

Datum: 19-07-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۖ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۖ وَإِذَا
مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۖ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ۖ
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

Allah vermeldt het volgende in de Qur'ān: **'Hij [Allah] is Degene Die mij schiep, Hij is Degene Die mij leidt, Die mij van voedsel en drinken voorziet, Die mij geneest wanneer ik ziek ben, Die mij doet sterven en vervolgens weer tot leven brengt.'**¹ Volgens een overlevering (*ḥadīth*) heeft de Profeet (vzmh) het volgende gezegd: **'Wie de dag begint met een comfortabel gevoel, een gezond lichaam en zijn dagelijkse voorziening [voedsel] bij zich neemt, is het alsof hij de hele wereld heeft gekregen.'**²

Beste broeders en zusters!

De Islām is een religie van genade; een religie die ons enerzijds uitnodigt om de grenzen die God heeft gesteld te respecteren, en anderzijds universele principes verkondigt waarmee we gezond kunnen leven en bij kunnen dragen aan een harmonieuze samenleving. Een van deze principes waar wij als gelovigen (*mu'minīn*) strikt aan dienen te houden, is het behoud van het leven. Immers, God heeft ons lichaam aan ons toevertrouwd en we moeten dit dan ook goed onderhouden. Om goede daden te kunnen verrichten is het noodzakelijk dat wij een gezonde geest en een gezond lichaam hebben.

Beste mensen!

Het leven, het mens-zijn, het dragen van verantwoordelijkheid, het beschikken over een verstand en een vrije wil zijn grote gunsten (*ni'ma*). Als je goede daden wil verrichten en nuttige zaken wil achterlaten op de wereld is het van belang dat je op een gezonde manier leeft. Het is triest om te zien dat we de waarde van onze gezondheid onvoldoende inzien. We verwaarlozen onze gezondheid door slechte gewoontes. 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 [in termen van benutten]: gezondheid (*ṣiḥḥa*) en vrije tijd (*farāgh*).'**³

Beste mensen!

Wanneer de mens bewust is van de waarde van zijn gezondheid, zal hij er alles aan doen om zich te beschermen tegen schadelijke invloeden. En wanneer hij ziek wordt, zal hij openstaan voor behandeling. Het is dus onze verantwoordelijkheid om, bij ziekte, onze toevlucht te zoeken bij de goddelijke naam "al-Shāfi", dat staat voor "de Genezer" en om ons lichaam, dat Allah ons heeft toevertrouwd, door middel van medische behandelingen het recht te geven dat het verdient. 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.'**⁴

Beste broeders en zusters!

Het siert een moslim om zich, naast zijn eigen gezondheid, ook te bekommeren om de gezondheid van zijn omgeving. Het afleggen van ziekenbezoeken moeten we dan ook nooit vermijden. De Profeet (vzmh) besteedde veel aandacht aan ziekenbezoek en gaf hij de zieken veel spirituele steun. Hij zei eens het volgende: **'Wie van het leed van een moslim er één wegneemt in de wereld, van hem neemt Allah een leed, van de Dag der Opstanding, weg.'**⁵ Het is een plicht van iedere moslim om een medegelovige, waar dat kan, te helpen bij het wegwerken van moeilijkheden.

Beste mensen!

Laten we niet vergeten dat elke minuut een grote zegen is, vooral als je nog jong en vitaal bent. Laten we alleen geoorloofd (*ḥalāl*) voedsel nuttigen en schadelijke gewoontes vermijden. Ik beëindig mijn preek met een overlevering: **'Besef de waarde van vijf zaken voordat vijf zaken optreden: 1) voordat je doodgaat je leven, 2) voordat je ziek wordt je gezondheid, 3) voordat je het druk krijgt je vrije tijd, 4) voordat je oud wordt je jeugd en 5) voordat je arm wordt je rijkdom.'**⁶

Redactie & vertaling: drs. Ahmed Bulut
Islamitische Stichting Nederland

¹ Al-Shu'arā', 26: 78-81.

² Al-Tirmidhī, Zuhd, 34.

³ Al-Bukhārī, Riqāq, 1; Al-Tirmidhī, Zuhd, 1.

⁴ Ibn Māja, Ṭibb, 1.

⁵ Abū Dāwūd, Adab, 60.

⁶ Al-Ḥākim al-Nishābūrī, Mustadrak, IV, 341.