

Win je hart terug

Persoonlijke inzichten om je
te bevrijden van de ketens van het leven



Yasmin Mogahed

Eerste druk, december 2020

ISBN 978-90-830322-0-7

Titel	Win je hart terug
Ondertitel	Persoonlijke inzichten om je te bevrijden van de ketens van het leven
Auteur	Yasmin Mogahed
Basis voor vertaling	Reclaim Your Heart, Second Edition, Yasmin Mogahed, 2015
Vertaling	Jeroen Verstaen
Taalkundige redactie	Karlijn Smit
Omslag	Peter Gould

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Op alle uitgaven van Stichting 't Kennishuys gelden strikte auteursrechten. Voor het gebruik van teksten, fragmenten, gedichten, illustraties of alle andere vormen van gebruik uit het werk dat door 't Kennishuys wordt uitgegeven, dient 't Kennishuys schriftelijk om toestemming te worden gevraagd.

DISCLAIMER

De vertaling is een getrouwe weergave van de integrale tekst van het boek van de auteur en reflecteert enkel en alleen de mening van de auteur en niet noodzakelijkerwijs die van de uitgever of de vertaler.

Copyright © Stichting 't Kennishuys 2020

Stichting 't Kennishuys | Postbus 82095 | 2508 EB Den Haag
www.kennishuys.com

TOEWIJDING

Dit boek wordt volledig opgedragen aan de Ene die mij heeft grootgebracht, zelfs nog voordat ik mij bevond in mijn moeders baarmoeder. Het wordt opgedragen aan de Ene die mij onderwees, inspireerde en leidde gedurende mijn leven. Ik draag deze nederige inspanning op aan Allah en ik kan alleen maar bidden dat het, ondanks mijn tekortkoming, zal worden geaccepteerd. Ik draag dit boek tevens op aan mijn familie die mij gedurende de reis heeft ondersteund.

TEN GELEIDE

Win je hart terug is niet zomaar een zelfhulpboek. Het is een handboek over de reis van het hart binnen en buiten de oceaan van dit leven. Het is een boek over hoe jij jouw hart beschermt tegen het zinken naar de diepten van die oceaan. Ook gaat het boek over wat je dient te doen wanneer je naar de diepten van de oceaan zinkt. Het is een boek over verlossing, hoop en vernieuwing. Ieder hart kan genezen en elk moment is geschapen om ons dichter bij die transformerende terugkeer te brengen. *Win je hart terug* gaat over het vinden van dat moment in situaties waarin alles stopt en er plotseling anders uitziet. Het gaat over het vinden van jouw eigen bewustwording en daarna over het terugkeren naar de betere, waarachtigere en vrijere versie van jezelf.

Inhoud

GEHECHTHEID	9
Waarom moeten mensen elkaar verlaten?	11
Mensen vertrekken, maar keren ze ook terug?	18
Vul jouw innerlijke leegte en kom thuis	24
Het vat leegmaken	29
Omwille van de liefde voor het geschenk	33
Vrede op een dak	38
De oceaan van de <i>dunya</i>	41
Neem je hart terug	45
LIEFDE	49
Ontsnappen uit de ergste gevangenis	51
Is dit liefde wat ik voel?	56
Er hangt liefde in de lucht	59
De zoektocht naar liefde	62
Dit is liefde	68
Verliefd worden op het echte ding	72
Een succesvol huwelijk: de ontbrekende schakel	77
ONTBERINGEN	81
De enige schuilplaats in de storm	83
Het zoeken van goddelijke hulp	86
Gekwetst door anderen: hoe ermee om te gaan en ervan te genezen?	90
De droom van het leven	94
Gesloten deuren en de illusies die ons verblinden	99
Pijn, verlies en de weg naar Allah	103
Het antwoord van een gelovige op tegenspoed	106
Dit leven: een gevangenis of paradijs?	111
RELATIE MET DE SCHEPPER	115
Zoeken naar Allah	117
<i>Salab</i> (gebed), het vergeten levensdoel	121
<i>Salab</i> en de ergste vorm van diefstal	125
Een heilig gesprek	128
Het donkerste uur en de komst van de dageraad	131

Een reflectie op de dood	135
Waarom worden mijn gebeden niet verhoord?	137
Sociale media: het verborgen gevaar	139
<i>Tawakkul</i> : het handvat vasthouden dat absoluut onbreekbaar is	143
<i>Tawakkul</i> , hoop en streven: drie gedeelten van een geheel	145
Dit is ontwaken	147
Kenmerken van het stadium van ontwakings	148
Valkuilen van de ontwakingsstoestand	149
Nadat het spirituele hoogtepunt voorbij is	151
De valstrikken van <i>shaytan</i>	152
DE STATUS VAN DE VROUW	155
De emancipatie van vrouwen	157
Een brief aan de cultuur die mij grootbracht	161
Reflectie van een vrouw op het leiden van het gebed	163
Mannelijkheid en de schijn van hard zijn	167
UMMAH	171
Laat het label vallen	173
Wees moslim, maar slechts met mate	176
Een onuitsprekelijke tragedie en de toestand van onze <i>ummah</i>	179
De opening van de Rode Zee vandaag de dag	182
POËZIE	189
Een brief aan jou	191
Ik treur	192
Slechts mijn gedachten	194
Een reflectie op liefde	195
Ik bad vandaag om vrede	196
Over de worsteling van het leven	198
Stilte	199
Sterf voordat jij overlijdt	200
Red mij	201
Mijn hart is een open boek	202
De steek	203
Nis	204
Blijf lopen	206

GEHECHTHEID

Deze wereld kan jou niet breken, tenzij jij haar toestemming geeft. Zij kan jou niet bezitten, tenzij jij de sleutels aan haar overhandigt, tenzij jij aan haar jouw hart geeft. Als jij voor een tijdje die sleutels aan de *dunya* hebt overhandigd, neem ze dan terug. Dit is niet het einde. Jij dient hier niet te sterven. Win je hart terug en geef het aan haar rechtmatige eigenaar: Allah.



Mensen vertrekken, maar keren ze ook terug?

Vertrekken is moeilijk. Verliezen is moeilijker. Een paar weken geleden stelde ik de vraag: waarom moeten mensen elkaar verlaten? Het antwoord bracht mij tot enkele van de diepste inzichten en grootste worstelingen in het leven. Ik begon mij ook af te vragen of mensen na hun vertrek ooit terugkeren. Nadat iets waarvan wij houden van ons is afgenomen, komt het dan ooit weer terug? Is het verlies permanent, of slechts een middel tot een hoger doel? Is het verlies het definitieve einde of een tijdelijke remedie voor de kwalen van ons hart?

Dit leven heeft iets verbazingwekkends. Hetzelfde wereldse kenmerk dat pijn veroorzaakt, geeft ons ook verlichting. Niets blijft hier bestaan. Wat betekent dat? Het betekent dat de adembenemend mooie roos in mijn vaas morgen zal verwelken. Het betekent dat mijn jeugd voorbij zal gaan. Maar het betekent ook dat het verdriet dat ik vandaag heb, morgen zal verdwijnen. Mijn pijn zal weggaan. Mijn lach zal niet voor altijd blijven, maar mijn tranen ook niet. Wij zeggen dat dit leven niet perfect is en dat is waar. Het is niet volledig goed, maar het is ook niet volledig slecht.

Allah vertelt ons in een hele diepzinnige *ayah* (vers): “*En met het ongemak komt zeker een gemak.*” (Koran, 94:5) Ik begreep deze *ayah* verkeerd toen ik opgroeide. Ik dacht dat het betekende: na gemak komt ongemak. Met andere woorden: ik dacht dat het leven bestond uit goede tijden en slechte tijden. Na de slechte tijden komen de goede tijden. Ik dacht dat het leven volledig goed of volledig slecht was. Maar dat is niet de betekenis van de *ayah*. De *ayah* zegt mét ongemak komt gemak. Het gemak is er op hetzelfde moment als het ongemak. Dit betekent dat niets in dit leven volledig slecht of volledig goed is. In elke slechte situatie waarin wij verkeren, is er altijd iets om dankbaar voor te zijn. Met ongemak geeft Allah ons ook de kracht en het geduld om dit te verdragen.