
MURĀQABA IN MUHĀSABA : DUHOVNI TEHNIKI SUFIZMA

R a i d A l - D a g h i s t a n i

Sufizem je danes ime brez resničnosti,
toda nekoč je bil resničnost brez imena.¹
(Abu al-Ḥasan Fūšangā)

I Znanost sufizma

O tem, kaj natanko je sufizem, obstajajo različna mnenja. Toda razhajanje v mnenjih ne obstaja samo med »zunanjimi« preučevalci sufizma (beri: islamske mistike), temveč tudi med njegovimi nosilci, tj. sufiji. Znameniti islamski mistik al-Qušayrī (umrl 911) ugotavlja, da na vprašanje, kaj dejansko je sufizem, vsak odgovarja na podlagi lastnih duhovnih izkušenj.² Nesoglasje med sufiji o tem, kaj je bistvo sufizma, zato ne izhaja iz pomanjkanja vednosti, temveč iz same raznolikosti doživljajske dimenzije, ki je osnova sufijske poti. Al-Huḡwīrī (umrl 1072) k temu dodaja, da je pojem »sufizem« samim sufijem »jasnejši od sonca« in zato sploh ne potrebuje razlage.³ Tu se ne bomo niti spuščali v samo etimologijo arabskega pojma tašawwuf – kajti to smo storili na drugem mestu⁴ – niti ne bomo sledili njegovemu zgodovinskemu razvoju, temveč si bomo raje ogledali nekaj izjav islamskih mistikov o tem, kaj naj bi sufizem kot temeljna izkušnja in duhovna dejavnost sploh predstavljal. Te izjave, četudi v rahlo spremenjenih različicah, najdemo v vseh po-

¹ »At-tašawwuf al-yawm ismun wa lā ḥaḳīqatun; wa qad kāna ḥaḳīqatan wa lā ismun.« Povzeto po: Al-Huḡwīrī, *Kašf al-maḥḡūb. The Revelation of the Veiled*, E. J. W. Gibb Memorial Trust, London 2014, str. 44.

² Gl. Al-Qušayrī, *Ar-risāla al-Qušayrīya fi 'ilm at-tašawwuf*. Beirut 2007, str. 279.

³ Al-Huḡwīrī, *n. d.*, str. 34.

⁴ Gl. R. Al-Daghistani, »Epistemologije srca: kontemplacija – okušanje – razsebljanje«, v: Vörös, S. (ur.): *Mistika in misel*, Poligrafi 71/72, Univerzitetna založba Annales, Koper 2013, str. 119–154. Gl. tudi: Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad, *Rešitelj iz zablode*, Kud Logos, Ljubljana 2014, str. 53, op. 40.

membnih delih klasične literature sufijske mistike (glej spodaj, op. 14).

Abū Muḥammad al-Ġuraryrī je učil, da je bistvo sufizma v oplemenitenju človekovega značaja in preseganju slabih lastnosti;⁵ na nekem drugem mestu pa je dejal, da je sufizem »bdenje nad duhovnimi stanji [*murāqaba al-aḥwāl*] in ohranjanje etosa [*adab*]«. ⁶ Mistik Sammūn je trdil, da je uresničitev sufizma v tem, »da ničesar ne poseduješ in da te nič ne poseduje«. ⁷ Ibn Džallā je menil, da je »sufizem resničnost brez vsakršne forme«. ⁸ Za Maʿrūfija al-Karḥija sufizem pomeni »popolno spoznanje [metafizičnih] resnic in dvom v to, kar mislijo ljudje«. ⁹ Za Sufyāna bin Saʿīda aṭ-Ṭawrīja sufizem pomeni »umetnost mističnega spoznanja [*barāʿa fī maʿārifi*] in izraz globokega strahospoštovanja [*balāgha fī al-maḥāwif*]«. ¹⁰ Abū al-Ḥasan aš-Šaḍulī pa je verjel, da se duhovna pot sufizma ne odlikuje toliko po meniškem načinu življenja in strogi askezi, temveč po duhovnem prizadevanju, gotovem spoznanju in etičnem ravnanju. ¹¹

Vendar pa navedene izjave lahko razumemo kvečjemu kot krilatice, ki poskušajo kompleksno področje islamske duhovne tradicije zvesti na nekaj osnovnih razsežnosti in zato ne morejo služiti kot strokovna utemeljitev njenih vsebin, metod in izraznih oblik. Ti navedeni izreki so zato fraze, ki na sufizem zgolj nakažejo, ne da bi ga tudi dejansko pojasnili. Toda med sufiji prav tako najdemo mislece, ki so imeli bolj teoretičen pristop k sufizmu in ga niso zgolj živeli, temveč so ga poskušali tudi sistematično utemeljiti. Nekoliko izčrpnjšo razlago sufizma nam poda vplivni bagdadski mistik al-Ġunaydu (umrl 910), ki je sufizem definiral z naslednjimi značilnostmi:

Sufizem je očiščevanje srca od navezanosti na svet [*tašfiyya al-qalb ʿan ma-wāfiqa al-bariyya*], oplemenitenje naravnega značaja [*al-iḥlās aṭ-ṭabīʿiyya*], preseganje človeških lastnosti [*aš-šifāt al-bašariyya*], zoperstavljanje skušnjavam duše [*ad-dawāʿi an-naḥsāniyya*], kultiviranje duhovnih kvalitiet [*aš-šifāt*

⁵ Gl. Al-Qušayrī, *n. d.*, str. 280.

⁶ *Prav tam*, str. 282.

⁷ *Prav tam*.

⁸ Al-Huḡwīrī, *n. d.*, str. 37.

⁹ Al-Qušayrī, *n. d.*, str. 280.

¹⁰ Al-Munāwī, *Al-Kawākib ad-duriyya fī tarāḡim as-sādat aš-šūfiyya*, Kairo 2009, str. 423.

¹¹ *Prav tam*, str. 573–574.

ar-rūḥāniyya], povezovanje z resničnostnimi nauki [*bi-l-ʿulūm al-ḥaqīqiyya*], uresničevanje tistega, kar je najpomembnejše za večnost [*mā huwa awāla ʿalā al-abadiyya*], opominjanje skupnosti, predanost Bogu in sledenje preroku Mohamedu na osnovi šerije [*fi-š-šariʿa*].¹²

Temeljne vidike sufizma je kasneje povzel tudi sloviti islamski učejnak, teolog in mistik Abū Ḥāmid al-Ġazālī (umrl 1111), ki si je edini v islamski zgodovini prislužil častni naziv »porok islama« (*ḥuḡḡatu-l-islām*). Za al-Ġazālīja sufizem predstavlja sintezo znanja in delovanja, teorije in prakse. Glavni elementi, ki tvorijo sufizem, pa so po al-Ġazālīju naslednji: 1) metaracionalno spoznanje kot neposredno, celovito mistično okušanje resničnosti (*daug*); 2) eksistencialna preobrazba osebnostnih lastnosti (*tabaddul aš-šifāt*) in 3) notranje duhovno stanje (*ḥāl*).¹³ S tem je al-Ġazālī dejansko nakazal na tiste temeljne razsežnosti sufizma, ki jih – kljub nesoglasju o enotni in enoznačni definiciji – obravnavajo vsa najpomembnejša dela islamske mistične literature.¹⁴ Toda avtor, ki je morda še najnataneje definiral sufizem, je Abū Bakr al-Kalābādī (umrl 990). Al-Kalābādī, čigar razmeroma kratek, a vsebinsko izredno bogat priročnik o Naukih sufijev (*At-taʿarruf li-madḥab at-tašawwuf*) velja za eno najpogostejše komentiranih mističnih del v islamski zgodovini, je dobrih sto let pred al-Ġazālījem poskušal pokazati, da sufizem kot duhovni sistem leži znotraj in ne zunaj meja islamske ortodoksije.¹⁵ Toda za al-Kalābādīja sufizem ni zgolj oblika islamske spiritualnosti, temveč stroga znanost o človekovih notranjih duhovnih stanjih, ki vključuje poznavanje številnih drugih disciplin in predpostavlja vednost o lastni duševnosti. V njegovih Naukih beremo:

¹² Al-Kalābādī, *at-Taʿarruf al-madḥab ahli-t-tašawwuf*, Beirut 2001, str. 16.

¹³ Gl. Al-Ghazālī, *n. d.*, str. 55. Gl. tudi: Al-Daghistani, R., *Muḥammad al-Ġazālī. Erkenntnislehre und Lebensweg*, Freiburg i. Br. Kalam 2014.

¹⁴ Gl. As-Sarrağ, *Al-lumaʿ fi-t-tašawwuf. Schlagrichter über das Sufitum*, Franz Steiner, Stuttgart 1990; Al-Kalābādī 2001, *n. d.*; Al-Kalābādī, *The Doctrines of The Šūis*, Cambridge University Press, Cambridge 2000; Al-Makkī, *Qūt al-qulūb, Die Nahrung der Herzen*, Franz Steiner, Stuttgart 1992; Al-Huḡwīrī, *n. d.*; Al-Qušayrī, *n. d.*; Al-Qušayrī, *Al-Qushayrī's Epistel on Sufism*, Garnet, Berkshire UK 2007; Al-Qušayrī, *Das Sendschreiben Al-Qušayrīs über das Sufitum*, Franz Steiner, Wiesbaden 1989; Al-Ansārī, *Manāzil as-sāʿirīn, Stations of the Wayfarers*, Dar Albouraq, Paris 2011.

¹⁵ Gl. A. J. Arberry, »Introduction«, v: Al-Kalābādī: *The Doctrines of The Šūis*, Cambridge University Press, Cambridge 2000, str. xvi.

Vedi, da so znanosti islamskih mistikov [*ʿulūm aš-ṣūfīya*] znanosti o duhovnih stanjih [*ʿulūm al-aḥwāl*]. Duhovna stanja pa so posledica dejanj [*mūwārīṭu al-aʿmāl*]. Zato lahko duhovna stanja doseže zgolj tisti, ki je izpopolnil svoja dejanja [*man ṣaḥiḥa al-aʿmāl*]. A kdor želi izpopolniti svoja dejanja, mora najprej poznati njihove znanosti [*ma ʿrifat-ʿulūmihā*], namreč znanost o načelih religijskega zakona [*ʿilm al-aḥkām aš-šarʿīya*] [...] kakor tudi znanost o načinih ravnanja [*ʿilm al-muʿāmalāt*] [...]. Nadalje mora nujno poznati razvade duše [*āfāt an-nafs*], kako jo disciplinirati in kultivirati njen značaj [*taḥdīb ahlāqihā*]. Prav tako pa mora poznati zvižaje sovražnikov in skušnjave tega sveta ter vedeti, kako se jim izogniti. Ta znanost je zato znanost o modrosti [*ʿilm al-ḥikma*], kajti šele takrat, ko človek primerno vzgoji svojo dušo, izboljša njene navade in jo izuri v božanskih zadevah [...], šele takrat je človek zares sposoben bdeti nad svojimi mislimi [*murāqaba al-ḥawāṭir*] in se duhovno prečiščevati. To je torej znanost o gnozi [*ʿilm al-maʿrifā*].¹⁶

Islamska mistika kot *ʿilm al-taṣawwuf*, »znanost sufizma«, je tu razumljena kot kompleksna znanost o človekovih notranjih stanjih, njegovih dejanjih in duhovnih postajališčih mističnega vzpona. Znanost sufizma vključuje tako *eksistencialne* kot *intelektualne* vidike in obsega *vitalno metafiziko*, *religiozno psihologijo* in *duhovno etiko*.

Tudi Abū Našra as-Sarrāḡ (umrl 988), veliki mistik iz Perzije, sufizem obravnava kot strogo znanost, ki se ukvarja z notranjimi vidiki religije, tj. z vzgibi in dejanji človekovega srca.¹⁷ As-Sarrāḡovo delo *Osve tljava sufizma* (*Al-lumaʿ fi-t-taṣawwuf*) ne velja le za najstarejši znani sistematični priročnik o islamski mistiki, temveč tudi za nepogrešljiv vir preučevanja zgodovine islamske duhovnosti.¹⁸ As-Sarrāḡ sufizem pojmuje kot tisto znanost, ki raziskuje notranje razsežnosti človeka, njegova duhovna stanja in duhovne postaje na mistični poti. Sufizem je torej del celovite znanosti o razodetem zakonu, šeriji (*ʿilm aš-šarʿa*). Če se namreč teologi ukvarjajo z zunanji vidiki religije in operirajo izključno na ravni pojma, se mistiki ukvarjajo z njenimi notranjimi vidiki, zato je njihova znanost *znanost o notranjem* (*ʿilm al-bāṭin*). Duhovno vzpenjanje k Absolutu se namreč dogaja v najgloblji notranjosti človekove biti, v njegovem intimnem duhovnem jedru, v samem središču

¹⁶ Al-Kalābādī 2001, n. d., str. 59.

¹⁷ As-Sarrāḡ, n. d., str. 62.

¹⁸ Gl. Gramlich, R., »Vorwort«, v: As-Sarrāḡ: *Schlagrichter über das Sufitum*, Franz Steiner, Stuttgart 1990.

subtilnega srca (qalb), ki ga sufiji najpogosteje označijo kar z *misterijem (as-sirr)*. Ta vzpon pa, kot smo že dejali, sestavljajo duhovna stanja in duhovna postajališča.

Toda kaj so dejansko ta stanja in postajališča? Obstaja točno določeno število in natančno zaporedje stopenj, ki naj bi jih »duhovni popotnik« moral doseči? In kakšno je navsezadnje razmerje med stanji in postajališči?

2 Duhovna stanja (*aḥwāl*) in duhovna postajališča (*maqāmāt*)

Čeprav se mnenja sufijev o številu in zaporedju duhovnih stanj (*ḥāl*, mn. *aḥwāl*) in postajališč (*maqām*, mn. *maqāmāt*) razhajajo, je na podlagi klasičnih besedil islamske mistike kljub temu mogoče prikazati nekaj temeljnih značilnosti obeh dimenzij.¹⁹ Medtem ko postajališča predstavljajo dosežene stopnje na duhovni poti, so stanja občutki in notranja doživetja, ki se pojavijo v določenem trenutku. Postajališča so zato rezultat individualnega prizadevanja in duhovnega napora, stanja pa nasprotno izraz eksistencialno-religioznega počutja. Postajališča so nadalje določena z notranjo držo in dejanjem, zato so trajnejša in stabilnejša od stanj, ki so spremenljiva in kratkotrajna. Vsakemu duhovnemu postajališču pa naj bi vendarle ustrezalo določeno notranje stanje.

Razlago obeh temeljnih razsežnosti najdemo v že omenjenem delu *Osvetljava sufizma*, kjer as-Sarrāḡ navaja besede svojega neimenovanega učitelja: »Na vprašanje, kaj je mišljeno s postajališči [*maqām*, mn. *maqāmāt*], odgovarjamo: mišljen je položaj, v katerem se človek nahaja pred Bogom, in sicer glede na svoja verska dejanja, duhovne boje, asketske vaje in osredotočanje na Boga.«²⁰ S stanji pa je mišljeno »golo razpoloženje, ki preplavi srce oz. v katero se srce potopi«.²¹ Tudi za al-Huḡwīrīja je stanje (*ḥāl*) razpoloženje, ki je posledica dejanj, ne pa zgolj besed.²² Postajališče pa označi kot plod vztrajnosti posameznika pri iz-

¹⁹ Al-Quṣayrī 2007, *Ar-risāla al-Quṣayrīya fi 'ilm at-taṣawwuf*, str. 56–57.

²⁰ As-Sarrāḡ, n. d., str. 85.

²¹ *Prav tam*, str. 86.

²² Gl. Al-Huḡwīrī, n. d., str. 369.

polnjevanju njegovih versko-duhovnih dolžnosti, da bi z neutrudnim prizadevanjem in iskrenim namenom dosegel želeno resničnost.²³

Postajališče je torej stopnja, ki jo posameznik na svoji duhovni poti osvoji z osebnim naporom, samopremagovanjem in duhovnim napredovanjem. Postajališče je zato rezultat notranjega boja, medtem ko je stanje nasprotno počutje, ki se pojavi kot neposredni izraz določene duhovne ravni. Toda tako število kot tudi zaporedje postajališč in stanj se v sufijskih spisih razlikuje. As-Sarrāḡ navaja naslednja duhovna postajališča: kesanje oz. »notranji obrat« (*at-taūba*),²⁴ iskrenost oz. odkritost (*ihlās* oz. *ṣidq*), vzdržnost oz. askeza (*zuhd*), skromnost oz. revščina (*faqr*), potrpljenje oz. stanovitnost (*ṣabr*), popolno sprejetje Božje volje (*riḍāʿ*), zaupanje (*tawakkul*) in čuječnost (*murāqaba*). Za notranja stanja pa med drugim označi občutek bližine, ljubezen, tesnobo, upanje, mistično zrenje in gotovost.²⁵ Temu seznamu al-Quṣayrī doda številna druga postajališča in stanja,²⁶ ʿAbdullāh al-Ansārī iz Herata (današnjega Afganistana) pa jih v svojem delu *Duhovna postajališča popotnikov*, ki velja za pravo mojstrovino sufijske literature, našteje nič manj kot sto.²⁷ Po mnenju najvplivnejše nemške raziskovalke islamske mistike, Annemarie Schimmel, je vso raznolikost stopenj in stanj vendarle mogoče zvesti na 7 osnovnih kategorij: »kesanje« (*taūba*), »skromnost« (*faqr*), »zaupanje« (*tawakkul*), »strahospoštovanje« (*hawf*), »upanje« (*raḡāʿ*), »mistično izničenje« (*fanāʿ*), »transcendentno obstajanje« (*baqāʿ*), »ljubezen« (*maḥabba*) in »gnoza« (*maʿrifā*).²⁸

Vprašanje narave duhovnih postajališč in notranjih stanj ter vprašanje o njihovih pogojih, učinkih in medsebojnem razmerju bomo na tem mestu pustili ob strani. Prav tako se ne bomo spuščali v analizo vsakega posameznega stanja in postajališča, ki jo sicer srečamo v klasični sufijski literaturi. Za naš namen je namreč pomembno vedeti, da med temeljna duhovna postajališča, tj. tista, ki jih običajno najdemo v su-

²³ Gl. Al-Huḡwīrī, *n. d.*, srt. 370.

²⁴ Arabska beseda *taūba* dobesedno pomeni »obrat«, »obrnitev« – namreč od nevednosti k vednosti, od slabega k dobremu, od greha k čistosti, od spozabe k ozaveščenju.

²⁵ Gl. Gramlich, *n. d.*, str. 50.

²⁶ Prim. Al-Quṣayrī 2007, *Ar-risāla al-Quṣayrīya fī ʿilm at-taṣawuf*.

²⁷ Prim. Al-Ansārī 2011, *n. d.*

²⁸ Gl. A. Schimmel, »Sufismus und Volksfrömmigkeit«, v: Schimmel, A., Heine, P. in Nagel, T. (ur.): *Der Islam III*, Kohlhammer Stuttgart / Berlin / Köln 2007, str. 180–186.

fijjskih priročnikov, sodita tudi »čuječnost« (*murāqaba*) in »preizkušanje vesti« (*muḥāsaba*) – osnovni tehniki islamske duhovnosti, ki se jima bomo posvetili v nadaljevanju. Pri tem bomo videli, da gre navsezadnje za medsebojno tesno povezani in dopolnjujoči se notranji aktivnosti.

3 »Čuječnost« (*murāqaba*)

Murāqaba je eno od številnih notranjih duhovnih postajališč, ki ga mora meditirajoči osvojiti, če želi postati sufi in se tako v procesu duhovnega očiščevanja približati Bogu kot absolutni Resničnosti. Arabska beseda *murāqaba* (ki v vsakdanjem pomenu označuje »nadzor«, »nadzorstvo«, »opazovanje«, »kontrolno«) izhaja iz besednega korena *r-q-b*, ki v prvi glagolski obliki (*ra-qa-ba*) pomeni »nadzorovati«, »opazovati«, v tretji (*rā-qa-ba*) pa »b(e)deti nad«, »paziti na«, »osredotočati se na«, »motriti«. V kontekstu islamske mistike je pojem *murāqaba* najpogostejše razumljen prav kot »čuječnost«. Skozi »duhovno bdenje« meditirajoči v sebi »ozavešča« Božjo prisotnost. Čuječnost kot osredotočanje na Boga pa hkrati zahteva motrenje lastnih misli in opazovanje notranjih stanj. Čuječnost in *duhovna introspekcija* se zato v sufizmu nujno dopolnjujeta. Slednja je običajno razumljena prav kot »preizkušanje vesti« (*muḥāsaba*) – k njej se bomo vrnili nekoliko kasneje. Skratka, prizadevanje za popolno samoobvladovanje in nadzor nad lastnimi mislimi je za sufije mogoče zgolj na podlagi subtilnega samoopazovanja na eni in osredotočanja na Boga na drugi strani.

Po islamskem razumevanju je Bog edini, absolutni »nadzornik« celotnega Univerzuma, njegov edini upravitelj in ohranjevalec, kar potrjujejo številni verzi v Koranu.²⁹ Človekova duhovna naloga je v tem, da se ove te vsemočne Božje prisotnosti in začne pozorno opazovati svoje misli in dejanja, kakor da bi imel Boga »pred očmi«; kajti četudi človek Boga ne more videti, Bog kot absolutna Zavest nenehno »gleda« človeka.³⁰ Al-Qušayrī opozarja, da gre pri tem prav za *murāqabo*, tj.

²⁹ Glej npr.: Koran 9:78, 25:2, 33:52, 40:68, 50:18.

³⁰ Prerok Mohamed naj bi dejal: »Služi Bogu, kakor da bi ga imel pred očmi; kajti četudi ga ti ne vidiš, Bog vidi tebe.« Navedeno po: As-Sarrağ, *n. d.*, str. 105.

čuječnost,³¹ ki jo je po as-Sarrāgu mogoče izvajati šele, ko se posameznik z vso gotovostjo zave, da Božji »pogled« sega celo v najgloblje globine človekovega srca.³² Prav zato mora meditirajoči imeti Boga nenehno »pred očmi«. ³³ Zavest o Božji vseprisotnosti je tako pogoj za duhovno samoobvladovanje, ki je sestavni del čuječnosti in s tem napredovanja na duhovni poti. Zato ad-Dāmaḡāni opozarja, da mora človek bdeti nad svojimi skritimi mislimi, tako kot Bog bdi nad njim.³⁴ Čuječnost zato predstavlja eno izmed temeljnih sufijskih metod za doseganje notranje čistosti in celovitejše duhovne ozaveščenosti. Skozi čuječnost se namreč meditirajoči uči pozorno opazovati svoje misli, vzgibe in čustva; intenzivirajoče osredotočanje na Božjo vsemogočnost mu pomaga odgnati vsiljujoče pomisleke in preseči negativne impulze. Sčasoma doseže raven, na kateri kontemplacija o Bogu popolnoma poenoti duha. Čuječnost kot stopnjujoče ozaveščanje Boga je tako hkrati ozaveščanje resničnosti in enotnosti lastnega duha; meditirajoči pri tem spozna, da je notranja resničnost njegove biti pravzaprav prebivališče Božje prisotnosti.

Pri čuječnosti (*murāqaba*) v smislu zbranega osredotočanja na Božjo resničnost in pozornega motrenja lastnih misli, ki se na višji instanci manifestira kot tenkočutno preizkušanje vesti (*muḥāsaba*), gre navsezadnje za dve komplementarni dejavnosti sufijske prakse. *Murāqaba* in *muḥāsaba* se kot duhovni metodi sufizma pogojujeta in dopolnjujeta.

Vendar nekateri islamski mistiki razlikujejo več vrst čuječnosti in duhovne introspekcije. Al-Ansarī, avtor *Duhovnih postajališč*, ločuje med tremi stopnjami *murāqabe*, pri katerih ne gre zgolj za kvantitativno, temveč za kvalitativno razliko. Stopnje se namreč ne razlikujejo le v intenzivnosti, temveč v sami razsežnosti. Na prvi stopnji se meditirajoči v svojem notranjem duhovnem vzponu osredotoča na Boga (al-ḥaqq) kot ultimativno Resničnost. Če je tu pozornost usmerjena »navzven«, k Bogu, se na drugi stopnji obrne »navznoter«, kajti zdaj se meditira-

³¹ Al-Quṣayrī, *Das Sendschreiben Al-Quṣayrīs über das Sufitum*, str. 271.

³² V Koranu beremo: »On je z vami, kjerkoli ste; Bog vidi vse, kar počnete« (57:4). »Njega pogledi ne dosežejo, toda On doseže [vse] poglede« (6:103); »... in Mi smo mu [človeku] bližje od njegove vratne arterije« (50:16). Prevod avtorja.

³³ Gl. As-Sarrāḡ, *n. d.*, str. 105.

³⁴ *Prav tam*, str. 106.

joči resnično ove, da tudi Bog nenehno motri njega. Tretjo stopnjo pa odlikuje osredotočanje na transcendentno enost (*at-taūhīd*), ki presega vsakršno ločevanje med motrečim in motrenim in zato tudi čuječnost sploh.³⁵ Tri stopnje čuječnosti po al-Ansariju lahko povzamemo tudi tako: 1) čuječno osredotočanje na Boga, 2) čuječno osredotočanje na Božje osredotočanje ter 3) *transcendentalno osredotočanje* na Enost, ki presega samo osredotočanje.

Toda v perzijski različici svojega spisa al-Ansarī vpelje nekoliko drugačno razlikovanje med tremi kategorijami čuječnosti. Prva stopnja sedaj predstavlja *čuječnost v religiozni praksi*, ki temelji na doslednem upoštevanju razodetega zakona (šerije), poznavanju preroškega izročila (sune) in sposobnosti prepoznavanja lastne arogance. Druga stopnja predstavlja *čuječnost nad duhovnim stanjem*, v katerem se posameznik trenutno nahaja. To lahko doseže zgolj s premagovanjem strasti, prečiščevanjem srca in kultiviranjem ljubezni. Tretja stopnja čuječnosti pa je *čuječnost transcendentalne zavesti*. Pri tem gre za stanje zavesti, ki presega dualno strukturo sveta. Meditirajoči jo lahko doseže le skozi osvoboditev od posvetnih reči, preraščanje lastnega, individualnega jaza in duhovno vrnitev k Bogu.³⁶

Iz takšnih izvajanj postane razvidno, da si meditirajoči v čuječnosti z nenehnim osredotočanjem na Boga prizadeva približati poslednji metafizični resničnosti, ki je tudi smoter mističnega vzpona. Toda čeprav je »absorpcija« individualne zavesti v Božjo vseprisotnost (*fanāʾ*), tj. »ukinjanje jaza«, dejanski cilj sufijske duhovne poti,³⁷ je zavestno motrenje in čuječno samoopazovanje, tj. »aktivacija jaza«, veščina, ki jo mora prakticirajoči na tej poti nujno osvojiti. To pomeni, da človekov *egoični jaz* kot izhodišče čuječnosti meditirajočemu v sufizmu služi za to, da s pomočjo duhovne tehnike osredotočanja in motrenja vzpostavi *transcendentni jaz* in se na poslednji stopnji kot subjekt navsezadnje ukine. Na poti, ki vodi do mističnega vrha, na katerem se razodene resnica biti, se mora človek najprej kot subjekt sam izničiti. Šele »zaton subjekta« (*fanāʾ*) omogoči novo, pristnejšo eksistenco (*baqāʾ*); človek

³⁵ Gl. Al-Ansarī, *n. d.*, str. 85.

³⁶ Gl. Al-Ansarī, *Sad Maydān, Stations of the Sufi Path*, Archetype, Cambridge 2010, str. 110.

³⁷ Za več gl. npr.: Al-Daghīstani 2013, str. 143–149.

poslej ne obstaja več kot goli subjekt, temveč kot sufi, ki po enigmatičnih besedah slovitega mistika iz Egipta Dū an-Nūna (umrl 859) svoj cilj doseže šele, ko »postane, kakršen je bil tam, kjer je bil, preden je bil«,³⁸ tj. ko vzpostavi metafizično stanje neločljivosti z božjim Pratemeljem in nadaljuje svoj obstoj, povsem prežet z zavestjo o enosti Biti in božjo Resničnostjo.

V tem smislu tudi Abī Ḥalaf aṭ-Ṭabarī murāqabo definira kot »pozorno motrenje lastnega misterija (*as-sirr*), da bi lahko dosegel Resnico (*al-ḥaqq*)«. ³⁹ Čuječnost vodi v spoznanje, da človekov notranji misterij ni nič drugega kot prostor, kjer se razodeva božja Resničnost. Zato so Bogu kot absolutni Zavesti vse človekove skrivnosti popolnoma prosojne.⁴⁰ Podobno tudi al-Murtaš trdi, da je čuječnost (*murāqaba*) motrenje notranjega »misterija« (*as-sirr*), prek katerega naj bi meditirajoči zaznal nevidni, transcendentni svet.⁴¹ Z notranjim »misterijem« (*as-sirr*) sufiji označujejo skrito bistvo človekovega sebstva, najgloblje jedro njegovega duha, subtilno sfero, s katero lahko človek zazna nevidni svet in spozna metafizične resnice. Ibn ‘Aṭā’ zato čuječno motrenje Resničnega (*murāqaba al-ḥaqq*) obravnava celo kot najvišji izraz predanosti Bogu.⁴²

Čuječnost kot duhovna metoda sufijske prakse je torej »dvosmerni« proces. Medtem ko se meditirajoči osredotoča na Boga, bdi nad svojimi lastnimi mislimi, vzgibi in notranjimi stanji. Skozi predočanje in ozaveščanje Božjega pa hkrati motri svoj notranji svet, izprašuje svojo vest in se duhovno očiščuje. Vendar ker gre pri tem navsezadnje za spoznavni proces, lahko o sufijski čuječnosti govorimo kot o *dialektiki med samospoznavanjem in spoznavanjem Boga*. Na to načelo *metafizične vzajemnosti*, ki je osnova sufijske čuječnosti, nakaže tudi Dū an-Nūn al-Miṣrī: »Kdor motri Boga z očesom svojega srca, Bog bdi nad njegovim bitjem in žitjem; kajti kdor se boji Boga, ta se zateka k Bogu, a kdor se zateka k Bogu, njemu Bog prihaja naproti.«⁴³ Božja bližina je potemtakem *odvisna* od stopnje čuječnosti, s katero se meditirajoči skozi

³⁸ »Idā kāna kamā kāna ḥaythu kāna qabla an yakūn.« Al-Kalābādī 2001, str. 101.

³⁹ Aṭ-Ṭabarī, *Salwa al-‘arīfīn wa uns al-muštāqīn*, Brill, Leiden 2013, str. 85.

⁴⁰ Gl. prav tam.

⁴¹ Gl. prav tam, str. 86.

⁴² Gl. prav tam.

⁴³ Gl. prav tam, str. 85.

osredotočanje na božjo Vsemogočnost, Vzvišenost in Milost približuje samemu Bogu. Najvišjo stopnjo *murāqabe*, ki iz spoznavne preide v celobitnostno razsežnost, pa meditirajoči doseže šele, ko svojo voljo in naravnost popolnoma podredi božji Volji, razodeti v Koranu in svetih *hadisih*.⁴⁴ V tem smislu lahko razumemo Dū an-Nūna, ki pravi, da »čuječnost pomeni dajati prednost, čemur Bog daje prednost, poveljuje, kar Bog poveljuje, in pomanjševati, kar Bog pomanjšuje«. ⁴⁵

Prek čuječnosti meditirajoči krepí zavest o Neskončnem, Božjem. Vadba v čuječnosti je zato tudi pogoj za metaracionalna, celobitnostna izkustva resničnosti. Al-Ġarīrī ugotavlja, da je stanji mističnega zrenja (*mušāhada*) in mističnega razkritja (*kašf*) mogoče doseči zgolj skozi globoko strahospoštovanje in nenehno čuječnost. Dokaj jasen in dosleden opis tega, kako lahko *murāqaba* v smislu kontemplativne osredotočenosti na Boga pripelje do mističnih izkustev in celo do popolne absorpcije individualne zavesti v Božjo (absolutno, metakozmično) zavest, nam v svojem znamenitem filozofsko-alegoričnem romanu *Živi, sin Budnega* (*Ḥayy Ibn Yağdan*) poda andaluzijski mislec Ibn Ṭufail.⁴⁶ Po tistem, ko se je Oayy, glavni junak romana, prek čutnih zaznav in spekulativnega mišljenja postopoma končno povzpел do čiste kontemplacije, je dosegel stanje, v katerem

je s sklonjeno glavo in priprtimi očmi vztrajal v tišini svoje pečine, popolnoma odvrnjen od vseh čutnih reči in materialnih dobrin, medtem ko je svojo pozornost in mišljenje usmeril izključno in zgolj na nujno Bivajočega ... [...] V toku njegovih prizadevanj se je tako pripetilo, da je iz njegove zaznave in zavesti izginilo vse razen njegovega najglobljega bistva ... [...] Tako je še naprej vztrajal v prizadevanju po izničenju svojega ega [*fanā*'] in duhovni čistosti v zrenju Resničnega, dokler mu ni dokončno uspelo ...⁴⁷

⁴⁴ Arabska beseda *ḥadīṭ* (mn. *aḥādīṭ*), ki dobesedno pomeni »izjava«, »rek«, v religijskem kontekstu označuje preroško izročilo, tj. izreke in dejanja preroka Mohameda. Med *ḥadisi* pa obstajajo tudi takšni, katerih izvora islamska tradicija ne pripisuje preroku Mohamedu, temveč neposredno Bogu. Takšen hadis (*ḥadīṭ qudsī*) velja za razodeti božji Logos (ki pa se po stopnji avtoritativnosti vendarle razlikuje od verzov v Koranu). Danes obstaja 6 kanoničnih zbirk, v katerih je zbranih več sto tisoč (pristnih) *ḥadisov*. Najbolj znani sta zbirki al-Buḥārīja in al-Muslima.

⁴⁵ Aṭ-Ṭabarī, *n. d.*, str. 86.

⁴⁶ Gl. npr.: Ibn Ṭufail, *Risāla ḥayy Ibn Yağdan*, Al-Kamel, Köln / Bagdad 2007.

⁴⁷ Ibn Ṭufail, *Der Philosoph als Autodidakt*, Hamburg 2009, str. 86–87.

Z navedenim odstavkom Ibn ʿUfayl ponazori, kako lahko meditirajoči s stopnjujočim osredotočanjem na poslednjo Resničnost doseže raven celovitnostnih, metaracionalnih izkustev, ki v zadnji instanci vodijo celo do popolne mistične absorpcije posameznikove zavesti v Božjo zavest (*fanāʾ fi-l-llāh*).

Prakticiranje čuječnosti pa nima zgolj spoznavno-duhovne funkcije, temveč tudi eksistencialno-etični značaj. Medtem ko se meditirajoči pozorno osredotoča na Božjo resničnost, namreč intenzivira svojo duhovno zavest, ki omogoča samoobvladovanje ter ga varuje pred spozabo in popuščanjem nizkim strastem duše. Človek v stanju čuječnosti bdi nad svojimi mislimi in zavestno spremlja vsako svoje dejanje. V obvladovanju in premagovanju samega sebe pa hkrati senzibilizira zavest do drugega; z izpopolnjevanjem svojega osebnega značaja oblikuje etično držo do sveta. Abī Ḥalaf aṭ-Ṭabarī zato v čuječnosti prepozna temelj dobrega sploh (*aṣlu kulli ḥayr*), kajti z urjenjem v njej se človek odvrča od slabih, škodljivih in grešnih navad ter odganja tegobe.⁴⁸ Aṭ-Ṭabarī nazadnje še doda, da je čuječnost (*muḥāsaba*) temeljna praksa sufijske duhovnosti, ki pa jo je mogoče pristno izvajati šele potem, ko smo natančno raziskali svojo dušo in dosledno izprašali svojo vest.

S tem pa smo ponovno pri drugi duhovni metodi sufizma, *muḥāsabi*, ki se ji nameravam eksplicitno posvetiti v naslednjem razdelku.

4 »Duhovna introspekcija« (*muḥāsaba*)

Arabska beseda *muḥāsaba* izhaja iz besednega korena *ḥ-s-b* in v vsakdanji govorici pomeni »obračunati«, »polagati račune«. Toda v povezavi z dušo (arab. *nafs*) dobi *muḥāsaba* novo razsežnost in jo je v religioznem kontekstu mogoče interpretirati kot »izpraševanje vesti« (*muḥāsaba an-nafs*). Raziskovanje duše v smislu *subtilne introspekcije* namreč tako kot čuječnost predstavlja osrednji element psihospiritualnih teorij sufijske znanosti in eno glavnih duhovnih metod, ki meditirajočemu na poti samopreseganja pomaga doseči duhovno čistost in ga približati poslednji Resničnosti. Sufiji duhovno introspekcijo zato obravnavajo kot eno od pomembnih notranjih postajališč na mistični poti.

⁴⁸ Gl. Aṭ-Ṭabarī, *n. d.*, str. 86.

Toda mislec in mistik, ki se je v svojih raziskovanjih metodi duhovne introspekcije posvetil s takšno vnemo, da je v islamski zgodovini zaslovel z imenom al-Muḥāsibī (»izpraševalec vesti«), si v svojem glavnem delu *ar-Ri'āyat li-ḥuqūq-Allāh* (*Motrenje Božjih pravic*) prizadeva *muḥāsabo* utemeljiti celo kot glavno načelo duhovno-religioznega življenja sploh.⁴⁹ V *Motrenju* al-Muḥāsibī namreč razvije sistem duhovne psihologije, v kateri človeško srce predstavlja »subtilni organ«, ki človeku omogoča spoznati metafizične resnice, odkriti misterije nevidnega sveta in doživeti Božjo resničnost. Subtilno srce, ki s svojo metaracionalno spoznavno zmožnostjo presega razumsko sfero, je torej tisti element al-Muḥāsibijeve antropologije, po katerem se človek radikalno razlikuje od vseh drugih bitij.⁵⁰ Ker pa je človek kot nestanovitno, »nihajoče bitje« v nevarnosti, da izgubi povezavo z duhovno resničnostjo, pokvari svoj osebni značaj, popusti posvetnim, čutnim rečem, se preda razvadam ter zapade v ležernost in *greh*, je dolžan nenehno bdeti nad svojimi mislimi, prečiščevati svoje srce in temeljito preiskovati svojo vest. *Duhovna introspekcija* je zato tu razumljena predvsem kot metoda izpraševanja srca, katere končni cilj je etično-duhovne narave, namreč doseči čistost namena in pravilnost ravnanja.⁵¹ Pristno moralno delovanje namreč temelji na iskrenosti namena. A če je iskren namen temelj dejavne asketične drže, je kritična introspekcija temelj iskrenega namena.

Vendar pa duhovna introspekcija, ki temelji na izboljšanju značaja, izpraševanju vesti in discipliniranju duše, ni posebnost Muḥāsibijeve psihologije, temveč sestavni del sufijske prakse nasploh. Abdullāh al-Ansārī recimo poudarja, da je raziskovanje lastne duševnosti v smislu temeljitega izpraševanja vesti rezultat izpopolnitve osebnega značaja in ne obratno.⁵² Skozi duhovno introspekcijo naj bi človek predvsem izostril čut za razlikovanje med navidezno krepstnimi dejanji in tistimi,

⁴⁹ Gl. npr. Al-Muḥāsibī, *Ar-Ri'āyat li-ḥuqūq-Allāh*, al-Maktaba at-tawfiqīyya, Kairo.

⁵⁰ M. Smith, *An Early Mystic of Baghdad. A Study of the Life and Teaching of Hārīt B. Asad al-Muḥāsibī*, The Sheldon Press, London 1977, str. 87; Gl. tudi: R. Al-Daghistani, »Al-Ġazālī und die transzendente Anthropologie«, v: Karimi, A. M. in Khorchide, M. (ur.): *Muslimische Gelehrte neu gelesen*, Jahrbuch für Islamische Theologie und Religionspädagogik 2014/3, Kalam, Freiburg i. Br. 2015, str. 134–171.

⁵¹ Prim. Al-Muḥāsibī, *n. d.*, str. 46.

⁵² Gl. Al-Ansārī 2010, *n. d.*, str. 82.

ki dejansko ustrezajo zapovedim razodetega zakona (šerije). Nadalje naj bi senzibiliziral svojo zavest za razlikovanje med Božjo milostjo in Božjimi zahtevami. *Muḥāsaba* torej vključuje tako epistemološko kot tudi eksistencialno komponento, saj navsezadnje služi kot kriterij za vestno izpolnjevanje religijskih dolžnosti, etično delovanje in ohranitev duhovnih stanj.⁵³ Al-Ansārī še opozori, da je duhovno introspekcijo mogoče izvajati šele po »notranjem obratu« (*taūbi*), tj. po priznanju lastne *grešnosti* in *nevednosti*, ter po zavestni in trdni odločitvi za spremembo; medtem ko je njena učinkovitost odvisna tudi od stopnje razsvetljenosti, samokritičnosti in sposobnosti razlikovanja med milostjo in zapeljevanjem.⁵⁴

Dejanski smoter religiozno-duhovne introspekcije je – če se še enkrat vrnemo k Muḥāsibiju – gotovo spoznanje o resnični metafizični vrednosti človeških dejanj v odnosu do Absoluta. Povedano drugače: spoznanje tega, kaj je v Božjih očeh *vredno* in kaj *nizkotno*,⁵⁵ je gotovo spoznanje Božje volje kot absolutnega *causa efficiens* in *causa finalis* človekovega življenja. In podobno kot v primeru čuječnosti je tudi tu mogoče opaziti enake značilnosti: medtem ko je duhovna introspekcija spoznavno-psihološki proces, je njen končni cilj temeljna duhovno-eksistencialna drža in pristno etično delovanje.

Sklep

Čeprav čuječnost (*murāqaba*) in introspekcija (*muḥāsaba*) nakazujeta na številne skupne lastnosti (kot npr. ozaveščanje, osredotočanje, pozorno motrenje in spoznavanje) ter se kot duhovni tehniki sufijske mistike medsebojno dopolnjujeta, ju je vendarle mogoče razlikovati tako, da medtem ko gre pri *murāqabi* predvsem za usmerjanje zavesti na Božjo resničnost, gre pri *muḥāsabi* primarno za motrenje lastne duševnosti, notranjih vzgibov in stanj. Če se meditirajoči v čuječnosti osredotoča na Boga, da bi lahko bdel nad svojimi mislimi in se uril v samoobvladovanju, pa se v introspekciji najprej loti izpraševanja svoje

⁵³ Prav tam, str. 50–51.

⁵⁴ Gl. prav tam.

⁵⁵ Al-Muḥāsibī, n. d., str. 26.

vesti, da bi se lahko (s čisto vestjo!) obrnil k Bogu. Toda takšno razlikovanje je navsezadnje navidezno in služi zgolj kot opora sistematične analize fenomena. *Murāqaba* in *muḥāsaba* sta namreč v duhovni praksi sufizma dejansko tesno povezani dejavnosti, čeprav ju sufiji v svojih spisih obravnavajo kot različni duhovni postajališči. Čuječnost kot intenzivno ozaveščanje Božjega in duhovna introspekcija kot tankovestno preverjanje duše se osmišljata le v vzajemnem učinkovanju. Obe metodi sta navsezadnje podrejeni istemu smotru, istim ciljem: krepitvi religiozne zavesti, izpopolnjevanju človekovega značaja, duhovni čistosti in mističnim izkustvom poslednjih metafizičnih resničnosti, ki v kontekstu islamske mistike sovpadajo z najglobljimi resnicami samega razodetja, tj. Korana.

B i b l i o g r a f i j a

1. al-Ansārī, ‘Abdullāh (2011), *Manāzil as-sā’irīn, Stations of the Wayfarers*. Prevedel Hishām Rifā’i. Paris, Dar Albouraq.
2. al-Ansārī, ‘Abdullāh (2010), *Sad Maydān, Stations of the Sufi Path*. Prevod in komentar Nahid Angha. Cambridge, Archetype.
3. al-Daghistani, R. (2013), »Epistemologije srca: kontemplacija – okušanje – razsebljanje«, v: Vörös, Sebastjan (ur.): *Mistika in misel*, Poligrafi 71/72. Koper, Univerzitetna založba Annales.
4. al-Daghistani, R. (2015), »Al-Ġazālī und die transzendente Anthropologie«, v: Karimi, A. M. in Khorchide, M. (ur.): *Muslimische Gelehrte neu gelesen, Jahrbuch für Islamische Theologie und Religionspädagogik* 2014/3, Freiburg i. Br., Kalam.
5. al-Daghistani, R. (2014), *Muḥammad al-Ġazālī. Erkenntnislehre und Lebensweg*. Freiburg i. Br., Kalam.
6. al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad (2014), *Rešitelj iz zablode*. Prevod in spremna beseda Raid Al-Daghistani. Ljubljana, Kud Logos.
7. al-Huḡwīrī, Abū l-Ḥasan ‘Alī (2001), *Kaṣf al-maḡḡūb, The Revelation of the Veiled*. Prevedel Reynold A. Nicholson. London, E. J. W. Gibb Memorial Trust.
8. al-Kalābādī, Abū Bakr Muḥammad (2001), *at-Ta’rṛuf al-maḡḡad ahli-t-taṣawwuf*. Beirut.
9. al-Kalābādī, Abū Bakr (2011), *The Doctrines of The Ṣūfīs*. Prevedel Arthur J. Arberry. Cambridge, Cambridge University Press.
10. al-Makkī, Abū Ṭālīb (1992), *Qūt al-qulūb, Die Nahrung der Herzen*. Prevedel in komentiral Richard Gramlich. Stuttgart, Franz Steiner Verlag.

11. al-Muḥāsibī, al-Ḥārīt, *Ar-Ri'āyatū li-ḥuqūq-Allāh. al-Maktaba al-tawfiqīya*, XXX.
12. al-Munāwī, M. (2009) *ʿAbda-r-Raʿūf, Al-Kawākib ad-durīyya fī tarāğim as-sādat aš-šūfiyya*. Kairo.
13. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (1989), *Das Sendschreiben al-Quṣayrīs über das Sufitum*. Prevedel in komentiral Richard Gramlich. Wiesbaden, Franz Steiner Verlag.
14. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (2007a), *Ar-risāla al-Quṣayrīya fī ʿilm at-taṣawwuf*. Beirut, Alassarya.
15. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (2007b), *Al-Qushayri's Epistel on Sufism*. Prevedel Alexander D. Knysh. Berkshire.
16. Arberry, A. J. (2000), »Introduction«, v: Al-Kalābādī, *The Doctrins of The Ṣūfīs*. Cambridge, Cambridge University Press, xvi.
17. aṭ-Ṭabarī, Abī Ḥalaf (2013), *Salwa al-ʿarīfīn wa uns al-muštāqīn*. Leiden, Brill.
18. As-Sarrağ (1990), *Al-lumaʿ fī-t-taṣawwuf, Schlagrichter über das Sufitum*. Stuttgart, Franz Steiner.
19. Gramlich, R. (1992), *Islamische Mystik. Sufische Texte aus zehn Jahrhunderten*. Stuttgart / Berlin / Köln, Kohlhammer.
20. Ibn Ṭufail, Abū Bakr (2007), *Risāla ḥayy ibn yaqzān*. Köln–Bagdad, Al-Kamel.
21. Ibn Ṭufail, Abū Bakr (2009), *Der Philosoph als Autodidakt*. Prevedel Patric O. Schaerer. Hamburg, Felix Meiner.
22. Schimmel, A. (2007), »Sufismus und Volksfrömmigkeit«, v: Schimmel, A., Heine, P. in Nagel, T. (ur.): *Der Islam*. Stuttgart / Berlin / Köln, Kohlhammer.
23. Smith, M. (1977), *An Early Mystic of Baghdad. A Study of the Life and Teaching of Ḥārīt B. Asad al-Muḥāsibī*. London, The Sheldon Press.