



الرسالة Ar-Risaalah

(De Boodschap)

As-salaamu 'alaikum
Vrede zij met u



Tweewekelijkse uitgave van de Stuurgroep Islam

Jaargang 7, editie 195 - 10 januari 2015 - Rabi ul-Awwal 19, 1436 - Email: riaz.ahmadali@gmail.com - Archief: www.ivisep.org/risaalah

Actueel

Kerstfeest in Islamitische landen

Pakistan staat bekend om de intolerante houding tegenover religieuze minderheden. Deze foto toont dat het ook anders kan. Pakistaanse christenen hebben ongestoord hun Kerstdiensten kunnen verrichten in de 'Saint Anthony Church' in Lahore op 25 december 2014.



Ook in Iran konden christenen ongestoord hun Kerst ceremonie volbrengen. Er wonen ongeveer 120.000 christenen in Iran. Zij zijn vertegenwoordigd in het parlement en kunnen vrijelijk hun religie belijden, evenals andere minderheden zoals joden en zoroastriërs.



Spiritueel / Maatschappij

Nieuwjaars voornemens nutteloos?

Het nieuwe jaar is net begonnen. Dus hebben wij allemaal waarschijnlijk een lijst van goede voornemens gemaakt voor 2015. Misschien kunt u liever afzien van dergelijke voornemens. Leg niet in januari vast hoe uw leven er in september moet gaan uitzien. Elk besluit omtrent lange termijn gedragsveranderingen is een verspilling van tijd. Zou u in 2015 niet liever leven in het huidige moment? De belangrijke vraag is: Hoe kan ik dit jaar gaan leven in het NU?

Het nieuwe jaar is een goed moment om een plan te maken om uw leven 'ten volle' te kunnen leven. Kijk of u uw gedachtenpatroon kunt veranderen. Beslis heel specifiek wat het is dat u zou willen veranderen over uzelf in 2015. Als u een aantal doelen voor ogen heeft, beloof uzelf om elke dag beetje bij beetje eraan te werken, in plaats van uit te stellen tot later in het jaar.

Terwijl u het begin van het nieuwe jaar in het NU beleeft, zijn hier 6 reminders om u hierbij verder op weg te helpen:

1. Vergeet niet dat gewoonten worden veranderd door het praktisch beoefenen van nieuw gedrag. Door in periodes van 5 minuten anders / positief te gaan denken, kunt u zichzelf al snel de kunst aanleren hoe in het NU te leven.
2. Maak een eerlijke inventaris van uw "problemen". U zult zeer waarschijnlijk ontdekken dat veel van deze problemen in het hoofd zitten en niet in de werkelijkheid.
3. Verander uw houding. Begin met een attitudeveranderingsplan. Laat dit inhouden dat u geniet van alles wat u doet.
4. Wees specifiek over wat u wilt en onderneem actie. Beslis over iets waaraan u zou willen werken en doe het vandaag. Werk dagelijks een beetje eraan, in plaats van uitstellen tot later in het jaar.
5. Geef de controle over uw leven niet aan anderen. U kunt niet genieten van het huidige moment als u druk bezig om iedereen tevreden te stellen. Mensen respecteren u meer als u vanuit een positie van zelfvertrouwen handelt.
6. Voel u goed over uzelf. U bent een prachtig mens

en een unieke creatie van God.

Wij wensen u een nieuw jaar vol met vele wonderen toe. Moge u een lang en productief leven hebben - steeds met één moment tegelijk. Niet in zeven sloten tegelijk lopen!

Dr. Wayne W. Dyer

"Allah verandert de omstandigheden van de mensen zeker niet, totdat zij hun eigen omstandigheden veranderen." (Koran, 13:11)

Islamgeleerden over de aanslagen

"In tegenstelling tot hetgeen zij die de aanval op Charlie Hebdo's kantoor hebben uitgevoerd zeiden, was het niet de Profeet die werd beledigd, maar door die aanval hebben zij juist de Islam beledigd en haar leringen vertrapt." (Dr. Tariq Ramadan)

"Onze Profeet (vzvh) werd heel vaak verbaal en fysiek aangevallen door zijn tegenstanders. Nimmer hebben zijn metgezellen deze aanvallen gedood of mishandeld. Zij die dat nu doen, handelen in alle opzichten tegen de Islam en het voorbeeld van de Profeet." (Dr. Yasir Qadhi)

Website

Artikel van de week: Liefde en Vergeving

Lees op www.ivisep.org

Ar-Risaalah krant / Risaalah TV gemist?

Bezoek het archief op www.ivisep.org



Religie & Filosofie

De zuilen van de gezondheid

Dit artikel gaat over de acht (8) zuilen van de gezondheid, afkomstig van mw. dr. Leigh Erin Connealy, M.D. (Amerika).

Het nieuwe jaar is een moment om te herfocussen op de fundamenten van de gezondheid, en om elkaar aan te sporen om gezonder te leven.

De acht zuilen van de gezondheid:

1. Wees actief (beweeg).
2. Doe aan stress management.
3. Ontgiftig je lichaam (middels bijvoorbeeld vasten en sapkuren) en je omgeving (middels bijvoorbeeld ongediertebestrijding).
- [Ontgiftig ook je geest van negatieve energieophopingen middels meditatie].
4. Slaap genoeg (voldoende).
5. Eet voedzaam (gezond) en vers voedsel.
6. Drink gezuiverd, gefilterd water.
7. Balanceer jouw pH (zuurgraad in ons lichaam).
8. Gebruik doelgerichte voedingssupplementen.



Motto van Dr. Connealy: moge eenieder groeien en bloeien in gezondheid en welzijn.

'Menstrueel verlof'?

De Koran 2:222 luidt: "En zij vragen u (Profeet Mohammed) over de menstruatie. Zeg (aan hen): het is azan (zowel schadelijk als pijnlijk)..." Schadelijk in termen van seksuele omgang, en pijnlijk in de zin van een pijnlijke situatie, omstandigheid.

Grudzinskas, professor in de gynaecologie, vindt dat het hoog tijd is om het 'menstrueel verlof' te introduceren in Europa. "Vrouwen voelen zich vaak verschrikkelijk tijdens hun menstruatie, daar lijden hun prestaties dan ook automatisch onder. Een tot drie dagen per maand is voldoende... voor vrouwen die veel last hebben van hun menstruatie." Bron: metronieuws.nl/vrouwen-moeten-betaald-verlof-krijgen-tijdens-menstruatie

Profeet Mohammed in het Oude Testament

Vanaf zijn 35ste jaar had de Profeet Mohammed (vzvh) de gewoonte om jaarlijks enige tijd in de grot Hira door te brengen met vasten, gebed en meditatie. Op zijn 40ste jaar verscheen aan hem de Engel Gabriël (vzvh) met een Boek en verzocht Mohammed enkele keren om te lezen. Mohammed antwoordde telkens: "Ik kan niet lezen."

Jesaja 29:12 (OT) luidt: "En het boek moet gegeven worden aan iemand die niet lezen kan, terwijl (iemand) zegt: "Lees dit alstublieft voor", en hij moet zeggen: "Ik kan niet lezen."

Spreek van een soefi

Een soefi zei, dat als je de waarde van gezondheid wil weten, bezoek dan ziekenhuizen, en als je de waarde van het leven wil weten, bezoek dan begraafplaatsen (voor contemplatie, overdenking).

De Profeet Mohammed (vzvh) heeft de moslims geadviseerd om voor introspectie o.a. begraafplaatsen te bezoeken om na te denken over de dood en het hiernamaals (vergankelijkheid van de wereld met alles erop en eraan).

Met betrekking tot de tekortkomingen in de geestelijken van het Vaticaan heeft paus Franciscus hen het volgende geadviseerd:

"Curiegeestelijken doen er goed aan om regelmatig kerkhoven te bezoeken. Daar worden geestelijken eraan herinnerd dat hun gevoelens van 'onsterfelijkheid, uitzonderlijkheid en onmisbaarheid' misplaatst zijn. De doden wier graven ze daar aantreffen leefden in dezelfde waan. Kerkhoven zijn daarmee een goed medicijn tegen 'narcisme'."

Bron: trouw.nl/Paus-trekt-van-leer-tegen-Vaticaanse-geestelijken

Ahmad Jhawnie