

Datum: 30-04-2021

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 مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ  
يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

## HET BELANG VAN ONZE FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID

Allah ﷻ zegt het volgende in de Qur'ān: '[De profeet Ibrāhīm zei]: "En Hij [Allah] is Degene Die mij voedt en Die mij drinken geeft. En wanneer ik ziek ben, is Hij het Die mij geneest en Degene Die mij doet sterven en mij vervolgens doet leven."<sup>1</sup> Volgens een *ḥadīth* zei de Profeet ﷺ het volgende: 'Wie van jullie de ochtend begint met gerustheid in zijn woonruimte, gezondheid in zijn lichaam en het onderhoud van zijn dag bij zich heeft, is het alsof [de gunsten van] de wereld naar hem toe zijn gekomen.'<sup>2</sup>

### Beste broeders en zusters!

Alle geboden en verboden van de Islām hebben vijf hogere doelen. Deze doelen zijn: het waarborgen van de religie, het leven, het intellect, het nageslacht en het bezit. De Islām kent een aantal aanbevelingen om de fysieke en mentale gezondheid van de mensen te beschermen. Denk bijvoorbeeld aan het eten en drinken van reine dingen en aan het vermijden van alcohol en drugs. Onze gezondheid is het grootste geschenk van Allah ﷻ. Een gelovige (*mu'min*) is verantwoordelijk voor het beschermen van zijn fysieke en mentale gezondheid. Die bescherming begint altijd met reinheid. De Islām beschouwt reinheid zelfs als onderdeel van het geloof. De Profeet ﷺ zei namelijk: 'Reinheid is de helft van het geloof (*al-ṭmān*).'<sup>3</sup>

### Beste moslims!

Het belangrijkste beginsel waarmee we onze mentale gezondheid kunnen beschermen, is door in Allah ﷻ te geloven en Hem voortdurend te gedenken. Allah ﷻ zegt namelijk het volgende in de Qur'ān: 'Weet dat met het gedenken van Allah de harten tot rust komen.'<sup>4</sup> Laten we dus vrede in ons hart brengen door altijd Allah ﷻ te gedenken. Laten we onze vermoeide zielen temperen met het barmhartige klimaat van de Ramaḍān en met de genezing verschaffende verzen uit de Qur'ān. Immers, de Ramaḍān is de maand van de Qur'ān, die in die maand veelvuldig wordt gereciteerd, een Boek dat perspectieven biedt voor de mensen en de harten doet genezen. Laten we onze woningen en harten dus decoreren met de Qur'ān. Laten we Allah's Woorden zorgvuldig lezen, bestuderen, begrijpen en in ons leven weerspiegelen. Zo laten we de Qur'ān doordringen in onze ziel.

### Beste gemeenschap!

Laten we ons realiseren dat iedere minuut die we gezond doorbrengen van onschatbare waarde is. Vooral wanneer we nog jong en vitaal zijn, dienen we ons tijd goed te benutten. Laten we van reine en toegestane (*ḥalāl*) voedingsmiddelen eten en drinken. Laten we wegblijven van schadelijke gewoontes die onze gezondheid in gevaar brengen en in onze religie verboden zijn. Laten we het volgende advies van de Profeet ﷺ als principe nemen: 'Besef de waarde van vijf zaken voordat vijf zaken optreden: 1) van je leven voordat je doodgaat, 2) van je gezondheid voordat je ziek wordt, 3) van je vrije tijd voordat je het druk krijgt, 4) van je jeugd voordat je oud wordt en 5) van je rijkdom voordat je arm wordt.'<sup>5</sup> Moge Allah ﷻ ons blijvend gezondheid schenken en onze gezondheid beschermen. *Āmīn*.

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

<sup>1</sup> Al-Shu'arā', 26: 79-81.

<sup>2</sup> T2346 Al-Tirmidhī, Al-Zuhd, 34.

<sup>3</sup> M534 Al-Muslim, Al-Ṭahāra, 1.

<sup>4</sup> Al-Ra'd, 13: 28.

<sup>5</sup> Al-Hākim al-Nīyāsābūrī, Al-Mustadrak, IV, 341.