Sufismen - hjertets vej

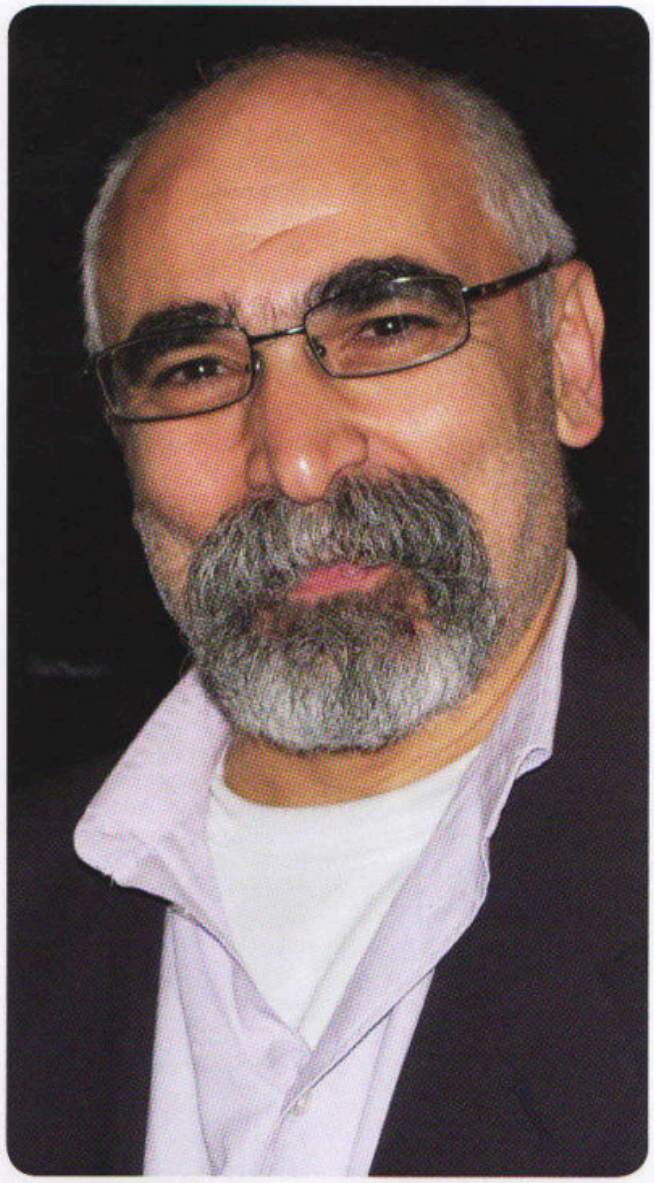
Trommernes rytme

Poesiens beruselse

Perlen på havets bund

Hjertets puls

Vi har mødt dr. Seyed M. Azmayesh til en samtale om sufismen, en spirituel vej.



Dr. Seyed M. Azmayesh er født i Iran i 1952, hvor han studerede filosofi, teologi, religionsvidenskab og islamisk lov i Teheran. Han flyttede til Frankrig i 1976 og fuldendte sine studier i religionsvidenskab på Sorbonne i Paris og universitetet i Lyon.



af Bo Heimann, coach, forfatter

- For mig var Johannes Døberen og Jesus da så afgjort sufimestre.

Dr. Seyed M. Azmayesh former sine ord med eftertænksomhed og fremsiger dem roligt og langsomt under det kraftige, gråsprængte overskæg, mens hans brune øjne glimter varmt bag brilleglassene.

- Det var Abraham, Moses og Isak også i min forståelse. Og Muhammed før hans åbenbaring, fortsætter Azmayesh - vel vidende, at han ikke vil kunne finde forståelse for det synspunkt hos de fleste kristne, der slet ikke vil kendes ved sufitraditionen, eller hos de forskellige muslimske trosretninger, hvoraf nogle har travlt med at indrullere sufismen under islam, mens andre retninger tager decideret afstand.

Azmayesh er nu ikke ude på at provokere. Han frem-



Bedekransen af træperler hedder en *tasbi*. Den bruges til at gentage et mantra et præcist antal gange.

"Rejsen væk fra intellektets oplevelse af adskillelse til hjertets erfaring af enhed kan ikke gøres ved hjælp af intellektet."

står ikke kun meget mild og imødekommende - hans håndtryk er blødt, hans stemme varm og hans svar pædagogiske - han har også en grundlæggende pointe:

- Det, vi i dag kalder for sufisme, har været iblandt os lige så længe, mennesket har spurgt 'hvem er jeg?'. En sufi er et menneske, der leder efter sit sande jeg (*khod*).

- Det er med andre ord en oprindelig spirituel tradition fra den geografiske region, der også fødte kristendommen og islam. Sufismen er ikke kommet ud af de religioner, men har bidraget til dem, siger Azmayesh.

Jeg mødte ham, da han var i Danmark for at holde foredrag. Han er ud over at være sufilærer også uddannet i religionsvidenskab ved Sorbonne i Paris.

- Sufismens rødder er lige så gamle som menneskeheden. Det er hverken en religion, en filosofi eller noget sekterisk. Sufisme er ikke baseret på teologiske dogmer, men er en vej hjem til dit hjerte, kærlighedens vej, vejen hjem til din sjæl, dit rigtige jeg.

- Sufiernes eneste 'religion' er kærlighed og skønhed. Vi beder til Gud med vores åndedrag. Vi beder til, at alle må realisere deres selv. Det er livets eneste sande mål, siger Azmayesh.

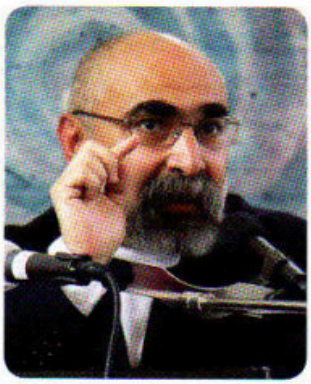
Tilbage til enheden

Han forklarer, at ordet sufi afløste brugen af ordet gnosticisme som betegnelse for den religiøse tradition ved islams opståen i 500-tallet, men at sufitekster fører traditionen tilbage til tidernes morgen, hvor Adam ved sin død overleverede sin viden til sin søn Seth, der igen overleverede traditionen til sin søn. Siden har traditionen rejst til den dag i dag.

Han smiler venligt og afventer, tager endnu en tår te og en bid af toastbrødet med smør og marmelade og ligner med sin beige skjorte, strikkede, brune vest og sorte baret virkelig det, han er: en lærd mand, der siden 1976 har levet i Paris.

- Sufisme tilbyder det samme i dag som for tusind år siden: en vej tilbage til enheden ud fra en erkendelse af, at mennesket både er et fysisk og åndeligt væsen.

- Det er ikke en asketisk lære, men en lære, der tager udgangspunkt i, at vi lever i en fysisk dimension, i et fællesskab med mange sociale kontrakter, vi skal efterleve. Sufisme er et system, der både støtter udviklingen af menneskets åndelige og verdslige side. Kun når begge sider komplementerer hinanden, kan vi finde 'perlen på havets bund', siger Azmayesh.



- Sufisme er et system, der både støtter udviklingen af menneskets åndelige og verdslige side, forklarer Seyed Azmayesh.

Han pointerer, at det reelt er forkert at kalde sufismen for en isme. Det er i hans udlægning ikke noget større, holdningspræget tankesystem, men mystikernes vej til selvindsigt.

Poesi og mystik

'Perlen' er sufiernes metafor for vores sjæl, vores egentlige jeg, og havet et billede på vores bevidsthed.

- Man finder ikke perler i havets overflade, vel? Nej, man må dykke efter dem. Som med et løg må man arbejde sig ind i en forståelse af sig selv, pille lag efter lag af, erkende og forlade fortræng-

Sufismens fire søjler

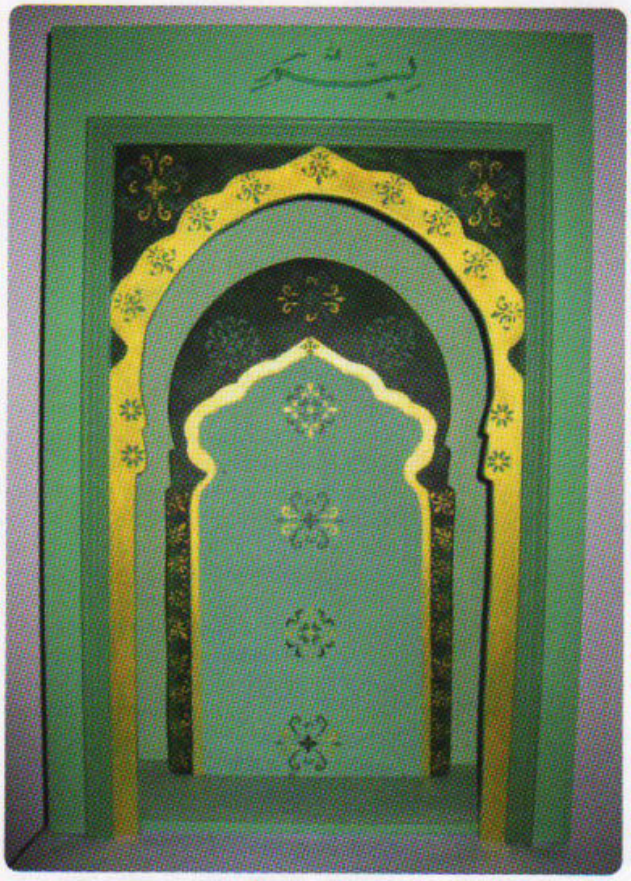
چهار ستون صوفیسم

1. Meditation *(moraghebe)*
Daglig praksis for at stilne sindet og skabe forbindelse til hjertet, Gud og ens mester. Kan udføres uformelt til alle tider alle steder, men formelt foran *mehrab* (et slags alter), der hjælper til at fokusere energien.

2. Mantra *(zekr)*
Rytmisk recitation af Guds navne *(qawwali)*, der styrker forbindelsen til ens hjerte og Gud. Brugen af musik er udbredt.

3. Mental koncentration *(fekr)*
Kontinuerlig træning i at observere ens egne tanker, så det med tiden bliver muligt at gøre sig fri af dem (bevægelsen fra vores falske jeg, *naa khod*, til vores egentlige jeg, *khod*).

4. Daglig opgørelse over ord og handlinger *(mohassebeh)*
Ved aftenstide sætter sufien sig og gennemgår dagens ord og handlinger for at lære sig selv bedre at kende (betragtningerne skrives ned, da noter hjælper til at opdage ens ubevidste mønstre m.v.).



En *mehrab* kan være en niche, et hjørne af hjemmet eller en lille kasse af træ. En mehrab kan sammenlignes med et værktøj, der anvendes til at forstærke den spirituelle energi under meditationen.

ninger og projektioner, før man finder perlen, siger Azmayesh

Han forklarer, at den udbredte brug af poesi i sufitraditionen (mange kender givetvis Rumi og Hafiz, der var digtende sufimestre) har rod i erkendelsen af, at intellektets ord ikke kan favne det mystiske.

- Mester Jesus brugte også lignelser. Rejsen væk fra intellektets oplevelse af adskillelse til hjertets erfaring af enhed kan ikke gøres ved hjælp af intellektet.

- Derfor bruger sufier lignelser. Derfor værdsætter vi rytmisk recitation af mantraer. Derfor arbejder vi med musikkens kraft, siger Azmayesh og forklarer, at menneskesindet har glemt sit ophav, og at hjertet er vejen hjem til Gud og samhørigheden med alt andet levende.

Han har under hele interviewet haft sin *tasbi* - bedekransen af mørke træperler - i sine hænder. Nu lægger han den kort på bordet, skænker sig endnu en kop te og tager den i hænderne igen.

Hjertets rytme

- Vores sjæl er i vores hjerter. Lignelser, mantraer og musik tømmer os for os selv og skaber en passage (*ghanat*), så vi kan foretage rejsen fra sindet til hjertet. Rytmen i musikken og recitationerne af digtene skaber en indre vibration, der åbner for hormoner og sekreter, som gør os 'guddommeligt berusede'. Den vin kan vi ikke drikke nok af, siger Azmayesh.

Han forklarer, at nogle rytmer producerer serotonin i kroppen. Andre rytmer producerer dopamin eller endorfin. Høje niveauer af serotonin reducerer følelsen af uro og angst og styrker os i vores sociale adfærd. Skaber følelsen af velvære og indre ro i hjerte og hjerne.

Høje niveauer af både dopaminer og serotoniner giver os en tilstand af balance, som bevirker, at vi føler os tilfredse. Endorfin i kroppen giver en slags beruset tilstand.

- Men der mere til det end dette kemiske niveau. Hele universet er en vibration, og hjertet kender den. Vores egentlige jeg, vores *khod*, længes efter lyset, og bestemte rytmer rejser sig opad som en spiral, hvilket åbner hjertet og gør plads til, at sjælen kan rejse.

- Rytmerne påvirker altså ikke kun vores fysiske krop, men også energicentrene (chakraerne) og vores ikke-fysiske kroppe, siger Azmayesh.

Især den karakteristiske tromme (*daf*) spiller en stor rolle i sufimusikkens skabelse af rytmen, der leder til hjertet og sjælens frihed.

Mesteren ser dit ego

Azmayesh står og skal tilbage til Paris, men et sidste punkt er vigtigt for ham at få med: forholdet mellem me-

"Egoet tager magten, hvis vi er overladt til os selv. Det er helt nødvendigt med instrukser fra en mester, der har gået vejen selv."

Den karakteristiske tromme, *daf*, spiller en stor rolle i sufimusikkens skabelse af rytmen, der leder til hjertet og sjælens frihed.



"En sufi er et menneske, der leder efter sit sande jeg."

ster og disciple, som sufierne lægger meget vægt på.

- Nedbrydningen af autoriteter generelt i samfundet og forfærdelige historier om falske guruer og sektledere har stillet mesterbegrebet i dårligt lys. Vi vil helst selv være den største autoritet i vores eget liv.

- Det vil vores falske jeg, vores ego (*nafs*) også helst have, at vi er, for så kan egoet fortsat slippe af sted med sin selvoptagede dagsorden, siger Azmayesh og kigger alvorligt over brilleglassene.

- Men egoet tager magten, hvis vi er overladt til os selv. Vi er ikke selv bevidste om vores egos magt over os. Det er ikke kun et spørgsmål om kontinuerligt at praktisere de fire søjler (se boks side 6), men om, at en mester kan se egoets bevægelser i disciplen.

- En god mester er en hård mester. Egoet vil altid opleve det som meget hårdt ikke at bestemme. Det er helt nødvendigt med instrukser og kritik fra en mester, der har gået vejen selv, siger Azmayesh og gør det tydeligt med et nik og et konstaterende smil, at nu vil han mod lufthavnen.

- Vi tror på enheden. Det er Guds ønske, at menneskene skal leve som én race, hvor kulturelle og religiøse forskelligheder værdsættes, runder Azmayesh af og giver et blødt håndtryk til farvel. Og lægger så kort hånden mod sit hjerte til afsluttende hilsen som for bogstaveligt at understrege, at sufierne ser vejen hjem som gående gennem hjertet. ❐

Bo Heimann er coach og forfatter. Henv.: Coaching & Communications, Carit Etlars Vej 16, 3. tv., 1814 Frederiksberg C, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com.

Azmayesh underviser ofte i Danmark. Hans danske elever mødes ugentligt i København. Henv.: Mohammad Borumandi, tlf. 60 60 64 73, borumandi@hotmail.com.
Internet: www.smazmayesh.com, www.mehraby.dk.

Sufisme og gnosticisme

Det persiske ord *sufi* har i sin rodbetydning samme mening som det græske ord *sophia* (visdom, gnosis). Det er dog i sufismen mere brugt som i den gnostiske tradition, hvor sophia er betegnelse for sjælen. En sufi er altså et menneske, der søger efter sjælen (det virkelig selv).

Ordet sufisme opstod først efter islams tilsynekomst i regionen (der i dag deles af Syrien, Irak og Jordan), samtidigt med, at betegnelsen gnosticisme gled ud af daglig brug. Ifølge Azmayesh er nutidens sufier gnosticismens arvtagere.

VERDEN RUNDT



Det mest ufattelige ved verden er, at den er ufattelig.
Albert Einstein

Grundindkomst for alle

I Tyskland afholdes en aktionsuge for ideen om betingelsesløs grundindkomst 14-20/9 - umiddelbart før det tyske valg 27/9. 188 organisationer og over 2000 enkeltpersoner støtter sagen.

Formålet er at diskutere emnet i offentligheden og at påvise, at med en sådan grundindkomst vil vi blive stillet helt anderledes i forhold til mange af nutidens problemer. Set i lyset af den verdensomspændende økonomiske krise vil individets ret til en eksistenssikrende grundindkomst, som gør det muligt at deltage i samfundet, være et vigtigt signal, som vil åbne for nye chancer og muligheder.

Aktionen løb også af stabelen i 2008. I en pressemeddelelse blev der bl.a. talt om, at 800 mio. sultende samt alvorlig fattigdom selv i de rige lande taler et tydeligt sprog - det er gået galt med løfterne om værdige livsvilkår for alle. Regeringerne anstrenger sig seriøst, men deres forældede koncepter dur åbenlyst ikke.

Se nærmere: www.woche-des-grundeinkommens.eu.

Kilde: www.goetheanum.org

Find god naturkosmetik

Forbrugerne har hidtil måttet finde sig i mere eller mindre tvivlsomme mærkninger og certificeringer af naturkosmetik, fordi producenterne har forskellige definitioner af, hvad der er naturligt.

Seriøse virksomheder er derfor gået sammen om at skabe det internationale mærke NaTrue, som sætter de højeste krav til råvarer, effektivitet og sikkerhed samt skånsom håndtering og højest mulige andel af økologi i produkterne.

Et produkt kan tildeles en til tre stjerner, hvoraf tre er det bedste. Ca. 200 produkter er p.t. certificerede, hvoraf halvdelen fås i Danmark.

Se nærmere: www.natrue-label.com.