

## PRANEŠIMAS SUFIZMO ASPEKTAI PSICHOLOGIJOJE

### Širdies, ego ir sielos psichologija

Paruošė Melanija Gudaitė pagal Robert Frager knygą  
“Heart, Self, & Soul. The Sufi Psychology of Growth, Balance, & Harmony”

*“Žaizda yra vieta, pro kurią į jus įeina Šviesa”.* Sufijų mistikas Rumi

3 pagrindiniai aspektai Sufi psichologijoje yra širdis, ego ir siela. Kiekvienas iš jų turi papildomų reikšmių, kurios skiriasi nuo vartojamų kasdieninėje kalboje. Kiekvienas terminas turi užmuominų iš koraninio vartojimo ir iš per amžius sukauptų Sufi diskusijų ir komentarų.

**Širdis.** Tai reiškia dvasinė širdis, pagal Sufi psichologiją širdis susideda iš mūsų gilesnio supratimo ir išminties. Tai yra mūsų pažinimo arba dvasinių žinių buveinė. Sufi idealas yra išvystyti švelnią, jausmingą, gailingą širdį ir vystyti širdies išmintį. Tai yra gilesnė ir labiau pagrįsta nei abstraktus proto išmintis. Kiekvieno iš mūsų širdyje yra dieviškoji kibirkštis, širdis yra mūsų Dievybės tvirtovė. Sufijai stengiasi elgtis su kitais žmonėmis su pagarba ir geranoriškumu, kaip šios dieviškosios tvirtovės savininkais. Sufizmas akcentuoja sąmoningus žmogiškus santykius ir tarnystę kaip pagrindines dvasines disciplinas.

Kita pagrindinė disciplina yra meilė, širdis yra meilės namai. Kuo labiau mylime kitus, tuo labiau galime mylėti Dievą.

**Ego** Sufi psichologijoje tai psichikos aspektas, kuris prasideda kaip mūsų blogiausias priešas, bet gali išsivystyti į neįkainojamą įrankį. Žemiausias lygis yra tironiškas ego, tai jėgų, kurios mus nukreipia nuo dvasinio kelio, rinkinys. Šios jėgos sukelia didžiulį skausmą ir kančias ir verčia mus skaudinti tuos, kuriuos mylime. Jų šaknys yra egoistiniai impulsai, kurie yra visiškai nesąmoningi. Dauguma vakarų psichologų, filosofų yra linkę šią sritį laikyti normalia. Pagal Sufi psichologiją, tironiškas ego yra iškreipto mąstymo ir suvokimo šaknyse ir didžiausių pavojų mums ir kitiems šaltinis. Sufizmas siūlo galingus ir efektyvius būdus suprasti ir transformuoti tironišką ego. Šiuos įrankius sudaro savistaba, savidisciplina ir savęs matymas kituose.

Kitas kraštutinis, aukščiausias ego lygis yra žinomas kaip švarusis/grynasis ego. Šiame būvyje asmenybė yra kaip tyras ir tobulas krištolas, kuris atspindi Dieviškąją šviesą beveik be iškraipymų. Ši galutinė transformacija yra labai retas pasiekimas, sutinkamas šventuosiuose ir pranašuose.

**Siela** Sufi psichologijoje žmogaus sielos modelis paremtas evoliucijos principais. Siela turi 7 aspektus ar dimensijas: mineralas, daržovė, asmeninė, žmogiškoji ir paslapties siela ir paslapčių pasaptis. Kiekvienas iš mūsų turime 7 sąmoningumo lygmenis. Sufizmo tikslas yra pasiekti, kad jie visi veiktų subalansuotai ir harmoningai.

Dauguma psichologinių ir dvasinių sistemų akcentuoja vieną ar du gyvenimo aspektus. Sufizme, emocinė gerovė ir sveiki, prasmingi santykiai yra tokie pat svarbūs kaip ir dvasinė ar fizinė sveikata. Pagrindinis tikslas yra pasaulyje gyventi prasmingai, per daug neprisirišant prie jo ir nepamirštant savo dvasinės prigimties ir dvasinių tikslų.

Sufizmas siūlo holistinį požiūrį į dvasinę psichologiją, kurioje siela vengia linijinių ir hierarchinių modelių, esančių daugelyje dvasinių sistemų, modelių, kurie buvo naudojami pateisinti moterų ir mažumų priešpaukštai. Sufizme nėra jokios dvasinės atskirties tarp moterų ir vyrų ar tarp skirtingų rasių ir tautybių.

Šis modelis apjungia fizinį, psichologinį ir dvasinį. Fizinis mūsų gyvenimo aspektas yra paremtas mineralų, daržovių ir gyvūnų sielų per amžius sukauptu išmintimi. Mūsų psichologinis veikimas yra įsišaknijęs asmeninėje sieloje, kuri yra smegenyse ir yra ego ir proto buveinė. Mūsų dvasinė prigimtis yra kokybinis šuolis anapus fizinio ir psichologinio (kurie abu yra įsišakniję mūsų fiziniuose kūnuose ir materialioje egzistencijoje). Žmogaus siela, paslapties siela, paslapčių paslaptis yra nematerialioje dvasinėje širdyje. Žmogaus siela yra mūsų atjautos ir kūrybiškumo buveinė. Paslapties siela yra Dievo atminimo vieta, ir paslapčių paslaptis yra beribė, dieviška kibirkštis mumyse.

## Vakarų ir Sufi psichologijos palyginimas

1. Tradicinė psichologija teigia, kad visata yra visiškai materialinė, be prasmės ir tikslo. Pagal Sufi psichologiją visata buvo sukurta pagal Dievo valią ir yra persmelkta Dievo buvimu. Koranas teigia, „Dievas priklauso rytams ir vakarams, kad ir kur pasisuktum, ten Dievo veidas.“  
Visata yra vieta Dievo ieškojimui. Dievas yra kiekviename ir visame. Bet kad surasti Dievą, mes turime žiūrėti po paviršium, vidinius dalykus matyti taip pat gerai kaip ir išorinius. Kitu lygiu tai reiškia, kad žmonija buvo sukurta ieškoti paslėpto lobia, kuris yra Dievas. Mūsų tikslas, priežastis kodėl mes buvome sukurti yra ieškoti Dievo ir didūs yra tie, kurie jį atrado.
2. Tradicinė psichologija teigia, kad žmogus yra ne kas kita kaip fizinis kūnas ir kad protas išsivystė iš fizinės nervų sistemos. Tuo tarpu Sufi psichologijoje svarbus elementas yra dvasinė širdis, kuri yra vidinės intuicijos, supratimo ir išminties buveinė. Mes esame kažkas daugiau nei protas ir kūnas; mes esame dieviškosios sielos įsikūnijimas. Kai mes giliai tyrinėjame žmogaus psichologiją, mes susiduriame su šia beribe dieviškąja siela. Svarbu žinoti iš kur mes atėjome ir kur einame. Mūsų sielos egzistavo iki mums gimstant ir egzistuoja toliau po mūsų mirties. Mūsų tikslas yra atskleisti šią dieviškąją kibirkštį savo viduje ir išmokti gyventi pagal vidinį mūsų dieviškosios prigimties vedimą. Vidinis dieviškosios širdies vedimas pasidaro labiau prieinamas jei einame Sufi keliu. Galiausiai mes galime būti labiau vedami mūsų pačių širdžių, nei išorinių taisyklių ar principų. Tačiau tai yra palyginti pažengusi praktikos pakopa.
3. Vakarų psichologijoje žmogiškosios prigimties apibrėžimas pirmiausia koncentruojasi į žmogaus trūkumus ir neurotines tendencijas arba į įgimtą žmogaus kilnumą ir iš esmės pozityvią prigimtį. Pirmasis požiūris tipiškas klinikinėje psichologijoje, o antrasis – humanistinei. Pagal Sufi psichologiją, visi žmonės yra tarp angelų ir gyvulių. Mumyse yra abi prigimtys ir mes turime potencialą pakilti aukščiau nei angelai arba pulti žemiau nei gyvuliai. Mes turime kovoti tam, kad pasipriešinti negatyviems polinkiams ir įpročiams. Tai vadinama vidine kova arba šventuoju karu. Mums taip pat būtina ugdyti savo intelektą, kad įgyvendinti pozityvius, dvasinius siekius. Vidinė kova pasidaro reiklesnė ir subtilesnė einant Sufi keliu.
4. Pagal tradicinę vakarų psichologiją mūsų aukščiausia sąmoningumo riba yra racionalus, būdravimo būvis. Sufi psichologai pažymi tai, kad daugumai žmonių tai yra pabudusio/būdraujančio/sąmoningo miegančiojo būvis. Dauguma žmonių iš papratimo yra nerūpestingi ir sąlyginai nesuprantantys apie save ar pasaulį aplink juos. Įmanomi ir kiti būviai, įskaitant atminimą, nuolankumą, pagarbos ir galiausiai vienovę su Dievu. Jie gali būti prieinami tik per dvasinius mokymus ir lydi į Dievo atminimą, transformaciją ir širdies atvėrimą.  
Papildomai išplėstinei dvasinio sąmoningumo pakopų klasifikacijai Sufi psichologija išskiria laikinas ir pastovias vystymosi pakopas. Kažkas gali pasilikti vienoje iš šių vystymosi pakopų mėnesius arba metų metus. Šios vystymosi pakopos yra:  
PIRMINIS PRABUDIMAS – tai yra pripažinimas, kad dvasinis ieškojimas yra svarbesnis ir prasmingesnis nei anksčiau vertinti pasaulietiniai tikslai ir ambicijos.

KANTRYBĖ IR DĒKINGUMAS – kantrybės ir atkaklumo ugdytas bei dėkingumo jausmas yra būtini dvasiniam augimui.

BAIMĖ IR VILTIS – baimė prarasti meilę Dievui ir ryšio su Juo jausmas skatina dervišo augimą. Būtinai ir optimizmo jausmas, kad nepaisant mūsų trūkumų mes pasieksime progresą.

EGO ATSAKYMAS/NEIGIMAS IR NEPRITEKLIUS – tai reiškia pastovių negatyvių ego poreikių malonumams ir galiai neigimas ir atsidavimas tarnystei kitiems vietoj pataikavimo sau. Dervišas taip pat yra žinomas kaip nepasiturintis asmuo, vargšas. Pranašas sakė „Aš didžiuojuosi savo skurdu“. Nepriteklus reiškia neprisirišimą prie materialų daiktų, turtų atsisakymą ir širdies išlaisvinimą nuo visų norų, išskyrus Dievo troškimą.

PASITIKĖJIMAS DIEVU – šioje pakopoje mes suprantame, kad viskas, ką mes turime ateina iš Dievo. Mes pasikliauname Dievu, o ne pasauliu.

MEILĖ, ILGESYS, ARTIMUMAS IR PALAIMA – mes turime vieną pagrindinį troškimą, mylėti Dievą, ilgėtis ir jausti Dievo buvimą, būti patenkinti vien Dievo meile ir netroškinti nieko daugiau.

KETINIMAS, NUOŠIRDUMAS IR TEISINGUMAS – ketinimas svarbesnis nei išorinė veiksmo forma. Kuo labiau pažengę esame, tuo švaresni ir grynesni tampa mūsų siekiai/ketinimai. Nuoširdus, teisingas ketinimas suteikia prasmę visiems mūsų veiksams.

KONTEMPLIACIJA IR SAVIANALIZĖ – šis gebėjimas vystosi per laiką. Pasak įžymaus pranašų posakio, valanda kontempliacijos verta 70 metų įprastų maldų.

MIRTIES ATMINIMAS – mes suprantame, kad mūsų laikas yra ribotas ir dėl to neįkainojamas. Pasaulis mūsų nebetraukia ir kaip pažengę Dervišai mes visiškai pasišventę Dievo ieškojimui. Abrahamas Maslow, transpersonalinės psichologijos kūrėjas, pažymėjo, kad mirties atminimas gali sukelti „plokščiakalnio/plynaukštės patyrimą“, patyrimą, kuriame mūsų patirtis transformuojama.

5. Vakarų psichologai laiko, kad savigarba ir stiprus ego tapatybės jausmas yra svarbūs, kad tapatybės praradimas yra patologiškas. Sufizme, atskiros tapatybės pajautimas yra viena iš uždangų tarp mūsų ir Dievo, kuri iškreipia realybę ir trukdo mums pažinti tikrąją dieviškąją prigimtį. Mūsų tikslas yra transformuoti mūsų ego ir atsikratyti individualaus tapatybės jausmo. Kai mes pagaliau suvokiame savo tuštumą, mes galime susivienyti su begalybe/Dievu.

Sufi psichologija išskiria sveiką, pozityvų ego ir į save sutelktą, negatyvų ego. Karlas Jungas rašė, kad ego turi būti stiprus, kad suvaldyti radikalius pokyčius ir stiprius dvasinio kelio reikalavimus. Tai yra savigarba ir realus savo gerųjų savybių ir galimybių suvokimas.

Pozityvus ego tarnauja ir padeda mums pasiekti savo tikslų. Negatyvus ego atskleidžia išpūstą savivertę, į save koncentruotą, egoistinį požiūrį į gyvenimą. Jis nuolat bando mus priversti jam tarnauti.

6. Vakarų psichologai mano, kad asmenybė yra palyginti vienstisa struktūra. Sufi psichologijoje žmogus yra suprantamas kaip įvairių savybių ir polinkių rinkinys, iš kurių dauguma yra susiję su skirtingomis evoliucijos vystymosi pakopomis. Vienas iš mūsų tikslų yra subalansuoti šias įvairias savybes ir sustiprinti mūsų dvasinį vystymąsi. Daugumai žmonių vidinė vienybė yra iliuzija. Mes dažnai turime gerų ketinimų ir pradedame projektus su dideliu optimizmu ir niekada jų neįvykdome.
7. Vakarų psichologija loginį samprotavimą laiko aukščiausiu žmogaus gebėjimu kelyje į pažinimą ir išmintį. Sufi psichologijoje abstartus, loginis intelektas vadinamas žemesniu intelektu. Žinios turi būti pritaikomos praktikoje, egzistuoja ir aukštesnysis intelektas, kuris padeda mums suprasti dvasines tiesas ir gyvenimo prasmę. Jei intelektas tarnauja kaip ego įrankis, jis gali tapti augimo ir vystymosi priešu. Abstrakčiam intelektui reikalinga širdies šviesa ir išmintis.
8. Vakarų psichologija tiki, kad beveik visos reikšmingos žinios gali būti perduodamos logiškai pagrįsta proza. Sufijai žino, kad rašytinis žodis yra ribotas. Aukščiausi dvasinio vystymosi lygmenys yra už

racionalaus apibūdinimo ir kad juos pasiekti, reikia atsikratyti racionalaus, atskiro ego. Poezija gali būti tinkamesnė priemonė išreikšti giliausias žmogaus patirtis ir per amžius, didieji Sufi poetai užfiksavo dvasines tiesas. Dauguma Sufi mokytojų naudoja alegorinius pasakojimus subtilių tiesų perdavimui, šios istorijos gali būti keičiamos ir adaptuojamos pagal klausytojų poreikius.

9. Vakarų psychologams tikėjimas reiškia tikėjimą dalykais, kurie nėra tikri, arba idėjomis, kurios neturi patikimo įrodymo. Sufi psychologams tikėjimas reiškia tikėjimą tiesa, slypinčia už įvairaus materialaus pasaulio kūrinių pasireiškimo. Tikėjimas nustato teisingus individo santykius su visata bei Dieviškumu. Sufizmas yra gilus savęs ieškojimo procesas. Esminis šio ieškojimo aspektas yra pamatinis tikėjimas, kad Dieviškumas yra mumyse, šiuo momentu, net jeigu to šią akimirką nejaučiame. Be tikėjimo mūsų savęs ar visatos suvokimas yra iškreiptas, nes mes atsiplėšiame nuo vienintelės perspektyvos, lydinčios į tikrąjį žinojimą.

## MŪSŲ KILMĖ: SIELOS KILMĖS PASAKOJIMAS

Dievas sukūrė sielas prieš materialius kūrinius, sielos egzistavo subtilesnėje karalystėje, pasaulyje, kuris artimesnis Dievui negu šis. Ten nebuvo jokių uždangų tarp Dievo ir sielų. Mes visi tūkstantmečius egzistavome dangiškame rojuje, sėdėdami prie Dievo kojų, maudydamiesi Dieviškoje šviesoje ir meilėje.

Tada Dievas nusiuntė sielas į materialųjį pasaulį ir jos pasinėrė į kiekvieną iš keturių kūrimo stichijų. Pirmiausia perėjo vandenį ir sušlapo; tada perėjo žemę ir išsipurvino. Perėjo orą ir tapo moliu, ir galiausiai, perėjo ugnį ir tapo degintu moliu. Tokiu būdu nemateriali siela perėjo visus pagrindines stichijas, kuriančias materialųjį pasaulį, šviesos siela buvo įtvirtinta moliniame puode – fiziniame kūne.

Į tai įeina ne tik materialus kūnas, bet ir emocijos, mintys, energijos. Šie skirtingų lygių įsikūnijimai yra apibendrinami 4 stichijomis. Siela vis dar yra tobula ir Dieviška, ir arti savo Kūrėjo, bet ji dabar uždengta ir paslėpta. Tačiau kiekvienai sielai Dievas suteikė Dieviškąsias savybes, tam, kad kiekvienas asmuo būtų tarpininkas tarp dangaus ir žemės.

Deja, kai tik mes įsikūnijome materijoje, mes tapome akli paslapčiai, kuri yra mumyse. Mes, kaip materialios būtybės negalime leisti pasireikšti Dieviškosioms savybėms kai esame pavilioti šio pasaulio daiktų.

Bet Dievas davė mums ir įrankius sugįžti prie tikrojo sąmoningumo lygio, sudaužyti molinį indą. Šie įrankiai yra protas ir valia. Protas suteikia mums galimybę atskirti gerą nuo blogo, o valia suteikia gebėjimą pasirinkti teisingą veiksmą. Mes visi tai turime, bet tik keletas pakankamai stengiamės. Kaip pranašas Muhamedas sakė, „Daryk kas yra teisėta ir naudinga; nedaryk to, kad yra neteisėta ir neteisinga, o jeigu nesi tikras nieko nedaryk tol, kol nebūsi tikras“. Tai pakankamai paprasta, bet pasidaro sudėtinga, nes valia nėra pakankamai stipri. Labai dažnai mes žinome ką daryti, bet nedarome, nes užvaldo ego ir mes kuriame pasiteisinimus patys prieš save.

## PRAKTINIS MISTICIZMAS MODERNIAM PASAULIUI. Gyventi pasaulyje, bet ne iš jo.

Sufi tradicija moko mus geriau naudoti savo pareigas ir patirtis kaip dvasinės kelionės bagažo dalį negu laikyti pasaulietinį darbą kaip išblaškymą/atitraukimą nuo dvasinio darbo. Mes visi galime pasimokyti iš Sufijų kaip gyventi savo kasdienius gyvenimus neaukojant savo dvasinės kelionės. Vienas iš Sufizmo tikslų yra tai, kad kasdienis gyvenimas pats savaime pasidaro dvasine praktika.

Sufijai tiki, kad mūsų protai ir kūnai yra Dievo dovanos ir kaip dėkingumo ženklą mes turėtume vystyti šias dovanas ir tinkamai jas naudoti. Vietoj to, kad vengti pasaulietinių atsakomybių, Sufijai moko mus

atlikti savo pareigas geriau nei vidutiniškai, nes mes naudojame Dievo suteiktu gebėjimus geriausiu galimu būdu. Tikras dervišas yra sąžiningesnis ir sunkiau dirbantis darbininkas negu kas kitas; dervišas stengiasi būti geresniu žmona ar vyru, geresniu tėvu, geresniu sūnumi ar dukra. Jei mes negalime mylėti savo šeimų ar dirbti geriausia kaip galime savo darbdaviams, kaip mes net galime pradėti galvoti apie tarnavimą ir meilę Dievui?

### **Sufizmo keliai**

Sufizmas yra dvasinis kelias, kuris gali nuvesti mus iš ten kur esame dabar į vienybę su Dieviškumu. Sakoma, kad į Dievą yra tiek kelių, kiek yra būtybių. Sufizmo tradicijoje galime išskirti mažiausiai 5 kelius:

**ŠIRDIES KELIAS** – atsidavimas Dievui yra viena iš pagrindinių Sufi praktikų.

**GALVOS KELIAS** – papildomai prie poetinio įkvėpimo, Sufi tradicija buvo praturtinta mokslininkų ir išminčių išmintimi. Tačiau Sufizmo išminčiai pasiekia gilesnę išmintį ir universalesnes žinias nei vidutinis knygyninis mokslininkas. Tikroji išmintis yra kažką gerai išmokti ir tada pritaikyti tai.

**BENDRUOMENĖS KELIAS** – mūsų izoliuotoje šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienas alksta bendruomeniškumo. Sufizmas yra labai bendruomeninis kelias. Viena iš pagrindinių yra kassavaitinė atminimo ceremonija. Dervišai gieda, dainuoja ir padarąsina vienas kitą. Jie taip pat moko vienas kitą. Būti dervišu, tai būti pasišventusiu socialiniam teisingumui, daryti ką galime, kad sumažinti alkį ir kančias. Širdis, kuri nejaučia skausmo dėl kitų, negali mylėti Dievo.

**TARNYSTĖS KELIAS** - labai panašus į bedruomenės kelią yra tarnystės kelias. Jei mes nuoširdžiai rūpinamės vieni kitais, mes norime tarnauti vienas kitam ir tai darydami mes tarnaujame Dieviškumui juose; mūsų tarnystė yra privilegija ir dovana. Be to, svarbiausia ne tai kiek tarnaujame, bet mūsų intensija. Kaip sakė Motina Teresė, „Ne tai ką tu darai, bet meilės dydis su kuriuo tai darai, štai kas svarbiausia.“

**ATMINIMO KELIAS** – Sufizmas yra Dievybės atminimo mūmuse disciplina. Sufijai tiki, kad Dievas kiekvienam suteikia Dieviškąją kibirkštį, paslėptą mūsų širdžių širdyje, bet tuo pačiu uždengtą mūsų meile viskam, kas nėra Dievas, mūsų prisirišimu prie šio pasaulio menkniekių, mūsų neatidumu ir užmaršumu. Tačiau patys uždangalai nėra tikri. Dauguma dervišų atlieka kasdienės atminimo praktikas, taip pat vyksta kassavaitiniai bendruomenės atminimo ritualai. Didelė jėga yra tikėjime, kad Dievas yra su mumis jau šią akimirką ir atminimas reikalingas įsisaugonimui to, ką mes ir taip žinome.

Sufi žurnalas. Dauguma Sufijų kasdien rašo žurnalą savistabos ir savimonės praktikavimui. Pradėkite kasvakarinio žurnalo rašymo praktiką ir apmąstykite ką jūs padarėte ir pasakėte per dieną. Kuo giliau apmąstome savo kasdienes patirtis ir veiksmus, tuo geriau pažįstame save. Savęs pažinimas yra mažiausiai pusė kovos savitransformacijoje.

### **Širdis kaip mūsų dvasinis centras**

Vakarietiškas švietimas linkęs pervertinti galvą ir ignoruoti širdį. Lavavimo pagrindai – skaitymas, rašymas, aritmetika, visi moko galvą. O dalykai, kurie lavina širdį, tokie kaip muzika, menai, socialiniai įgūdžiai yra vertinami kaip antraeiliai, nereikalingi dalykai. Sufi psichologija akcentuoja būtinybę maitinti ir vystyti širdį. Širdis yra suprantama kaip mūsų vidinė dvasinė prigimtis, ne kaip fizinė širdis. Širdis neturėtų būti maišoma ir su emocionalumu, kai žmonės kalba apie „širdies troškimą“, jie dažniausiai kalba apie ego, arba žemesniojo „aš“ troškimus. Ego yra priklausomas nuo malonumų ir jam

nerūpi Dievas; širdis yra priklausoma nuo Dievo ir malonumo ieško tik Dieve. Mūsų širdys yra mūsų vidinės šviesos, įkvėpimo, gailiaširdiškumo šaltinis. Tikrasis Sufijus yra tas, kurio širdis yra gyva, pabudusi ir pripildyta šviesa. Meilė yra Sufizmo šerdis, o širdis yra meilės buveinė. Dvasinė širdis maitina sielą spinduliuodama išmintį, ji išvalo bloguosius asmenybės bruožus. Širdis tiesiogiai reaguoja į kiekvieną mūsų mintį ir žodį. Kiekvienas malonus žodis sušvelnina mūsų širdį, nemalonus žodis ar netinkamas veiksmas kietina ją.

**Širdies atvėrimas** Širdis yra tvirtovė, kuri buvo sukurta Dievo kiekviename iš mūsų, tvirtovė, kurioje gyvena Dieviškoji kibirkštis. Sužeisti kito žmogaus širdis yra didesnė nuodėmė nei pakenkti kažkuriai iš šventųjų žemės vietų. Būti dervišu, reiškia Atsiminti, kad kiekvieno žmogaus, kurį sutinkame širdis yra Dievo tvirtovė. Dauguma širdžių yra sužeistos ir mes galime tarnauti Dievui dirbdami, kad išgydytume jas. Ši tarnystė išgydo ir atveria ir mūsų širdis.

Dauguma iš mūsų dieviname stabus tokius kaip garbė, pinigai, galia ir pasišvenčiame jų siekimui. Viena pagrindinių Sufizmo praktikų yra kartoti frazę la ilaha illallah, „Nėra dievų, tik Dievas“. Į sufizmo discipliną įeina širdžių valymas, kad jos būtų tinkamos tvirtovės Dievo buveinei.

**4 širdies dalys** Širdis turi 4 dalis, krūtinę, širdį, vidinę širdį ir giliausią širdį. Šios 4 dalys išsidėsčiusios viena kitoje kaip susisukusios koncentrinės sferos. Krūtinė yra išorinėje sferoje, širdis ir vidinė širdis yra dviejose vidurinėse sferose, o širdies branduolys yra centre.

**KRŪTINĖ** gali būti apibrėžiama kaip išorinė širdis. Nuo jos priklauso mūsų sąveika su pasauliu ir joje mes priešinamės „žemesniojo aš“ negatyviesiems impulsams. Krūtinė yra pagrindinis mūsų laukas tarp pozityvių ir negatyvių polinkių. Jei pozityviosios jėgos yra stiprios, krūtinė prisipildo šviesos ir atsiduoda dieviškosios sielos įtakai, kuri yra širdies branduolyje. Jei į krūtinę patenka blogosios savybės, kaip pavydas, troškimas, aistra, arogancija, arba jei širdis susitraukia dėl kančios, širdgėlos ar tragedijos ilgesnį laiką, tamsa ims dominuoti krūtinėje. Širdis susitraukia ir pasidaro sukietėjusi, vidinės šviesos iš gilesnių sluoksnių užtemdomos. Krūtinė yra veikiama mūsų žodžių ir veiksmų, ir maitinama atsidavimu, malda, labdara, tarnyste ir esminių visų religijų principų praktikavimu. Pozityviais veiksmais krūtinė išsiplėčia ir šviesa didėja. Štai kodėl tarnystė yra esminis Sufi kelio aspektas. Viskas ko mums reikia tai neskaudinti ir nesinaudoti kitais ir atsiduoti pagalbai ir tarnystei. Pastangų nuoširdumas taip pat labai svarbu, mes tarnaujame dėl kitų gerovės, ne dėl pagyrų ar asmeninės naudos. Nuoširdumas kyla iš vidinių širdies sferų. Sufizmo tikslas yra išugdyti širdis, kurios mokėtų melstis. Tai ateina per nuoširdžią, kantrią, išsvermingą maldos ir kitas dvasines praktikas, nuo kurių širdis išsivalo ir išsiplėčia. Visiškas širdies išsivalymas pilnai atliekamas tik su Dieviškąja pagalba.

Krūtinė taip pat yra išorinių žinių, įgyjamų besimokant, vieta. Šios žinios vadinamos išorinėmis arba pasaulietinėmis žiniomis, nes jos reikalingos pragyvenimui ir pasaulietinių reikalų tvarkymui. Tačiau šios žinios gali išauginti mūsų išdidumą ir aroganciją. Išorinės žinios, kurios patenka į krūtinę pilnai įsitvirtina tik per pastangas, kartojamą ir koncentraciją, tuo tarpu vidinės žinios ateina iš širdies ir žymiai lengviau įsitvirtina krūtinėje; jose yra vidinės išminties įmantrybių ir Dieviškojo grožio pasireiškimo. Mes turime elgtis pagal šias žinias, kad įgytume jas, vidinė išmintis nepasireiškianti mūsų veiksmuose greit išnyksta. Tai yra išsiugdytas ir universalus intelektai, išsiugdytam yra būtinos išorinės žinios, o universalus intelektas eina iš vidaus.

**ŠIRDIS** Kūrybiškumas ateina iš širdies. Esminis širdies žinių elementas yra praktikavimas to, ką išmokome. Širdies žinios gilinamos per patirtį. Širdyje yra pamatiniai žinių principai. Širdis yra šaknys, o krūtinė kaip šaka, kurią maitina šaknys. Vidinės širdies ir išorinės proto (arba krūtinės) žinios yra

būtinios. Vidinės žinios yra realybės supratimas, kuris turi eiti kartu su išorine forma, kad suteiktų jai prasmę ir gyvybę. Vidiniam žinojimui reikia išorinių praktikų paremti ir palaikyti jį, pagilinti jį per patirtį. Kiekvienam išoriniam veiksmui prasmę ir vertę suteikia tik nuoširdus širdies ketinimas. Širdis susitraukia ir išsiplečia priklausomai nuo mūsų veiksmų, tuo tarpu širdies šviesa kaip saulės šviesa, nesikeičia. Mūsų aplaidumas, užmaršumas, nepaklusnumas gali uždengti vidinę šviesą, bet nuoširdi atgaila padeda uždangoms išnykti.

**VIDINĖ ŠIRDIS** Vidinė širdis yra vidinio matymo ir išminties buveinė. Širdis ir vidinė širdis labai susijusios, širdis žino, o vidinė širdis mato. Jos papildo viena kitą. Tikroji išmintis kyla iš vidinio žinojimo susieto su vidiniu matymu.

**GILIAUSIA ŠIRDIS** Giliausia širdis yra beribė savo apimtimi ir švytėjimu. Ji yra kaip didžioji ašis, kuri išlieka stabili kai viskas aplink ją sukasi. Dievas augina giliausią širdį tiesiogiai, be jokių tarpininkų. Ego su savo aistromis ir ignoravimu negali net prisiartinti prie jos. Tie, kurie nususuko nuo savo neigiamų savybių ir išvystė priėjimą prie savo giliausios širdies pasiekia vidinį supratimą. Giliausios tiesos yra suprantamos tik per giliausią širdį.

Vidinis supratimas dažnai suprantamas kaip kažkas panašaus į intelektą ar supratimą, bet vienas yra kaip saulės šviesa, o kitas kaip lempos šviesa. Abi yra šviesos, bet giliausios širdies šviesos yra nuolatinės ir kyla tiesiogiai iš dieviškumo. Supratimas besimokant ir įgyjant patirties su laiku keičiasi. Brandus išmintingo žmogaus supratimas yra susivienijimas su gilaus vidinio širdžių širdies supratimu.

**Pirmasis supratimo/proto lygmuo yra įgimtas protas** (innate reason). Jis vystosi kai esame maži ir mokomės kalbos. Šioje stadijoje mes suprantame komandas ir draudimus ir galime atskirti gerą nuo blogo, svetimus ir savus.

**Antroji pakopa yra faktinis protas** (reason of evidence), kuris atsiranda subrendus. Paauglys turi elgtis atsakingai, mąstyti logiškai ir sugebėti sekti moralės ir religijos mokymais. Su šiuo didesniu supratimu ateina didesnė atsakomybė elgtis teisingai.

**Trečioji pakopa yra patirties protas** (reason of experience). Tai yra naudingiausia ir aukščiausia proto pakopa. Pirmiausia įgyjamas supratimas per faktus. Tai yra antrinė patirtis, paremta kitų patirtimi. Tai kaip mokymasis apie jungtines valstijas niekada ten nebuvus. Sekanti pakopa yra supratimas per tiesioginę patirtį. Paskutinis supratimo lygmuo yra transformacija. Panašiai ir širdžių širdies vidinis žinojimas yra suvokiamas tik tų, kurie perėjo gilią vidinę transformaciją ir pašalino uždangas, kurios dengė šviesą. Bet tik protas ir žinios nėra pakankama. Yra daug žmonių, kurie labai daug žino, bet jų intelektas daugiausia naudojamas tarnauti ego. Tikroji išmintis ir dvasinis supratimas yra šviesa, kurią Dievas patalpino mūsų širdžių širdyje ir ji veikia kaip lempa, kuri leidžia mums aiškiai matyti. Tiems, kurie neturi tikėjimo, ši šviesa yra uždengta.

Tarp tikinčiųjų yra skirtingi supratimo lygiai. Tie, kuriems būdingas tik išorinis žinojimas, supras tik išorines religijos formas. Pavyzdžiui, mes galime suprasti tiesioginę šventojo rašto prasmę ir priimti šį supratimo lygmenį kaip įstatymą. Tie, kurie turi vidinį žinojimą supras širdimi. Tokiu būdu jie supranta vidines, simbolines prasmes už išorinių praktikavimo formų ir gilesnes, simbolines prasmes už Šventojo rašto žodžių.

Vidinės žinios yra vidinių širdies lygmenų supratimas, jos įtakoja visą žmogaus gyvenimą. Žmonės, kurie tik kaupia išorines žinias nepritaikydami to ką išmoko praktikoje yra kaip asilai nešantys krūvą knygų.

Taip kaip žodžiai nešiojami tokių žmonių protuose neturi įtakos jų gyvenimams ir širdims taip ir knygos neturi jokios įtakos asilui.

## **Išvados**

Vakarietiškame požiūryje į žmogaus prigimtį, tas, kuris turi širdį suprantamas kaip tas, kuris giliai jaučia. Sufi širdies supratimas yra žymiai turtingesnis ir sudėtingesnis. Vienas iš sufizmo pagrindų yra atverti ir išvalyti širdį, padaryti ją Dievo tvirtove.

Jei mes prisimename, kad mūsų širdys yra Dievo tvirtovės, mūsų savęs supratimas ir visa mūsų psichologija transformuojasi. Iš šios perspektyvos mes nesame pasaulietiškos būtybės siekiančios dvasingumo; mes esame dvasingos būtybės, siekiančios atrasti savo tikrąją prigimtį. Kas mes iš tiesų esame randama mūsų širdžių širdyje.

Jei mes prisimename, kad kiekvieno iš mūsų širdis yra Dievo tvirtovė, mes matysime visus kitaip ir elgsimės su didesne meile ir rūpesčiu. Širdies tvirtovė buvo sukurta Dievo. Toks kitų matymas yra sufijų tarnystės praktikos pagrindas. Prisiminti gerbti širdį kiekviename žmoguje yra didis dalykas. Mes taip dažnai tai pamirštame. Bet jei galėtume prisiminti, mūsų gyvenimai ir visi mūsų santykiai transformuotųsi. Sufi bendruomenė iš dalies ir buvo sukurta puoselėti šį atminimą.

Pateiktas širdies modelis pabrėžia, kad mūsų žinios nėra pilnos jei mes nesielgiame remdamiesi tuo, ką žinome. Kiekvienas veiksmas veikia širdį. Malonus žodis ar naudingas poelgis suminkština ir atveria širdį, tuo tarpu šiurkštūs žodžiai ar kenksmingi poelgiai sukietina ir uždaro ją.

Kuo giliau įžengiame į savo širdį, tuo arčiau Dievo esame. Viena iš kliūčių tyrinėti savo širdies gelmes yra neigiami įpročiai. Mes visi esame kentėję savo pasaulietiniuose santykiuose ir esame išmokę apsišarvuoti savo širdis nuo dar didesnio skausmo. Kita kliūtis yra laimės ir pasitenkinimo siekimas išorėje, vietoj to, kad ieškoti to viduje.

## **Pratimai širdies atvėrimui**

Kai mūsų širdies akys atmerktos mes matome vidinę tikrovę paslėptą už išorinio pasaulio formų. Kai širdies ausys atvertos, mes girdime tiesą, slypinčią už žodžių. Per atvertą širdį mūsų nervų sistemos gali tapti taip glaudžiai suderintos su kitų žmonių nervų sistemomis, kad galime žinoti ką jie galvoja ir kaip jie elgsis.

Šie pratimai veikia. Jie turi galios atverti jūsų širdį ir pakeisti jūsų gyvenimą. Jei tai yra tai, ko jūs iš tiesų norite, praktikuokite nuoširdžiai ir kantriai su koncentruotu ketinimu.

**Dievo prisiminimas: malda prieš miegą.** Prieš einant miegoti pasakyk tyliai 3 kartus savo širdyje:

**Dievas yra su manimi. Dievas mato mane. Dievas saugo mane.**

Galite padidinti tai iki 7, paskui iki 11 kartų.

**Širdies malda.** Pranašas išmokė šios maldos savo palydovus „O Dieve, suteik man savo meilę, mylėti tuos, kurie myli Tave ir mylėti viską, kas priartina mane prie Tavęs. O Dieve, padaryk savo meilę man brangesnę nei vėsų vandenį ištroškusiam.“



**Atvertos širdies palaiminimas.** Ši technika yra adaptuota iš Swamio Radha Dieviškosios šviesos pratimo, kurio ji išmoko iš netikėto susitikimo su nesenstančiu jogu savo iniciacijos į swami dieną. Šis jogas, vardu Babaji yra panašus į paslėptąjį, nemirtingąjį Sufi mokytoją, Khidr.

Kai tik šio pratimo metu pajusite atsiveriant širdį, išlaikykite šį jausmą, sklidiną dieviškosios šviesos ir siųskite ją kiekvienam sutiktajam. Swami Radha, kaip dvasinė mokytoja galėjo atverti pačias sudėtingiausia įžvalgas savo mokiniams jiems neužsiveriant ir nesipriešinant, nes ji galėjo išlaikyti juos šviesoje.

Stovėkite patogiai, praskėstomis kojomis, keliai atpalaiduoti. Kelkite rankas ir palaipsniui įtempkite visą kūną, tada atsipalaiduokite. Pajauskite savo kūną pripildytą šviesa ir energija. Tada nuleiskite rankas ir vėl įtempkite ir atpalaiduokite, pajaučiant savo kūną pripildytą dieviškąja energija.

Toliau, leiskite rankoms atsipalaiduoti ir atsukite savo rankas delnais atsuktais priešais jus. Įsivaizduokite dieviškąją saulę tiesiai virš galvos. Auksiniai dieviškojo šaltinio spinduliai šviečia ant jūsų ir prasiskverbia į jūsų kūną kol jūs prisipildote dieviškąja šviesa.

Pirmiausia, šviesa pripildo jūsų pėdas ir kyla iki kulakšnių. Ji palaipsniui kyla aukštyn blauzdomis, pripildo jūsų kojas, tada sėdmenis ir dubenį. Šviesa toliau kyla per jūsų liemenį į jūsų rankas, kaklą ir galvą.

Dabar įsivaizduokite, kad yra dvigubos durys priešais jūsų širdį. Kai jūsų širdis visiškai prisipildo šviesa, atverkite tas duris ir leiskite šiai perpildytai šviesai tekėti iš jūsų širdies ir delnų.

Įsivaizduokite savo draugą ar mylimąjį priešais save. Siųskite šviesą jiems. Leiskite jai sukurti pagal laikrodžio rodyklę aplink jų kūnus, kylant nuo pėdų iki galvos. Kai šviesa pilnai apglėbia juos, įsivaizduokite ją prasiskverbiant pro juos sužadinant fizinį, emocinį ir dvasinį gydymą. Leiskite šviesai išvalyti ir ištirpdyti visas ligas, skausmą, ar nešvarumus. Kai šviesa pilnai paplinta juose, įsivaizduokite ją grįžtant į dieviškąjį šaltinį.

Leiskite savo širdies durims užsidaryti ir nuleiskite delnus prie šonų. Skirkite laiko pasimėgauti nuostabiai dieviškąjai energijai jumyse.

**Tavo širdis kaip saulėgrąža.** Tai puikus tęsinys ankstesniam pratimui. Kai atliekate savo kasdienius reikalus, galvokite apie savo širdį kaip saulėgrąžą, kuri spinduliuoja šviesą kiekvienam ir viskam ką sutinkate. Pajauskite, kad jūs turite miniatiūrinę saulę savo krūtinėje. Kol jūsų galva ir burna yra užimtos pokalbiais, leiskite savo širdies šviesai paliesti ir sušildyti kito žmogaus širdį.

Leiskite savo saulėgrąžai paliesti visų sutiktųjų saulėgrąžas. Nesvarbu kas jie ar kokia jų asmenybė, jų širdis yra saulėgrąža, kaip ir jūsų, trokštanti dieviškosios šviesos.

**Tavo širdis kaip dieviškoji tvirtovė.** Atsisėsk vienas ramioje vietoje ir viduje nurimk. Išlaisvink save nuo visų rūpesčių ir nerimo. Leisk tik mintims apie Dievą ateiti į tavo protą. Kai nurimsi, sakyk „Dieve, Dieve“. Laikyk savo protą širdyje, susikoncentravęs tik į šį žodį.

**Širdies lempos šveitimas.** Aladinas galėjo išsikviesti džiną patrynęs magiškąją lempą. Galbūt lempa atstoja širdį. Kai tavo širdis prabunda, ji tampa vedliu, daug naudingesniu už bet kokį džiną.

Pradėkite stebėti savo kvėpavimą palaipsniui išvalydami jį ir padarydami jį ritmišką. Kvėpuodamas, mintyse kartok „Dievas“ su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu. Susikoncentruok į širdies centrą krūtinės

viduryje. Pajausk savo kvėpavimą palaipsniui masažuojant ir švelninant jūsų širdies centrą. Tęskite tol, kol tai gausis natūraliai be protinės įtampos.

Toliau, pažvelkite į savi širdį ir pajauskite įspūdžius, kurie yra ten. Ten gali būti paprastų kasdienių rūpesčių. Pastebėkite ir paleiskite visus šiuos įspūdžius švelniu kvėpavimo masažu širdžiai.

Tęsiant, gali iškilti gilesni prisiminimai ar jausmai. Jūs galite susidurti su atstūmimu, savigaila, baime ar pykčiu. Kad ir kas iškiltų, stebėkite tai ir nušvieskite sąmoningumo šviesa. Tęskite širdies masažavimą per kvėpavimą.

Galite susidurti su mintimis ir jausmais, kurie priešinsis jūsų pastangoms; jie buvo jūsų širdyje taip ilgai, kad yra jau įaugę. Žinokite, kad kantrybės pastangomis ir tikėjimu Dievu, net labiausiai įsišakniję įpročiai/modeliai gali būti išlaisvinti – jei ne per vieną sesiją, tada galbūt per šimtas pirmą. Šiai praktikai būtina apriboti proto kritiką. Nesmerkite savo širdies įspūdžių; tiesiog įsisąmoninkite juos. Taipogi, nebandykite keisti savo elgesio ar keisti/taisyti kitų žmonių. Tiesiog švelniai ir kantriai masažuokite ir paleiskite senus protinius ir emocinius blokus savyje.