr* kunnen beginnen met het moeite doen om een gewijde zin of woord te herhalen, maar deze woorden dringen diep het hart binnen waar zij een intieme gemeenschap vormen, waarin de kracht van de naam van die Ene die we lief hebben, opgeroepen wordt. Door de aanwezigheid van liefde kunnen we gaan ervaren dat het gebed in ons

hart onderdeel is van het gebed van de hele schepping, zoals Zijn naam gegraveerd is in iedere cel van het bestaan. Het wonder van deze wereld is dat zij God toebehoort, dat zij prijzend en verlangend naar God kijkt, en voortdurend het bestaan van het Goddelijke bevestigt. Alle leven is een lied van herinnering waarvan ons hart, onze ziel en ons lichaam slechts een kleine noot van liefde zijn.

DE CIRKEL *van* LIEFDE*Het Eerste Gebed*

Het mystieke pad leidt de reiziger op de reis van de ziel, en begint met de ervaring van het afgescheiden zijn van God, en met het ontwaken van het oerverlangen van de ziel om terug te keren naar Huis, en die uiteindelijk leidt naar de verwezenlijking van de eenheid: dat minnaar en Geliefde één zijn, en altijd één waren. Afscheiding is een illusie door het ego en haar identiteit, als gescheiden zelf, gecreëerd. De reis naar Huis is een tocht terug, waarin we “sterven” aan dit onjuiste-zelf en onze essentiële vereniging met God herontdekken. We gaan deze cirkel van liefde met onze gebeden en toewijdingen kennen, het diepe verlangen van het hart naar het oermysterie van eenheid die tot de hele schepping behoort.

Bidden is een belangrijk deel van de reis waarin we ons van het ego en zijn vele wensen afwenden, en diep in het hart gaan. Hier gaat de minnaar de gewijde plek binnen die tot de meest intieme verbinding van de ziel met God behoort. Dit is de plek van echt bidden, waar we alleen met onze Geliefde zijn. Onze gebeden kunnen beginnen met woorden, door onze Geliefde in ons hart over onze verlangens te vertellen, onze moeilijkheden, onze noden. Maar terwijl de reis verder gaat, terwijl we steeds verder de cirkel van liefde ingetrokken worden, vervaagt onze wereld omdat we de smaak van de echtheid van eenheid begin-

nen te proeven. En uiteindelijk beseffen we het mysterie van bidden, dat het altijd al de Geliefde was die ons in het hart riep: er was slechts Eén schreeuw naar Zichzelf. Met de woorden van Rûmî:

Het is hij die lijdt aan de afwezigheid in mij
Die door mij het uitroept naar zichzelf.
Het meest vreemde, meest heilige mysterie –
We zijn verbonden voorbij geloven.⁷⁶

De ware natuur van mystiek gebed is om ons dit meest intieme mysterie van goddelijke liefde in te trekken. Dit mysterie gaan zien, dat de essentie van bidden dit verborgen geheim van het hart is – dat er eenheid is. Want wanneer het hart open is en naar God kijkt, word het wakker voor de openbaring van goddelijke vereniging – “ik ben Hij die ik liefheb, Hem die ik liefheb ben ik.” Deze staat van bidden is een samengaan en versmelten die het verstand en zijn noties van dualiteit overstijgt: het hart overstelpt ons met goddelijke aanwezigheid die ieder gevoel van ons eigen zelf uitwist.

Deze momenten van bidden zijn momenten van vereniging, waarin de minnaar verdwenen is. We zijn van de oever van ons eigen wezen in de eindeloze oceaan van de Geliefde gestapt. We maken deze offerande vanuit toewijding en onbaatzuchtigheid, vanuit de nood van het hart om haar geheim te delen. Aan de oever staande roepen we onze nood uit om met onze Geliefde te zijn, onze behoefte om te spreken, om onze zorgen en vreugden te delen. En wanneer de Geliefde dichterbij komt, gaan we de oceaan van goddelijke aanwezigheid binnen waar onze woorden, samen met ons verstand, vervagen en oplossen in eenheid.

Wanneer de liefde haar ware natuur onthult gaan we zien dat er minnaar noch Geliefde is. Er is niemand om te bidden en niemand om tegen te spreken. We weten niet eens dat we af-

wezig zijn; we komen uit deze staten van versmelten terug en weten alleen dat we onszelf gegeven hebben en we meegevoerd werden. Ons geschenk van onszelf werd zo totaal geaccepteerd dat we niets van de ontmoeting weten. We keken naar onze Geliefde en werden in de armen van de liefde gevoerd, omarmd in eenheid, opgelost in intimiteit. Zo veel jaren hebben we gehuild en geroepen en toen de Geliefde eindelijk kwam was de ontmoeting zo intiem dat er niets van ons overbleef om te bevestigen.

Maar wanneer we terugkomen van deze versmelting van eenheid, wanneer de *mind* ons weer omhult, kunnen we de voetstappen zien die naar deze oever leidden, naar de plek waar de twee werelden samenkomen. We kunnen verhalen van de reis vertellen die ons leidden naar de rand van de oneindige zee van het hart, van de nachten waarin we het uitriepen, van de tranen die we plengden toen we riepen, van de nood die vele jaren lang alles was wat we wisten, een nood geboren uit de wanhoop van afscheiding, de diepste wanhoop die de ziel kent.

Deze nood was ons eerste gebed, geplant in de ziel door de Ene die ons liefheeft, die ons wil. Deze nood van de ziel is het verbond van liefde, de belofte van de mysticus om zich God te herinneren. We worden wakker met deze herinnering en met de kennis van ons vergeten, de ervaring van afscheiding. Er wordt voor gezorgd dat we ervaren dat we afgescheiden zijn van onze Geliefde, dat we Hem vergeten hebben. Deze ervaring brengt de nood van onze ziel in het bewustzijn, om naar Huis terug te keren, om van afscheiding naar vereniging te gaan. Het eerste gebed is de hunkering van de ziel, het klaaglied van de rietfluit dat het afgerukt is van het rietbed en ernaar verlangt terug te keren.⁷⁷

Dit eerste gebed zit diep in ons. Vaak voelen we het alleen instinctief, daar de *mind* en het ego ons afsluiten van de potentie van haar boodschap. Begraven in het hart, in de binnenste kamer, roept de minnaar om de Geliefde, en we voelen de ge-

dempte echo van deze schreeuw als een treurigheid, een ontevredenheid. Op subtiele wijze kwelt het ons en we proberen het te ontwijken, weg te lopen van dit oerverdriet. De wereld zit vol met zo veel afleidingen, de *mind* en de psyche vol met de vele patronen van mijden. Maar geleidelijk of in sommige gevallen plotseling weten we dat we naar Huis moeten gaan, dat we ons verlangen moeten erkennen; we moeten het gebed van het hart in ons bewustzijn brengen.

Wat in het hart begon is doorgegeven aan de tong: “Oh Geliefde, help me, ik ben zo alleen en ik heb je nodig.” Het gebed is dan bewust gemaakt: we leven dit gebed met de woorden die we huilen. Met alle kracht en beperkingen van de taal tonen we onze nood, en leren zo onze wanhoop kennen. Met de eenvoudige woorden van onze gebeden maken we de pijn van afscheiding bewust en roepen dan nog vaker, en weten ten diepste dat we gehoord zullen worden: “Ik beantwoord de roep van de roeper wanneer hij Mij roept.” (Koran 2:186)

Dit gebed, voortgekomen uit verlangen, is zo eenvoudig en geeft een stem aan de pijn van het hart. Ieder bidt op zijn eigen wijze; we brengen de hunkering van de ziel in ons leven. En iedere keer dat we bidden, iedere keer dat ons hart het uitroept, graveren we deze hunkering steeds steviger in ons bewustzijn. De potentie van woorden is dat zij tot deze wereld behoren, tot de wereld van onze *mind* en ons ego. In de dimensie van vereniging bestaat geen woord; communicatie is vereniging, een zich ontvouwen van eenheid. In de wereld van afscheiding hebben we woorden nodig, zelfs om tot onze Geliefde te spreken. Wanneer we onze gebeden zeggen, erkennen we dat we afgescheiden en arm zijn. We stellen vast dat er een kloof, een peilloze diepte tussen ons is. Met ieder woord gaan we het verlangen meer inzien.

Soms bidden Soefis spontaan hardop, *du'â*, het vrije gebed van het hart, en dit is de intieme conversatie van minnaars. Of ze roepen een ritueel gebed uit, *salât*, en dat is voor de mysti-

cus een tijd van contact, “het moment van Gods nabijheid.”⁷⁸ De derwijs kan ook het innerlijke gebed van herinnering herhalen, de gewijde syllabes van de *zīkr*, de herhaling van de naam van de Ene die we liefhebben. Op deze wijze maken we onze behoefte bekend, aan onszelf en aan onze Geliefde. En in het moment van gebed gaan we de heilige aanwezigheid binnen. Met de woorden van Kharrâz, “Wanneer je het gebed begint moet je in de aanwezigheid van God komen...voor Hem staan, zonder bemiddelaar ertussen.”⁷⁹

Toch beantwoordt bidden, voortgekomen uit nood, niet deze nood – het maakt haar krachtiger. We gaan meer zien dat we afgescheiden zijn, en dat alleen onze Geliefde ons kan helpen. We bidden tot ons idee van het Goddelijke: een concept van een God die ver weg is, of een vriendelijk vader-figuur, of een voedende moeder, iemand die onze tranen droogt en voor ons zorgen zal, of soms zelfs tot een antagonistische tiran. We verpersoonlijken ons verlangen, verstoppen onze tranen in een beeld van een god, of van een verloren liefde. In onze zwakte zoeken we naar kracht, in ons verdriet een sterke schouder, in onze pijn een plaaggeest.

We maken een beeld van het Goddelijke dat ons past, om ons gerief en veiligheid te geven, om de pijn van mens te zijn, aan te kunnen. Maar terwijl ons bidden zich verdiept, vallen geleidelijk alle beelden weg, want ook zij zijn een sluier van afscheiding, en ontkennen de waarheid van vereniging. Hoe kan de Geliefde gescheiden zijn? Wie roept er naar wie? Er is er slechts Eén. Dan gaan we een glimp opvangen van de werkelijkheid achter de beelden, dat onze nood de nood van God is, dat onze roep zélf het antwoord is van de Geliefde: “Jouw roep ‘Allâh!’ was Mijn ‘Hier ben Ik,’ jouw hunkerende pijn Mijn boodschapper voor jou.”⁸⁰

Het mysterie van het pad is dat er in de gesloten cirkel van liefde de Geliefde naar Zichzelf roept in het hart van de minnaar. Onze nood is Zijn nood, en toch is Hij in alle opzichten

compleet. We dragen het zaad van het goddelijke verlangen en maken het van onszelf. Ons gebed om dichterbij de Geliefde te komen is innerlijk een ontvouwing van intimiteit, een delen van iets oneindig kostbaars. De Geliefde heeft onze tranen nodig, ons roepen, ons verlangen, onze gebeden. Hij deelt zijn geheim met ons. Hij roept naar ons en wij roepen naar Hem, en zo onthult de liefde zichzelf. Door onze gebeden verschijnt dat wat verborgen was in het hart, en is onderdeel van het dagelijkse leven, deel van het weefsel van de wereld. We gaan gebukt onder de pijn en de zegen van dit levende geheim.

Bij de Ingang Staan

Het hart is de kamer van de eenheid van liefde, de oneindige innerlijke ruimte waar de Geliefde altijd aanwezig is. Bidden leidt ons naar de deur van het hart, waar we geduldig leren wachten. We verlangen ernaar dat onze gebeden beantwoord worden, dat onze noden geledigd worden. Maar in bidden zit altijd een kwaliteit van overgave: “Alleen als het volgens Uw wil is.” Zelfs in onze meest wanhopige momenten is bidden een zich buigen voor God.

In het overgeven aan de goddelijke wil erkennen we Gods aanwezigheid achter de deur. We staan de liefde toe om op haar wijze te werken. Soms krijgen we een antwoord, en soms niet. Soms moeten we leren wachten, soms achtergelaten worden met de wanhoop van onze gebeden. Waarom lijkt de Geliefde hen die Hij lief heeft te negeren? Omdat Hij wil dat zij Hem aanroepen. Hij houdt ervan hun stem te horen. “Er wordt gezegd dat Yahya b. Sa’id al Qattan God in zijn slaap zag en uitriep, ‘O mijn God, hoe vaak heb ik U aanbeden en hebt U mij niet geantwoord!’ Hij zei, ‘O Yahya, dat is omdat Ik jouw stem zo graag hoor.’”⁸¹

Als je nood volledig en totaal zou worden geledigd, zouden we niet langer naar onze Geliefde kijken, niet langer roepen. God weet hoe Hij ons naar Zich toe moet trekken, “met de trekkracht van deze Liefde en de stem van deze Roep.”⁸² Via onze gebeden roept onze Geliefde ons naar huis, of onze gebeden nu beantwoord lijken of niet. Op deze reis dragen onze gebeden de geur van de goddelijke liefde naar ons toe.

Biddend in het hart staan we bij de ingang tussen de twee werelden en wachten op de hulp van onze Geliefde. De Ene die onze meest innerlijke essentie is, is daar altijd, eeuwig kijkend, luisterend, en wachten totdat wij komen. We denken dat God gescheiden is van ons, omdat we buiten de deur staan, gevangen zijn in de wereld van dualiteit. Maar wanneer we met gevoel bidden, met de intensiteit van het hart bidden, dan opent de deur zich. In feite is deze deur nooit gesloten; het ego heeft alleen zijn sluiert over de drempel getrokken:

Salih al-Murri [zei], “wie volhardt in het kloppen op de deur staat op het punt om opgedaan te worden.”

Râbi’a vroeg hem, “Hoe lang ga je dit nog zeggen? Wanneer was de deur gesloten zodat je moest vragen om open gedaan te worden?”⁸³

De intensiteit van ons voelen voert ons voorbij het ego. Hoe sterker onze nood en hoe groter ons verlangen, des te vaker het hart het uitroept. Daarom bad Ibn ‘Arabî, “Oh, Heer, voed me niet met liefde, maar met de wens naar liefde.”⁸⁴ Hij wist dat zijn wens de sluiers van afscheiding neer zouden halen en onthullen zou wat verborgen was. De sluiers zelf creëren de afscheiding en leiden ons af van de werkelijkheid van onze eenheid met God, vangen onze aandacht in een wereld van veelheid. Nood doet ons naar binnen keren, weg van de duizenden weerspiegelingen, terug naar de Bron, naar de eenheid die de oorsprong van onze wens is.

Liefde hoort onze roep en opent de deur die nooit dicht is. We worden door ons eigen hart gehoord, en onze nood wordt door liefde

geledigd. Liefde wordt door nood aangetrokken, zoals Rûmî zo aangrijpend schrijft:

Niet alleen de dorstige zoekt water,
Het water zoekt ook de dorstige.⁸⁵

Liefde, de grootste kracht in het universum, doet meer dan harten helen. Liefde is het voertuig van de goddelijke genade, het middel van goddelijke barmhartigheid. Liefde brengt zowel inzicht als nabijheid, zowel wijsheid als troost.

Gebed is een reinigen van het hart, want het voert ons in de zuiverende stroom van de liefde die in de kern van de schepping stroomt, de stroom van “Hij heeft hen lief en zij hebben Hem lief” (Koran 5:54). In ons gebed worden we veeleer gezuiverd door onze herinnering aan God dan door onze wens naar zuivering. De volgende droom verbeeldt zo mooi deze zuiverende kwaliteit van bidden:

Ik ben op de binnenplaats van een zeer oude moskee. Uit een oude zwarte kraan stroomt kristalhelder water over mijn handen, die als in gebed gevouwen zijn. Ik word ritueel gewassen. Mijn hele wezen voelt heel oud.... Het is alsof ik innerlijk opga in dit prachtige water terwijl iedere atoom in mij Zijn gebed zingt, ik wordt steeds puurder.

In de heilige plek van haar eigen hart bidt de dromer, en haar gebed is een wassing, een wassing waarin het gewijde water van haar devotie over haar handen stroomt en haar zuivert. Haar behoort het diepste gebed toe van opgaan in, een gebed zonder woorden, waarin zij zichzelf in haar bidden zo compleet geeft dat iedere atoom van haar wezen Zijn gebed zingt. De potentie in haar gebed is de zuiverende kracht van liefde en devotie, een devotie die tot iedere atoom van haarzelf behoort. Dit is een gebed, voortgekomen uit een eenheid, die de kracht van Zijn liefde draagt.

De Gesloten Cirkel van Liefde

Er komt een tijd op het mystieke pad dat bidden heel je leven omvat. We zijn innerlijk altijd in een toestand van bidden. We spreken met onze Geliefde over onze noden en moeilijkheden en danken voor de hulp die we rechtstreeks in het hart krijgen of, vaak onverwachts, naar buiten toe in ons dagelijks leven. We spreken met de intimiteit van ware vriendschap, huilen de tranen van een minnaar. We herhalen de naam van de Ene die we liefhebben, wie we toebehoren, totdat de naam zichzelf in het hart herhaalt. En dieper dan woorden is er een ontmoeting en een versmelten in de stilte van het hart. Ons hart is altijd gericht op onze Geliefde; we luisteren altijd, wachten en zijn samen. Hoe kan men niet een leven van gebed zijn wanneer we zo vol nood zijn, wanneer er zo veel gegeven wordt?

Terwijl het gebed van het hart zich verdiept gaan we steeds meer op in het hart, in de eenheid die onze goddelijke belofte is. We stappen van de oevers van ons alleen zijn, ons gevoel van afscheiding, in de oceaan van liefde, zo overspoeld door liefde, dat er geen gewaarwording meer is van het zelf. En toch lijken we altijd terug te keren, naar onze behoefte, onze onvolkomenheden, onze beperkingen. Dit lijkt deel te zijn van onze menselijke natuur en de natuur van bidden zelf: we hebben nood en roepen het uit. Zelfs wanneer we het geheim van eenheid beseffen, zijn we nog in nood: we zijn nog steeds mens. En onze gebeden worden altijd verhoord. Zelfs wanneer het lijkt dat zij onbeantwoord blijven, worden zij toch gehoord.

Deel van het mysterie van goddelijke eenheid is dat ons bidden, ons uitroepen, nodig is. Er is slechts één gebed, het gebed van de schepping aan de Schepper. Ieder van ons leeft dit gebed op eigen wijze zodat het Goddelijke Zijn eigen nood leert kennen. Hoe intenser de roep, hoe vollediger het besef, des te helderder deze nood gehoord wordt. Door onze gebeden hoort de Geliefde de noden van het hart, de behoefte van de

minnaar aan de Geliefde, de behoefte van de schepping aan de Schepper – de eigen behoefte van de Geliefde. Ons menselijk mysterie is deze paradox te omarmen en te leven: dat het lijkt als of we gescheiden zijn van God en dus behoefte hebben aan het Goddelijke, zelfs als we nooit gescheiden zijn. Maar allen kennen deze behoefte, en geven haar via onze gebeden als een offerande terug aan de Geliefde.

We kunnen hopen, verlangen, en vertwijfeld een antwoord op onze gebeden nodig hebben. Maar de diepere waarheid is dat er slechts Eén is, die het uitroept in gebed, en Zijn eigen gebed hoort. Het gebed van het hart geeft deze waarheid, het geheim der geheimen, terug aan de Geliefde. Dit is de gesloten cirkel van de liefde die we door ons verlangen leven, door onze nood, door onze gebeden.

HET HART BIDT



Bidden keert ons af van de buitenwereld, naar het innerlijke mysterie van de ziel. Bidden voert ons naar deze heilige innerlijke ruimte. Hier begint het mysterie te getuigen van één van de grootste wonderen die een mens kan overkomen, de geboorte van de Geliefde in het hart. In de Christelijke esoterische symboliek is dit de geboorte van Christus die in ons eigen hart plaats vindt, zoals Angelus Silesius heel eenvoudig uitdrukt:

Als je in je hart
Een kribbe maakt voor zijn geboorte,
Dan zal God weer
Een kind op aarde worden.⁸⁶

We beginnen het pad met het beeld van de reiziger, de pelgrim die de reis terug naar God maakt. Maar terwijl we ons zelf aan het verlangen van het hart geven, gebeurt er iets totaal anders, totaal onverwachts. Ons verlangen, het oerverdriet van de ziel, samen met onze spirituele oefeningen, creëren een plek waar de Geliefde geboren kan worden als een levende aanwezigheid. Ons verlangen is een proces van zuivering dat een maagdelijke geboorte in ons plaats laat vinden. Zoals Rûmî zegt: “Verdriet in mijn hart is een schat in mijn hart. Mijn hart is Licht op licht, een prachtige Maria met Jezus in de schoot.”⁸⁷ “Licht op licht” verwijst naar het esoterische mysterie over hoe het licht van

ons verlangen, onze zucht naar onze Geliefde, het grotere licht van onze goddelijke natuur ontmoet. Vanuit deze ontmoeting van licht wordt een kind ontvangen en daarna geboren.

Dit is een mystieke geboorte waarin het Goddelijke, of het Christus principe, geboren wordt en vervolgens leeft in het hart van de mysticus, van degene die zich aan de liefde heeft overgegeven. De ontvankelijke ziel, in het begin ervaren als een plek van innerlijk luisteren, wordt de plek waarin de Geliefde geboren wordt als een bestaande aanwezigheid. Het symbool van de maagdelijke geboorte verbeeldt de spirituele zuiverheid die nodig is om dit te laten gebeuren. Liefde en verlangen hebben ons leeg gemaakt van alles behalve van de zucht naar God. Dit is de armoede van het hart dat niets voor zichzelf wil:

Ik bied U het enige wat ik heb,
Mijn vermogen om van U vervuld te zijn.⁸⁸

Spiritueel ontwaken voltrekt zich nooit aan de reiziger. De zoe-ker blijft altijd achter op de oevers van de liefde. Ofschoon we bij tijden de illusie hebben over de totstandkoming van een spiritueel zelf, is echte spirituele ontwaking het wakker worden van het hart, waar het Goddelijke levend in ons wordt. Ons uiterlijke zelf, zelfs ons uiterlijke leven kan zoals tevoren lijken. Maar in de diepten van ons wezen is iets fundamenteel veranderd. We zijn een lege ruimte geworden waar dit wonder van liefde plaats kan vinden. Met de woorden van de minnaar Majnun in het belangrijke Soefi verhaal van Layla en Majnun, “Liefde is binnengekomen en heeft het huis versierd, mijn zelf heeft zijn biezen gepakt en is er vandoor gegaan.”⁸⁹ Op het Soefi pad vindt dit plaats wanneer de “reis náár God,” de “reis ín God” wordt.⁹⁰

Deze geboorte van de Geliefde vindt nooit plaats door onze eigen wil of wens, maar alleen door de genade van God. We moeten alle moeite doen om ons zelf te zuiveren en ons over te

geven. Maar dit innerlijke wonder is altijd een geschenk dat gegeven wordt, een geschenk waar we nooit recht op hebben. In het begin kan het ego-zelf geen weet hebben van wat er gebeurd is, over hoe de aard van ons gebed en de devotie zelf veranderd is. Maar we voelen dat er iets anders is, dat ons hart op een andere manier levend is.

Het hart van de mysticus is een plek voor gewijde aanwezigheid geworden. Ons hart wordt een plek van gebed en is volledig bezielde, en ons leven is een voertuig voor liefde en de werkzaamheid van deze liefde in de wereld. Daar ons meest innerlijke zelf overgenomen is door liefde, behoort ons hart ons niet meer toe. Hoewel dit de grootste vreugde is, is het ook het grootste offer, een offer voorbij dat van het ego. Want hoe waardevol is dat zelf nu met al zijn wensen, problemen en drama's? Het offer van het hart is een offer van wat het meest waardevol in ons is. We hebben ons hart voor de liefde aan onze Geliefde gegeven om te gebruiken zoals Het wil. We zijn werkelijk slaaf van de liefde geworden.

In vele opzichten is dit eigenlijk het begin van mystiek leven, wanneer het leven van de spirit volledig ontwaakt is in ons. Er kan weinig over deze voortdurende reis van liefde gezegd worden, omdat woorden tot de buitenwereld behoren en tot de *mind*, en dit is een heel andere realiteit, één die hoofdzakelijk tot de stilte behoort. Maar de essentie van ons gebed verandert, omdat het nu het hart is dat in ons bidt, zonder ophouden.⁹¹ Ons ego-zelf blijft achter om in de buitenwereld te leven. En het zal natuurlijk bij tijden moeilijkheden ondervinden, en we zullen nog altijd om hulp en begrip vragen, nog steeds voor anderen en voor de wereld bidden. Maar een diepere dimensie van bidden heeft de kern van ons wezen overgenomen, een bidden dat altijd leeft. Wanneer het hart eenmaal ontwaakt is voor goddelijke aanwezigheid, blijft het wakker, en het blijft een plek voor voortdurend gebed. Dit is de verborgen natuur

van het hart dat God toebehoort. Het is een plek van Gods gebed in de wereld.⁹²

De reis gaat door, de staten van liefde veranderen, de leegte verdiept zich en de eisen voor dienstbaarheid worden groter. We leren wat het wil zeggen om een leven te leven dat tot de liefde behoort. De heilige Teresa beschrijft dit als werkelijk spiritueel leven, dat tot de innerlijke woning van de ziel behoort:

Weet je wanneer mensen werkelijk spiritueel worden: het is wanneer zij slaaf van God worden en gebrandmerkt zijn met Zijn tekenen, wat het teken van het Kruis is, [dat] zij Hem hun vrijheid gegeven hebben.⁹³

Soefis beschrijven deze staat als “gebrandmerkt door liefde:” de naam van God is met vuur op het hart geschreven, en ons hart behoort dan voor altijd onze Geliefde toe. Soefis worden ook “de slaven van God” genoemd.

Het hart bidt niet langer het gebed van onze noden en verlangens, maar het gebed van onze Geliefde. Dit gebed, dat plaats vindt in het hart van Gods minnaar, behoort tot het gebed van de wereld zelf, en tot de diepste relatie tussen de schepping en de Schepper – de goddelijke liefdesaffaire die het leven zélf is.⁹⁴ Ons ego-zelf zal misschien nooit de ware natuur van dit gebed kennen, daar het tot de geheime natuur van de liefde behoort, die vaak voor het bewustzijn verhuld wordt. Maar we kunnen wellicht voelen dat er zich een mysterie in ons voltrekt. We kunnen wakker worden in de nacht, of een moment naar binnen keren tijdens een drukke dag, en opmerken dat ons hart in gebed is. We hebben ons hart in dienst van onze Geliefde gegeven om te gebruiken zoals de liefde wil. Dit is ons offer en onze diepste dienstbaarheid. Ons hart is een plek voor voortdurend gebed geworden.

6

HET GEBED *voor de* AARDE



Bidden is een respons op een behoefte, de behoefte van de Geliefde, en in deze tijd, zeer dringend, de behoefte van de aarde. Op welke manier we ook tot bidden worden aangetrokken, er is een wezenlijke behoefte om de aarde in onze gebeden op te nemen. We leven in een tijd van ecologische verwoesting, het catastrofale effect van onze materialistische cultuur op het ecosysteem. Onze rivieren zijn toxisch, de regenwouden neergehaald en verbrand, grote stukken land onbewoonbaar gemaakt tengevolge van onverzadigbare wensen naar olie, gas en mineralen. We hebben de aarde onteerd, leeggeplunderd en vervuild, duwen haar in een gevaarlijke staat van onevenwichtigheid die wij klimaatverandering noemen. De schepping zelf roept nu naar ons en zendt ons tekenen van haar onbalans, en de ziel van de wereld, de *anima mundi*, door de Ouden gezien als de spirituele aanwezigheid op aarde, roept het uit. We kunnen deze tekenen zien in alle recente overstromingen en droogten, het voelen in het verzieken van het land door pesticiden en andere vervuilende stoffen. Degene met een open hart horen het ook; de schreeuw van de wereldziel, van het spirituele wezen van onze moeder, de aarde. Het is een kreet van nood en wanhoop: mensen die verondersteld werden de wachters van de planeet te zijn, die lang geleden de heilige namen van de schepping leerden,⁹⁵ hebben hun verantwoordelijkheid vergeten, en hebben in plaats daarvan systematisch en achteloos de

aarde op wereldwijde schaal ontheilgd en verwoest. En nu sterft de aarde en haar wateren.

Wij zijn de kinderen en erfgenamen van een cultuur die God naar de hemel verbannen heeft. Het vroege Christendom vervolgde en roeide uiteindelijk op grote schaal, iedere op de aarde gebaseerde spiritualiteit uit, en de natuurlijke wereld werd een plek van duisternis en zonde. Daarna, na de Eeuw van de Verlichting, kwam het heersende wereldbeeld tot stand, voortgekomen uit de fysica van Newton, zijnde een levenloos mechanisme, dat we zonder twijfel konden beheersen, en bedoeld was om te domineren; we hoefden alleen maar de wetten erover te leren en het voor onze doeleinden te maken. Als erfenis van deze zienswijze hebben we een materialistische cultuur ontwikkeld die de aarde behandelt als een handelsartikel dat bestaat om ons zelfzuchtige doel ten nutte te zijn. Onze hebzucht loopt nu met zware laarzen over de wereld, met totale minachting voor de heilige natuur van de schepping, en leven als gevolg daarvan in een stervende wereld, wier ziel in wanhoop tot ons roept. En, omdat we ook eeuwenlang geleerd hebben onszelf als gescheiden van de wereld te zien, de wereld alleen maar als ding te zien, dat we moeten kunnen controleren, hebben we zelfs vergeten dat zij een ziel heeft. We hebben ons van alle onderlinge verbindingen van de levende wereld afgesneden. Onze Westerse cultuur weet niet langer hoe zij zich tot de wereld moet verhouden, zijnde een heilig wezen.

Nu heeft de wereld onze gebeden nodig, meer dan we beseffen. Zij heeft ons nodig om haar heilige natuur te erkennen, in te zien dat zij niet iets is om te gebruiken en dan weg te doen. Zij heeft ons nodig om haar te helpen om zich met haar eigen gewijde bron te verbinden, de levengevende wateren van de schepping die haar kunnen redden van de vernietiging. Zij heeft ons nodig om de Schepper eraan te helpen herinneren. We zijn nu nodig om onze heilige plicht als hoeder of plaatsvervanger⁹⁶ van de natuurlijke wereld opnieuw te vorderen. In

de uiterlijke omstandigheden moeten we helpen de aarde haar balans terug te vinden, ons ecosysteem helpen zich fysiek weer te genezen. En in ons eigen hart en ziel moeten we helpen herstellen wat ontheiligd is: we zijn nodig om voor de aarde en al haar schepselen te bidden.

In onze gebeden en toewijdingen moeten we ons weer verbinden met de heilige substantie in de schepping, wat de Soefis “het geheim van het woord ‘Kun!’ (Wees!) noemen.” We moeten de aarde in ons hart plaatsen en haar voeden met onze liefde en haar God in herinnering brengen. We weten hoe we voor onze eigen trubbels moeten bidden; we hebben tranen van onze eigen pijn van afscheiding vergoten en onze wanhoop teruggegeven aan onze Geliefde. Nu moeten we hetzelfde doen voor de aarde, die ons onderhoudt en voedt, zelfs terwijl we haar misbruiken en waar we zo zeer mee verbonden zijn. We moeten het verbond van de liefde tussen de Schepper en de schepping opnieuw bekrachtigen, net zoals we ons eigen verbond met onze Geliefde moeten bevestigen. De mysticus weet dat alleen goddelijke liefde, die zo verwaarloosd en misbruikt is, helen en transformeren kan. Liefde is de grootste kracht in de schepping en door onze gebeden kunnen we helpen om deze liefde in het leven te brengen, op de planeet, in zijn aarde en rivieren. Door onze gebeden kunnen we opnieuw het Goddelijke eren als een levende kracht in de schepping.

Als we onze heilige rol als wachters van de planeet erkennen, zullen we de kracht van onze gebeden zien, ons vermogen om de aarde opnieuw te verbinden met haar heilige natuur, net zoals we haar afgesneden hebben. Door ons hart en ziel kunnen we de geest en de materie weer verenigen; onze gebeden kunnen genade en liefde waar zij het meeste nodig zijn, in de wereld brengen. Velen van ons kennen de effectiviteit van gebeden voor anderen, hebben gezien hoe genezing en hulp gegeven worden, zelfs op de meest onverwachte manieren. De wereld is deel van ons wezen en heeft onze gebeden ook nodig.

De wereld heeft de genade nodig die alleen van haar Schepper kan komen. Zij is in zo'n wanhopige staat dat zij wonderen nodig heeft die alleen van God kunnen komen. En mensen zijn de verbinding tussen de werelden. Onze gebeden kunnen de gebeden van de hele schepping zijn, en kunnen hemel en aarde opnieuw verbinden.

Er zijn vele manieren om voor de aarde te bidden. Ten eerste is het van essentieel belang te erkennen dat de aarde niet "materie is die niet voelt" maar een levend wezen dat ons het leven gegeven heeft. Het kan helpen om ons af te vagen of wij behandeld zouden willen worden als een object om te gebruiken, en steeds weer misbruikt te worden. Dan kunnen we misschien het lijden van de aarde voelen: het fysieke lijden dat we in de uitstervende soorten en vervuilde wateren vinden, het diepere lijden van onze collectieve onverschilligheid voor haar heilige natuur. Misschien zijn we, wanneer we ons hart en onze ziel openen voor het wezen dat wij de wereld noemen, in staat de roep van de *anima mundi*, van haar ziel te horen. Eeuwenlang begreep men dat de wereld een levend wezen met een ziel was, en dat wij deel van dit wezen waren, het licht van onze ziel een vonk was, een sprankje van het licht van de wereldziel.⁹⁷ Als cultuur zijn we dat vergeten, maar dit inzicht is het fundament van het gebed dat nu nodig is. Daardoor maken we de verbinding weer bewust; we helpen ons licht terug te brengen naar de wereldziel.

Wanneer we eenmaal in ons verstand en in ons hart, ons herinneren dat de wereld een heilig wezen is waar we deel van uitmaken, wanneer we eenmaal haar roep horen, stromen onze gebeden gemakkelijker en natuurlijker. We worden aangetrokken om te bidden, ieder op zijn eigen manier. Een simpele manier is om de wereld als een levend wezen in ons hart te plaatsen wanneer we ons binnenin aan God geven. We herinneren de Schepper aan het verdriet en het lijden van de wereld, en vragen erom aan de aarde te denken; dat goddelijke liefde en

genade mogen stromen waar het nodig is. We bidden erom dat “Zijn genade groter mag zijn dan Zijn gerechtigheid,” dat zelfs als we doorgaan de wereld zo slecht te behandelen, God ons en de wereld wil helpen – helpen om de aarde weer in balans te brengen. We moeten daarbij denken dat de kracht van het Goddelijke groter is dan alle wereldwijde corporaties die doorgaan de wereld een woestijn te maken, en ook meer dan de wereldwijde krachten van het consumentisme dat de levenssappen van de planeet opeisen. We bidden erom of onze Geliefde deze prachtige en lijdende aarde kan verlossen en helen.

Soms is het gemakkelijker wanneer we de aarde in onze handen voelen, wanneer we in de tuin werken en voor de bloemen of de groenten zorgen. Of wanneer we koken en daar plezier aan beleven, de groenten snijden die de aarde ons geeft, er kruiden en specerijen in doen. Of vrijen, als we ons lichaam en de verrukking met onze geliefde delen, en de tederheid en de kracht van de schepping voelen kunnen, dat een enkele vonk iets geboren kan laten worden. Dan kan ons vrijen een offerande zijn aan het leven zelf, een volledig gevoelde herinnering aan de extase van de schepping.

De goddelijke eenheid van het leven is in en om ons heen. Soms, wanneer we alleen in de natuur lopen kunnen we haar hartenklop en haar mirakel horen, en onze voetstappen stappen van herinnering worden. De simpele oefening van “lopen op een gewijde manier” waarin we met iedere stap de verbinding met de heilige aarde voelen is ook een manier om ons te verbinden met de levende spirit van de aarde.

Er zijn zo veel manieren om voor de schepping te bidden, binnenin luisteren, en de aarde insluiten in onze oefening. Het simpele wonder van het ochtendgloren waarnemen kan in zich een gebed zijn. Of wanneer we het gezang van de vogels in de ochtend horen, kunnen we wellicht die diepere vreugde van het leven voelen, en wakker worden voor haar goddelijke natuur. De sterren in de nacht kunnen ons herinneren aan wat oneindig

is, en altyddurend in ons en de wereld is. Op welke manier we ook worden aangetrokken om ons te verwonderen of the bidden, van belang is altijd de houding die we in deze intieme uitwisseling brengen: worden onze gebeden gevoeld in het hart of is het slechts een mentale oefening. Het is altijd via het hart dat onze gebeden gehoord worden, zelfs als we eerst de verbinding met onze handen of voeten maken. Voelen we echt het lijden van de aarde, beseffen we haar nood? Voelen we deze verbinding met de schepping, voelen we ons een onderdeel van dit prachtige, lijdende wezen? Dan zijn onze gebeden authentiek en een levende stroom die van ons hart komt. Dan zal iedere stap, iedere aanraking een gebed voor de aarde zijn, een herinnering aan wat heilig is. We zijn deel van het roepen van de aarde tot haar Schepper, en huilen ten tijden van haar nood.⁹⁸

PERSOONLIJK GEBED



“Ieder wezen kent zijn eigen manier van bidden en prijzen,”⁹⁹ en deel van de innerlijke reis is om dit gebed te ontdekken en het dan te leven. Mijn eigen reis heeft me gevoerd naar het gebed van het hart – een gebed voortgekomen uit nood en verlangen, een opening naar het mysterie van de liefde die altijd in ons aanwezig is. Het is een diep gebed van stilte en liefde waarin het hart naar zijn Geliefde kijkt. Voor dit gebed van het hart bestaat geen vastgestelde tijd, noch enig ritueel omdat het de meest intieme roep van het hart is. In de nacht lig ik vaak wakker met een gevoel van zoete pijn die me naar de Ene die ik liefheb doet wenden. Soms stromen er tranen over mijn wangen en doet mijn hart pijn. Ik probeer dan woorden in dit gebed te leggen; soms stromen er woorden die minnaars degene die ze liefhebben, toefluisteren, en soms komen er woorden van smart wanneer ik zo afgescheiden, zo verlaten ben, zo alleen ben met het verlangen van het hart. Maar dieper dan enig woord is de stilte die roept, een stilte die ik nodig heb en die, mysterieus genoeg, ook mij nodig heeft.

Dit is het oergebed van mijn ziel, een versmelten met de leegte die binnenin is, in het binnenste van mijn hart. Hier is het aanreiken van mijzelf aan mijn Geliefde, zo totaal dat het geheel en al de liefde toebehoort. Ik voel dat ik het centrum zelf van mijn verlangen ben, een wens die vanuit het hart komt en iedere ademhaling omarmt, iedere cel in mijn lichaam. Heel

mijn wezen en lichaam zijn dan in gebed, en niets is van dit gebed uitgesloten, dit kloppen van het hart, dit stromen van mijn hele zelf. Iedere cel van het lichaam voelt deze zoete smart, de kracht van dit gebed van liefde. En ik wacht, verlang, en heb mijn Geliefde meer nodig dan ik beseft. En dan, wanneer ik mijn Geliefde voel, die liefde binnenin aanwezig voel, ontdek ik het wezen van bidden, dat er geen scheiding is, dat we altijd in liefde samen zijn. Dit is het mysterie van eenheid.

Er kwam een moment dat dit gebed continu werd, een bidden zonder ophouden – want hoe kan het hart haar Geliefde vergeten, hoe kan het niet kijken naar de Bron van haar liefde en verlangen?

Zoals ik zei is dit ontwaken in het hart, deze geboorte van continu gebed, één van de wonderen van het pad. Welk moment van de dag ook, welke uiterlijke activiteit ook, wanneer ik binnenin kijk zie ik dit mysterie dat bidt en ik ervaar de stilte en het wonder dat het hart een plek voor gebed is, een altaar is van liefde. Ik voel de tederheid, de liefelijkheid en de kracht van dit bidden. Dit gebed is de essentie van mijn zijn, een covenant van liefde, van herinnering, een ontmoeting en een samengaan. Het is een levende eenheid in mij die tot elk moment van de dag en de nacht behoort.¹⁰⁰ Dit bidden is mijn oefening, een offerande aan mij zelf, mijn eigen meest intieme manier van met mijn Geliefde zijn. Wat kan ik anders doen in deze wereld dan bidden? Wij zijn het gebed van liefde.

NOTEN

INLEIDENDE BLADZIJDEN

1. Theophanis de Monnik, een monnik uit het Christelijke Oosten, geciteerd door James Cutsinger, "The ladder of Divine Ascent," *Merton and Hesychasm*, p. 76.
2. Geciteerd door al-Qushayrî, *Principles of Sufism*, vert. B.R. von Schlegel, p. 275-6.

INTRODUCTIE

3. Ik gebruik de term "God" niet in verband met een antropomorfe vaderfiguur, of een ander verpersoonlijkt beeld, maar tot een alles-door-dringend, altijd-aanwezige Werkelijkheid die zowel immanent ("dichterbij hem dan zijn nekader," Koran 50:16) als transcendent ("zelfs voorbij ons idee van het onvoorstelbare"). Soefis noemen deze Werkelijkheid de "Geliefde."
4. *Interior Castle*, vert. Mirabai Starr, Introductie, p. 11.
5. *Ibid.*, p. 12.
6. *For Lovers of God Everywhere: Poems of the Christian Mystics*, door Roger Housden, p. 90.
7. Geciteerd door Kallistors Ware, *Merton en Hesychasm*, p. 6.
8. Voor een gedetailleerde beschrijving van de kamers van het hart in de Soefi traditie, zie Vaughan-Lee, *Fragments of a Love Story: Reflections on the Life of a Mystic*, hoofdst. 1, "Chambers of the Heart" ("Kamers van het Hart.")
9. Theophan de Kluizenaar noemt het gebed van het gevoel de "derde graad van bidden," na het gebed van het lichaam en het gebed van de geest. *The Art of Prayer*, p. 52.
10. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Seventh Mansion, hoofdst. 3, p. 210.

1. BIDDEN EN LUISTEREN

11. Als men in de Soefi traditie voor iemand bidt is het het beste als er een persoonlijke verbinding of link is. Dan hoeft iemand alleen maar de

voornaam van deze persoon in het hart te zeggen, en haar God aan te bieden, en daarna de gedachte te laten gaan. Je kunt ook de persoon in je eigen hart plaatsen.

12. *Life of St. Teresa*, hoofdst. XV.
13. *Newsweek*, 6 Januari, 1992, Talking to God,” p. 44.
14. Vert. Andrew Harvey, *Light upon Light*, p. 99.
15. Molinos, Miguel, “Spiritual Guide,” geciteerd door Evelyn Underhill, *Mysticism*, p. 324. Molinos (gestorven 1697) was de hoofdapostel van het Quiëtisme dat een indirect effect had op de Heilige Teresa van Avila. De heilige Teresa zegt ook dat als we beginnen te voelen dat Hij onze gebeden hoort, we innerlijk stil moeten blijven: “Wanneer we vanuit de geheime tekenen die Hij ons geeft gaan beseffen dat Hij ons hoort, is het goed voor ons om stil te blijven.” *Interior Castle*, Fourth Mansion, hoofdst. 3, p. 88. Quiëtisme is uiteindelijk door de kerk in 1687 veroordeeld, en Molinos kreeg in dat zelfde jaar levenslange gevangenisstraf.
16. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Six Mansion, hoofdst. 3, p. 138.
17. *Ibid.*, p. 139.
18. *Ibid.*, pp. 142-3.
19. *Ibid.*, pp. 145-6
20. “Stemmen horen” is een bekende uitdrukking van schizofrenie, en de mysticus leert snel wanneer wel en wanneer niet anderen over de innerlijke stem te vertellen.
21. De Heilige Teresa benadrukt het belang van ootmoed in het gebed, “de hele grondslag van bidden moet berusten op ootmoed,” *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 12. p. 192.
22. De mystieke reis wordt vaak beschreven als “de reis van alleen naar de Ene.”
23. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Seventh Mansion, hoofdst. 1, p. 210.

2. FASEN VAN BIDDEN

24. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, First Mansion, hoofdst. 1.
25. Gerald Manly Hopkins, “I wake and feel the fell of dark not day.”, regels 6-8, *The Poems and Prose of Gerald Manly Hopkins*.
26. Irina Tweedie, *Daughter of Fire*, p. 404.
27. *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 11. p. 82.
28. *The Conference of the Birds*, vert. C.S. Nott, p. 33.
29. 1 Corinthië 13:7.

30. *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 11. p. 83.
31. Irina Tweedie, *Daughter of Fire*, p. 79. De Heilige Teresa beschrijft het Gebed van Stilte als “een vonk van Ware Liefde die de Heer in de ziel begint aan te steken.” *Teresa van Avila: The Book of my Life*, vert. Mirabai Starr, p. 103.
32. Hopkins, “No worst there is none. Pitched past pitch of grief.”, regels 3-4, *The Poems and prose of Gerald Manly Hopkins*.
33. Sanâ’i, geciteerd door Javad Nurbakhsh, *Sufi Symbolism: Volume 11*, p. 121.
34. Geciteerd door Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, p. 72.
35. *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 14. p. 107-9.
36. *Ibid.*, p. 107.
37. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Fifth Mansion, hoofdst. 1, p. 103.
38. *Hooglied 5:5-6*.
39. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Fifth Mansion, hoofdst. 2, p. 109.
40. Jeanne Guyon, *The Song of the Bride*, p. 110.
41. *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 17. p. 135.
42. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Fifth Mansion, hoofdst. 2, p. 109.
43. Sûra 24:37.
44. Deze beoefening van eenzame afzondering hoort vooral bij de Naqsh-bandi Soefi Orde en haar principes “Eenzaamheid in de Menigte.” Met de woorden van Sa’id al-Kharrâz, “Perfectie bestaat niet in tentoonstellen en over wonderbaarlijke krachten, maar perfectie bestaat in het met mensen zijn, kopen en verkopen, trouwen en kinderen krijgen; en toch de aanwezigheid van Allâh nooit verliezen, zelfs niet voor een ogenblik.”
45. Geciteerd door James Arrâj, *St. John of the Cross and Dr. C.G. Jung*, p.
46. Bergrede, “Gezegend zijn de Armen.”
47. *The Autobiography of St. Teresa of Avila*, hoofdst. 18. p. 147.
48. *Ibid.*, hoofdst. 18, p. 146. ‘Attâr beschrijft een vergelijkbaar mystieke staat: “Ik weet niets, ik begrijp niets. Ik ben me van mezelf niet bewust. Ik ben verliefd, maar op wie ik verliefd ben weet ik niet. Mijn hart is tegelijkertijd vol en leeg van liefde.”
49. ‘Attâr, *The Conference of the Birds*, vert. C.S. Nott, p. 122.
50. Geciteerd door Annemarie Schimmel, *I Am Wind, You Are Fire*, p.172.
51. *The Cloud of Unknowing*, hoofdst. 8. geciteerd door Happold, *Mysticism: A Study and an Anthology*, p. 312.

3. HET GEBED VAN JEZUS EN DE ZIKR

52. Het Gebed van Jezus vindt zijn oorsprong in de vroege Woestijn Vaders in Egypte in de vijfde eeuw. Het wordt voor het eerst genoemd door de Heilige Diadochus van Photiki, in het eerste deel van *The Philokalia*.
53. Naqshbandis staan bekend als de Zwijgende Soefis omdat hun spirituele oefeningen in stilte zijn. Bahâ ad-Dîn Naqshabnd (gest. 1389), naar wie deze orde genoemd is, onderwees dat God het gemakkelijkste in stilte bereikt wordt.
54. Traditioneel bestaan Soefi gebedskralen uit 99 en weerspiegelen de 99 Namen van God. Een Orthodoxe gebedskoord heeft 100 knopen.
55. Geciteerd door R.A. Nicholson, *Studies in Islamic Mysticism*, p. 7.
56. Abd al-Qâdir al-Jilânî, *The Secret of Secrets*, vert. Tosun Bayrak, p. 45.
57. Kallistos Ware, "The Power of the Name," *Merton and Hesychasm*, p. 58.
58. *Ibid.*, pp. 78-9.
59. *The Way of A Pilgrim*, p. 14.
60. In Thessaloniki 1 5:17 vertelt Apostel Paulus de gelovigen om "te bidden zonder ophouden."
61. Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, p. 169.
62. Kallistos Ware, *Merton and Hesychasm*, p. 58.
63. *The Art of Prayer*. p. 97.
64. *Richteren* 13:18.
65. *Johannes* 16:23. Geciteerd door Kallistos Ware, *Merton and Hesychasm*, p. 51.
66. Kallistos Ware, *Merton and Hesychasm*, p. 62.
67. *The Art of Prayer*. p. 36.
68. De cyclus van de adem begint dus op de uitademing. Andere Soefi zikrs, zoals "*Lâ ilâha ilâ 'llâh*" begint ook met de uitademing – "met iedere uitademing zegt hij, '*Lâ ilâha*,' en met iedere inademing, '*ilâ 'llâh*.'" In zowel de Orthodox Christelijke traditie als in het Soefisme zijn er meer uitgebreide technieken met de adem, inclusief het verlangzamen van de adem, haar synchroniseren met de hartslag, en de adem naar verschillende delen van het lichaam brengen. Er wordt echter geadviseerd dat men voor deze geavanceerde ademoefeningen een leraar voor nodig heeft.
69. Bahâ ad-Dîn Naqshband, uit de eerste van de Elf Naqshbandi Principes.
70. De definitieve lering van Irina Tweedie's Naqshbandi sheikh was: "Er is Niets dan het Niets." *Daughter of Fire*, p. 729.

71. Met de *zīkr* “Allâh hu” die hardop gezongen wordt in een groep in Turkije en Midden Azië, wordt “(Al)lâh” geciteerd op de inademing en “hu” (dat geïnterpreteerd kan worden als een lidwoord) wordt krachtig gezongen op de uitademing. Dus met het woord “Allâh” keert de ziel terug naar haar spirituele thuis.
72. Interessant is dat andere Soefi orden het omgekeerde beschrijven, dat de inademing ons in de wereld van de schepping brengt en de uitademing ons naar de Bron brengt:

Het ritme waar het ademen aan onderhevig is, is het ritme van de schepping en van de ontbinding, van Schoonheid en Majesteit. Inademen vertegenwoordigt de schepping, d.w.z., de Uiterlijke Manifestatie van de Goddelijke Kwaliteiten, het stromen van de inkt van de *Alif* in de *Bâ* en de andere letters van het alfabet; uitademen vertegenwoordigt de terugkeer van de Kwaliteiten van de Essentie; de volgende inname van adem is een nieuwe schepping, en zo verder. De laatste uitademing, [d.w.z., de laatste uitademing van iemand op het moment van sterven] symboliseert de realisatie van de Onveranderlijkheid, die ten grondslag ligt aan de illusoire onbestendigheid van de schepping en de ontbinding, de realisatie van de waarheid dat God was, en dat er niets anders is behalve Hij. Hij is ook nu zoals Hij was.

Geciteerd door Martin Lings, *Een Soefi Heilige uit de Twintigste Eeuw*, p. 159.

73. Om een Naqshbandi beschrijving van de *zīkr* te citeren: “we beginnen met *al* bij de uitademing om ‘onzelf van onszelf te ledigen,’ en we gaan door met *lâh* bij de inademing om ‘onzelf met Zijn Aanwezigheid te vullen.’”
74. *The Way of The Pilgrim*, p. 30.

4. DE CIRKEL VAN LIEFDE

76. Rûmî, vert. Andrew Harvey, *Love’s Fire: Recreations of Rûmî*, p. 77.
77. Voor de Soefi roept de klaagzang van de *ney*, de rietfluit, deze oerkreet van afscheiding op, zoals uitgedrukt wordt aan het begin van Rûmî’s *Mathnavî*:

Luister naar het riet hoe het zijn verhaal vertelt, zich beklagt over
De afscheiding,
Zeggend, “Sinds ik van het rietbed afgesneden ben,

Doet mijn klaagzang man en vrouw kermen,
 Alleen aan een boezem verscheurd door scheiding
 Kan ik de pijn van de liefdes-wens mededelen.
 Een ieder die zijn bron ver achter zich gelaten heeft, wenst
 De tijd terug toen hij er nog mee verenigd was.”

78. Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, p. 148.
79. *Ibid.*, p. 150.
80. Rûmî, *Mathnavî*, geciteerd door A. Nicholson, *The Mystics of Islam*, p. 113.
81. Geciteerd door al-Quashayrî, *Principles of Sufism*, p. 278.
82. *The Gloud of Unknowing*, geciteerd door T.S. Eliot, “Little Giddling,” regel 238.
83. Geciteerd door al-Quashayrî, *Principles of Sufism*, p. 282.
84. Geciteerd door Claude Addas, *Quest for the Red Sulpher: The Life of Ibn ‘Arabî*, p. 61.
85. Geciteerd door Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, p. 165.

5. HET HART BIDT

86. *The Enlightened Heart*, ed. Stephan Mitchell, p. 89.
87. Vert. Chittick, William. *The Sufi Path of Love*, p.241.
88. Anoniem Soefi gezegde.
89. Nizamî, *The Story of Layla and Majnun*, vert. R.Gelpke, p. 195.
90. De Soefi zegt dat er drie reizen zijn, “De Reis van God af,” (wanneer we onze goddelijke natuur vergeten en ondergedompeld worden in de geneugten van de wereld), “De Reis naar God,” (de reis terug, *fanâ*, de ontmanteling van het ego), en “De Reis in God,” (*baqâ*, verblijven in God).
91. Theophan de Kluizenaar beschrijft dat, wanneer bidden continu wordt “het spirituele bidden zozegd begint. Dit is het geschenk van de Heiligie Geest die voor ons bidt, het laatste niveau van bidden dat ons verstand kan begrijpen.” *The Art of Prayer*, p. 52.
92. In de Orthodoxe traditie wordt het gebed van het hart “de incarnatie van Jezus in het hart, waarin de herinnering aan God de onophoudelijke Aanwezigheid van Christus in het hart wordt.” Vincent Rossi, “Aanwezigheid, Participatie, Verrichting: De Herinnering aan God in de Vroege Hesychast Vaders,” *Paths to the Heart: Sufisme and the Christian East*, ed James Cutsinger, p. 107

93. *Interior Castle*, vert. E. Allison Peers, Seventh Mansion, hoofdst. 4, p. 229.
94. Voor de Soefi is deze wereld een plek van goddelijke onthulling; “Ik was een verborgen schat en ik verlangde ernaar bekend te worden en daarom schiep ik de wereld.”

6. GEBED VOOR DE AARDE

95. “God leerde Adam de namen, alle.” (Koran 2:31) In de Bijbel wordt gezegd dat “Adam namen gaf aan alle vee, en aan het gevleugelte in de lucht, en aan ieder dier op het veld.”(Genesis 2:20) Adam in Hebreeuws betekent “mens.”
96. De Koran legt uit dat de mensheid een geprivilegieerde positie heeft te midden van Gods scheppingen op aarde: we zijn gekozen als *khalifa*, viceregenten” en dragen de verantwoordelijkheid om voor Gods scheppingen te zorgen. “‘Voorwaar,’ Uw Heer zei tegen de engelen, “‘ Ik zal een viceregent op aarde aanstellen.’”(Sûra 2:30)
97. Carl Jung beschrijft de tragedie dat “de mens zelf opgehouden is de microkosmos te zijn en zijn anima is niet langer de eenheidsvormende *scintilla* of vonk van de *anima mundi*, de Wereld Ziel.”*Collected works*, deel 11, p. 759.
98. Voor meer materiaal over de noodzaak voor spirituele response aan onze huidige ecologische crises, zie www.workingwithoneness.org/spiritual-ecology.

7. PERSOONLIJKE GEBED

99. “Zie je niet dat alles in de hemel en op aarde, en de vogels in hun vlucht, Allâh prijzen? Want ieder wezen kent zijn eigen manier van bidden en loven; en Allâh is de Kenner van alles wat zij doen.” (Koran 21:41)
100. Voor meer over de persoonlijke spirituele reis van de schrijver, zie *Fragments of a Love Story: Reflections on the Life of a Mystic*.

BIBLIOGRAFIE

- Addas, Claude. *Quest for the Red Sulphur: The Life of Ibn 'Arabî*. Cambridge: The Islamic Texts Society, 1994.
- Arraj, *St. John of the Cross and Dr. C.G. Jung*. Chiloquin, Oregon: Inner Growth Books, 1986.
- 'Attâr, Farîd ud -Dîn. *The Conference of the Birds*, vert. C.S. Nott. Londen: Routledge & Kegan Paul, 1961.
- De Bijbel, geautoriseerde versie. Londen: 1611. Nederlandse vertaling gebruikt van het Nederlands Bijbelgenootschap: Leeuwarden. A. Jongbloed
- Chariton, Igumen of Valamo. *The Art of Prayer*. Vert. E. Kadloubovsky en E.M. Palmer. Londen : Faber & Faber, 1966.
- Chittick, William. *The Sufi Path of Love*. Albany, State University of New York Press, 1983.
- Cutsinger, James S., Ed. " *Path to the Heart: Sufism and the Christian East*. Bloomington, Indiana: World Wisdom, 2002.
- Diker, Bernadette & Mintaldo, Jonathan, Ed. *Merton and Hesychasm*. Louisville, Kentucky: Fons Vitae, 2003.
- Eliot T.S. *Selected Poems*. London: Faber and Faber, 1963.
- Franch, R.M. Vert. *The Way of the Pilgrim*. New York: Harper Collins, 1965.
- Guyon, Jeanne. *The song of the Bride*. Auburn, Maine: The Seed Sowers, 1990.
- Harvey, Andrew. *Light upon Light*. Berkeley: North Atlantic Books, 1996.
- Hopkins, Gerard Manley. *The Poems and Prose of Gerard Manley Hopkins*. Harmondsworth: Penquin Books, 1953.
- Housden, Roger. *For Lovers of God Everywhere: Poems of the Christian Mystics*. Carlsbad Californië: Hay House, 2009.
- Jîlânî, 'Abd al-Qâdir al-, *The Sectret of Sectrets*. Vert. Shaykh Tosun Bayrak. Cambridge: The Islamic Texts Society, 1992.
- Jung, C.G. *Collected Works*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Koran. Vert. Muhammad Asad. Bristol: Book Foundation, 2004.
- Quashayrî, al-, *Principles of Sufism*. Vert. B.R. von Schlegel. Berkeley: Mizan Press, 1990.
- Lings, Martin. *A Sufi Saint of the Twentieth Century: Shaikh Ahmad al-'Alawî*. Cambridge: The Islamic Texts Society, 1993.
- Mitchell, Stephan, Ed. *The Enlightened Heart*. New York: Harper & Row, 1989.
- Nicholson, R.A. *Studies in Islamic Mysticism*. Cambridge University Press, 1921.

- Nizamî, *The Story of Layla and Majnun*. Vert. R.Gelpke. Londen: Bruno Cassier, 1966.
- Nurbahsh, Javad. *Sufi Symbolism: Volume 11*. Londen: Khanqahi-Nimatu-lahi Publications, 1987.
- Rûmî, *Love's Fire*. Vert. Andrew Harvey: Ithaca, New York: Meerama, 1989.
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975.
- , *I Am Wind and You Are Fire*. Boston: Shambhala Publications, 1992.
- Teresa van Avila. *Interior Castle*. Vert. E. Allison Peers. New York: Doubelday, 1961.
- , *Interior Castle*. Vert. Mirabai Starr. New York: Riverhead Books, 2003.
- , *The Autobiography of Teresa van Avila: The Life of Teresa of Jesus*. Vert. David Lewis. Charlotte, North Carolina: Tan Books, 2010.
- , *Teresa van Avila: The Book of my Life*. Vert. Mirabai Starr: Boston: Shambhala, 2007.
- Tweedie, Irina, *Daughter of Fire: a Diary of a spiritual training with a Sufi Master*. Point Reyes, California: The Golden Sufi Center, 1986.
- Underhill, Evelyn. *Mysticism*. New York: New American Library, 1974.
- Vaughan-Lee, Llewellyn. *Fragments of a Love Story: Reflections on the Life of a Mystic*. Point Reyes, California: The Golden Sufi Center, 2011.

DANKBETUIGING

Voor toestemming om auteursrechten materiaal te gebruiken, wil de auteur zijn dank uitspreken voor: selecties van *Mystical Dimensions of Islam* van Annemarie Schimmel, copyright © van University of North Carolina Press, www.uncpress.unc.edu; Fons Vitae voor permissie om van Merton and Hesychasm, redacteurs Bernadette Diker en Jonathan Mintaldo te citeren, copyright © 2003, www.fonsvitae.com

OVER DE SCHRIJVER

Llewellyn Vaughan-Lee, Ph.D., is een Soefi leraar in de Naqshbandiyya-Mujaddidiyya Soefi Orde. Geboren in Londen in 1953 volgde hij het Naqshbandi -Soefi pad sinds zijn negentiende. In 1991 verhuisde hij naar Noord Californië en werd de opvolger van Irina Tweedie, schrijfster van *Afgrond van vuur* en *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*. Daarna verhuisde hij naar Noord Californië en stichtte The Golden Sufi Center (www.goldensufi.org) Als auteur van verschillende boeken heeft hij zich gespecialiseerd op het gebied van werken met dromen, en hij integreert de oude Soefi gebruiken over dromen met de inzichten van de Psychologie van Jung. Sinds 2000 richt zijn schrijven en zijn lezingen zich op de spirituele verantwoordelijkheid in onze huidige overgangstijd, en het tevoorschijn komen van mondiaal bewustzijn van eenheid. Meer recent heeft hij geschreven over het vrouwelijke, de anima mundi (wereld ziel), en spirituele ecologie. (zie www.workingwithoneness.org).

THE GOLDEN SUFI CENTER PUBLICATIES
www.goldensufi.org/books.html

ANDER BOEKEN *door* LLEWELLYN VAUGHAN-LEE

Fragments of a Love Story
Reflections on the Life of a Mystic

De TERUGKEER *van het* VROUWELIJKE
en de WERELDZIEL
(Het eerste hoofdstuk is in het Nederlands vertaald)

De Alchemie van het Licht
Werken met de oerenergie van het leven

De Wereld Wakker maken
Een universele dimensie voor spirituele oefening

Spirituele Macht
Hoe zij werkt

Het Verhaal van Moshkel Gosha
Een Verhaal over Transformatie

Het Licht van Eenheid

Eenheid
Werken met haar energie

The Signs of God

Liefde is een Vuur
De Mystieke Thuisreis van de Soefi

De Cirkel van Liefde

De Gouden Draad
Soefisme, Dromen & Jungiaanse Psychologie

The Face before I was Born
A spiritual Autobiography

The Paradoxes of Love

Sufism, the Transformation of the Heart

In the Company of Friends
Dreamwork within a Sufi Group

Bond with the Beloved
The Mystical Relationship of the Lover and the Beloved

Geredigeerd *door* Llewellyn Vaughan-Lee
met *biografische informatie* door Sara Sviri

Het Pad Van Liefde Gaan
Uitspraken van Soefimeesters

OVER DE UITGEVER

The Golden Sufi Center is een religieuze non-profit organisatie met de doelstelling om de leringen van het Naqshbandi Soefipad toegankelijk te maken.

Voor meer informatie over de activiteiten van het Centrum en de lezingen van Llewellyn Vaughan-Lee kunt u contact opnemen met:

The Golden Sufi Center,
P.O. Box 456.
Point Reyes Station
California 94956-0456.

Tel: (415) 663-0100 Fax: (415) 663-0103
www.goldensufi.org