

Datum: 19-07-2019 (vereenvoudigde samenvatting)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿۱﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿۲﴾ وَإِذَا
مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿۳﴾ وَالَّذِي يُمَيِّتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿۴﴾.
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ،
فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

GEZONDHEID; EEN WAARDEVOLLE GUNST

Beste broeders en zusters, om goede daden te kunnen verrichten is het belangrijk om een gezonde geest en een gezond lichaam te hebben. Helaas beseffen we de waarde niet van onze gezondheid. Vaak beseffen we de waarde van onze gezondheid pas als deze van ons is afgenomen. De Profeet (vzmh) waarschuwde ons eeuwen terug al: **‘Er zijn twee gunsten (*ni‘ma*) waarmee de meeste mensen misleid worden: gezondheid (*ṣiḥḥa*) en vrije tijd (*farāgh*).’**¹ Beste moslims, wanneer iemand ziek wordt, dient hij open te staan voor behandeling. Met de volgende overlevering (*ḥadīth*) adviseerde de Profeet (vzmh) om de hoop op genezing niet op te geven: **‘Laat jullie je genezen. Immers, met elke ziekte heeft Allah ook de genezing ervan geschapen.’**² Beste mensen, een moslim dient ook te denken aan de gezondheid van anderen. De Profeet (vzmh) besteedde veel aandacht aan ziekenbezoek. Laten we niet vergeten dat elke minuut een grote zegen is, vooral als je nog jong bent. Laten we alleen geoorloofd (*ḥalāl*) voedsel nuttigen en schadelijke gewoontes vermijden.

Redactie & vertaling: drs. Ahmed Bulut
Islamitische Stichting Nederland

¹ Al-Bukhārī, Riqāq, 1; Al-Tirmidhī, Zuḥd, 1.

² Ibn Māja, Ṭibb, 1.