

Robert Frager

# Het hart, het zelf en de ziel

De soefipsychologie van groei,  
evenwicht en harmonie

Uitgeverij: Stichting Derwisj Amsterdam

Uitgeverij: Stichting Derwisj Amsterdam / [www.tevazu.nl](http://www.tevazu.nl)

ISBN 978-90-808924-0-8

NUR-code: 708

NUR-omschrijving: Godsdienstige mystiek

Reeks: Sufi Series

Reeksnummer: 1

Druk: 1 (2015)

HET HART, HET ZELF & DE ZIEL

ROBERT FRAGER, PH.D.

Originele (Engelstalige) versie: Heart, Self & Soul

Vertaald door: Ananto Dirksen

Graphic design omslag

[www.ideastudio.nl](http://www.ideastudio.nl)

Grafieken & tabellen

Fahriye Groen

Opmaak binnenwerk

ZetSpiegel, Best

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## HOOFDSTUK 2

### Je hart openen

Dierbare vriend, je hart is een gepolijste spiegel. Je moet alleen de lagen stof die zich erop verzameld hebben wegvegen, want de spiegel is bedoeld om het licht van goddelijke geheimen te weerspiegelen.

– Al-Ghazzali<sup>1</sup>

*Een sjeik herstelde van een ziekte. Het was winter en zijn derwisj stond altijd vroeg op om water te verwarmen voor zijn ceremoniële ochtendwassing voorafgaand aan het gebed. Op een morgen merkte de derwisj dat zijn sjeik reeds was opgestaan. Hij sprong uit bed, pakte een kan water en drukte die stevig tegen zijn borst. Toen hij het water uitschonk, brandde de sjeik zijn handen eraan. Stomverbaasd vroeg de sjeik aan zijn geliefde derwisj: ‘Waar heb je het water gekookt?’  
De derwisj antwoordde: ‘Op het vuur van mijn hart.’*

#### Het hart als onze spirituele kern

Bij ons in het Westen wordt in het onderwijs heel veel nadruk gelegd op het hoofd en wordt het hart genegeerd. Ons basisonderwijs (lezen, schrijven en rekenen) is een mentaal leerproces. Onderwerpen die het hart ontwikkelen, zoals muziek, kunst en sociale vaardigheden, worden doorgaans als minder belangrijk beschouwd, als extra’s. Dit onderwijs levert hoogopgeleide mensen op met veel intelligentie, maar weinig echt begrip, in-zicht, van dingen. In de soefipsychologie ligt de nadruk op de voeding en ontwikkeling van het hart. Iemand met een open hart is wijzer, heeft meer compassie en begrijpt de dingen beter dan iemand met een gesloten hart.

Met ‘hart’ bedoel ik onze innerlijke geestelijke aard, ons spirituele

wezen, niet het fysieke hart. Ons hart is de bron van innerlijk licht, van bezieling, creativiteit en compassie. Een echte soefi is iemand met een hart dat levendig is, ontwaakt en vervuld van licht. Om de woorden van een soefimeester aan te halen: ‘Als woorden uit het hart komen, dringen ze het hart binnen, maar als ze van de tong komen, komen ze niet verder dan de oren.’

Liefde is de kern van het soefisme en liefde is gelokaliseerd in het hart. Soefidichters verwoordden het duidelijkst de kracht van de liefde en het belang van een ontwaakt hart.

Een jonge vrouw vroeg mij eens:  
 ‘Hoe voelt het om een man te zijn?’ En ik antwoordde:  
 ‘Lieve kind, ik weet het niet zeker.’  
 Toen zei ze: ‘Maar jij bent toch een man?’  
 Deze keer antwoordde ik: ‘Ik zie geslacht  
 als een prachtig dier,  
 dat mensen dikwijls aan een riem uit wandelen nemen  
 en dat ze in vreemde wedstrijden inzetten  
 om vreemde prijzen mee te winnen.  
 Lieve kind, een betere vraag voor Hafiz zou zijn:  
 ‘Hoe voelt het om een hart te zijn?’  
 Want ik ken alleen liefde  
 en voel dat mijn hart oneindig is,  
 en overal aanwezig.<sup>2</sup>

### **Vergelijking tussen het spirituele en het lichamelijke hart**

Het spirituele hart lijkt in functie erg op het lichamelijke hart. Het lichamelijke hart bevindt zich op een centrale plek in de romp, terwijl het spirituele hart zich bevindt tussen het lagere zelf en de ziel. Het lichamelijke hart reguleert het lichaam, het spirituele hart stuurt de psyche. Het lichamelijke hart voedt het lichaam door via de slagaderen onze cellen en organen te voorzien van vers, zuurstofrijk bloed, en via de aderen krijgt het bloed toegevoerd dat afvalstoffen bevat. Op dezelfde manier voedt het spirituele hart de ziel door wijsheid en licht uit te stralen, en door de persoonlijkheid te reinigen van slechte eigenschappen. Het hart heeft één gezicht gericht naar de spirituele

## HOOFDSTUK 4

### De zeven zielen

Ik liet het rijk der mineralen achter mij en werd een plant.  
Ik liet de plantaardige natuur achter mij en werd een dier.  
Ik liet het dierlijke achter mij en werd een mens.  
De volgende keer zal ik de menselijke natuur achter mij laten en mijn  
hoofd naar de engelen richten.  
En dan zal ik de natuur van de engelen achter mij laten en dat worden  
waarvan jij geen voorstelling hebt.

– Rumi<sup>1</sup>

*Op een dag liep de sultan door de hoofdstad van zijn rijk. Iedereen boog voor hem, behalve een oude derwisj, die bleef zitten en zijn rozenkrans bad. De sultan hield zijn pas in en riep de derwisj bij zich.*

*‘Waarom buig jij niet zoals alle anderen?’ vroeg de sultan.*

*De derwisj antwoordde: ‘De mensen zijn bang voor uw vanwege uw macht, en ze begeren uw rijkdommen. Vandaar dat zij voor u buigen. Ik vrees alleen Allah en ik wens alleen wat Allah mij wenst te geven, vandaar dat ik niet voor u buig.’*

*De sultan begon zich te ergeren, maar de derwisj vervolgde: ‘Bovendien behoort een vrij mens nooit te buigen voor een slaaf.’ De sultan liep eerst rood aan en werd toen witheet van woede. De soldaten grepen al naar hun kromzwaard.*

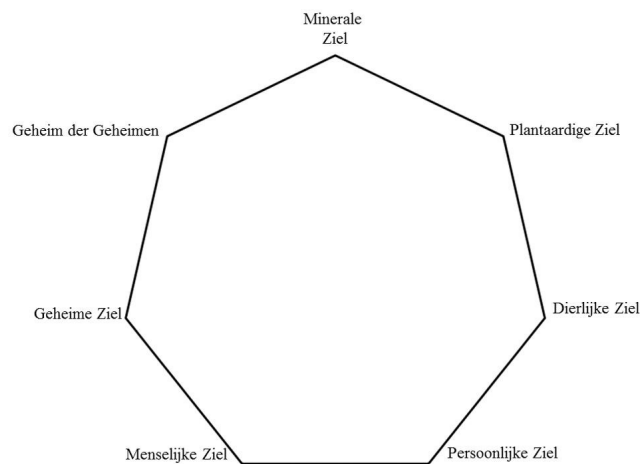
*Rustig vervolgde de derwisj: ‘Ziet u, u bent een slaaf van uw boosheid en uw trots, terwijl ik mijzelf bevrijd heb van de overheersing door mijn ego en van mijn dierlijke geaardheid.’*

*De sultan wist zich op zijn nummer gezet en wuifde de soldaten weg. ‘Laat hem met rust. Hij is een man van Allah. Over hem heb ik geen enkele zeggenschap.’*

Volgens de soefitraditie hebben wij zeven zielen, maar je zou ook kunnen zeggen dat onze ziel zeven facetten heeft. Elk ervan vertegenwoordigt een ander stadium van onze evolutie. We kennen het minerale, het plantaardige, het dierlijke en het menselijke facet, de geheime ziel en het geheim der geheimen.

In het soefimodel streven we ernaar de zielen in evenwicht te brengen. Spirituele groei is niet een kwestie van ontwikkeling van de hogere zielen of van verzwakking of ontkenning van de lagere. Iedere ziel heeft haar eigen waardevolle gaven. In het soefisme betekent werkelijke spirituele groei een evenwichtige ontwikkeling van de totale mens, dus lichamenlijk, mentaal en spiritueel.

Er zijn allerlei systemen en disciplines die zich met het lichaam bezighouden; denk aan sport en martial arts, geneesmethoden en allerlei andere lichamelijke disciplines. In het hedendaagse onderwijs richt men zich bijna uitsluitend op het denken, terwijl bij veel spirituele disciplines de nadruk ligt op spirituele principes en oefeningen, dikwijls ten koste van het denken en het lichaam. In het soefisme maakt alles in het leven deel uit van de spirituele praktijk. Gezin, werk en relaties bieden evenveel gelegenheden voor spirituele ontwikkeling als gebed en contemplatie.



Het Arabische woord voor ziel is *ruh*, dat ook ‘geest’ en ‘adem’ betekent. ‘Ik heb hem [Adam] gevormd en hem Mijn *ruh* [geest] ingeblazen.’

(15:29) Het hoogste niveau van de ziel, het geheim der geheimen, is een vonk van de geest van Allah.

Elk facet van de ziel heeft een eigen functie, eigen behoeften en een eigen kracht. Op bepaalde momenten kunnen bepaalde zielen overheersen. Voor een soefileraar is het belangrijk om te weten welke ziel het actiefst is, want bijvoorbeeld voor de interpretatie van een droom is het belangrijk om te weten van welke ziel de droom afkomstig is.

Wanneer de natuurlijke, gezonde werking van een ziel uit balans raakt en in uitersten vervalt, kan wat gezond was veranderen in iets schadelijks. Curare bijvoorbeeld is een geweldige medicijn voor het hart, maar het kan ook een dodelijk vergif zijn.

Als we voor bepaalde zielsaspecten zorg hebben en andere negeren, raken we onvermijdelijk uit evenwicht. Als we onze plantaardige en dierlijke zielen verwaarlozen, verliezen we het contact met de basisbehoeften van ons lichaam en komt onze gezondheid in gevaar. (Het klassieke voorbeeld hiervan is de computerprogrammeur die alleen maar bezig is met zijn veeleisende mentale werk, veelvuldig 'uit de muur eet' en te weinig slaap en lichaamsbeweging krijgt.) Als wij onze geheime ziel en het geheim der geheimen negeren, en daarmee onze spirituele behoeften aan de kant zetten, komt onze spirituele gezondheid in gevaar. Veel mensen leiden in materieel opzicht een rijk leven en zijn heel actief in de wereld, maar spiritueel zijn ze ondervoed. In het ideale geval leidt evenwicht tussen de zeven zielen tot een goede, evenwichtige gezondheid en groei, en een rijk en vol leven.

### **De minerale ziel**

De minerale ziel, *ruhu madeni*, bevindt zich in het beendergestel. In het diagram van de zeven aspecten van de ziel ligt de minerale ziel naast het geheim der geheimen, de plek van de zuivere, goddelijke vonk in ons. De minerale wereld staat dichtbij Allah en verzet zich nooit tegen de goddelijke wil. Waar een rots ligt, daar zal hij voor eeuwig blijven liggen, tenzij een uitwendige kracht hem verplaatst.

Zoals ons beendergestel verborgen is in ons lichaam, zo is ook de minerale ziel verborgen in ons lichaam. Als iemand je vraagt om een beschrijving te geven van je minerale ziel, weet je waarschijnlijk niet waar je moet beginnen. Wat voor ons moeilijk te herkennen is en door-