

Datum: 30-04-2021 (vereenvoudigde samenvatting)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿١﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٢﴾

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٣﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٤﴾

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافٍ فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ

يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

HET BELANG VAN ONZE FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID

Beste broeders en zusters, één van de doelstellingen van de Islām is het waarborgen van het leven. Onze religie kent een aantal regels om de gezondheid te beschermen. Onze gezondheid is namelijk het grootste geschenk van Allah ﷻ. Een *mu'min* is verantwoordelijk voor het beschermen van zijn fysieke en mentale gezondheid. Die bescherming begint altijd met reinheid. De Islām beschouwt reinheid als onderdeel van het geloof. De Profeet ﷺ zei namelijk: **'Reinheid is de helft van de *īmān*.**'¹ Beste moslims, laten we vrede in ons hart brengen door regelmatig Allah ﷻ te gedenken. Laten we rust vinden met het barmhartige klimaat van de Ramaḍān en met de Qur'ān. Immers, de Ramaḍān is de maand van de Qur'ān. Beste gemeenschap, iedere minuut die we gezond doorbrengen is van onschatbare waarde. Laten we alleen van *ḥalāl* voedingsmiddelen eten en drinken. Laten we wegblijven van schadelijke gewoontes die onze gezondheid in gevaar kunnen brengen en in onze religie verboden zijn. Moge Allah ﷻ ons blijvend gezondheid schenken en onze gezondheid beschermen. *Āmīn*.

Redactie & vertaling: drs. Ahmed Bulut
Islamitische Stichting Nederland (ISN)

¹ M534 Al-Muslim, Al-Ṭahāra, 1.