



**The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan**  
**Volume I - The Way of Illumination, Section II - The Inner Life, Chapter VII**  
**Attaining the Inner Life**

**De Soefi Boodschap van Hazrat Inayat Khan**  
**Deel I – De Weg van Verlichting, Sectie II – Het Innerlijk Leven, Hoofdstuk VII**  
**Het Innerlijk Leven Bereiken**

In de bereiking van het innerlijk leven zijn er vijf dingen vereist.

### **1. Ontleren**

Het eerste wat er vereist is is meesterschap over de mind en dit wordt bereikt door het ontleren van alles wat men heeft geleerd. De innerlijke kennis wordt niet verworven door iets toe te voegen aan wat men in het leven al heeft bereikt, want die vereist een fundering van rots. Men kan geen huis van rotsblokken bouwen op een fundering van zand. Om een fundering van rots te maken moet men in het zand graven en de fundering bouwen op de rotsblokken eronder.

Daardoor wordt het voor een intellectueel persoon, die zijn gehele leven lang dingen door de kracht van het intellect heeft geleerd en begrepen, heel vaak moeilijk om het innerlijk leven te bereiken. Want deze twee paden zijn anders: het ene gaat naar het noorden en het andere naar het zuiden. Als iemand vraagt: 'Ik heb nu zo veel mijl naar het zuiden gelopen, zal ik daardoor sneller iets bereiken wat zich in het noorden bevindt?' dan dient hij te weten dat hij het niet eerder maar later zal bereiken omdat hij het aantal uren dat hij naar het zuiden heeft gelopen eerst terug moet lopen om het noorden te bereiken.

Daarom dient men te begrijpen dat alles wat iemand in dit leven in de wereld leert en ervaart, alles wat hij leren of kennis noemt, slechts in de wereld wordt gebruikt waarin hij aan het leren is en dat dat dezelfde relatie tot hem heeft als de eierschaal tot het kuiken. Maar wanneer hij het pad naar het innerlijk leven neemt is dat leren en die kennis voor hem van geen enkel nut. Hoe meer hij in staat is om die kennis te vergeten, om die te ontleren, hoe meer hij in staat is om het doel te bereiken waarvoor hij het innerlijk pad betreedt. Het is voor de geleerden en deskundigen in de uiterlijke wereld geweest een grote strijd geweest om te beseffen dat zij na hun grote vooruitgang in de wereldlijke kennis weer terug moeten gaan. Vaak kunnen ze dat niet begrijpen. Velen onder hen vinden het vreemd en zijn daarom teleurgesteld.

Het is als het leren van een taal van een bepaald land, wanneer men een ander land binnen wil gaan waarin die taal niet wordt begrepen en waarvan men de taal zelf niet begrijpt.

Net zoals er een noord- en een zuidpool is is er een naar buiten gericht en een naar binnen gericht leven. Het verschil is nog sterker, omdat de kloof tussen het innerlijk en het uiterlijk leven groter is dan de afstand tussen de noord- en de zuidpool. Degene die voortgang boekt richting het zuiden komt niet dichterbij de noordpool, maar gaat er daarentegen verder van weg. Om die te bereiken moet hij zich omdraaien.

Dat is echter niet moeilijk voor de ziel die een oprechte reiziger is op het pad. Zij gebruikt alleen het enthousiasme de andere kant op. Het enthousiasme dat iemand heeft om iets van de wereld te leren om veranderen in het vergeten en ontleren ervan, om iets van het innerlijk leven te leren.

Nu is de vraag hoe iemand ontleert. Leren is het vormen van een knoop in de mind. Men maakt van alles wat men maar uit ervaring of van iemand leert een knoop in de mind en daar zijn net zoveel knopen te vinden als er dingen zijn die men heeft geleerd. Ontleren is de knoop ontrafelen en ontleren is zo moeilijk als het losmaken van een

knoop. Hoeveel inspanning en geduld vergt het niet om een knoop te ontrafelen die men heeft gemaakt en die men aan twee kanten stevig heeft aangetrokken!

Het vereist dus geduld en inspanning om de knopen in de mind te ontrafelen. En wat is behulpzaam bij dit proces? Het licht van de rede dat op volle kracht werkt ontrafelt de mentale knopen. Een knoop is een begrensde rede. Wanneer men die ontrafelt, wordt zijn begrenzing weggenomen, hij is open. En wanneer de mind soepel wordt door het ontleren en door het uitgraven van alle indrukken, van goed en slecht, van juist en verkeerd, dan wordt de grond van het hart als gecultiveerde grond, net als de akker nadat die is omgeploegd. Alle oude boomstronken, wortels, kiezelstenen en keien worden weggenomen, en het wordt tot grond gemaakt die nu gereed is voor het zaaien van het zaad. Maar als er nog steeds keien, stenen en bakstenen rondzwerfen en er nog steeds wat van de oude wortels liggen dan is het moeilijk voor het zaad om gezaaid te worden; de grond is niet in de conditie die de boer wenst.

## **2. Een spirituele gids**

Het volgende in de bereiking van het innerlijk leven is het zoeken van een spirituele gids, iemand die men absoluut kan vertrouwen en in wie men gelooft, iemand tegen wie men op kan kijken en met wie men sympathiseert, wat zou kunnen culminereren in wat devotie wordt genoemd. En als men eenmaal iemand in het leven gevonden heeft die men als zijn Goeroe, zijn Murshid, zijn gids beschouwt om hem dan alle vertrouwen te geven, zodat niets wordt achtergehouden. Als er iets wordt achtergehouden, dan kan men hetgeen is gegeven net zo goed weer afpakken, omdat alles voor de volle honderd procent gedaan moet worden, ofwel vertrouwen ofwel niet vertrouwen, ofwel geloven ofwel niet geloven. Op dit pad van perfectie moet alles volledig gedaan worden.

Nu zijn er de specifieke wegen van de gids, die afhankelijk zijn van zijn temperament en zijn onderscheidingsvermogen om voor iedereen die gegidst wordt een aparte weg te vinden. Hij kan hen naar hun bestemming leiden langs de koninklijke weg of langs de straten en lanen; naar zee of door de stad, over land of over water; de weg die hem onder bepaalde omstandigheden de beste lijkt.

## **3. Het ontvangen van kennis**

Het derde wat belangrijk is voor spirituele bereiking is het ontvangen van kennis. Daar dit de kennis van de innerlijk wereld is, kan die niet worden vergeleken met de kennis die iemand eerder heeft geleerd. Dat is de reden waarom het nodig is de eerdere kennis te ontleren. Men kan wat men op dit pad ontvangt niet schikken naar de ideeën die men eerder heeft aangehangen. die twee zaken gaan niet samen. Daarom zijn er drie fasen voor het ontvangen van kennis waar degene die gegidst wordt doorheen moet gaan.

1. De eerste fase is het ontvangen van de kennis, wanneer hij niets anders doet dan ontvangen.

2. De volgende fase is de periode hierna en die fase is het in zich opnemen wat hetgeen er is geleerd. Men denkt erover na, men peinst erover, zodat het in de mind blijft. Het is net als het eten van voedsel en het in zich opnemen ervan. De derde fase is het zelf beredeneren. Men beredeneert het niet zodra men het ontvangt; als men dat zou doen, zou men alles verliezen. Omdat het is als iemand die in de ene fase het A,B,C heeft geleerd en vervolgens vragen zou stellen over woorden die niet met deze letters beginnen. Hij zou het veel eerder beredeneren dan hij zou moeten, want hij heeft de andere letters nog niet geleerd. Het is nodig om tijd te schenken aan het ontvangen, net zoals men tijd schenkt aan eten. Terwijl iemand zit te eten rent hij niet door de straten om het voedsel in zich op te nemen. Nadat iemand zijn diner heeft beëindigd, doet hij al het mogelijke om het te helpen verteren. Assimileren is kennis binnenin zichzelf helder te begrijpen, te voelen en zich te herinneren. Niet alleen dat, maar ook wachten tot het profijt en de verlichting ervan als een gevolg van bereiking verschijnen.

3. Dus het derde van het ontvangen van kennis is beredeneren, het doorredeneren: waarom was het zo? Welk profijt is er van daaruit tot mij gekomen? Hoe kan het in het leven praktisch worden toegepast? Hoe kan het mij en anderen tot voordeel zijn? Dat is de derde fase. Als deze fasen door elkaar worden gehaald dan wordt het hele proces door elkaar gehaald en kan men er niet dat profijt uit halen waarvoor men het spirituele pad op gaat.

## **4. Meditatie**

Het vierde stadium van bereiking van het innerlijk leven is meditatie. Als men alles wat men heeft geleerd heeft ontleerd, als men een leraar heeft en als men de kennis van het innerlijk leven heeft ontvangen, is meditatie toch heel noodzakelijk, wat in Soefi-termen Ryazat wordt genoemd.

- In eerste instantie wordt meditatie mechanisch gedaan, op een tijdstip dat men heeft vastgesteld als het tijdstip voor devotie of concentratie.
- De volgende stap is om op andere tijden van de dag aan dat idee van meditatie te denken.
- En het derde stadium is dag en nacht met meditatie doorgaan. Dan heeft men de juiste meditatie bereikt. Als iemand alleen maar 's avonds vijftien minuten mediteert en het dan de rest van de dag verder vergeet, doet hij hetzelfde als op zondag naar de kerk gaan en de andere dagen van de week er alles over vergeten.

Intellectuele training heeft bij de bereiking van het innerlijk leven ongetwijfeld haar nut, maar meditatie is het voornaamste. Dat is de ware training. De studie van een jaar en de meditatie van een dag zijn gelijk. Met deze meditatie bedoelen we de juiste manier van meditatie. Als iemand zijn ogen sluit en alleen maar zit zonder iets te doen kan hij net zo goed gaan slapen. Meditatie is niet alleen een oefening die gedaan dient te worden, in meditatie wordt de ziel opgeladen met nieuw licht en leven, met inspiratie en vitaliteit, in meditatie is er elke vorm van zegening.

Sommigen worden meditatie moe, maar dat betekent niet dat ze mediteren, zij worden het moe voordat zij bij het stadium zijn beland waarin zij werkelijk het effect van meditatie ervaren, net als degenen die het beu worden om te oefenen op de viool. Zij worden het moe omdat zij nog niet echt de viool hebben bespeeld. Als zij die eenmaal zouden hebben bespeeld, zouden ze het nooit beu worden. De moeilijkheid zit hem in het bespelen van de viool en de moeilijkheid is geduld te hebben met zijn eigen spel.

In meditatie is geduld vereist. Iemand wordt moe omdat hij de gehele dag gewend is aan activiteit. Zijn zenuwen zijn zo ingesteld dat hij almaar doorgaat in die activiteit die hem niet echt tot voordeel strekt en toch geeft zij hem de instelling om door te gaan. En wanneer hij met zijn ogen gesloten zit voelt hij zich ongemakkelijk, want de mind die de hele dag actief is geweest wordt weerspanning, net als een paard dat lang gerend heeft. En als je dan het paard wilt laten stil staan, wordt het weerspanning. Het kan niet stilstaan, omdat elke zenuw actief is geweest en het wordt bijna onmogelijk om het paard stil te laten staan. En zo is het ook met de mens.

Ik was ooit bij een man die de gewoonte had om te mediteren en terwijl we in de buurt van het vuur zaten en over zaken praatten ging hij de stilte in en moest ik stil blijven zitten totdat hij zijn ogen opende. Ik vroeg hem: 'Het is prachtig, hè?' en hij antwoordde: 'Het is nooit genoeg.' Voor degenen die de vreugde van meditatie ervaren is er in deze wereld niets wat interessanter en vreugdevoller is. Zij ervaren de innerlijke vrede en de vreugde die niet in woorden uitgelegd kan worden, zij raken de perfectie aan, of de spirit van licht, van leven en van liefde, alles is er.

## 5. Een leven vol liefde

De vijfde vereiste op het spirituele pad is het liefhebben van het dagelijkse leven. Er zijn geen strikte zeden die een spirituele gids iemand oplegt want dat werk is aan de uiterlijke religies gegeven. De uiterlijke zeden behoren aan de exoterische kant van het spirituele werk, maar de essentie van de zeden wordt beoefend door degenen die het innerlijke pad bewandelen.

1. Hun eerste zedelijke principe is om constant het kwetsen van de gevoelens van anderen te vermijden.
2. Het tweede principe is om te vermijden zichzelf toe te staan geraakt te worden door de constant disharmonieuze invloeden die elke ziel in het leven moet tegenkomen.
3. Het derde principe is om hun balans te bewaren onder alle verschillende situaties en omstandigheden die deze rustige gemoedstoestand verstoren.
4. Het vierde principe is om zonder voorbehoud al diegenen lief te hebben die liefde verdienen en om degenen die dat niet verdienen vergiffenis te schenken en dit wordt constant door hen beoefend.
5. Het vijfde principe is onthechting te midden van de menigte. Maar met onthechting bedoel ik niet scheiding. Met onthechting wordt slechts bedoeld het uitstijgen boven die banden die de mens binden en hem terughouden van zijn reis richting het doel.

Translation by Alima Mooijman, [alima@sufimovement.us](mailto:alima@sufimovement.us)

International Sufi Movement-USA-Midwest Region <http://www.sufimovement.us/>

International Sufi Movement-USA-Midwest Region Translation Team <http://www.sufimovement.us/workers.htm>

<http://sufimovementusdutchtranslations.blogspot.com/2011/04/het-innerlijk-leven-8.html>

To read the original text please visit: <http://www.hazrat-inayat-khan.org/php/views.php?h1=7&h2=7&h3=0>