

Wat wil ik en waarom?

Onze Profeet ﷺ zei: “Weet dat de overwinning komt met geduld, de bevrijding met verdriet en de verlichting met moeilijkheid (Musnad Ahmed, 2800)

Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.

Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.

Het is ons licht, niet ons duister dat ons het meest beangstigt.

We vragen ons zelf af;

Wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?

Maar waarom niet?! Je bent een creatie van God.

Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.

**Er is niets verhevens in jezelf klein te maken,
zodat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen.**

We zijn allemaal bestemd om te stralen,

zoals kinderen dat doen.

We zijn geboren om de glorie van God

tot uitdrukking te brengen.

Dit is niet slechts weggelegd voor een enkeling van ons,

maar voor ons allen.

Als we ons eigen licht laten schijnen,

geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.

Wanneer we bevrijd zijn van onze angst,

zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.

Deze tekst komt uit het boek 'Return to love' van Marianne Williamson.

Reinigen van je ziel en jouw droom

Om zegeningen, welzijn en *rizq* (voorzieningen) te kunnen verkrijgen voor jouw droom, is het van essentieel belang dat je eerlijk naar jezelf kunt kijken. Je kunt op verschillende manieren naar jezelf kijken. Maar waar het nu om gaat is jouw intentie. We kijken nu vanuit islamitisch oogpunt naar jouw intentie. Waarom wil je datgene doen wat je wil doen? Wat zijn je beweegredenen? Hier gaan we dieper in op het reinigen van je ziel: *Tezkiyattu al nefs*.

Het reinigen van je ziel is een levenstaak, je bent er nooit klaar mee. Zolang je leeft zal het een strijd blijven, de ene keer heviger dan de andere keer. Moge Allahﷻ ons een vredige ziel geven. *Ameen* (O God, verhoor onze gebeden).

In deze D.R.E.A.M methode gaan we er dieper op in, zodat jij je altijd bewust bent van je intentie. Jouw intentie in wat je wilt bereiken, hoe je het wilt bereiken en alles wat daarbij hoort, zodat je, met de wil van Allahﷻ, succes behaalt in datgene wat je nastreeft.

Juist daarom koppelen we intenties aan onze *nefs*. Weloverwogen keuzes maken is filteren van wat je werkelijk wilt, hoe je het wilt en waarom. Hoe vaak zien we in praktijk dat men zich niet altijd bewust is van zijn intentie en invloed van het (negatieve gedeelte) van de *nefs*. En later in het proces blijkt dat men de verkeerde beweegredenen heeft en het toch gaat knellen. Jouw droom valt in duigen, omdat het niet strookt met de tevredenheid van Allahﷻ.

Verkeerde intenties zijn eenmaal niet godvruchtig en deze doen ons als mens schade aan. Door te oefenen hoe jij jouw ziel kan reinigen, leer jij jouw intentie zuiver te houden en leer je jouw acties altijd te filteren naar de tevredenheid van Allahﷻ.

Tezkiyyatu al-nefs

Zowel *tezkiyah* als *nefs* zijn termen die zijn afgeleid van de mooiste taal; Arabisch.

tezkiyah betekent letterlijk: "Zuivering of Reiniging". En *nefs* betekent de "ziel". Wanneer de twee termen worden samengevoegd betekent het: "Zuivering van de ziel".

Technisch gezien, volgens Imam Al-Ghazali, betekent *Tezkiyatul-Nefs*, "voltooiing van de perfectie van iemands ziel, door het verminderen van zijn verlangens en het laten evolueren van de nobele kenmerken ervan."

"Hij die het zuivert (de ziel) zal inderdaad succesvol zijn. En hij die het bederft, zal zeker falen." (Koran: 91: 9-10)

Imam Ibn Kathir zei, dat "Tezkiyatul-Nefs" de ziel reinigt van zijn slechte eigenschappen en morele vuiligheid en verspilling, het verminderen van de slechte gewoonten en het ontwikkelen van goede gewoonten en karakters.

Kracht van verbeelding

De kracht van dromen is dat je het ideaalbeeld voor ogen ziet, *zonder beperkingen en zonder dilemma's*. 'Gewoon' lekker wegdromen. Jezelf zien als de beste versie van jezelf. Je plannen en ideeën zien als iets dat behaald is. Als je het kunt dromen, kun je het ook verwezenlijken. Als je jouw droom vaak genoeg voor de geest haalt, hem voelt, steeds scherper krijgt en in hem gaat geloven, dan ligt daar voor jou de basis voor jouw succes *in shaa Allah*. Dromen staat vrij en kost niets. Je hebt niets te verliezen.

Ons grootste voorbeeld: onze Profeet ﷺ

Als we kijken naar ons grootste voorbeeld dan is dat onze Profeet ﷺ. Voordat hij de openbaringen kreeg, had hij al het talent in zich om dingen te overpeinzen. Hij was niet tevreden met hoe het eraan toeging in de wereld. En toen hij de openbaringen begon te krijgen, was zijn droom, natuurlijk onder bevel en leiding van Allah ﷻ, dat de Islam zich zou verspreiden.

De belofte van de overwinning was gemaakt door Allah ﷻ, en die belofte maakte dat hij het beeld van de overwinning ook voor zich kon zien. Deze droom of dit visioen maakte dat hij geduld kon opbrengen en standvastig bleef, *alhamdoelillah*. En zie het resultaat. Miljarden moslims volgen de Islam en *de soennah* (levenswijze van de Profeet ﷺ). Wie had dat ooit gedacht toen hij zich voorheen terugtrok in de grotten en de dagen eindeloos overpeinsde terwijl hij eigenlijk doodongelukkig was.

Onze Profeet ﷺ zei: "Weet dat de overwinning komt met geduld, de bevrijding met verdriet en de verlichting met moeilijkheid (Musnad Ahmed, 2800)

Jouw persoonlijke overwinning

De *soerah* (hoofdstuk in de Koran) Al-Fath - 'De Overwinning' - behandelt de overwinningen van de Islam; van de in Hoedaibija behaalde grote overwinning, die in het eerste vers genoemd wordt, tot de definitieve overwinning van de Islam op alle andere godsdiensten van de wereld (vers 28).

Het woord *fat-h* (overwinning) wordt een aantal keren genoemd in deze *soerah*. Het bijzondere is dat de overwinning niet werd behaald door de reeds gevoerde veldslagen.

Pas bij het tekenen van de wapenstilstand kantelde alles. De wapenstilstand van Hoedajbija werd niet gezien als een triomf voor de Moslims; maar bleek uiteindelijk een morele overwinning te zijn en dit heeft de verspreiding van de Islam versterkt, versneld en verankerd.

Soms moet je vallen en opstaan, hard vechten, verliezen en stilstaan voor je overwint. Het komt niet allemaal vanzelf. En je weet nooit welk besluit jouw succes gaat bepalen.

De reden dat we juist deze *soerah* vernoemen is omdat wij als gewone mensen op onze manier ook het pad bewandelen om te vechten voor onze dromen. Onder de hoede en leiding van Allah ﷻ kunnen wij ook onze dromen najagen en de overwinning behalen.

Zolang we geduld en vertrouwen hebben en standvastig zijn, kunnen wij ook uit onze 'grotten' komen en beginnen met het realiseren van onze dromen.

Onze Profeet ﷺ was belast met een taak voor de gehele mensheid. Wij zijn in principe in de eerste plaats belast met ons eigen leven en daarna, binnen de aan ons gegeven mogelijkheden, voor onze *oemmah*.

In het bovenstaande stuk staat vermeld dat de overwinning kwam na de wapenstilstand. Tijdens de wapenstilstand is de Islam gegroeid. Niet tijdens de strijd, maar tijdens de stilstand. Toen gingen mensen nadenken over de islam en konden ze de boodschap in hun harten sluiten. En ondertussen was onze Profeet ﷺ geduldig maar ook vergevingsgezind.

Welke lessen kunnen wij hieruit halen? Wellicht dat in tijd van overpeinzing en bezinning de overwinning gevonden kan worden en dus niet in de hitte van de strijd. Overpeinzen is de fase van plannen, informatie verzamelen, kijken in je ziel, evalueren en doelen stellen. Daarna komt de uitvoering ervan.

Kracht van schrijven

Dagelijks gaan er duizenden gedachten door ons hoofd. Als een soort associatie-spel weven gedachten zich aan elkaar. Niet alle gedachten zijn functioneel en productief, waardoor ze zeer vermoeiend en energie rovend kunnen zijn.

In het kader van het neerzetten van je droom is het essentieel dat je jouw gedachten kunt ordenen om zuiver inzicht te kunnen verkrijgen. Het punt is dat we door alles in het hoofd te laten zweven, we moeilijk grip kunnen krijgen op onze gedachten. En wanneer we er geen grip op kunnen krijgen, komen we ook moeilijk tot inzichten en rust in ons hoofd.

Hoe kun je je gedachten ordenen en daardoor rust en orde creëren? Dat kan door je gedachten op te schrijven! Hoe orden je deze gedachten? Door per onderwerp te filteren wat van belang is.

De kracht van het neerschrijven is dat je gedachten niet meer rondspoken in je hoofd. Je schrijft ze neer en kan ze herlezen en eventueel aanpassen. Maar je hoeft niet telkens nieuwe

overwegingen te maken. Vergelijk het met het maken van een boodschappenlijstje. Als je thuis bent ga je door het huis en schrijf je op wat je nodig hebt. In de winkel kan je dan heel gemakkelijk en met rust pakken wat je op je lijst hebt staan.

*De kracht van het neerschrijven is
dat je gedachten niet meer rondspoken in je hoofd.*

Om je droom te verwoorden kun je schrijven als een tool gebruiken. Om je droom zo goed en helder mogelijk te verwoorden, kun je krachtige woorden gebruiken, woorden die bij jou binnenkomen en waarmee jij je kunt verbinden. Om je droom te versterken maak je gebruik van passende bijvoeglijke naamwoorden; deze zeggen iets over zelfstandige naamwoorden. Een voorbeeld is: het *mooie* huis.

Gebruik woorden waardoor je de sfeer en geur al kan waarnemen. Lees af en toe je droom door en pas aan om het zo op te schrijven totdat je tevreden bent.

Kracht van een droombord

Visualisatie is niet anders dan de kracht 'om dingen voor je te zien'. Visualiseren hoe het zal zijn als je er bent. Het licht aan het einde van de tunnel. Hoe ziet het eruit in de realiteit? Door je droom op te schrijven heb je al gefilterd hoe deze eruitziet. Dit heb je met woorden gedaan. Nu gaan we een stapje verder door het ook visueel te maken met beelden, kleuren, vormen en woorden: een droombord.

Door het maken van een droombord kun je jouw verbeelding omzetten in een fysiek beeld. Het motiveert om standvastig te blijven, om in een oogopslag voor je te zien hoe jij je leven voor je ziet.

Je hoeft er niet meer over na te denken. Je hebt het plaatje al voor je. De kleuren geven sfeer, de woorden geven jouw emoties en verlangen weer en de beelden creëren ruimte en passie. Het helpt om ook een foto van jezelf erbij te zetten. Hoe jij eruit zou willen zien, hoe blij of gelukkig je wilt zijn. Zoek een foto of maak er een foto van.

Dus wanneer je gedemotiveerd raakt en dingen moeilijk verlopen of je excuses of zelfmedelijden begint te krijgen, ga je terug naar het droombord. Het droombord kan jouw anker zijn, jouw steun, jouw kracht, jouw afspraak met jezelf.

Oefening 2: Doe-opdracht

Maak je droom nu zichtbaar door een droombord te maken. Maak hierbij eventueel gebruik van citaten en wijsheden of steekwoorden die jouw droom vertegenwoordigen. Je kunt ook creatief werken met plaatjes en/of verf, kleurpotloden, etc. Op het internet zijn er tal van voorbeelden die las inspiratie kunt gebruiken. Het is JOUW droombord, dus zorg ervoor dat het er ook uitziet zoals JIJ bent.