

Irfan

een soefimeditatie in tijden van nood

Soms ben je getuige van een ongeluk of zie je beelden van een aanslag of een natuurramp.

We zijn er getuige van, we horen er over, we zien er beelden van. Mensen die we niet persoonlijk kennen. Of misschien heb je mensen in je omgeving die hierdoor getroffen zijn die je wél kent, mensen die zo in nood zijn dat ze niet meer kunnen vragen om jouw steun of gebed. Wat doet dat met je? Je hart gaat naar ze uit, maar wat kun je doen?

Er bestaat een oude soefimeditatie waarmee je gevoelens van compassie kunt brengen naar plekken waar mensen het moeilijk hebben. De naam van deze meditatie is Irfan dat zoveel betekent als 'het diepste zielsbesef'. Deze meditatie werd ons aangereikt in de oorspronkelijke vorm met de heilige naam Allah door Murshid Aslan Sattler, verbonden aan de Dervish Healing Order in de Verenigde Staten. Je kunt met deze meditatie contact maken en je verbinden met een ander die het heel moeilijk heeft, ook als je die niet persoonlijk kent. Het is een meditatievorm die gedaan kan worden bij ernstige gebeurtenissen zoals ongelukken, rampen, oorlogen en andere noodsituaties. Situaties waar je getuige van bent en die je hart raken.

De meditatie bestaat uit drie stappen.

De eerste stap van de meditatie is: Wat leeft er nu in je hart?

Eerst ga je de stilte in door tot rust te komen en een houding aan te nemen waarbij je vrij kunt ademen. Je gaat daarbij steeds met je aandacht naar je adem. Dan breng je je aandacht naar je hart. Je probeert op te merken wat er in je hart leeft. Welke gevoelens zijn er? Medelijden, schuld, machteloosheid, angst, verdriet? Verzet tegen al die sombere indrukken? Verstoort het je harmonie? Ben je uit je evenwicht geraakt? Voel je het in je lichaam? Je maakt contact met de gevoelens die in je leven en je geeft ze ruimte. Vervolgens kun je er naartoe proberen te ademen. Op die manier kun je je bewust worden van wat er in je hart is en dat kan je rustiger maken. Hiermee bereid je je voor op de volgende twee stappen.

De tweede stap van de meditatie is: Maak verbinding met een heilig woord.

Vervolgens maak je je een voorstelling van een door jou gekozen geschreven heilig woord. Op de volgende pagina zie je vijf bekende voorbeelden hiervan uit een aantal religies van de wereld. Misschien kan dit je inspireren maar voel je vrij om zelf naar jouw vorm te zoeken. Met welk heilig woord heb jij verbinding? Dat woord, met het bijbehorende beeld, symboliseert je diepste essentie, datgene dat je verbindt met alle mensen. De naam die leeft in je hart. De bedoeling is dat je de afbeelding zodanig in je opneemt dat je het woord in gedachten zou kunnen schrijven. Tijdens de meditatie doe je dat in letters van goud.

De derde stap van de meditatie is: Je liefde en compassie sturen.

Je brengt dan jouw intentie, jouw gebed, jouw mededogen naar die moeilijke plek waar iets ergs gebeurd is. Je neemt het heilige woord, geschreven in goud en brengt het in gedachten naar die plek, naar die mens die in nood is. Je verblijft een tijdje met je aandacht op die plek.

Daarna laat je het woord daar achter, samen met je opgebouwde concentratie en je komt weer terug in je eigen ruimte.

Zo kun je iets doen voor de wereld, en tegelijkertijd je schuldgevoelens en machteloosheid wat loslaten, iedere dag dat het moeilijk is.

Heilige woorden uit religieuze tradities van de wereld

The image shows the Sanskrit symbol OM, a stylized character composed of three curved lines that form a circle with a crescent moon and a small dot (bindu) above it.

OM

Hindoe mystieke klank in Sanskriet schrift dat het heiligste geluid uitdrukt, de oer trilling van het universum. Staat symbool voor het oneindige kosmische bewustzijn. De bron, God, het universele, het Al, eeuwigheid, oneindigheid. Onze diepste essentie.

The image shows the Tibetan symbol AUM, which is a stylized representation of the Sanskrit OM symbol, featuring a bird-like figure at the top and a vertical stem with a hook at the bottom.

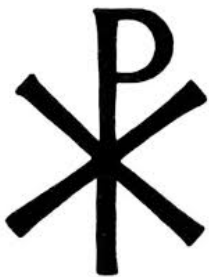
AUM

Boeddhistische versie van OM in Tibetaanse letters. Staat symbool voor heelheid, volmaaktheid en oneindigheid. Dit woord wordt geassocieerd met compassie. De Boeddha natuur die in ons aanwezig is.

The image shows the Hebrew symbol CHAI, consisting of the letters 'ח' (chet) and 'י' (yod) joined together.

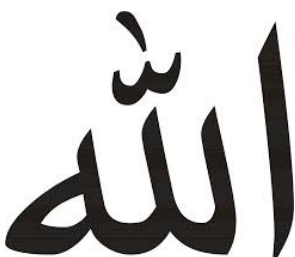
CHAI

Joods geluk brengend woord in Hebreeuwse letters dat 'De Levende' en 'Leven' betekent. Staat symbool voor de waarde van het leven en de hoop op leven. In de Kabbala is dit ook een woord voor de Goddelijke aanwezigheid in het lichamelijke.

The image shows the Greek symbol CHI RHO, a monogram consisting of the Greek letters chi (Χ) and rho (Ρ) intertwined.

CHI RHO

Christelijke afkorting van de naam Christus in Griekse letters, Het Christus Monogram. Staat symbool voor de aanwezigheid van Jezus, Zijn bescherming en de overwinning op de dood.

The image shows the Arabic symbol ALLAH, written in a stylized calligraphic script.

ALLAH

Islamitisch woord voor God in Arabische letters, de Allerhoogste, de Almachtige, de Aldoordringende, het enige zijn. Deze geschreven allesomvattende naam brengt zegenende, genezende energie over en geeft kracht en bescherming.