



Universeel Soefisme ASSEN Nieuwsbrief april 2021



Lieve soefi vrienden en vriendinnen.

In deze nieuwsbrief is het thema STILTE. We wensen jullie veel lees- en kijkplezier toe.

Suggesties voor een onderwerp voor onze volgende Nieuwsbrief (september) en teksten zijn van harte welkom.

*Hartegroet,
NasiBan en Gert*

AGENDA

In verband met de corona-regels houden we in de komende periode alleen informele diensten. Als het weer mogelijk is om een Universele Eredienst te houden binnen de RIVM regels dan zullen we dat weer gaan doen.

Hieronder staat de normale planning van de diensten. Zoals het er nu naar uitziet zullen we de diensten in het gebouw van de Odd Fellows houden. Wel vragen we om je vooraf aan te melden, aangezien er slechts een beperkt aantal mensen in de zaal kunnen en we de opstelling zo zullen maken dat we op anderhalve meter van elkaar kunnen zitten. De dienst is ook via Zoom te volgen. Mochten de RIVM regels verbieden om in het gebouw samen te komen, dan bieden we de dienst via Zoom (dus digitaal) aan.

De diensten vinden plaats op de derde zondag van de maand. Er zijn geen diensten in juli en augustus. De dienst begint om 11.00 uur. Iedereen is van harte welkom.

Vanaf 10.45 uur is er gelegenheid om je in stilte voor te bereiden op de dienst, waarbij de muziek ondersteunend is.

| dienst | datum | spreker |
|--------|-------------------|---------------------|
| I.D. | 18 april 2021 | Ganesh van der Veer |
| I.D. | 16 mei 2021 | ??? |
| I.D. | 20 juni 2021 | Saraswati de Vries |
| I.D. | 19 september 2021 | Shamsher van Hees |
| I.D. | 17 oktober 2021 | Peter Buisman |



Spirituele activiteiten in Assen

Alle activiteiten worden, op dit moment, via Zoom aangeboden.

Mocht door aanpassing van de regels ivm corona de situatie veranderen dan volgt hierover bericht.

De activiteiten, die 's avonds plaatsvinden, beginnen om 19.45 uur. Er zijn geen kosten aan de avonden verbonden. Nadere info is te verkrijgen via mail: soefi.assen@ziggo.nl of telefoon 0592501254.

De activiteiten zijn als volgt ingevuld:

- **Meditatie:** Eerste woensdagavond van de maand; open voor iedereen; nieuwe deelnemers verzoeken we om aan te geven dat zij uitgenodigd willen worden).
Data: 7-4, 2-6, 6-10.
- **Gita-kring:** eerste woensdagmorgen van de maand (alleen op uitnodiging). Start om 09.30 uur. Data: 7-4, 2-6, 6-10.
- **Verkenning van spirituele thema's:** tweede woensdagavond van de maand; open voor iedereen; nieuwe deelnemers verzoeken we om aan te geven dat zij uitgenodigd willen worden.
Data: 14-4, 12-5, 9-6, 13-10.
- **Spiritual Healing:** derde woensdagavond van de maand (alleen op uitnodiging). Namen voor de healing kunnen worden doorgegeven aan Latifa (hknoop@home.nl).
Data: 21-4, 19-5, 16-6, 15-9.
- **Zikr:** derde donderdagavond van de maand (alleen op uitnodiging)
Deze avonden komen ivm de corona-regels voorlopig te vervallen.
- **Gatha-kring:** vierde woensdagavond van de maand (voor moerieds en genodigden)
Data: 28-4, 26-5, 22-9.

Landelijke activiteiten

Zie voor andere landelijke activiteiten: <https://soefikalender.nl>

Website

Op onze website: www.soefi-assen.nl is info te vinden over onze vereniging wat betreft doelstellingen en activiteiten. Voor meer informatie over Hazrath Inayat Khan is er een link opgenomen naar een video over hem. Ook is er info te vinden over de andere Soefi-organisaties in Nederland. Leuk om eens te bekijken.



Thema: **STILTE**

Je kunt je weerspiegelingen niet in stromend water zien, maar wel in stilstaand water. Wat van zichzelf stil is, kan dingen tot stilte brengen.

Tsjwang-tse



Thema: STILTE

In de stilte ... Gods stem horen

In de meditatiekring van maart ging het over “De kracht van Stilte” en stilte is ook het thema van deze nieuwsbrief. Ik zal wat dieper ingaan op het onderwerp.

De meerderheid van de mensheid leeft nu in groeiende moderne steden, waar de natuurlijke stilte vrijwel onbekend is.

Voor veel stadsbewoners is stilte onwennig en vreemd en daarom al gauw bedreigend. Je wordt omgeven door allerlei geluiden, auto's, brommers, geluiden van apparatuur en machines waardoor de stilte verdwijnt.



Ik kan mij niet voorstellen hoe het was voor de industrialisering, toen het lawaai van grote fabrieken begon te overheersen. Sinds de komst van machines en later het toenemende verkeer op de wegen is de stilte in onze samenleving grotendeels verdwenen.

We zijn vergeten hoe onze voorouders tienduizenden jaren leefden in een samenleving die omringt werd door natuurlijke geluiden als regen, wind, storm, vogels. Zonder het geluid van machines en/of auto. Alleen de natuurlijke geluiden **en stilte**.



Ik denk dat wij verlangen naar en een diepe behoefte hebben aan stilte en rust. Terwijl we door het leven rennen en jakkeren, van de ene afspraak en activiteit naar de andere raken we overbelast, ervaren chronische stress tot burn-out klachten aan toe. Het is zelfs zo erg dat kinderen op de basisschool al burn-out verschijnselen hebben. Het lijkt of alles moet en er geen moment van rust en tot je zelf komen is.

In de voorbereiding van de meditatiekring las ik in een artikel dat zegt: *“als je de stilte niet kent, weet je niet wie je bent”*. Om te weten en te ervaren wie je bent heb je stilte als wezensgrond nodig.”

Dan rijst de vraag: **Wat is stilte?**

Hazrat Inayat Khan zegt het zo: *“Stilte is iets wat we bewust of onbewust ieder ogenblik van ons leven zoeken. Wij zoeken de stilte en tegelijkertijd ontlopen wij die.”*

De stilte is een natuurlijke voedingsbron die we hard nodig hebben om bij ons zelf te komen, te herstellen. Wanneer we de stilte als wezensbron aanvaarden, kunnen we psychisch vernieuwen en ontstaat er evenwicht en is ons leven gelukkiger. Als je de stilte een bewuste plaats in je leven geeft, ervaar je die zelfs in de herrie van alle dag.



De stilte kun je overal om je heen waarnemen: In de natuur om ons heen, aan zee, in het bos of in onze eigen achtertuin, onder een mooie sterrenhemel.

Planten en bomen zijn als stille wezens, die hun verstillde energie natuurlijk schenken aan wie hiervoor open staan. Wanneer je een plant, bloem of boom met aandacht observeert zul je bemerken dat je gedachten stoppen. Je wordt als het ware één met wat je ziet.

Eckhart Tolle zegt: *“Telkens als het stil is om je heen, moet je naar die stilte luisteren. Dat betekent gewoon dat je de stilte opmerkt. Besteed er aandacht aan. Door te luisteren naar de stilte wek je de dimensie van de innerlijke stilte in jezelf, omdat je je alleen door innerlijke stilte bewust kunt worden van de stilte om je heen.”*

Stilte is niet de afwezigheid van ieder geluid, maar vooral de afwezigheid van het innerlijk lawaai van ‘het denken over’ wat wij mensen voortdurend doen. We hebben in ons dagelijkse leven grote moeite om stilte in onszelf op te roepen.

De mystici van alle eeuwen beschrijven de stilte als een plek waar de ziel op adem kan komen, waar ze zichzelf terug kan vinden. De ziel heeft de herademing van de stilte nodig. De stilte verbindt ons met onze diepste Zelf.

“Daarnaast kunnen wij, als wij stil worden in onszelf ...echt stil”, zo zegt Hazrat Inayat Khan, “het woord van God horen.”



Hij zegt: *“De zieners, de heiligen, de wijzen, de profeten en de meesters, zij hebben die stem die vanuit hun binnenste komt, gehoord door zich stil te maken. Ik bedoel hier niet mee, dat hij toegesproken zal worden, omdat hij een stilte houdt. Ik bedoel, dat hij het woord zal horen, dat voortdurend tot hem komt, als hij eenmaal stil is. Vanaf het ogenblik, dat het denkvermogen stil gemaakt is, zal de mens in contact treden met iedereen, die hij ontmoet.”*



Nawab Parnak schrijft hierover in de Soefi-gedachtes: *“Wanneer het spreken en denken beheerst worden, wordt het mogelijk het subtiele geluid van het hart te herkennen. We hebben de indruk dat het hart dan begint te spreken, maar in werkelijkheid vibreerde het altijd al, ook al ervaren we dat niet. Op dat moment, als we de schoonheid ervan herkennen, proberen we het hart te ontdoen van alle ballast zodat het geluid helderder kan klinken. Wanneer we aandachtig naar die innerlijke stem luisteren, geeft deze nieuw leven en een nieuwe betekenis aan alles wat we zeggen en doen.”*

Als wij leren om momenten te creëren van rust en stilte, het innerlijke lawaai van onze gedachten te stoppen, ons te verbinden met aandacht in de natuur om ons heen door regelmatig te mediteren, dan kunnen wij ons onderdompelen in de stilte. Die stilte is onze wezensgrond waar onze ziel op adem kan komen en waar we de stem van de Ene kunnen horen.

Het gedicht: 'In stillness' past hierbij.

In stillness

In stillness I shall hear
The song of life

In Stillness I shall see
The beauty of light

In stillness I shall feel
In stillness I shall see

In stillness I shall know
In stillness I shall be



NasiBan

Bronnen die ik heb gebruikt: "Prana; thema stilte, de artikelen van Roger Rundquist en Albert Bodde" en "Soefi-gedachtes, sept. 2019".



Thema: **STILTE**

Geef mij stilte en ik zal de nacht trotseren.

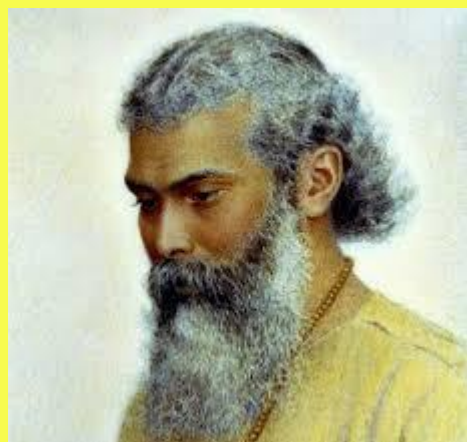
Kahlil Gibral

Hazrat Inayat Khan

Wanneer de lippen zich sluiten, begint het hart te spreken,
wanneer het hart stil is, ontgloeit de ziel en de vlam, die
daaruit opstijgt, verlicht het gehele leven.

Deze gedachte laat de mysticus het grote belang zien van
stilte, die door rust bereikt wordt. De meeste mensen weten
zo weinig wat rust betekent, omdat iedereen rust iets vindt
wat men nodig heeft als men vermoeid is, doch men zou er
nooit de noodzakelijkheid van inzien, wanneer men zich niet
vermoeid voelde.

Leert dit ons niet, dat er een groot mysterie in rust schuilt,
een mysterie waarvan men veelal onwetend is? Opmerkelijk
is, dat we altijd zullen zien dat een nadenkend mens rustig van natuur is en dat een rustig mens
nadenkend is. Rust maakt nadenkend, maar een voortdurende activiteit belet zelfs een verstandig
mens rustig na te denken.



Om duidelijk uit te drukken wat het geestelijke pad is, zou ik zeggen dat dit aanvangt waar men in gemeenschap met zichzelf begint te leven. Want het is in het diepste zelf van de mens, dat het leven van God gevonden wordt. Dit betekent niet, dat de stem van het innerlijk zelf niet tot een ieder komt. Zij komt altijd, maar niet iedereen hoort haar.

Het is niet de bedoeling van de Soefi zich in de eenzaamheid terug te trekken of om de hele dag stilte te houden. De bedoeling is dat men door contemplatie zo geïnspireerd zal raken, dat vooruitgang wordt bereikt in studie, in elk streven op ieder gebied van het leven. Op deze wijze ondervindt de Soefi dat contemplatie een kracht is die hem helpt alle moeilijkheden, die tot hem komen, te weerstaan.

De weg om zichzelf af te stemmen op het oneindige is de weg van de stilte, de weg van meditatie, de weg van het denken aan iets dat boven en verder ligt dan alle dingen van deze sterfelijke wereld, van het zich overgeven op sommige momenten van ons leven aan dat wat de oorsprong en het doel is van ons allen, met de gedachte gelijk gestemd te worden met die bron, wetende dat alleen in die bron het geheim ligt van ons geluk en onze vrede.

Uit: Gathekas

Thema: **STILTE**

'Zoals het water van een lotusblad afdruipt en gene houvast vindt, zo kunnen bij degenen die zich de stilte van de geest hebben eigengemaakt onheilzame gedachten geen vaste voet krijgen. Kwaadwillige gedachten, wrede of zelfingenomen gedachten, zinnelijke of onrustige gedachten, meningen en twijfels glijden weg en vinden geen houvast.'

Een boeddhistische tekst van Milinda-pañha



De zoeker, de stilte en het doolhof

Een ieder heeft een prikkel in zich om op zoek te gaan naar

De een zal rijkdom zoeken, de ander macht of spanning of boekenwijsheid of avontuur of

Wat onder al deze aanleidingen verborgen ligt is behoefte aan bevrediging van een diep verlangen.

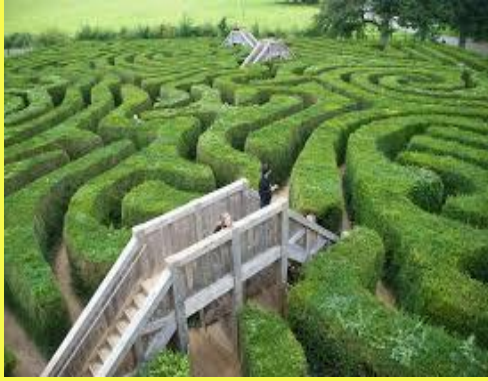
Als je dat verlangen tot in de diepte onderzoekt, blijkt het een verlangen naar bevestiging te zijn.

Bevestiging dat wat je doet goed is, dat jij goed bent, dat je er mag zijn.

In de meeste gevallen zoeken we dit buiten ons zelf, hebben het van anderen nodig.

Als je deze bevestiging krijgt dan ontstaat er tijdelijk rust en vrede, houdt zoeken op.

Maar het effect van deze bevestiging vervliegt en heeft telkens herhaling nodig omdat het niet wortelt in jezelf.



*Je kan niet buiten jezelf zoeken wie of wat je bent.
Zo lang je zoekt, zal je het niet vinden.
Als je niet zoekt vind je het ook niet.
Als je dan al 'moet' zoeken, steeds weer geroepen door die
innerlijke niet ophoudende dwang, zoek dan diep in jezelf, in
stilte, de Stilte.
Dool en dwaal in je eigen, stille doolhof.
Alleen in stilte kan je rustig struikelen over het gemis aan
bevestiging, keer op keer.
Of weglopen voor de stilte en wat ze je laat zien maar dan
blijf je zoeken en zoeken en zoeken.*

*Als je dan voor de zoveelste keer opstaat, inmiddels moe en murw,
en om je heen kijkt en het je tijd is, zie je dat je eindelijk het midden van het doolhof der stilte hebt bereikt.
Dan valt alles om je heen weg.
Geen doolhof en geen zoeken meer.
Dan sta je in de absolute leegte, de absolute Stilte.
Alleen daar vind je de oneindige vrede en rust die je overal elders zocht.*

Eala San, februari 2021



Thema: **STILTE**

Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God.

Sören Kierkegaard

In den beginne was er stilte

Vrij naar een artikel van Rinus van Warven

Woorden over de stilte: 'Wanneer jij in jezelf de ruimte van stilte ontdekt, waar niemand toegang heeft behalve God, en wanneer jij in deze ruimte je vaderland vindt, dan voel jij je vrij van de macht van de mensen, van de macht van hun verwachtingen en eisen, en ook van de macht van je eigen superego, dat jou anders zo vaak veroordeelt en knecht, dat jou naar beneden drukt.'

In een Iers gebed vinden we de volgende beschrijving van de menselijke ziel die in de stilte haar bestemming vindt:

Jij bent de Vrede van alle stille dingen
Jij bent de Plaats waar ik schuil voor onheil
Jij ben het Licht dat schijnt in het duister
Jij bent de Deur die wijd open staat
Jij ben de Gast die binnen wacht
Jij bent de Vreemdeling aan de deur
Jij bent het Roepen van de armen

Jij bent mijn Heer en met Jou kan geen kwaad mij bedreigen
Jij bent het Licht, de Waarheid, de Weg
Jij bent mijn Redder deze dag hier en nu

Vanuit de Hindoe traditie wordt het volgende gezegd over de stilte:

De wijze mens handelt wel, maar hij draagt zijn handelen voortdurend op aan de plaats van stilte in hem. Als hij handelt zonder gehechtheid aan het resultaat, uitgaande van deze innerlijke stilte, is hij volledig vrij in zijn handelen. Tevreden met wat het leven hem geeft, wordt hij niet geraakt door vreugde of verdriet, succes of mislukking. Hij is in alles vrij.

Thema: **STILTE**

Stilte momentje, waxinelichtje. Op de schoorsteenmantel brandt een waxinelichtje. De luchtstroom in de kamer speelt met het vlammetje en laat het flakkeren. Als de beweging in de



kamer afneemt, licht het vlammetje meteen op. Het brandt intenser, voller en stabiel. Stilte laat het vlammetje op haar volle kracht branden. Als onze verstoringe invloed afneemt, als we onze fascinatie voor bewegingen buiten ons loslaten, gaat ons innerlijke vuur sterker branden. Verstoringe invloeden worden voornamelijk veroorzaakt door ons denken. Geef de bewegingen in de wereld niet al je prioriteit. Val tussendoor stil. Stilte maakt dat wat je in essentie bent voller en stabiel.

Leo Kaniok

Citaten van Eckhart Tolle uit het boek: 'De stilte spreekt':

- Als je het contact met de innerlijke stilte in je verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld. Je diepste besef van jezelf, van wie je bent, hangt nauw samen met innerlijke stilte. Dat is het 'ik ben' dat dieper gaat dan naam en vorm.
- Het equivalent van lawaai van buiten is het van binnen komende lawaai van het denken. Het equivalent van stilte van buiten is de innerlijke stilte in jezelf.
- Telkens als het stil is om je heen, moet je naar die stilte luisteren. Dat betekent gewoon dat je de stilte opmerkt. Besteed er aandacht aan. Door te luisteren naar de stilte wek je de dimensie van de innerlijke stilte in jezelf, omdat je je alleen door innerlijke stilte bewust kunt worden van de stilte om je heen.
- Kijk een naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diep geworteld in Zijn. Laat de natuur je leren wat innerlijke stilte is.
- Werkelijke intelligentie werkt in stilte. Stilte is waar je creativiteit en oplossingen voor problemen vindt.
- Innerlijke stilte is het enige in deze wereld dat geen vorm heeft. Maar het is dan ook niet echt een ding en het is niet van deze wereld.



Thema: **STILTE**

Stilte verlicht je levenspad.
Door niet te spreken,
zie je duidelijker.

Mahatma Gandhi



Stilte is thuiskomen

Van Cor Swanenburg

Stilte heeft haar eigen identiteit.
Zij is als een zachte bries,
Als het ontvangen van de dageraad
En,
Nog is zij meer!
Zij is de oorzaak van alles wat is
En van allen die zijn.
Zij is de oorzaak van leven en het gaan in de dood;
Ontvangt zo weer alles
En allen in haar goddelijke Schoot.

Verhaal: De zin van stilte

Er was eens een eenzame monnik die op een dag bezoek kreeg van enkele mensen.

Nieuwsgierig vroegen ze hem wat voor nut het leven in stilte en meditatie had.

De monnik, die net met een emmer water haalde uit een diepe bron, stopte zijn werkzaamheden en zei: 'Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?'

De mensen tuurden naar het water en zeiden: 'We zien helemaal niets.'

Enige tijd later herhaalde de monnik zijn vraag. 'Kijk weer in de bron. Wat zien jullie nu?'

De mensen keken weer en zeiden opgetogen: 'We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!'



'Dat is de kracht van de stilte,' legde de monnik uit. 'Ik was water aan het putten en daarom was het water onrustig. Nu is het rustig en kunnen jullie jezelf zien. De stilte van meditatie zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien. Maar blijf nog even hier wachten.'

Enige tijd later zei de monnik weer: 'Kijk nu nog een keertje in de bron. Wat zien jullie nu?' De bezoekers tuurden naar de bron en riepen uit: 'Nu zien we de stenen op de bodem van de bron!' 'Juist,' beaamde de monnik, 'als je maar

lang genoeg wacht en opgaat in stilte en meditatie, kun je de grond van alles aanschouwen.'

Suggesties en/of teksten voor de Nieuwsbrief

Kom je een mooie tekst (verhaal, gedicht, spreuk, verhalende tekst) tegen die je graag zou willen delen via de Nieuwsbrief, stuur het dan door. De kans is groot dat we er wat mee kunnen. Ook suggesties voor een onderwerp voor een volgende nieuwsbrief zijn van harte welkom.

Een bijdrage

Wilt u het Universeel Soefisme Assen financieel steunen? Dan is een gift van harte welkom. Dit kan op ons bankrekeningnummer: NL24 TRIO 0788 9462 93 met als naam van: 'Univ. Soefisme Assen'. Bij voorbaat al hartelijk dank voor uw bijdrage.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met NasiBan Vinke en Gert van der Zande, tel. 0592-501254; email: [soefi.assen\(at\)ziggo.nl](mailto:soefi.assen(at)ziggo.nl)

Voor meer informatie zie ook:

- Facebook: Soefi Assen
- www.soefi-assen.nl



Namasté: Het licht in mij, groet het licht in jou.