

Datum: 08-11-2024

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 moslims! Een van de belangrijkste zegeningen die de mensheid is gegeven, is zonder twijfel gezondheid. In het heilige vers dat ik heb gereciteerd, zegt Allah ﷻ: **“...breng julliezelf niet in gevaar met jullie eigen handen...”**¹ en geeft daarmee aan dat een mens zijn gezondheid moet beschermen. Want gezondheid is de basis van alles. In de *hadith* 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.”**²

Beste broeders en zusters! De islam nodigt de mens uit om ons aan de grenzen van Allah ﷻ te houden en wil dat we gezonde individuen zijn en een vreedzame samenleving vormen. Gezond zijn is immers een grote zegen en een mogelijkheid die aan de mens is gegeven. Wanneer gezondheid verloren gaat, is het erg moeilijk om het terug te krijgen. Gezond zijn is een van de basisvoorwaarden om het leven te leiden in overeenstemming met het doel van de schepping en met het bewustzijn van aanbidding. Aangezien het belangrijk is om gezondheid te behouden, moeten we ook vermijden wat de gezondheid kan schaden en voorzorgsmaatregelen nemen om deze te beschermen.

Geachte Moslims! Het leven, dat door Allah ﷻ aan de mens is gegeven als een belangrijk vertrouwen, is de poort naar de wereld van beproevingen. Het verrichten van goede daden is alleen mogelijk met onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Daarom behoren het beschermen van de gezondheid en het bedanken van Allah ﷻ voor deze zegen tot onze belangrijkste taken. Helaas wordt de waarde van het leven en gezondheid die Allah ﷻ heeft geschonken vaak niet erkend, en deze schat wordt verspild door schadelijke gewoonten, nalatigheid en verspilling. De waarde van een gezonde ademhaling, een gezond lichaam en een rustige geest wordt pas begrepen als het te laat is. Daarom waarschuwt de Profeet ﷺ ons: **“Er zijn twee zegeningen waarvan de meeste mensen zich laten misleiden: gezondheid en vrije tijd.”**³

Gerespecteerde gelovigen! 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 aandacht besteden aan het consumeren van *halāl* en zuiver voedsel. Laten we ook schadelijke stoffen vermijden die onze gezondheid bedreigen en die door onze religie verboden zijn, en laten we 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.”**⁴

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

¹ Al-Baqara, 2: 195.

² Al-Tirmidhī, al-zuhd, 34. Muslim, al-masājid, 592; Abū Dāwūd, al-witr, 25.

³ Al-Bukhārī, al-riqāq, 1. Muslim, al-birr wa al-šila, 32.

⁴ Al-Ḥākim, al-riqāq, 7846.