

Datum: 08-11-2024 (vereenvoudigde samenvatting)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ

يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

GEZONDHEID: EEN ZEGEN VAN ONSCHATBARE WAARDE

Beste broeders en zusters! Een van de belangrijkste zegeningen die de mensheid is gegeven, is zonder twijfel gezondheid. Allah ﷻ zegt: “...breng jullie zelf niet in gevaar met jullie eigen handen...” en geeft daarmee aan dat een mens zijn gezondheid moet beschermen. Want gezondheid is de basis van alles. In de *ḥadīth* die ik heb voorgelezen, zegt de Profeet ﷺ: “**Wie van jullie de dag begint in vrede, met een gezond lichaam en voorzien van dagelijks voedsel, is alsof hem de hele wereld geschonken is.**” Laten we niet vergeten dat elke minuut van gezondheid een onbetaalbare zegen is. Laten we proberen de dagen dat we jong, fit en gezond zijn goed te benutten. Laten we ook schadelijke stoffen vermijden die onze gezondheid bedreigen en die door onze religie verboden zijn. Laten we vooral de volgende raad van de Profeet ﷺ ter harte nemen: “**Ken de waarde van vijf dingen voordat vijf andere dingen komen:**

je jeugd voordat je oud wordt,
je gezondheid voordat je ziek wordt,
je rijkdom voordat je arm wordt,
je vrije tijd voordat je bezig wordt,
je leven voordat je sterft.”¹

Redactie & vertaling: Ismail Mercimek
Islamitische Stichting Nederland (ISN)

¹ Al-Ḥākim, al-riqāq, 7846.