

**الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)**

**De heilzame middelen tot een
gelukkig leven.**

De heilzame middelen tot een gelukkig leven.

Sheikh 'Aboerrahmaan Ibn Naasir al-S'idi

De heilzame middelen tot een gelukkig leven

Auteur

**Sheikh 'Aboerrahmaan Ibn Naasir al-S'idi
(moge Allah hem genadig zijn)**

Inleiding

We prijzen Allah, Hij is Degene die alle lof verdient. Ik getuig dat er geen God is die het recht heeft om aanbeden te worden behalve Allah, Degene die geen deelgenoten heeft. En ik getuig dat Mohammed Zijn dienaar en boodschapper is. Moge de vrede en de zegeningen van Allah met hem, met zijn familie en met zijn Metgezellen zijn.

Wat hierna volgt: De rust van het hart, zijn innerlijke kalmte en vreugde, evenals het verdwijnen van zorgen en bekommernissen, vormen het verlangen van ieder mens. Dáárdoor wordt het goede leven verkregen en komt ware vreugde en levensverheuging tot voltooiing. Dit alles heeft religieuze oorzaken, natuurlijke oorzaken en praktische oorzaken. Hun volledige samenkomst is echter slechts weggelegd voor gelovigen. Wat anderen betreft: ook al verkrijgen zij daarvan iets langs een bepaalde weg of door een specifieke oorzaak waarvoor hun verstandigen zich

inspannen, toch ontgaat hun datgene wat nuttiger, duurzamer en edeler is in toestand én in uiteindelijke uitkomst.

In dit boek zal ik de middelen bespreken waarmee je deze vooraanstaande aspiraties die door iedereen worden nagestreefd, kan verwerven.

Onder hen zijn er die een groot deel daarvan wisten te bereiken en daardoor een zorgeloos bestaan leidden en een goed en aangenaam leven genoten. Anderen daarentegen faalden erin geheel en al, zodat zij een leven van ellende leidden en het bestaan van de ongelukkigen leefden. En er zijn er die zich daartussen bevinden, overeenkomstig de mate waarin hun succes en toewijding hun werden gegund. Het is Allah die succes verschaft en het is aan Hem dat we bijstand vragen in onze pogingen om het goede te bereiken en het kwade van ons af te weren.

Hoofdstuk: Geloof en goede daden

Het belangrijkste middel hiervoor - en de grondslag ervan - is het geloof (in Allah) en het verrichten van goede daden; Allah, de Verhevene, zei:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾

(Wie rechtschapen handelt, hetzij man of vrouw, terwijl hij gelovig is, Wij zullen hem voorzeker een goed en zuiver leven doen leiden; en Wij zullen hen

belonen met een beloning naar het beste van wat zij plachten te verrichten 97) [An-Nahl:97].

Daarmee heeft Allah, de Verhevene, bericht en beloofd dat wie geloof en rechtschapen daden in zich verenigt, een goed en evenwichtig leven zal worden geschonken in dit wereldse bestaan, en een voortreffelijke beloning zowel in deze wereld als in het blijvende hiernamaals.

De reden daarvoor is duidelijk: zij die in Allah geloven met een waarachtig geloof, een geloof dat vrucht draagt in rechtschapen daden en dat hart, karakter, het aardse leven en het hiernamaals hervormt, beschikken over vaste grondslagen en dragende principes. Daarmee ontvangen en verwerken zij alles wat hen treft: zowel de oorzaken van vreugde en verheuging als die van onrust, zorg en verdriet.

Zij ontvangen genaden en gunsten met aanvaarding, dankbaarheid en het gebruik ervan op een wijze die tot voordeel strekt. Wanneer zij ze aldus benutten, brengen deze vreugden en het verlangen naar hun behoud en zegen, evenals de hoop op de beloning voor de dankbaren, grootse zaken voort die de eenvoudige genoegens die hiervan de vruchten zijn, verre overtreffen in goedheid en zegen.

En zij ondergaan de tegenspoeden, schadelijkheden, zorgen en verdriet met verzet tegen wat zij kunnen weerstaan, verlichting van

wat zij kunnen verlichten en mooi geduld voor wat onvermijdelijk is. Hierdoor behalen zij uit de tegenspoeden nuttige weerstanden, ervaring en kracht, en door het geduld en de verwachting van beloning uit Allah voortreffelijke zaken waardoor de tegenspoeden vervagen en plaatsmaken voor vreugde, goede hoop en verlangen naar de gunst en beloning van Allah. Zoals de Profeet (vrede zij met hem) dit uitdrukte in de authentieke overlevering, waarin hij zei:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

"Verbazingwekkend is de situatie van de gelovige, want zijn hele situatie is goed. Als hem iets goeds overkomt, is hij dankbaar en dat is goed voor hem, en als hem iets slechts overkomt, is hij geduldig en dat is ook goed voor hem. En dit geldt alleen voor de gelovige." Overgeleverd door Moeslim.

De Profeet (vrede zij met hem) heeft ons verteld dat het gewin, het welzijn en de vruchten van de daden van de gelovige zich vermenigvuldigen in alles wat hem treft of het nu vreugde of tegenspoed is. Daarom kan het voorkomen dat twee mensen door hetzelfde voorval van goed of kwaad worden getroffen en toch een groot verschil ervaren in de manier waarop zij het ondergaan, dit verschil is afhankelijk van hun niveau van geloof en van hun rechtschapen daden. De persoon die deze twee

kenmerken (het geloof en het verrichten van goede daden) bezit, aanvaardt voorspoed en tegenspoed met dankbaarheid, geduld en al wat er in uitmondt. Hij zal zo geluk en vreugde ervaren. Zijn verdriet, angsten en zorgen zullen allemaal verdwijnen en plaats maken voor een gelukkig leven in deze wereld. De ander ervaart genegenheid met kwaadaardigheid, hoogmoed en opstandigheid. Zijn karakter raakt ontwricht en hij ondergaat het zoals beesten het doen: gretig en in paniek. Toch voelt hij zich niet gerust in zijn hart, maar is hij verstrooid in vele richtingen: verstrooid door de angst dat zijn geliefde zaken hem ontnomen worden, door de talrijke tegenstand die daaruit vaak voortvloeit en doordat de menselijke verlangens geen grenzen kennen, altijd reikend naar andere zaken die mogelijk al dan niet worden bereikt. Zelfs wanneer hij het verwachte en voorziene verkrijgt, blijft hij bezorgd over de genoemde kwesties en ondergaat hij tegenspoed met angst, onrust, vrees en ergernis. Vraag niet naar het leed dat hem in het leven treft, noch naar de geestelijke en lichamelijke kwellingen, noch naar de vrees die hem tot de meest afschuwelijke toestanden en de verschrikkelijkste beproevingen kan drijven; want hij hoopt geen beloning en hij bezit geen geduld dat hem troost biedt of zijn lasten verlicht.

En dit alles wordt bevestigd door ervaring. Een enkel voorbeeld van dit soort, wanneer men het overdenkt en toepast op de toestanden van de mensen, toont het enorme verschil tussen de gelovige die handelt overeenkomstig zijn geloof en degene die dat niet doet. Het verschil ligt daarin dat de religie ten diepste aanzet tot tevredenheid met het voorzien van Allah en met hetgeen Hij de dienaren heeft geschonken uit Zijn uiteenlopende gunst en overvloedige vrijgevigheid.

Wanneer de gelovige wordt beproefd met ziekte, armoede of soortgelijke omstandigheden waaraan ieder mens blootstaat, dan is hij door zijn geloof en door de tevredenheid en het berustende hart dat hij bezit met hetgeen Allah hem heeft toebedeeld, rustig van geest. Hij verlangt met zijn hart niets dat hem niet is bepaald, kijkt naar degenen die onder hem staan en niet naar degenen die boven hem staan. Zijn vreugde, blijdschap en gemoedsrust kunnen zelfs groter zijn dan die van iemand die al zijn wereldse verlangens heeft vervuld, maar innerlijk niet tevreden is.

Hetzelfde geldt voor de persoon wiens de handelingen niet op geloof zijn gegrondvest. Indien hij door armoede beproefd wordt of als hij een paar wereldlijke begeerten tekort komt, dan bevindt hij zich in een extreme staat van verdriet en ellende.

Een ander voorbeeld: Wanneer oorzaken van angst ontstaan en tegenspoed de mens treffen, vind

je de gelovige met zuiver geloof stevig van hart, met een gerust gemoed en bekwaam in het beramen en handelen naar vermogen met verstand, woord en daad ten aanzien van dat wat hem overkomt. Hij heeft zijn ziel voorbereid op deze pijnlijke beproeving en dit zijn toestanden die de mens geruststellen en zijn hart verankeren.

De toestand waar de persoon zonder geloof in verkeert, is het tegenovergestelde. Indien iets hem angstig maakt, dan is hij bezorgd, zenuwachtig en verward. Hij is vervuld met een onbeschrijfelijke waarneembare angst en een innerlijke bezorgdheid. Als dit type persoon geen natuurlijke drijfveren heeft waar hij op kan teren, dan zal hij zijn krachten verliezen en opgevreten worden van de zenuwen. Dit komt door een gebrek aan geloof (in Allah) dat mensen in staat stelt om geduld te hebben en vooral in beschamende omstandigheden en droevige of irritante momenten.

Zo delen de rechtschapene en de zondaar, de gelovige en de ongelovige, in de verwerving van aangeleerde moed en in het instinct dat angsten verzacht en hun intensiteit vermindert. Maar de gelovige onderscheidt zich door de kracht van zijn geloof, zijn geduld, zijn volledige vertrouwen op Allah en zijn afhankelijkheid van Hem en door het hopen op Zijn beloning. Deze factoren versterken zijn moed, verlichten de last van angst en maken de

moeilijkheden draaglijk, zoals Allah, de Verhevene, zegt:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

(...als jullie moeilijkheden hebben, hebben zij zeker (ook) moeilijkheden zoals jullie die hebben; maar jullie koesteren hoop (op de hulp en beloning) van Allah, waar zij geen hoop op hebben...) [Soerat an-Nisaa, 104]. En hen wordt door de hulp van Allah, Zijn bijzondere ondersteuning en bijstand, dat geschonken wat de angsten verstrooit. En Allah, de Verhevene, zegt:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

(...en wees geduldig (in hulp en ondersteuning). Weet dat Allah aan de kant van de geduldigen staat) [Al-Anfal:46].

Het tonen van goedheid aan de schepping in woorden en daden. En een van de oorzaken die verdriet, zorgen en angst wegnemen, is het goeddoen aan de schepselen, zowel in woord als daad en alle vormen van weldadigheid. Dit alles is goedheid en weldaad, en daarmee weerhoudt Allah zowel de rechtschapene als de zondaar van zorgen en verdriet, naar gelang hun aandeel daarin. Voor de gelovige is het echter het volste deel en de meest perfecte uitdeling, aangezien zijn goedheid voortkomt uit oprechtheid en de verwachting van beloning van Allah.

Allah verlicht voor hem het geven van goedheid, door hetgeen hij hoopt aan welzijn te schenken en Hij weert de moeilijkheden van hem af door zijn oprechtheid en verwachting van beloning. Allah, de Verhevene, zegt:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْنَا إِنَّ اللَّهَ قَسُوفٌ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

(Er is geen goeds in het meeste van hun geheime gesprekken, behalve (bij) degene die de liefdadigheid in Allah Zijn naam beveelt of het goede of verzoening tussen de mensheid en degene die dit doet, het genoegen van Allah zoekend, zullen Wij een grote beloning geven 114) [An-Nisa:114].

Allah heeft ons geïnformeerd dat al deze zaken tot het goede behoren voor de persoon die ze uitvoert. En het goede brengt meer van het goede mee en stoot het kwade af. Aan de gelovige persoon die het hiernamaals hoopt te bereiken, zal Allah een geweldig loon geven. Tot dit geweldig loon behoort onder andere: het verdwijnen van verdriet, angst, bekommernissen en dergelijke.

Hoofdstuk: Het zich bezighouden met nuttig werk of nuttige kennis

Een van de middelen bij het bestrijden van angst dat een gevolg is van nervositeit en bezorgdheid voor zorgwekkende situaties, is het zich bezighouden met nuttig werk of nuttige kennis; dit zal het hart afleiden van datgene dat het verontrust.

Het zou zelfs kunnen dat de persoon hierdoor vergeet waarom hij verdrietig en angstig is geworden en daardoor opnieuw blijdschap en energie vindt. Deze oplossing geldt zowel voor de gelovige als de ongelovige persoon. De gelovige onderscheidt zich echter door zijn vast geloof, zijn oprechtheid en de hoop op Allah's beloning wanneer hij zich bezighoudt met het leren of onderwijzen van kennis en met het verrichten van het goede. Of het nu een daad van aanbidding is of een wereldse bezigheid of gewoonte die gepaard gaat met een oprechte intentie en het voornemen om daarmee hulp te zoeken voor de gehoorzaamheid aan Allah. Daarom heeft dit een doeltreffende uitwerking in het verdrijven van angst, bezorgdheid en verdriet. Want hoeveel mensen zijn er niet getroffen door angst en aanhoudende zorgen, waardoor zij door verschillende ziekten werden getroffen, zodat hun doeltreffende geneesmiddel werd (het vergeten van de oorzaak die hen bedroefde en beangstigde, en het zich bezighouden met een van hun belangrijke taken).

De persoon moet op vlotte en natuurlijke wijze vertrouwd raken met het beroep dat hij uitoefent en hij moet zijn beroep ook aangenaam vinden. Hij zal zijn doelwit daardoor gemakkelijker kunnen bereiken. En Allah is de Alwetende.

Het geheel van het denken verenigt zich in de zorg voor de daden van het heden. Een van de middelen om zorgen en angst te verlichten, is het geheel van het denken te richten op de zorg voor de daden van het huidige moment en zich los te maken van bekommernis over de toekomst en van verdriet over het verleden. Daarom zocht de Profeet (vrede zij met hem) bescherming tegen bezorgdheid en droefheid, want treuren over gebeurtenissen uit het verleden, die niet ongedaan kunnen worden gemaakt, is vruchteloos. Evenzo kan de zorg die voortkomt uit angst voor de toekomst schadelijk zijn. Zo behoort de dienaar een kind van zijn dag te zijn, zijn inspanning en ijver te richten op het verbeteren van zijn heden en het heden van zijn tijd. Wanneer het hart zich daarop concentreert, leidt dit tot de voltooiing van daden en biedt het de dienaar troost tegen zorgen en verdriet. Wanneer de Profeet (vrede zij met hem) een smeekbede uitspreekt of zijn gemeenschap tot een smeekbede aanzet, spoort hij met het vertrouwen op Allah en de hoop op Zijn gunst tegelijk aan tot ijver en inspanning om de verwezenlijking van hetgeen wordt gevraagd daadwerkelijk te bewerkstelligen. En het achterwege laten van hetgeen men trachtte af te wenden; want de smeekbede gaat hand in hand met de daad. De dienaar spant zich in voor wat hem ten goede komt in religie en wereld, en vraagt zijn Heer om het slagen van zijn doel, terwijl hij zich

tot Hem wendt om bijstand daarbij, zoals de Profeet (vrede zij met hem) zei:

(أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ)

"Streef naar wat je ten goede komt, vraag hulp aan Allah en wees niet zwak. En als je iets overkomt, zeg dan niet: "Als ik dit of dat had gedaan, zou het zo of zo zijn gegaan," maar zeg: "Het lot van Allah en wat Hij wil, doet Hij." Want "als" opent de deur voor de duivel" "Overgeleverd door Moeslim. Op deze wijze heeft de Profeet (vrede zij met hem) een verband gelegd tussen twee belangrijke zaken. Enerzijds moet de persoon constant aandacht besteden aan nuttige zaken en Allah's hulp vragen zonder hulpeloos te worden en lui te worden. Daarnaast moet hij zich neerleggen bij iedere gebeurtenis die zich in het verleden heeft afgespeeld en hierin rekening houden met Allah's oordeel en Zijn voorbestemming.

Hij maakte daarom een onderscheid tussen twee verschillende situaties: In de eerste situatie kan de persoon zich inspannen om zijn doel volledig of gedeeltelijk te bereiken. Hij kan dan ook iets dat schadelijk is van hem afwenden of hij kan het afzwakken. In deze situatie moet de persoon zich volledig toewijden en steun vragen aan zijn Heer. In de tweede situatie is dat niet mogelijk. Dit besef

bezorgt de dienaar een innerlijke rust en tevredenheid. Hij legt zich neer bij zijn situatie. Door dit principe toe te passen kan de persoon ongetwijfeld blijdschap vinden en zijn zorgen en verdriet doen verdwijnen.

Hoofdstuk: Het veelvuldig gedenken van Allah

Een van de voornaamste middelen welke tot verlichting en morele steun leiden, is het veelvuldig gedenken van Allah, want dit heeft waarlijk een verbazend effect op de verlichting en de morele steun, en doet de zorgen en het verdriet verdwijnen. Allah heeft gezegd:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(...Inderdaad, tijdens het gedenken van Allah komen de harten tot rust!) [Ar-Ra'd:28] Allah gedenken heeft een enorme invloed op het hart aangezien het innerlijke rust veroorzaakt. Het heeft ook een invloed op de verwachtingen van de persoon die hiervoor beloond hoopt te worden.

Het verkondigen van Allah's innerlijke en uiterlijke gunsten, Evenzo geldt het spreken over de openlijke en verborgen zegeningen van Allah. Het erkennen en bespreken daarvan verjaagt zorgen en verdriet, en spoort de dienaar aan tot dankbaarheid, de hoogste en meest verheven rang, zelfs indien hij zich in armoede, ziekte of een andere beproeving bevindt. Want wanneer hij de

overvloedige zegeningen van Allah (die niet te tellen of te berekenen zijn) afweegt tegen hetgeen hem aan tegenspoed is overkomen, blijkt de tegenspoed verwaarloosbaar in vergelijking met de zegeningen.

Integendeel, de tegenspoed en rampen waarmee Allah de dienaar beproeft, verliezen hun zwaarte wanneer hij geduld, tevredenheid en overgave betracht. Hun last wordt lichter en hun moeilijkheid minder zwaar, terwijl het vooruitzicht op beloning en verdienste, en de toewijding aan Allah door het verrichten van deze plichten van geduld en berusting, de bittere ervaring verzacht. Zo maakt het verlangen naar de beloning de bitterheid van het geduld vergeten en verandert de moeilijkheid in zoetheid.

Het kijken naar hen die onder ons staan, Een van de meest doeltreffende middelen in dit domein is te vinden in de richtlijnen die de Profeet (moge Allah hem zegenen en vrede schenken) in een authentieke overlevering heeft vermeld. Hij zei:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"Kijk naar degenen die onder jullie zijn en niet naar degenen die boven jullie staan, want dit is meer geschikt om de genade van Allah niet te verachten) Overgeleverd door Moeslim. Door dit nobele principe voor ogen te houden, zal de dienaar heel

veel mensen overtreffen in verschillende aspecten van welzijn en levensonderhoud. Het maakt niet uit hoe moeilijk zijn toestand is, zijn verdriet, angst en zorgen zullen steeds verdwijnen. Zijn blijdschap blijft toenemen alsook zijn genoegen met Allah's gunsten waarmee hij heel wat minder bevoorrechte mensen heeft overtroffen.

Iedere keer dat hij Allah's innerlijke en uiterlijke (al dan niet wereldlijke) gunsten aanschouwt, zal hij beseffen dat Allah hem goeds heeft gegeven en hem ook tegen heel wat kwade zaken heeft beschermd. Deze instelling zal ongetwijfeld verdriet en angst afweren en vreugde en plezier teweegbrengen.

Hoofdstuk: Inspanning om de oorzaken van zorgen weg te nemen en de middelen tot vreugde te verkrijgen

En tot de oorzaken die vreugde brengen en zorgen en verdriet wegnemen behoort het zich inspannen om de oorzaken van beproevingen weg te nemen en de middelen tot geluk te verwerven. Dit gebeurt door te vergeten de tegenspoed uit het verleden die men niet ongedaan kan maken en door te beseffen dat het piekeren daarover vruchteloos en onmogelijk is, ja zelfs dwaas en onverstandig. Zo oefent men het hart in het zich niet laten meeslepen door dergelijke overpeinzingen, evenals in het niet verontrusten over wat de toekomst kan brengen,

armoede, angst of andere mogelijke beproevingen die men zich in het vooruitzicht stelt. Hij moet beseffen dat niemand weet of de zaken die in de toekomst zullen gebeuren goed of slecht zullen zijn, of ze hoop of leed zullen teweegbrengen. Hij moet begrijpen dat deze zaken tot de Almachtige, de Alwijze behoren en dat de dienaren hier geen enkele macht over bezitten. Het enige wat zij kunnen doen is streven naar het goede en pessimisme proberen te verdrijven. De dienaar moet zijn gedachten op iets anders richten zodat hij zich geen zorgen maakt over de toekomst. Hij moet tevens vertrouwen op zijn Heer wanneer hij zijn eigen persoon verbetert. Indien hij al deze zaken uitvoert dan zal hij een gerust geweten hebben. Zijn situatie zal in orde komen en zijn zorgen en angst zullen verdwijnen.

Het gebruik van de smeekbede, Een van de meest doeltreffende middelen om toekomstige gebeurtenissen op positieve wijze te beïnvloeden, is het uitspreken van de volgende smeekbede die door de Profeet (moge de vrede en zegeningen van Allah met hem zijn) werd gebruikt:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

"O Allah, verbeter mij in mijn religie waarmee ik mijn deugd kan betrachten. En verbeter mij in deze

wereld waarin mijn levensonderhoud zich bevindt. Verbeter mij ook voor het hiernamaals waarnaar ik terug zal keren. En zorg ervoor dat het goede in dit leven enkel zal toenemen en dat de dood een rust zal zijn van al het kwade." Overgeleverd door Moeslim. Dit geldt ook voor de volgende smeekbede van de Profeet (vrede zij met hem):

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةٌ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

"O Allah, ik verlang en hoop op Uw barmhartigheid. Laat me daarom voor geen seconde aan mijn lot over. Zorg ervoor dat mijn situatie in orde komt. Er is buiten U geen God Die het recht heeft om aanbeden te worden" Overgeleverd door Aboe Daawoed via een authentieke ketting van overlevertaars. Wanneer de dienaar deze smeekbede uitspreekt, die gericht is op het welzijn van zijn religieuze en wereldse toekomst, met een aanwezig hart, oprechte intentie en met inspanning om dat te verwezenlijken, vervult Allah voor hem hetgeen hij heeft gevraagd en gehoopt en gewerkt. Zijn zorgen worden omgezet in vreugde en blijdschap.

Het inschatten van het ergste scenario

Een van de meest doeltreffende middelen om angst en triestheid tegen te gaan wanneer de dienaar rampspoed ondervindt, is dat hij zich inspant om deze te verlichten door het ergste

scenario in te schatten waarin de situatie kan eindigen en zich daarop voor te bereiden. Wanneer hij dit heeft gedaan, moet hij ernaar streven zijn leed zo goed mogelijk te verzachten. Door deze berusting en deze heilzame inspanning zullen zijn angsten en zorgen verdwijnen en zal deze inspanning gericht zijn op het verkrijgen van voordelen en het afweren van het kwaad dat binnen het vermogen van de dienaar ligt.

Wanneer hem oorzaken van angst, ziekten, armoede en gebrek treffen, en het onthouden van geliefde zaken die hij waardeert, dan moet hij dit ontvangen met kalmte en door zijn ziel daarop voor te bereiden, zelfs voor het zwaarste dat mogelijk is. Want het voorbereiden van de ziel op het verdragen van beproevingen verzacht hun zwaarte en vermindert hun intensiteit, vooral wanneer hij zijn ziel bezighoudt met het afweren van deze moeilijkheden naar vermogen. Zo verenigen zich in zijn geval zowel de voorbereiding van de ziel als de nuttige inspanning, die hem afleiden van bezorgdheid over tegenspoed, terwijl hij zijn ziel oefent in het vernieuwen van de kracht om tegen moeilijkheden op te treden, alles vertrouwend op Allah en met goed vertrouwen in Hem. Er bestaat geen twijfel dat deze zaken een groot nut hebben in het verkrijgen van vreugde en het openen van het hart, samen met de hoop van de dienaar op onmiddellijke en toekomstige beloning. Dit is een

ervaring die veelvuldig bevestigd is door wie haar hebben doorleefd.

Hoofdstuk: De kracht van het hart, het vermogen om zich niet te laten verstoren of beïnvloeden.

En een van de grootste geneesmiddelen voor ziekten van het zenuwstelsel van het hart (ja zelfs ook voor lichamelijke kwalen) is de kracht van het hart en dat het zich niet laat beroeren of opwinden door de illusies en denkbeelden die voortkomen uit slechte gedachten. Woede en verwarring behoren tot de pijnlijke oorzaken, evenals het verwachten van tegenspoed en het verlies van geliefde zaken. Dit brengt de mens in zorgen, verdriet, hart- en lichaamsziekten, en leidt tot zenuwuitputting, met de schadelijke gevolgen waarvan menigeen de nadelen heeft ervaren.

Het vertrouwen op Allah, En wanneer het hart zich volledig op Allah richt, op Hem vertrouwt, zich niet overgeeft aan illusies, noch beheerst wordt door slechte denkbeelden en wanneer men op Allah vertrouwt en hoopt op Zijn gunst, dan verdwijnen daardoor zorgen en verdriet, verdwijnt veel van de lichamelijke en hartziekten, en verkrijgt het hart een kracht, openheid en vreugde die met geen woorden te beschrijven is. Hoeveel ziekenhuizen zijn gevuld met patiënten van slechte denkbeelden en illusies, en hoeveel harten van zelfs de sterken

zijn hierdoor aangetast, laat staan de zwakken. Hoe vaak heeft dit geleid tot dwaasheid en waanzin! Wie gezond is, die heeft Allah gezegend en geleid om zijn hart te oefenen in het verwerven van nuttige middelen die het hart versterken en zijn onrust verdrijven. Allah, de Verhevene, zegt:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

(...En iedereen die zijn vertrouwen in Allah legt, dan zal Allah voor hen voldoende zijn...) [At-Talaaq:3] Dat wil zeggen dat Allah voor hem voldoende zal zijn in de religieuze en wereldlijke zaken die voor hem van belang zijn.

De persoon die op Allah vertrouwt, bezit een sterk hart dat hem immuun maakt voor illusies. Hij wordt niet ontredderd door gebeurtenissen omdat hij weet dat dit kenschetsend is voor een zwakke en onvolmaakte persoon die zonder reden bang wordt. Tegelijkertijd weet hij dat Allah op de best wijze zal zorgen voor degene die zijn vertrouwen op Hem stelt. Hij zal daarom op Allah rekenen en gerustgesteld leven met Zijn belofte. Zijn angsten en bezorgdheid zullen verdwijnen. Zijn moeilijke toestand wordt dan gemakkelijk, zijn verdriet wordt vreugde en zijn angst gerustheid. We vragen Allah de Meest Verhevene om ons een goede gezondheid te schenken en ons te begunstigen met een sterk en standvastig hart, en met het volledige vertrouwen waardoor Hij voor degenen die het

bezitten voor al het goede zal zorgen en al het kwalijke en schadelijke zal afweren.

Hoofdstuk: De geest voorbereiden op het verdragen van de tekortkomingen van anderen.

En de Profeet (vrede zij met hem) zei:

«لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

"Een gelovige man dient geen afkeer te koesteren jegens een gelovige vrouw; indien een eigenschap van haar hem mishaagt, zal hij tevreden zijn met een andere" Overgeleverd door Moeslim.

Twee aanzienlijke voordelen:

Het eerste: De leiding in de omgang met de echtgenote, de verwant, de metgezel, de zakenpartner en ieder met wie men een relatie of verbinding heeft. Men moet zijn ziel daarop voorbereiden dat er onvolkomenheden, tekortkomingen of zaken die men verwerpt aanwezig zullen zijn. Wanneer men deze tegenkomt, vergelijkt men ze met wat men verplicht is of behoort te doen om de verbinding en de liefde te behouden, door te herinneren aan de deugden en de specifieke en algemene doeleinden die erin besloten liggen. Door de tekortkomingen te vergeven en de deugden te overwegen, blijft het gezelschap en het contact duurzaam en vindt men rust en voldoening.

Het tweede: Het verdwijnen van angst en droefheid, het behoud van sereniteit, het volharden in het volbrengen van de plichten en aanbevolen daden en het verkrijgen van kalmte tussen de betrokken partijen. Degene die deze profetische aanbeveling niet naleeft en het omgekeerde doet door zijn aandacht te vestigen op de gebreken van de ander, zonder rekening te houden met zijn (of haar) positieve kanten, zal zich sowieso bezorgd maken. De relatie met de persoon die hij lief heeft zal verpest worden. Heel wat plichten en rechten zullen worden verwaarloosd die beide kanten normaal gezien in ere moeten houden.

Er zijn heel wat mensen met hoge ambities die zullen wennen aan toestanden van onheil of moeilijkheden en deze met geduld en rust aanvaarden. Maar bij triviale en kleine zaken raken zij verontrust en wordt hun innerlijke rust verstoord. De reden hiervoor is dat zij hun ziel hebben voorbereid op grote zaken, maar de kleine zaken hebben verwaarloosd, waardoor deze hun gemoedsrust beïnvloeden en hun comfort verstoren. De wijze bereidt zijn ziel zowel op kleine als grote zaken voor en vraagt Allah om bijstand daarbij, zonder zichzelf ook maar een ogenblik over te laten. Dan wordt het hem gemakkelijk om de kleine zaken te dragen, net zoals het hem gemakkelijk viel om de grote te dragen. En hij blijft gerust van ziel, stil van hart en in vrede.

Hoofdstuk: Het zich niet overgeven aan zorgen.

De intelligente persoon weet dat het echte leven een leven van geluk en gemoedsrust is, maar hij weet ook dat het leven zeer kort is. Hij moet zijn leven daarom niet inkorten met angstgevoelens en onophoudelijke droefheid. Deze zaken zijn in tegenstrijd met het echte leven. De persoon moet verstandig met zijn tijd omgaan en zijn leven niet verknoeien door in angst en droefheid te leven. Dit geldt zowel voor de vrome persoon als voor hij (of zij) die ongelovig is. Het is echter de gelovige (moslim) die er vroeg of laat het grootste voordeel en het meeste nut uit zal halen indien hij dit levenspad volgt.

De vergelijking tussen de gunsten van Allah en de tegenspoed die hem treft, Wanneer hij met tegenslag te kampen heeft of bang is dat hij in moeilijkheden zal verkeren, dan moet hij alle religieuze en wereldlijke gunsten die hij gekregen heeft vergelijken met de tegenspoed die hij momenteel ondervindt. Door deze vergelijking te maken zal hij beseffen dat hij van buitengewoon veel gunsten geniet en zijn tegenspoed zal dan verdwijnen.

Evenzo vergelijkt men hetgeen men vreest aan mogelijke schade met de vele kansen op veiligheid, zodat men de zwakke mogelijkheid niet laat

overheersen door de vele sterke. Hierdoor verdwijnen zorgen en angst. Men schat het grootste mogelijke risico in dat hem kan treffen, bereidt zijn ziel voor op het geval dat het zich voordoet en spant zich in om te voorkomen wat nog niet is gebeurd en om hetgeen is voorgevallen te verlichten of te verminderen.

Het onrecht van anderen schaadt enkel henzelf, zolang je je er niet mee bezighoudt, Het behoort tot de nuttige zaken dat je weet dat wanneer anderen je onrecht doen (en vooral wanneer ze slecht over je spreken) dat dit je niet zal schaden. Integendeel, het zal hun enkel schade toebrengen tenzij je jezelf bezig houdt en bezorgd bent over hun kwaadsprekerij. Je zal dan toelaten dat hun laster controle neemt over jouw gevoelens en dat zal je schaden zoals het hun heeft geschaad. Juist door er geen enkele aandacht aan te besteden, zal je er geen nadeel of schade van ondervinden.

Verrijk je leven met nuttige gedachten, Je moet beseffen dat je altijd zal leven volgens je gedachten. Indien je gedachten positieve en nuttige zaken voortbrengen in je religie of in je wereldlijke zaken, dan zal je een goed en gelukkig leven leiden. In het tegenovergestelde geval, zal het net andersom zijn.

Dat de behandeling voor Allah is, niet voor de schepping. En een van de meest effectieve middelen om zorgen te verdrijven, is de ziel erop voor te bereiden dat men geen dank verwacht behalve van

Allah. Wanneer men goeddoet jegens iemand die een recht op je heeft of jegens iemand die dat niet heeft, besef dan dat dit een handeling is jegens Allah. Hecht daarom geen waarde aan dankbaarheid van degenen aan wie je genade hebt bewezen, zoals Allah, de Verhevene, zegt over de uitverkorenen onder Zijn schepselen:

﴿إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹﴾

(Wij voeden jullie slechts om Allah Zijn tevredenheid te zoeken, Wij wensen geen beloning of dankbaarheid van jullie 9) [Al-Insan:9].

Dit geldt des te meer in de omgang met familie en kinderen, en in de kracht van je verbinding met hen. Zodra je je ziel voorbereidt op het afwenden van kwaad van hen, vind je rust en ontspanning. Een bron van gemoedsrust is het verrichten van de deugden en het handelen naar vermogen, geleid door een natuurlijke innerlijke drang, zonder jezelf te belasten met kunstmatigheid die je verontrust. Vermijd kronkelige wegen die je deugd zouden kunnen ondermijnen, want dit behoort tot wijsheid. Neem wat bitter lijkt en maak het helder en zoet, zodat de zuiverheid van genot toeneemt en de bitterheid verdwijnt.

Zich bezighouden met wat ten goede komt en het schadelijke achterwege laten. Richt je blik op de nuttige zaken en werk ernaar deze te verwezenlijken. Wendt je niet tot schadelijke zaken,

zodat je je niet verliest in de oorzaken van zorgen en verdriet. Steun op innerlijke rust en het verenigen van je ziel op de belangrijke handelingen.

Het onmiddellijk aanpakken van de huidige zaken met besluitvaardigheid, Tot de nuttige middelen behoort het onmiddellijk afronden van handelingen en het toewijden van de toekomst aan afzonderlijke inspanning. Want wanneer zaken niet op hun tijd worden afgehandeld, stapelen de voorgaande handelingen zich op en voegen de volgende zich daarbij, waardoor hun gewicht toeneemt. Maar wanneer men alles op het juiste moment afrondt, kan men toekomstige zaken tegemoet treden met een krachtig denkvermogen en krachtige inzet.

Het ordenen van prioriteiten met het inwinnen van advies, Men behoort uit de nuttige handelingen die van grootste waarde te kiezen, van het belangrijkste naar het allerbelangrijkste. Onderscheid tussen hetgeen je hart ernaar doet neigen en waarvoor je sterke begeerte voelt, want het tegenovergestelde leidt tot verveling, moeheid en innerlijke onrust. Steun daarbij op juist denken en raadpleging, want niemand heeft spijt van wie raadpleegt. Bestudeer nauwkeurig hetgeen je wilt ondernemen; wanneer het nut duidelijk is en je vastbesloten bent, vertrouw dan op Allah, want Allah houdt van degenen die op Hem vertrouwen.

Alle lof zij Allah, de Heer van de werelden.

Moge Allah Zijn zegeningen en vrede schenken aan onze meester Mohammed en aan zijn familie en metgezellen.

Inhoudstafel

De heilzame middelen tot een gelukkig leven.....	2
De heilzame middelen tot een gelukkig leven.....	2
Auteur.....	2
Sheikh 'Aboerrahmaan Ibn Naasir al-S'idi (moge Allah hem genadig zijn)	2
Inleiding	2
Hoofdstuk: Geloof en goede daden.....	3
Hoofdstuk: Het zich bezighouden met nuttig werk of nuttige kennis	10
Hoofdstuk: Het veelvuldig gedenken van Allah.....	14
Hoofdstuk: Inspanning om de oorzaken van zorgen weg te nemen en de middelen tot vreugde te verkrijgen	16
Het inschatten van het ergste scenario	18
Hoofdstuk: De kracht van het hart, het vermogen om zich niet te laten verstoren of beïnvloeden.....	20
Hoofdstuk: De geest voorbereiden op het verdragen van de tekortkomingen van anderen.	22
Hoofdstuk: Het zich niet overgeven aan zorgen.....	24