

remedie tegen stress

Mohammed Salih Almounajid

Het is de aard van dit leven dat mensen lijden aan zorgen en stress, omdat deze wereld de plaats is van ziekte, hardheid en leed. Want onder de dingen die het Paradijs van deze wereld onderscheiden is het feit dat daar geen sprake zal zijn van bezorgdheid of stress: “Vermoeidheid zal hen daar niet raken noch zullen zij er van worden verdreven.” Al-H’idjr 15:48.

<https://islamhouse.com/289627>

- [Remedie tegen stress](#)

- Introductie
- Soorten van stress en bezorgdheid
- De bezorgdheid waarmee een waarheidlievend persoon geconfronteerd wordt wanneer hij niet wordt geloofd.
- De bezorgdheid waaraan een onschuldig persoon lijdt wanneer er valse beschuldigingen worden gemaakt.
- De bezorgdheid van een man over wat er met zijn vrouw en kinderen na zijn dood zou kunnen gebeuren.
- De Islamitische behandeling voor ongerustheid en bezorgdheid.

- [Werken van Imam Ibn Al-Qayyim over het Behandelen van Tegenspoed en verdriet.](#)
- [Doe'aa-e \(smeekebede\):](#)
- [Aanmaning:](#)

Remedie tegen sterss

In naam van Allah, de Barmhartige, de Genadevolle

Introductie

Alle lof behoort toe aan Allah, de Heer der Werelden, de Meest Genadevolle, de Meest Meedogende, de Heer van de Dag des Oordeels. Ik getuig dat er niemand het recht heeft om aanbeden worden dan Hij, de Heer van de vroegere en de latere generaties en

Onderhouder van de hemel en aarde. Moge vrede en zegeningen neerdalen over degene die als Genade voor de werelden is gezonden. Ik getuig dat hij de boodschapper van Allah is (moge de vrede en zegeningen van Allah op hem rusten). Moge vrede en zegeningen neerdalen op hem, zijn familie metgezellen en op hen die in zijn leiding geloven en zijn voetstappen volgen tot de Dag des Oordeels.

Het is de aard van dit leven dat mensen lijden aan zorgen en stress, omdat deze wereld de plaats is van ziekte, hardheid en leed. Want onder de dingen die het Paradijs van deze wereld onderscheiden is het feit dat daar geen

sprake zal zijn van bezorgdheid of stress: “Vermoeidheid zal hen daar niet raken noch zullen zij er van worden verdreven.” [\[1\]](#)

Niets zal de bewoners van het Paradijs ooit overstuur maken, zelfs niet het geringste woordje: “Zij zullen daar geen ijdele gesprekken of zondige taal horen, Doch het woord "vrede, vrede." [\[2\]](#)

Het is eveneens de aard van dit leven dat mensen om verschillende redenen het leed en hardheid dienen te verdragen, zoals in de Koran naar verwezen wordt ([interpretatie van de betekenis](#)): “Voorwaar, Wij hebben de

mens geschapen om moeilijkheden (te overwinnen)”. [3]

Dus betreuren de mensen wat in het verleden gebeurt is, zijn ongerust over wat er in de toekomst zal gebeuren, en bezorgd over wat er in het heden gaande is.

De dingen die onze gedachtes dwarszitten en ons ellendig doen voelen zijn de dingen uit het verleden die verdriet hebben veroorzaakt, dingen in de toekomst waar we ongerust over zijn, en dingen in het hedendaagse die ons verontrusten.

Mensen reageren verschillend op stress en zorgen, afhankelijk van de hoeveelheid aantal zaken die hen

verontrusten, of de zorg aanhoudend is, en of zij geloof in hun hart hebben of opstandig en zondig zijn. **We kunnen de harten van mensen als twee soorten beschrijven:** het hart is of de troon van Allah, gevuld met licht, leven, blijheid, vreugde en alle schatten van goedheid; of het is de troon van Shaytaan, waarin zich benauwdheid, duisternis, dood, ellende, bezorgdheid en ongerustheid bevindt.

De zorgen en ongerustheden van mensen verschillen eveneens, met betrekking tot de verschillen in hun motivaties, omstandigheden en individuele verantwoordelijkheden.

Eén van de soorten zorg of ongerustheid is dat wat beschreven kan worden als prijzenswaardige zorgen die een goed teken zijn, zoals de bezorgdheid van geleerden om moeilijke kwesties op te lossen waar de moslims een antwoord op nodig hebben- vooral wanneer de zaak heel ernstig is en er geen oplossing blijkt te zijn. Een ander voorbeeld is de bezorgdheid van de moslimleider over de problemen van de mensen onder zijn zorg. Dit is hetgeen wat de twee ‘Omars [\[4\]](#) en andere leiders bezorgd en ongerust maakte. ‘Omar ibn Al-Khattaab was gewoon om na te denken over hoe hij het leger voor zou kunnen bereiden terwijl hij in gebed was en hij werd daarvoor vergeven; hij maakte

zich ook gewoonlijk zorgen over de dieren die op het land van Irak strompelden. ‘Omar ibn ‘Abd Al-’Azeez drukte zijn leed als volgt uit: ‘Ik word met iets bejegend waarmee niemand me kan helpen behalve Allah. De ouderen hebben het einde van hun leven ermee bereikt(in de deze situatie), de jeugd is ermee opgegroeid; de vreemdelingen hebben Arabisch geleerd en de bedoeïenen zijn naar de steden in deze omstandigheden gemigreerd. (het is zo stevig verankerd) dat zij denken dat dit religie is en zij kunnen de waarheid nergens anders dan hierin zien.” Toen de khilaafah [5] aan hem werd overgedragen en de mensen hem hun bay’ah (huldigingseed) gaven, kwam

hij thuis met een gevoel van bezorgdheid en stress. **Zijn vrije slaaf zei tegen hem:** “Waarom ben je zo bezorgd en gestrest? Dit is niet hoe je op zo’n moment als dit behoort te zijn.” Hij zei: “Wee u! Hoe zou ik niet bezorgd kunnen zijn wanneer er niemand in het Oosten noch in het Westen van deze oemmah is die niet zijn rechten van mij vraagt of mij om hulp vraagt om een zaak met een ander persoon te regelen, of hij zijn eis nu opschrijft of niet, of hij mij direct vraagt of niet?”

Hoe meer elk besluit te maken had met het noodlot van de moslims, des te meer bezorgdheid en stress het met zich meebracht. Vandaar dat toen ‘Abd

Ar-Rahmaan ibn ‘Awwf toevertrouwd werd met de taak van het selecteren van de khalifah [6] voor de moslims, na de dood van ‘Omar, hij gedurende die periode niet sliep, omdat hij zo bezig was om rekening te houden met de moslims, zelfs met de oude vrouwen.

Andere soorten van prijzenswaardige bezorgdheden zijn: de bezorgdheid van een dai’yah [7] die zich inspant om de islam te verspreiden en de boodschap over te dragen, anderen te leiden naar het pad der Leiding; de bezorgdheid van een dienaar om er verzekerd van te zijn dat zijn aanbidding zowel in intentie en praktijk correct is; en de bezorgdheid van de moslim vanwege

het leed van zijn broeders in het geloof over de hele wereld...

Soorten van bezorgdheid die het resultaat zijn van het begaan van een zonde omvatten: het leed dat geleden wordt na het onrechtvaardig bloedvergieten; of de bezorgdheid van een vrouw dat zwanger is als gevolg van ontucht of overspel.

Soorten van kwelling dat resulteert van een onrechtvaardige behandeling door toedoen van anderen bevat het leed vanwege mishandeling door iemands eigen familieleden, **zoals een dichter zei**: “Het onrecht dat geleden wordt door toedoen van degenen die nabije familieleden zijn is pijnlijker

om te verdragen dan een klap met een krachtig zwaard.”

Het leed waaraan geleden wordt vanwege de calamiteiten die in deze wereld gebeuren bevatten: ongeneeslijke of ernstige ziektes, ongehoorzaamheid van kinderen tegenover hun ouders, vijandelijkheid aan de kant van iemands echtgenote of mishandeling aan de kant van iemands echtgenoot.

Een aantal soorten van bezorgdheden resulteert van angsten voor wat in de toekomst te wachten staat, een vader zou bijvoorbeeld ongerust kunnen zijn over wat er met zijn kinderen zal gebeuren wanneer hij sterft, vooral

wanneer zij zwak zijn en hij niks heeft om achter te laten voor hen.

Dit zijn een aantal voorbeelden van verschillende soorten van stress en zorgen. Wij zullen deze kwestie hieronder gedetailleerder bespreken.

Soorten van stress en bezorgdheid

De zorg waaraan de dai'yah lijdt wanneer hij mensen oproept tot de Islam. De profeten hadden meer dan hun eerlijk aandeel van dit soort van stress. 'Aa-ishah (moge Allah tevreden met haar zijn) vertelde haar neef (de zoon van haar zus) 'Oerwah, dat zij de profeet [8] vroeg: "Heeft u ooit een dag meer geleden dan de dag van Oeh'oed?" Hij antwoordde: "Ik leed

aan de kant van jouw mensen en het ergste waar ik onder leed door hen was op de dag van Al-‘Aqabah, toen ik een verzoek deed aan Ibn ‘Abd Yaalayl ibn ‘Abd Kalaal en hij niet reageerde op de manier waarop ik gehoopt had. Ik verliet hem, nauwelijks wetende waar ik naar toe ging en besepte niet waar ik was totdat ik Qarn At-Tha’aalib bereikt had. Ik hief mijn hoofd op en zag een wolk die mij beschaduwde. Ik keek erin en zag Djibraa’eel (vrede zij met hem), die mij riep en zei: “Allah heeft gehoord wat jou volk tegen jou zei en hun reactie op jou. Hij heeft de Engel der Bergen naar jou gezonden, om datgene met hen te doen wat jij hem zegt.” Vervolgens riep de Engel der Bergen mij op, begroette mij en

zei: “O Mohammed, indien u wenst, zal ik hen tussen twee bergen verpletteren.” De profeet zei: “Ik hoop veeleer dat Allah van hun afstammelingen mensen voort zal brengen die Allah alleen zullen aanbidden en niets met hem zullen associëren.

De profeet leed aan een soortgelijke kwelling toen zijn volk zijn beschrijving van zijn Nachtreis (Israa-e) niet geloofde. Moeslim (moge Allah hem genade schenken) leverde over van Aboe Hoerayrah dat de boodschapper van Allah heeft gezegd: “Ik bevond me in de Hidjr (een gebied in de H’aram in Mekkah, in de buurt van de Ka’bah), Qoeraysh waren mij

aan het ondervragen over mijn nachtreis, vragen over Bayt Al-Maqdis waar ik niet zo zeker van was. Ik voelde me meer benauwd en ongerust dan ik ooit gevoeld had, toen verhief Allah het voor mij zodat ik kon zien waar zij mij over vroegen en zo al hun vragen kon beantwoorden...”

Bezorgdheid over daden van aanbidding. De boodschapper van Allah was heel bezorgd over het inlichten van mensen over de salaat (gebed). Aboe ‘Oemayr ibn Anas leverde over van zijn ooms van vaderskant onder de Ansaar dat de profeet ongerust was over hoe hij de mensen bijeen moest verzamelen voor het gebed. Iemand suggereerde dat hij

een vlag op moest zetten, zodat de mensen het zouden zien en het anderen konden vertellen, maar dit idee beviel hem niet. Een andere suggestie was een ramshoorn (de shofar van de joden), maar dit idee beviel hem ook niet, en zei: “Dit behoort tot de joden.” Iemand anders suggereerde een bel, maar hij zij: “dit behoort tot de christenen.” ‘Abd-llaah ibn Zayd ibn ‘Abd Rabbi’ ging weg, ongerust over de bezorgdheid van de boodschapper van Allah en hem werd de adhaan in een droom getoond. De volgende morgen kwam hij bij de boodschapper van Allah en vertelde hem hierover: “O boodschapper van Allah, terwijl ik half sliep en half wakker was, kwam

iemand naar mij toe en toonde mij de adhaan...”

De bezorgdheid waarmee een waarheidlievend persoon geconfronteerd wordt wanneer hij niet wordt geloofd.

Dit overkwam de belangrijke Sah’ aabi [9] Zayd ibn Al-Arqam (moge Allah tevreden met hem zijn), toen hij de leider van de moenaafiqien [10] tegen zijn collega’s hoorde zeggen:

“Wanneer wij terugkeren naar Madinah, zal degene die trots en macht heeft degene die vernedert is verdrijven.” (Hetgeen betekent dat ‘degene die trots en macht heeft’ zichzelf was, en ‘degene die vernederd

is' de boodschapper van Allah en de mensen met hem). Zayd zei: "Ik vertelde het mijn oom (aan vaderskant), en hij vertrok en informeerde de boodschapper van Allah hierover. De boodschapper van Allah liet hem (de leider van de moenaafiqien, 'Abd-Ilaah ibn Oebbay) komen, deze zwoor dat hij zoiets niet had gezegd. De boodschapper van Allah geloofde hem en niet mij. Mijn oom kwam naar mij toe en bekijfde mij: "Alles wat jij wou was dat de boodschapper van Allah en de moslims jou zouden haten en jou niet zouden geloven!" Ik voelde mij uiterst ongerust en gestresst, zoals niemand ooit heeft geleden. Toen ik op reis was met de boodschapper van Allah, liet ik

mijn hoofd uit bezorgdheid hangen. De boodschapper van Allah kwam naar mij toe, kneep in mijn oor, en lachte naar mij. Ik voelde mij zo gelukkig dat ik zelfs een onsterfelijk leven in deze wereld niet zou willen ruilen voor dat gevoel. Toen haalde Aboe Bakr mij in en vroeg me wat de boodschapper van Allah tegen mij gezegd had. **Ik zei:** “Hij zei niets, maar hij kneep in mijn oor en lachte naar me.” Hij zei me toen: “Wees verheugd! Toen haalde ‘Oemar mij in en ik vertelde hem wat ik Aboe Bakr verteld had. De volgende morgen, reciteerde de boodschapper van Allah soerat Al-Moenafiqoen voor ons.”

Volgens een overlevering verteld door Moeslim, die hetzelfde verhaal vertelt, **Zayd heeft gezegd:** “Ik kwam bij de profeet en vertelde hem hierover. Hij liet ‘Abd-llaah ibn Oebayy bij zich komen en vroeg hem hierover, maar hij volhardde en zwoor dat hij zoiets niet gedaan had, zeggende, ‘Zayd vertelt leugens aan de boodschapper van Allah . Ik voelde mij zeer gekwetst vanwege dat wat zij zeiden, totdat Allah woorden openbaarde die bevestigden dat ik de waarheid gesproken had (**interpretatie van de betekenis**): “Wanneer de huichelaars tot u komen...”. [\[11\]](#)

De bezorgdheid waaraan een onschuldig persoon lijdt wanneer er

valse beschuldigingen worden gemaakt.

Een voorbeeld hiervan is wat ‘Aa-ishah (moge Allah tevreden met haar zijn) overkwam toen de moenaafiqoen haar beschuldigden van zonde tijdens de veldtocht van Moeraysi. Zij was ziek, en toen ze het nieuws hoorde van de geruchten van één van de vrouwen van haar huishouden, werd ze zelfs nog zieker, en ze voelde zich zeer bedroefd. Zij zei: “Ik zei, ‘Soebhaana-llah! Praten mensen daarover?’” Ik weende de hele nacht, tot de morgen en sliep niet; mijn tranen hielden niet op. Vervolgens weende ik de hele dag en sliep niet; mijn tranen hielden niet op. De volgende morgen kwamen mijn

ouders naar mij toe, nadat ik twee nachten en een dag, zonder ophouden en zonder te slapen, gehuild had. Zij dachten dat dit geweest mijn dood nog zou worden. Terwijl zij bij me zaten en ik huilde, vroeg een vrouw van de Ansaar toestemming om mij te zien. Ik gaf haar toestemming en zij ging zitten en weende met mij. Terwijl wij zo zaten, kwam de boodschapper van Allah binnen, begroette ons, en ging zitten. Hij had mij sinds de geruchten begonnen waren niet meer bezocht en er was al een maand geen Openbaring betreffende mijn situatie.

Terwijl hij daar zat, [reciteerde de boodschapper van Allah de Shahaadah](#) en zei vervolgens: “O ‘Aa-ishah, ik

heb zus en zo over jou gehoord. Indien jij onschuldig bent, zal Allah jou onschuld bewijzen en indien jij inderdaad de zonde begaan hebt, vraag Allah dan om vergiffenis en keer je tot Hem in berouw, want wanneer een dienaar zijn zonde erkent en in berouw keert tot Allah, zal Allah zijn berouw accepteren. Toen de boodschapper van Allah klaar was met datgene wat hij te zeggen had, **stopten mijn tranen geheel en ik zei tegen mijn vader:** “Reageer op wat de boodschapper van Allah heeft gezegd.” Hij zei: “Bij Allah, ik weet niet wat ik tegen de boodschapper van Allah zou moeten zeggen.” Ik zei tegen mijn moeder: “Reageer op wat de boodschapper van Allah heeft gezegd.” Zij zei: “Bij

Allah, ik weet niet wat ik tegen de boodschapper van Allah zou moeten zeggen.” Ik zei: “Ik ben slechts een jong meisje en ik weet niet veel van de Koran. Bij Allah, ik heb niets tegen u te zeggen behalve de woorden van de vader van Yoesoef:” ...Daarom is geduld passend. En het is God Wiens hulp dient te worden gezocht over hetgeen je beweert." [\[12\]](#)

Daarna keerde ik mij om en ging op mijn bed liggen. Toen openbaarde Allah (interpretatie van de betekenis): “Waarlijk, zij die de lastering voortbrachten waren een grote groep uit uw midden; beschouwt dit niet als een kwaad voor u...” [\[13\]](#)

Vóór ‘Aa’isha’s tijd, leed Maryam bint ‘Imraan aan een grote hoeveelheid van stress en bezorgdheid, omdat zij zwanger werd zonder getrouwd te zijn. Haar bedroefdheid bereikte zo’n hoogte dat: Zij zei: "O, liever zou ik vóór dit geschiedde gestorven en in de vergetelheid geraakt zijn." [\[14\]](#).

Zij sprak op deze manier omdat zij wist dat de mensen haar zouden beschuldigen en haar niet zouden geloven wanneer ze naar ze toe zou komen met een kind in haar armen, omdat zij een van de toegewijde dienaressen was geweest die dicht bij de moskee in afzondering leefde, en zij kwam van een heel religieus gezin en was een afstammeling van

Profeten. Vanwege dit alles, droeg zij zo een grote last van bezorgdheid dat zij wenste dat zij dood was voordat dit haar had kunnen overkomen, of dat zij ‘vergetende was of uit het zicht’ zou zijn, **met andere woorden:** dat zij nooit geschapen was. hier

Een ander verhaal is het verhaal van de vrouw die onterecht beschuldigd werd. ‘Aa-ishah (**moge Allah tevreden met haar zijn**) vertelde haar verhaal: “Een zwarte vrouw die tot een aantal Arabieren behoorde werd moslim. Zij had een kamertje in de moskee. Zij was gewend bij ons te komen en met ons te praten, en toen zij klaar was met ons gesprek, **vertelde zij ons:** “De dag van de wishaah **[15]** was één van de

wonderen van onze Heer. Waarlijk, Hij is het die mij gered heeft van het land der koefr (ongeloof).” Toen zij dit een aantal keren herhaalde, vroeg ‘Aa-
ishah haar: “Wat was de dag van de ceintuur/riem?” Zij zei: “Een jong meisje die tot een aantal van mijn volk behoorde ging op stap terwijl zij een ceintuur droeg gemaakt van leer. Zij liet hem vallen en een wouw kwam en dook er op neer, denkende dat het een stuk vlees was. Zij beschuldigden mij ervan dat ik het had genomen en zij begonnen mij te straffen, in zo’n mate dat zij zelfs mijn geslachtsdelen onderzochten. Terwijl zij mij omringden en ik in een staat van angst verkeerde, vloog de wouw boven onze hoofden terug en liet de ceintuur

vallen. Zij pakten het op en ik zei tegen hen: “Dit is waar jullie mij voor beschuldigden, terwijl ik onschuldig was!”

De bezorgdheid van een man over wat er met zijn vrouw en kinderen na zijn dood zou kunnen gebeuren.

‘Aa-ishah (moge Allah tevreden met haar zijn) leverde over dat de boodschapper van Allah gewoon was te zeggen: “Eén van de dingen die mij bezorgd maken is wat er met jullie (zijn vrouwen) na mijn dood zal gebeuren, want niemand zal in staat zijn om goed voor jullie te zorgen behalve degenen die waarlijk geduldig zijn.”

Bezorgdheid vanwege een lening. Een voorbeeld hiervan is wat Az-zoebayr (moge Allah tevreden met hem zijn) overkwam, wiens verhaal door zijn zoon ‘Abd-llaah ibn Az-zoebayr verteld werd: “Toen Az-zoebayr op stond om bij de slag van de Kameel te vechten, riep hij mij, dus ging ik en stond bij zijn zij. Hij zei: “O mijn zoon, niemand zal vandaag vermoord worden behalve iemand die onrechtvaardig is of iemand wie onrecht is aangedaan. Ik kan zien dat ik vandaag zal sterven als iemand wie onrecht is aangedaan. Mijn grootste zorgen zijn mijn schulden- denk je dat er wat van onze rijkdom over zal blijven nadat onze schulden af zijn betaald? O mijn zoon, verkoop onze

bezittingen en los onze schulden af.”

‘Abd-llaah zei: “Hij begon mij te adviseren over wat ik aan zijn schulden zou moeten doen en hij zei me: “O mijn zoon, indien je niet in staat bent om iets af te lossen, zoek dan de hulp van mijn heer.” Bij Allah, ik wist niet wat hij bedoelde, **totdat ik vroeg**: “O mijn vader, wie is u heer?” Hij zei: “Allah.” Bij Allah, telkens wanneer ik mij bedroefd voelde vanwege de moeilijkheid van het afbetalen van zijn schuld, **bad ik**: “O Heer van Az-zoebayr, betaal zijn schulden af,’ en Allah betaalde ze af....” ‘Abd-llaah ibn Az-zoebayr zei: “Ik berekende hoeveel hij verschuldigd was en kwam erachter dat dit twee miljoen en tweehonderdduizend was....(een aantal

van Az-zoebayr's vrienden dachten dat het onmogelijk zou zijn om zo een grote schuld af te lossen, maar Allah zegende wat land dat aan Az-zoebayr toebehoorde en verassend genoeg, toen het verdeeld en vervolgens verkocht werd, was er genoeg om de schulden af te betalen en iets om nog over te houden).. Az-zoebayr had vier vrouwen: een derde van zijn rijkdom werd voor hen aan de kant gelegd, en elke vrouw kreeg een miljoen en tweehonderdduizend. De totale hoeveelheid van zijn rijkdom was vijftig miljoen en tweehonderdduizend.”

Bezorgdheid veroorzaakt door dromen.
Dit overkwam de profeet , zoals hij

zei: “Terwijl ik sliep werden de schatten van de aarde naar mij toe gebracht en twee gouden armbanden werden om mijn armen gedaan. Dit beangstigde (benauwde) mij, maar Allah openbaarde mij dat ik ze weg moest blazen, dus deed ik dit en zij verdwenen. Ik interpreteerde ze (de twee armbanden) als de twee leugenaars waarmee ik geconfronteerd zal worden, de ene in Sana’aa en de ander in Al-Yamaamah.”

Ibn ‘Oemar (moge Allah tevreden met hem en zijn vader zijn) voelde zich eveneens angstig vanwege een droom die hij zag. Hij vertelde ons hierover: “Een aantal mannen onder de metgezellen van de boodschapper van

Allah was in de tijd van de boodschapper van Allah gewoon om dromen te aanschouwen. Zij waren gewoon om hem hierover te vertellen en hij zei dan ‘Maa shaa-e llaah.’ Ik was een jonge jongen en ik woonde in de moskee voordat ik getrouwd was. **Ik zei tegen mezelf:** “Als jij iets goeds was dan zou jij iets gezien hebben, zoals deze mensen gezien hebben.” Toen ik die nacht lag, zei ik, ‘O Allah, als ﷻ iets goeds in mij ziet, laat mij dan een droom zien.” Toen kwamen twee engelen naar mij toe, elk van hen had een ijzeren teugel in zijn hand. Zij slepen mij naar de Hel en ik bad, ‘O Allah, ik zoek toevlucht bij ﷻ tegen de Hel. Daarna droomde ik dat ik een andere engel tegenkwam, die ook

een ijzeren teugel in zijn hand vasthad. **Hij zei:** “Wees niet bezorgd, jij bent een goede man, als je maar wat meer gebeden verrichtte. Zij namen mij naar de rand van de Hel en het was gevormd als een slang met hoorns; tussen elke twee hoorns stond een engel die een ijzeren teugel vasthad. Ik zag dat mannen daarin omgekeerd aan kettingen werden opgehangen, en ik herkende een aantal mannen van Qoeraysh. Daarna voerden zij me naar rechts. Ik vertelde H’afsah hierover en H’afsah vertelde het de boodschapper van Allah . **(Volgens een overlevering overgeleverd door Moeslim:** “Toen ik wakker werd, voelde ik mij bezorgd en angstig over wat ik gezien had, **dus vroeg ik H’afsah hierover en zij zei:**

“Het is goed wat je gezien hebt.” Ik zei tegen haar: “Vraag de boodschapper van Allah hiernaar”, dus vroeg zij hem).

De boodschapper van Allah zei: “‘Abd-llaah is een rechtschapen man, als hij maar ‘s nachts bad.” Naafi’ zei: “Na dit gebeuren, bad hij altijd heel veel.”

De Islam beschrijft een aantal manieren om met ellende om te kunnen gaan als gevolg van nachtmerries en beangstigende dromen.

Na een aantal soorten van kwelling en bezorgdheid dat in deze wereld wordt ervaren, beschreven te hebben, zullen

wij nu manieren bespreken hoe we ermee om kunnen gaan.

Het eerste wat we moeten noemen wanneer we het over zorgen en ongerustheid hebben is ongetwijfeld: ‘aqeedah (geloof), imaan (geloof) en de effecten die zij hebben bij het omgaan met stress. Men kan veel niet-moslams en moslams die zwak zijn in het geloof, zien lijden aan ineenstortingen en zelfmoord zien plegen om zichzelf van depressie, frustratie en wanhoop te bevrijden, wanneer zij in de problemen zitten of wanneer onheil zich voordoet. Ziekenhuizen zitten vol met patiënten die zelfmoordenaars zijn of geleden hebben aan nerveuze ineenstortingen,

of een ander soort van psychologisch trauma. Deze problemen tasten ook veel mensen die sterk zijn aan, laat staan degenen die zwak zijn. Hoe vaak leiden zij tot complete onbekwaamheid en verlies van gezondheid (of gezond verstand)!

Een persoon die naar de Islam is geleid, als zijn ‘aqeedah betrouwbaar is en zijn imaan sterk, zal de genezing vinden in dat wat van Allah, de Al-Wetende, Die alles heeft geschapen en Die het best weet wat bij Zijn schepping past, is gekomen. “Zou Hij Die schiep niet alles weten? Hij is Aldoordringend, Alkennend.” [\[16\]](#)

De Islamitische behandeling voor ongerustheid en bezorgdheid.

Laten wij nu een aantal verschillende soorten van remedies en behandelingen bespreken die door de Islam worden onderwezen:

1. Jezelf met imaan toerusten, vergezeld met oprechte/goede daden.

Allah zegt (**interpretatie van de betekenis**):“Eenieder die juist handelt, hetzij man of vrouw en een gelovige is, hun zullen Wij voorzeker een goed leven schenken; en gewis zullen Wij hen belonen naar hun beste werken.”

[17]

De reden hiervoor is duidelijk: de gelovigen in Allah wiens geloof correct is en hen motiveert om oprechte daden te doen die de harten en karakters verbeteren, en hun status in deze en de volgende wereld verbeteren, bezitten de basisprincipes en volgens deze gaan zij met elk soort van vreugde of leed waarmee zij geconfronteerd worden om. Zij ontvangen zegeningen en vreugde met acceptatie en dankzegging, en gebruiken dit op nuttige wijze. Wanneer zij dit doen, voelen zij zich gelukkig en hopen dat het voort zal duren en beloning zal brengen voor hun dankbaarheid, evenals andere dingen die de oorspronkelijke

goedheid en zegeningen
zullen vervangen.

Wanneer zij geconfronteerd worden met leed, schade, zorgen en ongerustheden, proberen zij dit te weerstaan en zo veel als zij kunnen te verminderen, en zij reageren met gepast geduld op dingen waar zij geen keus in hebben. Zij verdienen veel voordelen als resultaat hiervan, zoals: veerkracht en stevigheid zoals vereist is; nuttige ervaringen, sterke wilskracht, geduld, de hoop op beloning, en vele andere voordelen die het leed verminderen.

Aldus wordt hun bezorgdheid
vervangen door vreugde en hoop op

zegeningen en beloning van Allah, zoals de profeet in een authentieke hadith vermeld heeft: “Hoe wonderbaarlijk is de zaak van een gelovige! Alles wat hem overkomt is goed, en dit geldt alleen voor de gelovige. Als hem iets goeds overkomt, is hij hiervoor dankbaar, en dit is goed voor hem. Als hem iets slechts overkomt, draagt hij dit met geduld, en dit is goed voor hem.”

Dit is de manier waarop wij de calamiteiten in een positief licht moeten bekijken. Een ander voorbeeld is:

2. Denken aan hoe de moslim zou kunnen boeten voor zijn zonden, zijn

hart kan zuiveren en zijn positie kan verhogen, wanneer hij in dit leven wordt getroffen door tegenspoed en zorgen.

De boodschapper van Allah heeft gezegd: “Geen moeilijkheid/vermoeidheid treft een moslim, noch een ziekte, noch zorgen, noch verdriet, noch schade, noch ellende, zelfs geen doorn prikt hem zonder dat Allah het als een boetedoening voor wat van zijn zondes zal accepteren.”

Volgens een hadith overgeleverd door Moeslim: “Geen ziekte, vermoeidheid, misselijkheid of verdriet overkomt een moslim, zelfs geen zorgen, of het zal

een boetedoening zijn voor zijn zonden.”

Degene die lijdt of bezorgd is moet weten dat alle psychologische pijn dat hem bedroeft niet verspild is, maar dient als doel om zijn hasanaat (goede daden) te vermeerderen en als boetedoening voor zijn sayi-aat (slechte daden). De moslim moet beseffen dat als het niet de rampen en de kwellingen waren geweest, dan zouden wij met lege handen op de Dag der Opstanding zijn gekomen, zoals een aantal van de salaf (de metgezellen van de profeet) te kennen geven, dit is waarom zij zich zouden moeten verheugen wanneer rampspoed

voorkomt, net zoals wij ons verheugen in makkelijke tijden.

Wanneer een persoon begrijpt hoe de tegenspoeden die hem treffen zijn zondes uitwissen, zal hij verblijd en dankbaar zijn, vooral wanneer het hem vlak nadat hij een zonde begaan heeft overkomt, zoals ook een aantal van de Sahabah is overkomen, moge Allah tevreden over hen zijn. ‘Abd-llaah ibn Moeghaffal (moge Allah tevreden met hem zijn) leverde over dat een man een vrouw ontmoette die ten tijde van de Djaahiliyyah prostituee was. Hij begon met haar te schertsen en vervolgens raakte hij haar aan. Zij zei tegen hem: “Pas op! Allah heeft shirk vernietigd (eens zij ‘Affaan: heeft Djaahiliyyah

vernietigd) en hij heeft ons de Islam gebracht.” De man ging weg en liep tegen een muur aan, die zijn gezicht opensneed. De profeet kwam langs, de man vertelde hem wat er gebeurd was. Hij zei: “Jij bent een dienaar voor wie Allah het goede wenst. Wanneer Allah goeds voor Zijn dienaar wenst, dan verhaast hij de bestraffing voor zijn zonde; wanneer Hij geen goeds voor Zijn dienaar wenst, dan houdt hij de bestraffing terug totdat de zaak wordt afgerekend op de Dag der Opstanding, wanneer al zijn zonden bij elkaar zullen worden gebracht.”

De profeet heeft gezegd: “Wanneer Allah het goede voor Zijn dienaar wenst, dan haast Hij zich om zijn

bestrafing in deze wereld te brengen en als Hij niet het goede voor hem wenst, dan houdt Hij de bestrafing terug totdat hij afgerekend wordt voor zijn zonden op de Dag der Opstanding.”

3. De realiteit van deze wereld begrijpen.

De gelovige weet dat deze wereld slechts tijdelijk is, dat zijn luxes schaars zijn en dat welk plezier dan ook dat hier bestaat altijd imperfect is. Als het een beetje gelach veroorzaakt dan geeft het veel redenen om te wenen; als het weinig geeft, dan houdt het veel meer terug. De gelovige is hier slechts gedetineerd, [zoals de](#)

boodschapper van Allah heeft gezegd: “Deze wereld is een gevangenis voor de gelovige en het paradijs voor de ongelovige.”

Deze wereld is tevens vermoeidheid, pijn, ellende en leed, dus voelt de gelovige zich opgelucht wanneer hij van hier vertrekt. Aboe Qataadah ibn Ribi’ Al-Ansaari was gewoon te zeggen dat een lijkstoet voorbij de boodschapper van Allah kwam en hij zei: “Hij is nou ontlast en de mensen voelen zich van hem ontlast.” De mensen vroegen: “O boodschapper van Allah, hoe kan hij ontlast zijn en de mensen ontlast van hem zijn?” Hij zei: “De gelovige dienaar (die sterft) is ontlast (verlicht) van de vermoeidheid

en pijn van deze wereld en is naar de genade van Allah gegaan; wanneer een opstandige dienaar sterft, dan zijn de mensen, land, bomen en dieren van hem ontlast (**verlicht**).”

De dood brengt voor de gelovige een verademing van de kwelling, zorgen en pijn van dit leven, **zoals in de hadith wordt vermeld**: “Wanneer de gelovige op het punt staat te sterven dan brengen de engelen der genade witte zijde en zeggen: “Kom er tevreden uit, met de tevredenheid van Allah over jou, naar de genade van Allah en zoete geur en een Heer die niet boos is.” Dus komt (**de ziel**) eruit als de beste geur van musk en de engelen geven het aan elkaar door totdat zij het naar de poort

der hemelen brengen. **Zij zeggen:** “Wat lekker is deze geur die van de aarde komt.” Dan brengen zij het naar de zielen van de gelovigen en zij verheugen zich er meer over dan jij doet wanneer iemand die afwezig is terug keert. **Zij vragen hem:** “Wat heeft die en die gedaan? Wat heeft die en die gedaan?”, **Dan zullen de engelen zeggen:** “Laat hem met rust, want hij leed aan de kwelling van de wereld.” Wanneer hij vraagt ‘is die en die niet naar jullie gekomen?’ Zeggen zij: “Hij werd naar zijn tehuis in de diepte gebracht (**de Hel**).” Wanneer de ongelovig op het punt staat te sterven, **brengen de engelen der bestraffing zakkenlinnen en zeggen:** “Kom er ontevreden uit, met de woede van

Allah over jou, naar de bestraffing van Allah.” Dus komt (de ziel) eruit als de vreselijkste stank van gerotte vlees, en zij brengen het naar de poort van de aarde. Zij zullen zeggen ‘wat smerig is deze stank’ totdat zij het bij de zielen van de koeffaar brengen.”

Dit begrip van de realiteit van deze wereld maakt het makkelijker voor de gelovige om kwellingen, pijn, leed en bezorgdheid te verdragen, omdat hij weet dat zij een onvermijdelijk deel zijn van de aard van dit leven.

4. Het volgen van de voorbeelden van de profeten en de oprechten.

De profeten en de oprechten leden meer aan kwellingen in deze wereld

dan andere mensen. Elk persoon wordt overeenkomstig de sterkte van zijn geloof beproefd. Als Allah van een persoon houdt, beproeft Hij hem. Sa'd (moge Allah tevreden met hem zijn) vroeg de profeet : "O boodschapper van Allah, wie van de mensen lijdt het meest aan kwellingen? Hij zei: "De profeten, daarna degenen die na hen komen (in termen van status), daarna degenen die na hen komen. Een man zal beproefd worden volgens de sterkte van zijn geloof. Als zijn geloof sterk is, dan zal de kwelling waarmee hij beproefd wordt veel groter zijn; als zijn geloof zwak is, dan zal hij in overeenkomst met het niveau van zijn geloof beproefd worden. Kwelling zal

de dienaar blijven treffen totdat hij vrij van elke zonde op aarde loopt.”

5. Het hiernamaals als hoofdzorg maken.

De zorgen van deze wereld overweldigen en verwarren mensen, maar als de dienaar het Hiernamaals als zijn grootste zorg maakt, zal Allah hem helpen om zich te concentreren en vastberaden te zijn, zoals overgeleverd werd door Anas (moge Allah tevreden met hem zijn): “De boodschapper van Allah heeft gezegd: “Een ieder die het Hiernamaals als zijn grootste zorg heeft, Allah zal zijn hart vullen met een gevoel van rijkdom en onafhankelijkheid; hij zal gefocust zijn

en zich tevreden voelen, en deze wereld zal in weerwil daarvan naar hem toe komen. Een ieder die deze wereld als zijn grootste zorg heeft, Allah zal ervoor zorgen dat hij constant angst voor armoede voelt; hij zal verward en ongeconcentreerd zijn, en hij zal niets van deze wereld bezitten behalve wat al voor hem is voorbestemd.”

Ibn Al-Qayyim (moge Allah genade met hem hebben) zei: “Wanneer een persoon de hele dag heeft doorgebracht met geen andere zorg behalve Allah alleen, Allah, Verheerlijkt is Hij, zal voor al zijn behoeften zorgen en voor alles wat hem bezorgt; Hij zal zijn hart legen zodat het alleen gevuld zal zijn

met liefde voor Hem, Hij zal zijn tong vrijmaken zodat het alleen in gedachtenis aan Allah zal spreken (dhikr) en Hij zal er voor zorgen dat al zijn vermogens alleen in gehoorzaamheid aan Hem werken. Maar als een persoon de hele dag doorbrengt met geen andere zorgen dan deze wereld, Allah zal ervoor zorgen dat hij kwelling, ongerustheid en pijn zal dragen; Hij zal hem laten om zichzelf te ontwarren, en zal ervoor zorgen dat zijn hart verward zal zijn van de liefde voor Allah tegenover de liefde voor een aantal schepsels, Hij zal ervoor zorgen dat zijn tong alleen spreekt in gedachtenis bij die schepsels in plaats van Allah te gedenken, en Hij zal ervoor zorgen dat zijn vermogens

alleen werken om hen te gehoorzamen en te dienen. Dus zal hij zich hard inspannen, werken als een werk-dier, om iets anders dan Allah te dienen... Eenieder die zich afwendt om een ware dienaar van Allah te zijn en om Hem te gehoorzamen en van Hem te houden zal belast worden met dienstbaarheid, liefde en gehoorzaamheid aan een aantal schepselen. **Allah zegt:** “En wie zich van de aanbidding van de Barmhartige afkeert, achter hem zetten Wij een satan, die zijn metgezel wordt.” [\[18\]](#).


6. Een verbazingwekkend effectieve remedie: het gedenken van de dood.

De profeet heeft gezegd: “Gedenk datgene wat al jou plezier zal vernietigen vaak: de dood, want er is niemand die in moeilijke omstandigheden de dood gedenkt of zijn situatie zal makkelijker worden, en er is niemand die de dood tijdens makkelijke tijden gedenkt of zijn omstandigheden zullen bekrompen worden.”

7. Bidden tot Allah, Verheven is Hij.

Doe'aa-e (gebed of smeekbede) is zeer heilzaam en bevat zowel bescherming als behandeling. Zolang men zich bekommert om bescherming, is het verplicht voor de moslim om zich tot

Allah te keren en voor Hem te bidden voor toevlucht tegen kwelling en om hem ervan te weerhouden, zoals de profeet gewoon was te doen. Zijn dienaar Anas (moge Allah tevreden met hem zijn) verhaalt ons: “Ik was gewoon de boodschapper van Allah te dienen toen hij in Medina verbleef (wanneer hij niet reisde). Ik hoorde hem vaak zeggen: “Allaahoemma iennie a’oedhoe bieka miena al-hammie wal-h’azan, wa-l’adjzie wa-lkassalie wa-lboekhlie wa-l-djoebnie wa dhala’ie addaynie wa ghalabatie arriedjaal”.

“O Allah, ik zoek mijn toevlucht bij  tegen verdriet en bezorgdheid, tegen onvermogen en luiheid, tegen

gierigheid en lafheid, tegen verzwakking door leningen en tegen dominantie van anderen”. [\[19\]](#)

Deze doe'aa-e is zeer effectief in het voorkomen van kwelling voordat het plaatsvindt; Voorkomen is beter en makkelijker dan genezen.

Wanneer iemand bezorgd is over wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren, dan is de volgende doe'aa-e [heilzaam](#):

Aboe Hoerayrah ([moge Allah tevreden met hem zijn](#)) leverde over dat de profeet gewoon was te zeggen:

“Allaahoemma aslieh' lie dieni lladhie hoewa 'ismatoe amrie wa aslieh' lie doenyaaya allatie fiehaa ma'aashie wa

aslieh' li aakhieratie llatie fiehaa
ma'aadie wadj'alie l-h'ayaata
ziyaadaatan lie fie koelli khayrien
wadj'alie l-mawta raah'atan lie mien
koellie sharr.

“O Allah, maak mij standvastig op mijn religie, waar al mijn zaken vanaf hangen; maak deze wereld goed voor mij waarin zich mijn levensonderhoud bevindt; maak mijn Hiernamaals goed voor mij, waarin mijn uiteindelijke bestemming is; doe mijn leven toenemen in elke goede zaak en maak mijn dood een verlichting van elke kwaad”

Wanneer een persoon wordt getroffen door tegenspoed en pijn, is de poort

van doe'aa-e' altijd open voor hem; het is nooit gesloten. Wanneer iemand de Meest Edelmoedige aanroept, zal Hij antwoorden en geven. Allah zegt (interpretatie van de betekenis):

“En wanneer Mijn dienaren je over Mij vragen, zeg dan: "Ik ben nabij. Ik verhoor het gebed van de smekeling, wanneer hij Mij aanroept." Daarom moeten zij naar Mij luisteren en in Mij geloven, opdat zij geleid zullen worden” [\[20\]](#).

Een van de beste doe'aa-e die tegenspoed en ongerustheid wegneemt, en vreugde brengt is de bekende doe'aa-e die de profet eenieder die het hoorde

aanmoedigde om het van buiten te leren:

De boodschapper van Allah heeft gezegd: “Er is niemand die getroffen wordt door tegenspoed en verdriet, en zegt: “Allaahumma inni ‘abduka ibn ‘abdika ibn amatija naasyati bi yadika, maada fiyya hukmuka, ‘adlun fiyya qadaa’uka. As’aluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw ‘allamtahu ahadan min khalqika aw ista’tharta bihi fi ‘ilm il-ghayb ‘indaka an taj’al al-Qur’aana rabee’a qalbi wa noor sadri wa jalaa’ huzni wa dhihaaba hammi(O Allah, ik ben ؎ dienaar, de zoon van Uw dienaar, de zoon van Uw dienares; ؎ houdt mij bij de lok van

mijn voorhoofd, Uw besluit over mij wordt altijd uitgevoerd en Uw bevelen aan mij zijn juist. Ik smeeek ﷻ bij al Uw namen, waarmee ﷻ Uzelf heeft genoemd, of in Uw Boek hebt geopenbaard, of aan iemand van Uw schepselen hebt onderwezen, of die ﷻ bij de kennis van het Verborgene bij ﷻ bewaard heeft, dat ﷻ de Koran het leven in mijn hart maakt en het licht van mijn borst, en het vertrek van mijn verdriet en een verdwijning van mijn zorg),” of Allah zal de tegenspoed en verdriet van hem verwijderen, en vervangen met vreugde.” **Hem werd gevraagd:** “O Boodschapper van Allah, moeten wij dit leren?” Hij zei: “Natuurlijk; eenieder die het hoort dient dit te leren.”

Deze belangrijke hadith wijst op het volgende: de dienaar dient te erkennen dat hij tot Allah behoort en dat hij niet kan handelen zonder Hem en geen andere Meester heeft dan Allah; dat hij een dienaar voor Allah moet zijn, zijn onderwerping aan Hem bekendmaakt, Zijn bevelen gehoorzaamt en zijn verboden nalaat; dat Allah hem leidt en stuurt zoals Hij wil; dat hij zijn onderwerping aan Allah dient te bewijzen en zijn acceptatie van Zijn besluit; dat hij tot Allah dient te bidden, al Zijn Namen hierbij gebruikt, en vervolgens vraagt wat hij nodig heeft.

Een aantal ander doe'aa-es die baat heeft bij tegenspoed en zorgen zijn

tevens in de Sunnah overgeleverd. [Zij bevatten het volgende:](#)

Ibn ‘Abbaas leverde over dat wanneer de boodschapper van Allah zich ellendig voelde, [hij zei](#): “Laa ilaaha ill-Allaah al-’Adheem al-Haleem, laa ilaaha ill-Allaah Rabb al-’Arsh al-’adheem, la ilaaha ill-Allaah Rabb al-samawaat wa Rabb al-ard wa Rabb al-’Arsh al-kareem(Er is geen God behalve Allah, de al-Machtige, de Verdraagzame; er is geen God behalve Allah, Heer van de machtige Troon; er is geen God behalve Allah, de Heer der hemelen, de Heer der aarde en de Heer van de edele Troon).”

Anas (moge Allah tevreden met hem zijn) leverde over dat wanneer de boodschapper van Allah door iets werd gekweld, zei hij: “Yaa Hayyu yaa Qayyoom bi rahmatika astagheeth(O Levende, O Eeuwige, bij Uw genade zoek ik hulp).”

Asmaa'bint 'Umayr heeft gezegd: “De boodschapper van Allah zei tegen mij: “Zal ik jou een aantal woorden leren die je ten tijde van tegenspoed kunt zeggen? ‘Allaah, Allaah Rabbie laa ushriku bihi shay'an(Allah, Allah is mijn Heer, en ik zal niets met Hem vereenzelvigen).”

Een ander heilzaam doe'aa-e die de boodschapper van Allah ons leerde, is

die ene waar hij ons over vertelde toen hij zei: “De doe’aa-e van de persoon die zich in tegenspoed bevindt is:

“Allaahumma rahmataka arjoo fa laa takilni ilaa nafsi tarfat ‘ayn w’aslih li sha’ni kullahu laa ilaaha illa enta(O Allah, op Uw Genade hoop ik, laat mij daarom niet alleen belast met mijn zaken, zelfs niet gedurende de knipper van een oog, herstel al mijn zaken. Er is geen God behalve”)

Als een persoon denkt aan de betekenis van deze doe’aa-e en bidt met concentratie en een oprechte intentie, en al deze dingen doet die zouden kunnen helpen om een respons te ontvangen, zal Allah zijn hopen vervullen en doen wat Hem gevraagd

is; Hij zal zijn tegenspoed vervangen voor vreugde.

Als de doe'aa-e van een hart komt dat gevuld is met geloof, zal het zorgen verdrijven en gemak brengen. De geleerden hebben veel verhalen genoemd over mensen die in tijden van calamiteiten en tegenspoed tot Allah baden, en Allah gaf gehoor aan hun gebed en redde hen van een vijand, van verdrinking, of van verhongering of ziekte. Een voorbeeld is het verhaal van wat de belangrijke Sahaabi al-'Alaa al-Hadrami was overkomen, die een van de meest beroemde geleerden en toegewijde dienaren was, een van de hechte vrienden([awliyaa'](#)) van Allah wiens doe'aa-e werd

beantwoord. Tijdens de veldtocht tegen de afvalligen van Bahrain, zette hij een legerplaats uit, maar voordat de mensen er tot rust konden komen, liepen de kamelen weg, terwijl zij alle voorzieningen van het leger meedroegen, inclusief hun tenten en water, hun met niets achterlatend behalve de kleren die zij droegen. Het was nacht, en zij hadden zelfs een kameel niet tegenhouden. De mensen waren gevuld met onbeschrijfelijke angst en ongerustheid, en sommigen van hen begonnen testamenten voor elkaar te maken (omdat zij voelden dat de dood onvermijdelijk was). Al-'Alaa riep de mensen bijeen en zei: “O mensen, zijn jullie geen moslims? Strijden jullie niet voor Allah’s zaak?”

Zijn jullie niet de ansaar(**helpers**) van Allah? Zij zeiden: “natuurlijk” hij zei: “wees dan verheugd, want Allah zal niemand die zich in jullie toestand bevindt in de steek laten.” Toen de tijd van het faddjr gebed kwam, riep hij de mensen voor het gebed en hij leidde hen in het gebed. Toen knielde hij en de mensen deden dit eveneens. Hij begon te bidden(**doe'aa-e doen**), zijn handen opgeheven, en de mensen deden dit evenzo. Zij baden totdat de zon opkwam, en de mensen begonnen naar de luchtspiegelingen te kijken die door de zon werden veroorzaakt, de een na de ander glinsterend, de hele tijd vurig biddend. Toen hij de derde bereikte, Creëerde Allah een grote stroom fris water naast hen. (**‘Alaa’**)

liep ernaartoe, en de mensen volgden hem, toen dronken zij ervan en wasten zichzelf ermee. Voordat de zon zijn hoogtepunt had bereikt, begonnen de kamelen van alle richtingen terug te komen, met de voorraden op hen geladen, dus hadden de mensen helemaal niets verloren, en zij konden hun kamelen te drinken geven. Dit is een van de tekenen van Allah, getuigd door de mensen bij die veldslag. [\[21\]](#)

8. Bidden voor de profeet (het zeggen van ‘Allaahoemma salli ‘ala Moehammad,’ etc)

Dit is een van de beste manieren waardoor Allah zorgen zal verlichten:

Al-Tofayl ibn Oebbay ibn Ka'b leverde over dat zijn vader zei: "Toen tweederde van de nacht voorbij was, stond de boodschapper van Allah op en zei: "O mensen, Gedenk Allah, Gedenk Allah. De eerste blaas op de Trompet is gekomen, en zal gevolgd worden door de tweede blaas. De dood is gekomen, met alles wat het met zich meebrengt, de dood is gekomen met alles wat het met zich meebrengt." Ik zei: "O Boodschapper van Allah, ik bid heel veel voor u. Hoeveel van mijn gebeden moet ik aan u wijden?" Hij zei: "Zoveel als jij wilt." Ik zei: "Een kwart?" Hij zei: "Zoveel als jij wilt, en als je dit vermeerdert, zal het goed voor jou zijn." Ik zei: een half?" Hij zei: "zo veel als jij wilt en als je dit

vermeedert zal het goed voor jou zijn.” Ik zei: “tweederde?” Hij zei: “zo veel als jij wilt, en als je dit vermeedert zal het goed voor jou zijn.” Ik zei: “Ik zal al mijn gebeden aan u wijden.” Hij zei: “Dan zal er gezorgd worden voor jou zorgen en jou zonden zullen worden vergeven.”

9. Vertrouwen op Allah en de zaken aan Hem toevertrouwen.

“Wanneer een persoon weet dat Allah bij machte is om alles te doen, dat Hij alleen keuzes maakt voor Zijn dienaren en hun zaken leidt, dat de manier waarop Hij de zaken van Zijn dienaren leidt beter is dan de manier waarop de dienaar het voor hemzelf

zou doen, dat Hij beter weet van het belang van de dienaar dan de dienaar dit zelf weet, dat Hij meer in staat is om ze te bereiken, dat Hij oprechter en genadevoller voor Zijn dienaren is dan de dienaar voor zichzelf is; en ook weet dat hij niet verder vooruit of achteruit kan gaan dan de grenzen die Allah voor hem heeft bepaald, want niemand kan de wil en het besluit van Allah veranderen- wanneer een persoon dit alles weet, zal hij zichzelf aan Zijn Heer onderwerpen en al zijn zaken aan Hem toevertrouwen, zichzelf voor Zijn Heer neerwerpende als een zwakke slaaf zichzelf voor een machtige en invloedrijke koning onderwerpt. Allah gaat met Zijn dienaar om zoals Hij wil, en de dienaar

heeft hier niets te zeggen. Pas als hij zich op deze manier heeft onderworpen zal de slaaf een verlichting van zijn ellende, zorgen en spijt voelen. Hij geeft de last van zijn behoeften en belangen aan De Ene Die niet bezorgd is over hoe zwaar of hoe groot de last is. Allah zal ervoor zorgen, in plaats van hem, en Hij zal hem Zijn vriendelijkheid en Genade tonen, zonder dat de dienaar moe of bezorgd wordt, want nu zijn al zijn zorgen op Allah alleen geconcentreerd. Zijn bezorgdheid over zijn behoeften en belangen in deze wereld zijn van hem verwijderd en zijn hart is nu vrij van deze zorgen. Hoe goed is zijn leven nu, hoe gezegend is zijn hart en hoe groot zijn vreugde en blijheid!

Maar wat de persoon betreft die volhoudt in het leiden van zijn eigen zaken en het maken van zijn eigen keuzes, wiens zorg alleen voor zijn eigen aandeel is en niet voor zijn verplichtingen tegenover zijn Heer, Allah zal hem alleen laten met de keuzes die hij gemaakt heeft, zo zal hij omringd worden door zorgen, ongerustheid, kwelling, droefenis, angst, uitputting en depressie. Zijn gedachten zullen verward zijn, geen van zijn daden zal zuiver zijn en geen van zijn hopen zal waar worden gemaakt. Hij zal geen verlichting krijgen, en hij zal geen plezier beleven. Hij zal nooit vreugde of tevredenheid voelen. Hij zal werken als een werkende beest, zonder hoop op het

verkrijgen van iets dat hem in het Hiernamaals zou kunnen helpen.”

“Wanneer een persoon op Allah vertrouwt en zijn geloof in Hem stelt, dan zal hij niet geleid worden door slechte illusies. Hij vertrouwt op Allah en hoopt op beloning van Hem, die hem beschermen tegen tegenspoed en zorgen, evenals vele psychologische en fysieke ziektes. Zo zal zijn hart onbeschrijfelijke sterkte, ontspanning en vreugde verkrijgen. Degene die waarlijk vrij is van problemen is degene die Allah bevrijd en geholpen heeft om tegen zijn eigen ik te strijden (**jihad an-nafs**) door nuttige middelen te zoeken voor het versterken van zijn hart en het verdrijven van

ongerustheid. Allah zegt(interpretatie van de betekenis): “En voor hem, die zijn vertrouwen in God stelt, is God toereikend.” [\[22\]](#)

- Hij zal voor alles zorgen dat hem bezorgt of het nou betrekking heeft op zijn religie of wereldse zaken.

De persoon die op Allah vertrouwt is sterk in zijn hart en is niet ongunstig beïnvloed door illusies of dingen die gebeuren, omdat hij weet dat dit een teken van zwakheid en angst is die ongegrond is. Hij weet ook dat Allah hem heeft verzekerd om volledige zorg te bieden aan degene die zijn vertrouwen op Hem stelt, dus vertrouwt hij Allah en heeft hij

zekerheid in Zijn belofte. Aldus zullen zijn zorgen en ongerustheid verdwijnen, ongemak zal vervangen worden door gemak, verdriet verandert in vreugde en angst verandert in een gevoel van veiligheid. Wij vragen Allah om ons veilig te houden en ons te zegenen met een sterke hart en standvastigheid door volledig te vertrouwen op Hem, want Hij heeft alle goedheid en bescherming van al het kwaad en schade gegarandeerd aan degenen die hun vertrouwen op Hem stellen.”

10. Andere manieren voor het verdrijven van ellende en zorgen inclusief het besteden van aandacht aan hetgeen nuttig is, concentreren op

zaken van vandaag en niet meer bezorgd zijn over wat er morgen zou kunnen gebeuren of betreuren wat gisteren is gebeurd.

Vandaar dat de profeet toevlucht zocht bij Allah tegen zorgen en spijt: spijt om dingen die in het verleden gebeurd zijn, waarbij men niet terug kan gaan om het te veranderen, en zorgen over wat er in de toekomst kan gebeuren. De dienaar dient alleen over het heden na te denken, zijn energie te besteden aan het doen van zijn best vandaag, omdat dit hetgeen is wat resulteert in perfecte werk, en het helpt hem om zijn zorgen en spijt te vergeten. Wanneer de profeet een doe'aa verrichtte, of dit aan zijn oemmah

(gemeenschap) onderwees, moedigde hij hen aan niet alleen de hulp van Allah te zoeken en op zijn zegeningen te hopen, maar ook om hard te werken en zich in te spannen om de bescherming te verkrijgen waar zij voor baden, want doe'aa gaat hand in hand met inspanning. Dus zal de dienaar zich inspannen voor alles wat hem voordeel brengt in zijn religie of zijn wereldse zaken, en hij zal zijn Heer vragen om hem het resultaat waar hij naar streeft te schenken. Hij vraagt Allah voor hulp, zoals Aboe Hoerayrah overleverde: “De boodschapper van Allah heeft gezegd: “De sterke gelovige is beter en geliefder bij Allah dan de zwakke gelovige, en beiden zijn goed. Schenk aandacht aan datgene

wat jou voordeel brengt, zoek de hulp van Allah en voel je niet onbekwaam. Als iets je overkomt, zeg dan niet “Als ik slechts dit en dit had gedaan dan was dit gebeurd.” Zeg in plaats daarvan, “Het is het besluit van Allah, en Hij doet wat Hij wil,” want het zeggen van ‘als ik slechts..’ opent de weg voor Shaytaan.”

Zo legde de profeet een link tussen aan de ene kant zijn bevel om zich in te spannen voor nuttige dingen in elke situatie, de hulp van Allah zoekende, en zich niet te begeven in gevoelens van ontoereikendheid, hetgeen een schadelijke soort van luiheid is, en aan de andere kant, het betreuren van dingen in het verleden die al gebeurd

en voorbij zijn, en het denken aan de wil en besluit van Allah. Hij beschreef dingen als behorend tot twee typen: dingen waar de dienaar zich voor kan inspannen om of in zijn totaliteit of zoveel als hij kan, kan verkrijgen, of zichzelf ertegen kan beschermen, of hun uitwerking kan verminderen, door inspanning te verrichten en de hulp van Allah te zoeken; en andere (dingen) waar hij niets aan kan doen, dus moet hij tevreden zijn en ze accepteren. Ongetwijfeld zal het schenken van aandacht aan dit principe vreugde brengen en zorgen en leed verdrijven.

De hadith die boven is vermeld wijst erop dat men zich behoort in te spannen om de oorzaken van leed weg

te werken en zaken van vreugde te brengen, door slechte dingen van het verleden te vergeten die niet veranderbaar zijn, en door zich te realiseren dat het te veel tijd verpillen aan het denken aan zo een onmogelijke taak stom is en krankzinnige tijdverspilling. Dus moet men proberen er niet aan te denken, en probeer niet ongerust te worden over de toekomst of je angst en armoede voor te stellen, die mogelijk wel of niet voor je liggen. We moeten ons realiseren dat de toekomst, of deze nou goed of slecht is, iets onbekends is; het ligt in de handen van de Almachtige, de Al-Wijze, niet in de handen van Zijn dienaren, en het enige wat zij dienen te doen is zich in te spannen voor de

goede dingen en zichzelf beschermen tegen slechte dingen. De dienaar moet weten dat als hij zijn gedachten afleidt van zorgen over de toekomst en zijn vertrouwen op zijn Heer stelt, dan zal Allah daarvoor zorgen en zijn zorgen en ongerustheid zullen verdwijnen.

11. Een van de meest effectieve manieren voor het verkrijgen van comfort en tevredenheid is het regelmatig gedenken van Allah.

Dhikr (het gedenken van Allah) heeft een wonderbaarlijk effect op het kalmeren van de ziel en het verlichten van stress en zorgen. Allah zegt(interpretatie van de betekenis):
“Degenen die geloven, en wier hart

rust vindt in de gedachtenis aan God. Ziet toe! In het gedenken van God kunnen de harten rust vinden.” [\[23\]](#)

Het beste gezegde van dhikr die de kwelling van de dood kan verlichten is: “Laa ilaaha ill-Allaah(er is geen God behalve Allah).” Dit is wat Talhah aan ‘Oemar, moge Allah tevreden over hem zijn, vertelde: “Ik hoorde de profeet een woord zeggen dat geen dienaar zegt ten tijde van de dood of Allah zal zijn kwelling verlichten en zijn kleur verhelleren. Het was slechts de angst dat ik niet in staat zou zijn om dit te doen dat mij belette om hem hieromtrent te vragen voordat hij stierf.” ‘Oemar (moge Allah tevreden met hem zijn) zei:”Ik weet wat het is”.

Talhah vroeg, 'Wat is het?' 'Oemar (moge Allah tevreden met hem zijn) zei: "Weet jij een beter woord dan dat wat hij zijn oom zei te zeggen? - 'Laa ilaaha ill-Allaah'." Talhah zei, "Dat is het, bij Allah, dat is het!"

12. Toevlucht zoeken in het gebed.

Allah zegt (interpretatie van de betekenis): "Zoekt hulp door geduld en al-salaat (gebed)..." [\[24\]](#)

Hoedhayfah zei: "Telkens wanneer de profeet door iets werd bedroefd, dan was hij gewoon te gaan bidden." Toen Ibn 'Abbaas (moge Allah tevreden met hem zijn) van de dood van zijn broer hoorde, stopte hij langs de kant van de

weg- terwijl hij op reis was- en bad, het gebod van Allah volgend.

13. Iets anders wat zorgen kan verdrijven is djihaad voor de zaak van Allah.

De Profeet zei: “Je moet je inspannen voor djihaad voor de zaak van Allah, moge hij gezegend en verheerlijkt zijn, want het is een van de poorten naar het Paradijs, en Allah verdrijft zorgen en kwelling middels dit.”

14. Spreken over de zegeningen van Allah, zowel deze die duidelijk zichtbaar zijn als deze die verborgen zijn.

Ze erkennen en over ze spreken verdrijft zorgen en kwelling. De dienaar wordt aangemoedigd om de houding aan te nemen van dankbaarheid, hetgeen het hoogste niveau is die hij kan bereiken, zelfs als hij zich in een staat van armoede, ziekte of andere soorten van ellende bevindt. Als hij de ontelbare zegeningen die Allah hem heeft geschonken zou vergelijken met de slechte dingen die hem zijn overkomen, dan zal hij merken dat de tegenspoed niets voorstelt vergeleken met de zegeningen. Wanneer Allah Zijn dienaren beproeft door middel van deze tegenspoeden en ellende, en de dienaar zijn plicht van het geduldig en aannemelijk zijn nakomt, dan zullen de

moeilijkheden makkelijk voor hem te verdragen zijn, en hij heeft dan de hoop op het verwerven van een beloning van Allah voor het onderwerpen aan Hem, en het geduldig en tevreden zijn. Dit maakt bittere dingen zoet; de zoetheid van de beloning helpt hem de bitterheid van geduld te vergeten.

Een van de meest nuttige dingen in dit opzicht is het volgen van het advies van de profeet die in de sahih hadith wordt gegeven, **overgeleverd door Aboe Hoerayrah**: “De boodschapper van Allah zei: “Kijk naar degenen die zich onder jou bevinden, en niet naar degenen die zich boven jou bevinden,

zo dat jij niet mager zult denken over de zegeningen die Allah jou schenkt.”

Als een persoon dit belangrijke concept (van het alleen kijken naar degenen die zich onder hem bevinden) in gedachten houdt, zal hij zeker merken dat hij het beter heeft dan vele anderen wanneer het gaat om goede gezondheid, psychologische kracht, en voorzieningen (rizq) zoals voedsel, kleding, onderdak etc., ongeacht zijn situatie. Dus zullen zijn ongerustheid en zijn bezorgdheid verdwijnen, en hij zal een toename van vreugde en blijheid voelen in de zegeningen van Allah die hem boven anderen heeft doen verheffen.

Hoe meer hij nadenkt over de zegeningen van Allah, zowel de zichtbare als de verborgen, spirituele als wereldse, hoe meer hij zal inzien dat zijn Heer hem veel goede dingen heeft geschonken, en veel slechte dingen van hem heeft afgewend. Er bestaat geen twijfel aan dat dit tevens zijn zorgen en ongerustheid zal verdrijven, en vreugde en blijheid te weeg zal brengen.

15. Jezelf bezig houden met nuttig werk of het verwerven van nuttige kennis.

Dit zal de gedachten van een persoon afleiden van de kwestie dat ongerustheid veroorzaakt. Hij zal dan

misschien de oorzaken van zijn leed vergeten, en zich vrolijker en sterker voelen. Dit is iets wat zowel gelovigen als ongelovigen kunnen proberen, maar de gelovige onderscheidt zich door zijn imaan(**geloof**), zijn oprechtheid en zijn hoop op beloning wanneer hij zichzelf bezighoudt met het leren of onderwijzen van iets nuttigs of het doen van iets nuttigs. Als hij zichzelf bezighoudt met aanbidding, dan is dit aanbidding, en als hij zichzelf bezighoudt met wereldse werk of gewoonte, dan moet hij dit vergezeld doen gaan met een oprechte intentie, en de hulp van Allah zoeken om deze zaak als een daad van gehoorzaamheid of aanbidding voor Hem te verrichten. Zo zal zijn daad

effectief zijn in het verdrijven van zijn ongerustheid, stress en verdriet. Hoeveel mensen lijden wel niet aan ongerustheid en constante gevoelens van depressie, hetgeen resulteert in verschillende soorten ziektes en kwalen. **De juiste behandeling hiervoor was:** het vergeten van datgene wat de depressie en zorgen veroorzaakt heeft, en jezelf bezighouden met belangrijk werk. Het is belangrijk dat het werk waar zij zichzelf mee bezighouden iets is dat zij leuk vinden om te doen en er naar uit kijken; dit is effectiever in het brengen van de gewenste goede resultaten. En Allah weet het best.

16. Kijken naar de positieve aspecten van de gebeurtenissen waarin hij alleen

de dingen waar hij een hekel aan heeft neigt te zien.

Aboe Hoerayrah zei: “De boodschapper van Allah zei: “Geen enkele gelovige man moet een gelovige vrouw haten. Als hij een hekel heeft aan een aspect van haar karakter, zal hij tevreden zijn met een andere.”

De voordelen van deze hadith bevatten: het opheffen van ongerustheid en stress, het in stand houden van rust, voortdurende handhaving van de plichten die of verplicht of aangemoedigd worden, en de verwerving van rust tussen de twee partijen. Eenieder die niet geleid is

door de woorden van de profeet, maar het tegengestelde doet, zal alleen de negatieve aspecten van een situatie zien, en hij zal verblind zijn voor de positieve aspecten. Dus is het onvermijdelijk dat hij ongerust en depressief zal worden, de relaties tussen hem en degenen met wie hij een hechte band heeft zal verbitterd raken, en hij zal veel van de wederzijdse verplichtingen, waar beide partijen aandacht aan moeten besteden verwaarlozen.

17. Het begrijpen van de werkelijke waarde en kortheid van dit leven, en dat tijd te kostbaar is om aan stress en ongerustheid te verspillen.

De wijze persoon begrijpt dat zijn ware leven een leven van vreugde en tevredenheid is. Het leven is zeer kort, en hij dient zichzelf niet mee te laten slepen met tegenspoed en depressie, hetgeen het zelfs nog korter zal maken. Dit gaat in tegen het ware begrip van het leven, dus is hij onwillig om te veel tijd van zijn leven te verpillen aan kwelling en depressie. In dit opzicht is er een klein verschil tussen de oprechten en de zondaren, maar de gelovige kan dit op de beste manier verkrijgen, op een manier dat hem zal baten, zowel in deze wereld als in het Hiernamaals. Wanneer ongeluk aanslaat, of wanneer hij iets slechts dat hem overkomt vreest, dient hij tevens de zegeningen waar hij van geniet,

zowel de spirituele als de wereldse, te vergelijken met elke ramspoed dat hem overkomt. Wanneer hij dit doet, zal hij pas inzien hoeveel zegeningen hij wel niet heeft, en de slechte dingen zullen in perspectief worden geplaatst. **Eveneens kan hij een vergelijking maken tussen datgene wat hij vreest dat hem zal schaden en de veel grotere mogelijkheid dat hij er veilig van zal zijn:** de grotere positieve mogelijkheden wegen zwaarder dan de geringe mogelijkheid dat hij zou kunnen worden geschaad, en zo zal zijn ongerustheid verlicht worden. Hij neemt de meest geliefde scenario in beschouwing zodat hij zichzelf voor kan bereiden voor het geval dat het gebeurt, en hij neemt maatregelen om

zichzelf te beschermen tegen dingen die niet gebeurd zijn, of om de uitwerking van dingen die gebeurd zijn te verzachten of te verminderen.

18. Een andere nuttige maatregel is het niet toelaten dat iemands werk en andere plichten zich opstapelen.

Dit betekent: meteen beslissend actie ondernemen, zo dat men vrij is om om te gaan met wat hem ook in de toekomst overkomt, want zaken die niet meteen worden aangepakt stapelen zich op en worden toegevoegd aan voorafgaand werk dat al verricht had moeten worden, op deze manier wordt de druk zelfs heviger. Als je alles op tijd afhandelt, zul je vrij zijn om met

geconcentreerde geest en een gepaste kracht om te gaan met alles wat vooruit ligt.

Je dient je werk in volgorde van belangrijkheid te ordenen, en te proberen dingen uit te kiezen die je interesseren en vermaken, anders zul je je vervelen en zul je er genoeg van hebben. Je kunt jezelf helpen dit te bereiken door helder na te denken en anderen te raadplegen, want men dient nooit raadpleging te betreuren.

Bestudeer grondig wat je wilt doen, en als je eenmaal zeker bent over welke actie nodig is om jou belang(**interesse**) te bereiken en besloten hebt om vooruit te gaan, stel dan vervolgens je vertrouwen in Allah, want Allah houdt

van degenen die hun vertrouwen in Hem stellen.

19. Constant vooruitlopen en voorbereid zijn op alle mogelijkheden.

Als een persoon voorbereid is op de mogelijkheid voor het verlies van een geliefd iemand, de ziekte van een familielid, het oplopen van een schuld, overweldigd worden door een vijand, of enig ander onplezierige mogelijkheid dat nog niet is gebeurd- terwijl je toevlucht zoekt bij Allah en hoopt dat je er veilig van zult zijn- als zijn angsten zich dan vervolgens verwezenlijken, zal hun invloed niet zo groot zijn omdat hij ze al verwacht had

en zichzelf heeft voorbereid om ermee om te gaan.

Een belangrijk punt die we moeten noemen is het feit dat veel ambitieuze mensen zichzelf voorbereiden om op een kalme en geduldige manier om te gaan met calamiteiten, maar zij zijn te veel bezorgd en gestresst over alledaagse problemen. De reden hiervoor is dat zij zichzelf voorbereiden op de confrontatie met grote problemen, maar vergeten zichzelf voor te bereiden om kleine problemen aan te kunnen, die hun vervolgens schade aanrichten. De omzichtige persoon bereidt zichzelf voor om met zowel grote als kleine problemen overweg te kunnen, en hij

vraagt Allah hem te helpen en hem zelfs niet gedurende een knipper met het oog alleen te laten. Zo zullen zowel de grote als de kleine problemen makkelijker worden om te verdragen, en hij blijft kalm en sereen.

20. Een andere remedie is klagen bij religieuze geleerden en hen om advies vragen.

Hun advies en opinies behoren tot de dingen die een van de belangrijkste hulpmiddelen kan zijn om standvastig te blijven ten tijde van calamiteiten. De sahaabah waren gewoon om te klagen bij de boodschapper van Allah over de kwellingen waar zij aan leden...

Khabbaab ibn al-Aratt(moge Allah tevreden met hem zijn) zei: “Wij klaagden bij de boodschapper van Allah toen hij onder de schaduw van de Ka’bah achterover leunde op zijn mantel. Wij zeiden tegen hem: “Waarom vraagt u Allah niet ons te helpen(ons de overwinning te schenken)? Waarom bidt u niet tot Allah voor ons? Hij zei: “Een man van onder de mensen voor jullie werd in een kuil geplaatst die voor hem gegraven werd, vervolgens brachten zij een zaag en zaagden zijn hoofd in tweeën, maar dit deed hem niet zijn geloof opgeven. Zij gebruikten een ijzeren kam om het vlees en de pezen van zijn beenderen af te scheuren, maar dit deed hem niet zijn geloof

opgeven. Bij Allah, deze zaak zal voltooid worden (m.a.w de islam zal volmaakt worden en zal zegevieren) totdat een rijder die van Sana'aa naar Hadramawt reist niets zal vrezen behalve Allah of de aanval van een wolf op zijn schapen, maar jullie zijn te ongeduldig.”

De Taabi'een klaagden eveneens bij de Sahaabah. Az-zoebayr ibn 'Abiyy zei: “We kwamen bij Anas ibn Maalik en klaagden bij hem over waar we aan leden door al-Hajjaaj. Hij vertelde ons: “Wees geduldig, want er zal geen tijd komen of de tijd erna zal zelfs erger zijn, totdat jij jou Heer zal ontmoeten. Ik hoorde dit van jou Profeet .”

Zo zal de moslim van de geleerden en de leiders woorden aanhoren die hem zullen helpen om zijn pijn, leed en ongerustheid te verzachten.

Op dezelfde wijze kan men de hulp zoeken van oprechte broeders, wijze familieleden, en (gelovige)trouwe echtgenotes. Toen Faatimah(moge Allah tevreden met haar zijn) zich gekweld voelde, klaagde zij bij haar man ‘Ali(moge Allah tevreden met hem zijn). ‘Abd-llaah ibn ‘Oemar(moge Allah tevreden zijn over hem en zijn vader) vertelt ons het verhaal: “De boodschapper van Allah kwam op bezoek bij Faatimah, maar hij trof een gordijn over haar deur, en ging daarom niet naar binnen.

Het was heel ongewoon voor hem om naar binnen te gaan zonder haar te groeten, dus toen ‘Ali(moge Allah tevreden met hem zijn) kwam, zag hij dat zij bezorgd en overstuur was. Hij vroeg, “Wat is er aan de hand?” Zij zei: “De Profeet is bij me gekomen, maar hij kwam niet naar binnen.” Dus ging ‘Ali(moge Allah tevreden met hem zijn) naar hem toe en zei: “O Boodschapper van Allah, Faatimah voelt zich erg overstuur omdat u naar haar toe bent gekomen maar niet naar binnen kwam.” Hij zei: “Ik heb niets uitstaande met deze wereldse zaken en fantasie decoraties.”

Dus ging ‘Ali naar Faatimah om haar te vertellen wat de boodschapper van

Allah heeft gezegd. **Zij zei:** “Vraag de boodschapper van Allah wat ik ermee moet doen.” Hij zei: “zeg haar dat ze het naar Banu zus en zo moet sturen.” (Het was een gordijn dat versierd was met borduurwerk enz.).

Naar een man gaan die wijs is en betrouwbare opinies heeft kan ook helpen om ongerustheid te verdrijven.

Al-Mughirah, de bevrijde slaaf van al-Waleed, **zei:** “Ik kwam binnen bij al-Waleed en zag hem bezorgd kijken. Ik vroeg, “Wat bezorgt u, O Amir al-Mu’mineen?” **Hij zei:** “Het aantal moslims is toegenomen, en de moskee wordt te klein voor ze. Ik bood hen

geld aan voor de rest van deze kerk, zodat ik het kon nemen en bij de moskee kon voegen, om de plaats groot genoeg te maken voor de moslims, maar zij weigerden.” Al-Mughirah zei: “O Amir al-Mu’mineen, ik heb een idee die jou bezorgdheid zou kunnen verlichten.” Hij vroeg: “Wat is het?” Ik zei: “Toen de Sahaabah Damascus innamen, trad Khalid ibn al-Waleed binnen via de Oostelijke Poort, en veroverde het door middel van het zwaard. Toen de mensen hiervan hoorden haastten zij zich naar Aboe ‘Ubaydah(die het beleg sloeg voor een andere poort van de stad), en vroegen hem om bescherming. Hij schonk hen bescherming, dus openden zij de Poort

van Jaabiyah voor hem. Aboe ‘Ubaydah trad vredig naar binnen, hij had een wapenstilstand met de mensen gehouden. We moeten uitzoeken hoe ver de militaire beslaglegging op land reikte, en het nemen, maar de gebieden die door de wapenstilstand zijn bedekt moet in hun handen blijven. Ik hoop dat de gehele kerk zich op het land bevindt dat militair in beslag is genomen, zodat u het kunt voegen bij de moskee.” Al-Waleed zei: “Je hebt mij veel beter doen voelen. Zorg zelf voor deze zaak.” Dus zorgde al-Mughirah hiervoor; hij onderzocht het gebied uitbreidend van de Oosterse poort tot de poort van Jaabiyah, zo ver als Sooq al-Rayhaan, en vond dat de militaire beslaglegging op grondgebied

doorging tot iets verder dan vier handlengten voorbij de Grote boog(arch), dus kon de kerk bij de moskee gevoegd worden. Dus stuurde al-Waleed een boodschap naar de christenen om ze te vertellen: “De gehele kerk ligt in het territorium die militair in beslag is genomen, dus het behoort ons toe, niet jullie.” Zij zeiden: “ﷺ had ons eerst geld en land aangeboden, en wij weigerden. Wees goedgeefs en geef ons wat u ons aanvankelijk aanbod, zodat wij deze zaak op vredige wijze kunnen oplossen, en dan zullen wij u de rest van de kerk geven.” Dus werd de zaak vredig afgehandeld.” (Al-Badaayah wa’l-Nihaayah fi Seerat al-Waleed).

21. De persoon die gekweld of bezorgd is dient te weten dat na tegenspoed verlichting komt.

Dus behoort hij positief te denken en zich te realiseren dat Allah een uitweg voor hem zal maken. Hoe intenser zijn stress en depressie is, hoe dichter hij is bij de verlichting en de uitweg.

Allah zegt in soerah al-Sharh(*interpretatie van de betekenis*):
“Voorwaar, zo komt gemak naast ongemak. Voorwaar, gemak komt naast ongemak.”(*al-Sharh 94:5-6.*)

In feite wordt 'tegenspoed' een keer genoemd, en 'verlichting' wordt twee

keer genoemd, omdat het bepaald lidwoord(‘al’) aangeeft dat de tegenspoed die in de eerste ayah genoemd is hetzelfde is als die in de tweede genoemd is, terwijl het feit dat ‘verlichting’ in een onbepaalde vorm (met tanween) genoemd is ons toont dat de verlichting die in de tweede ayah genoemd wordt anders is dan die in de eerste ayah genoemd is.

De Profeet adviseerde Ibn ‘Abbaas(moge Allah tevreden met hem zijn): “Weet dat overwinning(of succes) komt door geduld, en dat gemak komt door ongemak...”

22. Een andere remedie voor leed zijn bepaalde soorten van voedsel.

Al-Boekhaarie(moge Allah hem genade schenken) leverde over dat ‘Aa-ishah gewoon was om de mensen die ziek waren of overvallen waren door een tragedie talbeen voor te schrijven, en ze zei dan: “Ik hoorde dat de boodschapper van Allah zei: “Talbeen verwarmt het hart van de zieke persoon en verlicht wat van het verdriet van een persoon.”

Al-Boekhaarie leverde eveneens over van ‘Aa-ishah, de vrouw van de profeet dat wanneer een lid van haar familie stierf, en de vrouwen bij elkaar kwamen en vervolgens uiteengingen, behalve haar familie en hechte vrienden, vroeg zij om een pot met talbeen, vervolgens kookte zij het,

maakte thareed (een gerecht van gesopte brood, vlees en bouillon) en goot de talbeen erover, vervolgens vertelde ze de vrouwen: “Eet ervan, want ik hoorde de boodschapper van Allah zeggen dat talbeen de genezing is voor het hart van de zieke persoon en het verlicht wat van het verdriet van een persoon.”

Talbeen is een soep of bouillon gemaakt van meel of zemelen waarbij honing is toegevoegd. Het wordt talbeen genoemd omdat het op melk (laban) lijkt. Het wordt gekookt met grondgerst.

Het gezegde, dat het een genezing is voor de hete of zieke persoon, betekent

dat het hem kalmeert, energie geeft en zijn verdriet of leed verlicht.

Ahmad(moge Allah hem genade schenken) leverde over dat ‘Aa-ishah zei: “Wanneer de boodschapper van Allah hoorde dat er iemand ziek was of leed, en niet at, zei hij: “Je moet talbeen maken en het hem met kleine teugjes laten drinken. Bij Degene in Wiens hand mijn ziel ligt, het zal de maag reinigen van een ieder van jullie net zoals jullie het vuil van jullie gezicht af wassen met water.”

Al-Tirmidhi leverde over dat ‘Aa-ishah zei: “Wanneer er leden van zijn familie ziek werden, beval hij dat er soep of bouillon voor hem gemaakt moest

worden, vervolgens zei hij hen dat ze het met kleine teugjes moesten drinken. Hij was gewoon te zeggen, ‘het maakt het verdrietige hart sterk en het zuivert het hart van de zieke persoon, net zoals eenieder van jullie het vuil van zijn gezicht reinigt met water.’”

Ook al zouden sommige mensen dit vreemd vinden, dit is een ware zaak, zoals bewezen is dat het een deel van de Openbaring is, overgebracht door de onfeilbare Profeet . Allah heeft allerlei soorten van voedsel geschapen, en Hij kent hun kenmerken het best, dus de soep van gerst die in de hadith wordt genoemd is een van de soorten

van voedsel die de mensen beter doet voelen. En Allah weet het best.

Met betrekking tot de methode van het koken van dit voedsel voor de persoon die fysiek ziek is of wiens hart gevuld is met verdriet, zei Ibn Hijr(moge Allah hem genade schenken): “Het beste wat bij een ziek persoon past is het water van gerst dat geheel gekookt is, en het beste wat bij een verdrietig persoon past is het water van grondgerst dat gekookt is. En Allah weet het best.”

Werken van Imam Ibn Al-Qayyim
over het Behandelen van
Tegenspoed en verdriet.

Na deze discussie van genezingen te hebben gevolgd, zullen we pauzeren om in het kort naar de lijst te kijken, geschreven door Imaam Ibn al-Qayyim(moge Allah hem genade schenken), waarin hij vijftien soorten van remedies vermeldt waardoor Allah het leed en verdriet zou kunnen verdrijven:

1.Tawheed al-Ruboebiyah(Eenheid van Goddelijke Heerschappij).

2.Tawheed al-Oeloehiyah(Eenheid van Goddelijkheid)

3.Eenheid van geloof, m.a.w. Tawheed al-Asmaa'wa'-l-Siffaat(Eenheid van de Goddelijke Namen en Eigenschappen).

4. Te kennen geven dat Allah verheven is boven het mishandelen van Zijn slaaf of hem te straffen zonder een reden aan de kant van de slaaf zelf.

5. Erkenning aan de kant van de slaaf (**dienaar**) dat hij een zondaar is.

6. Allah smeken met de beste dingen, hetgeen Zijn Namen en Eigenschappen zijn. Onder de meest veelomvattende middelen van Zijn Namen en Eigenschappen behoren de Namen al-Hayyu (**de Eeuwig-Levende**), al-Qayyoem (**de Eeuwige**).

7. Het zoeken van de hulp van Allah alleen.

8. Je hoop op Allah vestigen.

9. Je vertrouwen op Allah stellen en al je zaken aan Hem toevertrouwen, beseffen dat je voorhoofd zich in Zijn hand bevindt, dat Allah eenieders zaak leidt zoals Hij wil, dat Zijn bevel altijd wordt uitgevoerd en dat Zijn besluit rechtvaardig is.

10. De Koranlezen en over zijn betekenis nadenken, er troost in zoeken voor al het onheil van het hart(m.a.w. spirituele of psychologische ziektes) want het wast het verdriet weg en het geneest leed en bezorgdheid.

11. Het zoeken van vergiffenis bij Allah.

12. Berouw.

13. djihad(strijden voor de zaak van Allah).

14. Salaat(gebed).

15. Erkennen dat men absoluut geen macht of kracht bezit, en ze toeschrijven aan Degene Die ze in Zijn hand heeft.

Doe'aa-e (smeekebede):

Wij vragen Allah, moge Hij Verheerlijkt zijn, om ons veilig te houden van tegenspoed, ons te ontlasten van depressie en onze zorgen te verlichten, want waarlijk, Hij is de Al-Horende Die de gebeden

beantwoordt, Hij is de Eeuwig-
Levende, de Eeuwige.

Aanmaning:

Laten wij onszelf ten slotte doen herinneren dat hoe groot en hoe talrijk de zorgen en de ellendes van deze wereld ook mogen zijn, de ellende en smart van het Hiernamaals zal veel groter zijn. Dit omvat datgene wat alle mensen zal treffen wanneer zij allen bijeengezameld worden voor het Oordeel. Al-Boekhaarie (moge Allah hem genade schenken) leverde over van Aboe Hoerayrah (moge Allah tevreden met hem zijn) dat de boodschapper van Allah zei: “Ik zal de meester zijn van alle mensen op de

Dag der Verrijzenis. Weten jullie waarom ik de meester van alle mensen zal zijn? Allah zal alle mensen bijeenzamelen, de eerste en de laatste van hun op een plek, op zo'n wijze dat als een roeper naar ze uitroept, ze hem allemaal zullen horen, en zij zullen allen tegelijk worden gezien. De zon zal dicht bij ze worden gebracht, en zij zullen meer ellende voelen dan dat zij kunnen verdragen. Mensen zullen zeggen, 'Kun je zien wat jou is overkomen? Zul je niet zoeken wie er voor jou kan bemiddelen met jou Heer? Sommigen van hun zullen tegen anderen zeggen, 'Laten wij naar Adam gaan...''

Er zal geen genezing voor ellende en smart zijn op die Dag, tenzij men zich vandaag tot Allah wendt.

Moge Allah onze profeet Mohammed zegenen en zijn familie en metgezellen, die de beste van de mensen zijn. Geprezen zij Allah Die noch door sluimer of slaap wordt overvallen.

Bij 'Momtazah' zijn op dit moment de volgende boeken verkrijgbaar:

- Jezus (as) in de Islam.
- Is de Bijbel Gods woord?
- Mohammed (saaws) in de Bijbel.

- De citadel van de moslim.

Ook geeft 'Momtazah' het maandblad "Wij Moslims" uit. In dit blad veel aandacht aan informatie over de Islam, maar ook praktijkzaken met betrekking op het moslim zijn, hulpprojecten en het verspreiden van de Islam in Nederland en België.

Op dit moment wordt gewerkt aan de volgende boeken:

- Het Monotheïsme Boek, door Sheikh Dr. Salih Ibn Fawzaan Al Fawzaan.
- Verboden zaken die te licht worden opgevat, door Sheikh Al-Munajjid

- De vrouwen van de profeet Mohammed (**saaws**) en de Wijsheid van Polygamie.
- Het belang van de Soennah.
- Het Raadsel Ontraadseld; Jezus versus Paulus.
- Grondbeginselen van de geloofsleer.
- Verboden zaken die te licht worden opgevat, door Mohammed Salih Al-Munajjid
- De islamitische geloofsleer, uit het Boek en de authentieke Soennah. Door Mohammed Ibn Djamil Zino.

[1] Al-H'idjr 15:48 - interpretatie van de betekenis -

[2] Al-Waaqi'ah 56:25-26 - interpretatie van de betekenis -

[3] Al-Balad 90:4.

[4] 'Omar ibn Al-Khattaab en 'Omar ibn 'Abd al-'Azeez.

[5] Leiderschap.

[6] Leider.

[7] Islamitische missionaris.

[8] Deze Arabische tekst betekent min of meer, Allah's vrede en zegen zij met hem.

[9] Metgezel van de profeet.

[10] Hypocrieten.

[11] Al-Moenaafiqoen 63:1.

[12] Yoesoef 12;18.

[13] An-Noor 24:11 -zie complete passage, aayat 11 tot 20.

[14] Maryam 19:23 -interpretatie van de betekenis-.

[15] Een decoratief ceintuur/riem dat door vrouwen wordt gedragen.

[16] Al-Moelk 67:14 -interpretatie van de betekenis -.

[17] An-Nahl 16:97.

[18] Az-zoekhroef 43:36.

[19] Al-Boekhaarie 7/158. Zie ook Al-'Asqalaanie, Fath' Al-Baarie 11/173.

[20] Al-Baqarah 2:186.

[21] Al-Bidaayah wa'l-Nihaayah:
Dhikr riddat ahl al-Bahrayn wa
'awdatihim.

[22] At-Talaaq 65:3.

[23] Ar-Ra'd 13:28.

[24] Al-Baqarah 2:45.