

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Geachte moslims,

Onze Almachtige Heer zegt in de Heilige Koran:
"O jullie die geloven! Eet van de goede en toegestane dingen waarmee Wij jullie voorzien hebben, en wees Allah dankbaar – als jullie werkelijk alleen Hem aanbidden!" (Soera al-Baqarah, vers 172)

Onze geliefde Profeet ﷺ zei in een overlevering:
"Wie van jullie 's ochtends gezond van lichaam, vredig van hart en voorzien van zijn dagelijkse voedsel ontwaakt, is alsof hem de hele wereld is geschonken." (Tirmidhi, Zuhd)

Abdullah ibn Omar (ra) zei:
"Bereid je in je gezondheidstijd voor op ziekte, en in je leven op de dood."

Zonder twijfel is gezondheid een grote zegen. Maar ziekte is ook een beproeving. De Boodschapper van Allah ﷺ heeft gezegd:
"De mens is omringd door negenennegentig soorten rampspoed. Zelfs als hij ze allemaal overleeft, zal hij uiteindelijk door ouderdom worden overwonnen." (Tirmidhi, Qiyamah)

Daarnaast heeft hij vermeld dat sommige gelovigen die sterven aan bepaalde ziekten, de beloning van martelaarschap ontvangen. Dit leert ons om geduldig te zijn, medische hulp te zoeken en genezing alleen van Allah te verwachten.

Waardevolle broeders,

Het leven stroomt snel voorbij, en met elke dag komen we dichterbij de dood. We moeten bewust en dankbaar leven, en vooral goed voor onze gezondheid zorgen. Voorzorg nemen, gezond en evenwichtig eten, een actief en sportief leven leiden, luiheid en traagheid vermijden – dat zijn verantwoordelijkheden van iedere gelovige. Want

op die manier beschermen we niet alleen ons lichaam, maar kunnen we onze aanbiddingen ook met meer kracht en rust verrichten.

Gezond eten, matigheid betrachten, afstand houden van de verlangens van de ziel en kiezen voor het zuivere en het toegestane – dat is de leefwijze van onze Profeet ﷺ. Ook vandaag geldt: natuurlijk en met mate eten, op tijd slapen en oefeningen doen die ons lichaam versterken, dragen bij aan zowel lichamelijke gezondheid als innerlijke rust.

Een ochtendwandeling, op tijd slapen, geen voedsel verspillen – als dit alles met de juiste intentie gebeurt, worden het daden van aanbidding die beloning opleveren.

Allah zegt in de Koran:

"Eet en drink, maar verspil niet. Want Allah houdt niet van de verkwisters." (Soera al-A'raf, vers 31)

Laten we dus, terwijl we onze genezing alleen van Allah vragen in onze smeekbeden, ook gebruikmaken van de middelen die Hij ons gegeven heeft om onze lichamelijke en geestelijke gezondheid te beschermen.

Ik sluit mijn preek af met deze wijze overlevering van de Boodschapper van Allah ﷺ:

"Wees je bewust van de waarde van vijf zaken voordat vijf andere komen:

1. Je jeugd, vóór je ouderdom,
2. Je gezondheid, vóór je ziekte,
3. Je vrije tijd, vóór je drukte,
4. Je rijkdom, vóór je armoede,
5. Je leven, vóór je dood."** (al-Hakim, al-Mustadrak