

# Hoe leid ik een gelukkig leven?

Auteur

Sheikh 'Aboerrahmaan Ibn Naasir al-S'idi

Moge Allah ﷻ hem genadig zijn

(Vertaling : Kareem El Hidjaazi)

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*In naam van Allah, de Barmhartige, de Genadevolle*

### **Beknopte biografie van de auteur**

In dit boekje stelt de auteur uitgebreide richtlijnen op die tot een gelukkig leven leiden. Hij oogt op het ware geluk dat iedereen probeert na te streven, ver weg van de menselijke neiging om zich door hartstochten te laten meeslepen. In zijn uitgetekende richtlijnen baseert hij zich op sterke en overtuigende bewijzen uit de Edele Koran en de hoogstaande profetische overleveringen.

Het geluk dat hier beschreven zal worden, is het geluk dat ieder gelovig persoon hoopt te bereiken. Het is ook het geluk dat door iedere islamitische samenleving nieuw leven wordt ingeblazen aangezien het de enige manier is om de tocht door het leven op een vrome wijze te ondernemen.

De auteur van dit geschrift is de grote geleerde en eervolle sheikh 'AboerrahmaanIbnNaasirIbn 'Abdoellah al-S'idi die geboren werd in de stad Oenayzah (*al-Qasiem*) in de Najd-provincie van Saoedi-Arabië.

Ondanks het feit dat de vader van 'Aboerrahmaan overleed toen hij nog kind was, bezat hij een hoog verstandelijk vermogen, een grote scherpzinnigheid en een sterke wil om de Islam te bestuderen.

Op zeer jonge leeftijd begon hij de Koran te bestuderen. Op zijn twaalfde had hij de memorisatie van de hele Koran geperfectioneerd. Daarna begon hij zich op religieuze studies toe te leggen en volgde hij lessen bij de geleerden van zijn stad of bij geleerden uit andere steden die er les gaven. Met grote wilskracht wijdde hij zich volledig aan de studie van de Islam en slaagde er zo in om een zeer grote hoeveelheid kennis op te doen.

Toen hij 23 werd, combineerde hij studie en onderwijs van de Islam. Hij besteedde al zijn tijd aan het opdoen van kennis en het onderwijzen ervan, en dit gedurende zijn hele leven. Hij had daarom een zeer groot aantal studenten voor wie hij van groot nut was.

### **Enkele van zijn geleerden waren:**

- Sheikh Ibrahiem Ibn Hamad Ibn Djaasir die zijn eerste onderwijzer was.
- Sheikh Saalih Ibn Oethmaan, de rechter van Oenayza. Bij hem studeerde hij: Oesoel (grondbeginselen), jurisprudentie, Tawhied, Tafsier (Koraninterpretatie) en Arabisch. Hij studeerde bij hem tot zijn overlijden. De sheikh bezat een uitgebreide kennis van de islamitische jurisprudentie en grondbeginselen. Hij had ook veel ervaring met Tawhied en

soortgelijke onderwerpen omdat hij de erkende werken ervan grondig had bestudeerd en voornamelijk veel aandacht schonk aan de boeken van Ibn Taymiyah en Ibn al-Qayim.

Daarnaast besteedde hij veel zorg aan de wetenschappen en verklaring van de Koran (Tafsier) tot hij in dit domein uitblonk en de kennis ervan beheerste. Dit zijn enkele van zijn Tafsierboeken :

- *Taysier al-Kariem al-Rahmaan Fi Tafsier Kalaam al-Mannaan*, in acht volumes.
- *Taysier al-Latief al-Mannaan fi Khoelaassa Tafsier al-Qoer'aan*.
- *Al-Qawaa'id al-Hassaan li Tafsier al-Qoer'aan*.

Naast de bovenvermelde werken zijn er andere boeken van de sheikh die ook sterk aan te raden zijn:

- *Al-Irshaad Ila M'arifa al-Ahkaam*.
- *Al-Riyaadh al-Naadhira*.
- *Bahdja Qoeloeb al-Abraar*.
- *Manhadj al-Saalikien wa Tawdhieh al-Fiqh fi al-Dien*.
- *Hoekm Shoerb al-Doekhaan wa Bay'oehoe wa Shiraa'oehoe*
- *Al-Fataawa al-S'idiya*.
- *Al-Haq al-Waadhih al-Moebien bi Sharh Tawhied al-Anbiyaa wa al-Moersalien*.
- *Tawdhieh al-Kaafiyah al-Shaafiyah (Noeniyah Ibn al-Qayim)*.

Verder bezit hij drie boeken waarin zijn nuttige vrijdagpreken werden samengebundeld.

De sheikh heeft ook een groot aantal boeken geschreven die over de volgende onderwerpen handelen: jurisprudentie, Tawhied, Hadieth, (islamitische) grondbeginselen, maatschappelijk onderzoek en fatwa's in verschillende domeinen.

### **Zijn overlijden:**

De sheikh werd beproefd met een onverwachte en ernstige ziekte waarmee zijn dood werd aangekondigd. Op donderdag avond, 23 djoemaada II 1376 H. overleed hij in de stad Oenayza. Zijn overlijden liet een diepe indruk en een grote bedroefdheid na bij zij die hem kenden, van hem gehoord hadden of zijn boeken lazen. Moge Allah ﷻ hem zeer genadig zijn en ons toestaan om profijt te trekken van zijn kennis en boeken.

Amen

## **VOORWOORD VAN DE AUTEUR**

We prijzen Allah ﷻ, 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 ﷺ Zijn dienaar en boodschapper is. Moge de vrede en de zegeningen van Allah met hem, met zijn familie en met zijn Metgezellen zijn.

Dit gezegd zijnde:

Iedereen is op zoek naar innerlijke rust, naar blijdschap en naar een leven zonder zorgen of depressie. Dit zijn de ingrediënten waarmee de mens een goed en gelukkig leven leidt, gevuld met vreugde en geestdrift. De middelen die worden aangewend om dit soort leven te bereiken, zijn van religieuze, natuurlijke en praktische aard en kunnen enkel gezamenlijk verzameld worden bij de gelovige persoon.

Mensen die niet gelovig zijn, streven met hun denkvermogen ook naar geluk, maar bereiken dit echter gedeeltelijk. Ze missen zo een gelukkig leven dat in heel wat andere contexten nuttiger, duurzamer en rechtschapener is en dat ook een betere lotsbestemming inhoudt.

In dit boek zal ik de middelen bespreken waarmee je deze vooraanstaande aspiraties die door iedereen worden nagestreefd, kan verwerven. Sommige mensen hebben bijna al deze middelen kunnen aanwenden en leiden daardoor een vreugdevol en gelukkig leven. Bij andere (mensen) ontbreken op hun beurt alle middelen tot geluk en leiden daarom een ellendig en erbarmelijk leven. Een derde categorie van mensen bevindt zich tussen beiden en slaagt er enkel in om de middelen aan te wenden in functie van het al dan niet geboekte succes.

Het is Allah ﷻ 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:

### Het belangrijkste middel om geluk te bereiken - en de grondslag ervan - is het geloof (in Allah) en het verrichten van goede daden.

Het belangrijkste middel is tevens het basismiddel dat de grondslag vormt voor een gelukkig leven: het geloof (in Allah ﷻ) en het verrichten van goede daden. Allah ﷻ heeft gezegd:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*“Wie — hetzij man of vrouw — deugdelijk handelt als gelovige, die zullen Wij een goed leven laten leiden en Wij zullen hen met hun loon belonen voor het beste dat zij deden.”*  
[Soerat an-Nahl, 97]

Allah ﷻ informeert ons en belooft een goed leven in deze wereld aan zij die geloof met goede daden verenigen. Bovendien zal Allah ﷻ hen zowel in dit leven als in het hiernamaals belonen.

De reden hiervoor is duidelijk: het geloof van de personen die op de juiste manier in Allah ﷻ geloven, brengt goede daden voort die hun hart en gedrag verbeteren en hun leven zowel op aarde als in het hiernamaals vergemakkelijkt. Ze bezitten basisprincipes en beginselen die hun toestaan om van de middelen te genieten die tot vreugde en geestdrift leiden. Daarmee vermijden ze alle oorzaken van angst, bezorgdheid en verdriet.

Ze aanvaarden en accepteren al wat liefde en vreugde teweegbrengt en zijn daar ook dankbaar voor. Indien ze gebruik maken van deze middelen voor nuttige zaken, dan wekt dit vreugde bij hen op en verlangen ze dat deze middelen gezegend blijven voortduren. Ze hopen op de beloning die beloofd werd aan zij die dank betuigen. Ze hopen zo grootse zaken te bereiken die nog belangrijker zijn dan de vruchten en zegeningen van deze bronnen van geluk.

Anderzijds bieden ze weerstand aan al wat leed, schade, zorgen en verdriet veroorzaakt. En wat ze daarvan onmogelijk kunnen vermijden, proberen ze te verzachten door geduld te tonen. Door het leed dat ze ondervinden kunnen ze op nuttige wijze weerstand bieden, ze kunnen ervaring opdoen en sterker worden. Met geduld en de hoop op de beloning in het hiernamaals, bereiken ze grote doelstellingen, waardoor het leed verdwijnt en vervangen wordt door vreugde en goede hoop. Ze verlangen tevens naar de gunst en de beloning van Allah ﷻ, zoals de Profeet ﷺ het stelde in de authentieke hadieth:

*"De toestand waarin de gelovige verkeert is opmerkelijk, aangezien zijn toestand te allen tijde hoe dan ook goed is. Indien hem iets verheugends overkomt, is hij dankbaar en wordt hij daarvoor*

*beloond. En indien hij tegenspoed ondervindt, dan toont hij geduld en wordt hij daar ook voor beloond. En dat geldt enkel voor de gelovige."* [overgeleverd door Moeslim]

De Profeet ﷺ heeft ons geïnformeerd dat het voordeel en de beloning van de gelovige, alsook de vruchten van zijn daden, allemaal worden vermeerderd naarmate zijn vreugde of aversie. Daarom is het mogelijk dat twee verschillende personen dezelfde tegenspoed of voorspoed ervaren en hier elk op een totaal andere wijze op reageren. Dit is te verklaren door de wanverhouding die er bestaat tussen beiden betreffende hun geloof en het verrichten van goede 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 tegenovergestelde persoon zal iedere gunstige toestand benaderen met arrogantie en impertinentie. Hij zal een afwijkend gedrag vertonen en over (Allah's) gunsten beschikken met hebzucht en angst, net zoals dieren dat doen. Hij zal echter geen innerlijke rust vinden. Erger nog, hij zal in heel wat verschillende omstandigheden in de war zijn. Hij zal verontrust worden door de angst om iets te verliezen dat hij liefheeft. De veel voorkomende twistpunten die hierbij opkomen, zullen hem in de war brengen. Hij weet dat de menselijke ziel geen grenzen kent en altijd naar meer verlangt. Maar ook al verkrijgt hij nieuwe zaken in het leven, hij zal steeds in onrust verkeren door de bovenvermelde redenen.

Hij zal al wat leed veroorzaakt met onrust, bezorgdheid, angst en ongenoegen aannemen. Wees dus niet verbaasd over zijn ellendig leven waarin hij beproefd wordt door mentale ziekten of zenuwziekten. Wees niet verbaasd over de angst die hij ervaart en hem zeer waarschijnlijk naar een tragisch einde zal leiden. Dit komt omdat hij op geen enkele beloning hoopt en het geduld niet bezit dat hem kan troosten of waarmee zijn pijn verzacht kan worden.

Deze zaken kunnen allemaal waargenomen worden uit ervaring. Indien je deze situatie aanschouwt en toepast in de werkelijkheid van je medemensen, dan zal je een groot verschil waarnemen tussen de gelovige persoon die handelt naar zijn geloof en degene bij wie dit niet het geval is. De religie spoort ons daarom zeer sterk aan om tevreden te zijn met de verschillende soorten van provisie, gunsten en vrijgevigheid.

Wanneer de gelovige beproefd wordt door ziekte, armoede of een andere soort van tegenspoed, dan vindt hij innerlijke rust en is hij tevreden met wat hem is overkomen. Deze tevredenheid verkrijgt hij door zijn geloof, zijn overtuiging en zijn voldaanheid over hetgeen Allah ﷻ hem gegeven heeft. Hij verlangt niet naar iets dat hij niet aankan of dat hij onmogelijk kan bereiken. Hij vergelijkt zich met de minst bevoorrechtte mensen en kijkt niet naar hen die meer dan hem bezitten. Zo ervaart hij mogelijk meer vreugde en genot dan de persoon die erin slaagt al zijn wereldlijke begeerten in te willigen maar geen tevredenheid bezit.

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

Ik geef nog een voorbeeld. Indien er redenen zijn voor angst en mensen getroffen worden door onrust, dan zal je vaststellen dat het hart van de sterk gelovige persoon standvastig blijft en dat hij innerlijke rust vindt. Hij blijft meester van zijn daden tijdens deze beproeving die hij beheert met zijn gedachten, woorden en daden. Hij is volledig voorbereid op de pijnlijke en moeilijke toestanden. Zijn geesteshouding biedt hem rust en bezorgt hem een sterk hart.

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 duidelijk vervuld met angst en een onbeschrijfelijke innerlijke bezorgdheid.

Als dit type persoon geen natuurlijke drijfveren bezit 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 ﷻ) dat mensen in staat stelt om geduld te hebben, en vooral in beschamende omstandigheden en droevige of irritante momenten.

Of mensen nu vroom of goddeloos zijn, gelovig of niet, iedereen kan een zekere vorm van verworven moed bereiken. Het (menselijk) instinct verzacht en vermindert de angstgevoelens bij iedereen maar de gelovige moslim onderscheidt zich door zijn geloofskracht, zijn geduld, zijn vertrouwen in Allah ﷻ en door de hoop die hij heeft op Zijn beloning. Dit alles maakt hem moediger, vermindert de intensiteit van de ervaren angst en vergemakkelijkt iedere vorm van tegenspoed. Zoals Allah ﷻ het zei:

إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُونَ كَمَا تَأْمُونُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ

*"Wanneer jullie pijn lijden dan, voorwaar (weet dan dat) zij pijn lijden zoals jullie pijn lijden. En jullie hopen op (dat) van Allah waarop zij niet hopen."  
[Soerat an-Nisaa, 104]*

Zij krijgen hulp van Allah ﷻ en genieten van Zijn bijzondere steun waardoor hun angst verdwijnt als sneeuw voor de zon. Allah ﷻ heeft gezegd:

وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"En wees geduldig: voorwaar, Allah is met de geduldigen."  
[Soerat al-Anfaal, 46]*

Liefdadig handelen tegenover je medemens met woorden, goede daden of met een bewezen gunst, maakt allemaal deel uit van de beweegredenen die verdriet, angst en zorgen doen verdwijnen. Dit zijn allerlei vormen van rechtschapenheid en liefdadigheid waarmee Allah ﷻ het verdriet en de angst

doet verdwijnen bij zowel de vrome als de ongelovige persoon. De gelovige persoon is echter meer begunstigd en haalt er het grootste voordeel uit. Hij onderscheidt zich (van de niet-moslim) door het feit dat zijn liefdadigheid voortspuit uit oprechtheid en de hoop op Allah's beloning. Aangezien hij rechtschapen probeert te handelen, zal Allah ﷻ bepaalde omstandigheden mogelijk maken die hem in staat stellen om goede daden te verrichten. Op gelijkaardige wijze zal Allah ﷻ hem beschermen tegen het kwade naarmate zijn oprechtheid en zijn hoop op de beloning in het hiernamaals. Allah ﷻ heeft gezegd:

لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ  
ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا

*"Er is geen goed in veel van hun heimelijke gesprekken, behalve wie aanmaant tot liefdadigheid of wijsheid of verzoening tussen de mensen, wie dat doet om het welbehagen van Allah te bereiken: Wij zullen hem een geweldige beloning geven."  
[Soerat an-Nisaa, 114]*

Allah ﷻ 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 ﷻ een geweldig loon geven. Tot dit geweldig loon behoort onder andere: het verdwijnen van verdriet, angst, onrust, enz.



## **HOOFDSTUK:**

### **Middelen bij het bestrijden van angst als gevolg van nervositeit en bezorgdheid over zorgwekkende omstandigheden.**

Hier volgen enkele middelen bij het bestrijden van angst dat een gevolg is van nervositeit en bezorgdheid voor zorgwekkende situaties:

Het zich bezighouden met nuttig werk of nuttige kennis. Dit zal het hart afleiden en het beletten bezig te zijn met beangstigende zaken. 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 voor het bestuderen en onderwijzen van kennis of voor het verrichten van nuttig werk.

Indien hij een aanbedding vervult, dan zal hij beloond worden voor deze aanbedding. Indien hij zich bezighoudt met wereldlijk werk of indien hij wereldlijke gewoonten heeft, dan zal hij deze handelingen met een oprechte intentie verrichten. Hij zal ervoor zorgen dat dit werk en deze gewoonten een hulpmiddel worden om Allah ﷻ beter te gehoorzamen.

Dit helpt heel goed in het verwijderen van verdriet, angst en hartenleed. Heel wat mensen die beproefd werden met angst, constante onrust of verschillende soorten ziektes, hebben hier een doeltreffend geneesmiddel in gevonden. Door zich toe te spitsen op een beroep in hun domein, zijn ze gewoon vergeten wat hun ergernis en onrust inboezemde. 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 ﷻ is de Alwetende.

Angst en droefheid kunnen ook volledig verdwijnen indien de persoon zich volledig concentreert op de taken en activiteiten die hij gedurende de dag moet vervullen. Hij moet alle zorgen over zijn toekomstige bezigheden binnen de juiste maat houden en niet meer droevig zijn over wat er in het verleden is gebeurd.

Het is om die reden dat de Profeet ﷺ toevlucht zocht (bij Allah ﷻ) tegen angst en droefheid. Of het nu om angst voor de toekomst gaat of om droefheid over het verleden, je kan er sowieso niets aan veranderen. Daarom moeten we meester worden van onze dag en alles doen om ons werk overdag zo productief mogelijk te maken. Indien de persoon zijn energie hier volledig in steekt, dan zal hij uitmuntend werk kunnen leveren en tevens gevoelens van angst en droefheid vermijden.

Wanneer de Profeet ﷺ een smeekbede verrichtte of wanneer hij zijn gemeenschap een smeekbede aanleerde, deed hij veel meer dan enkel Allah's hulp vragen of uitsluitend verlangen naar Allah's gunsten. Hij spoorde de mensen uit zijn gemeenschap aan om zich volledig toe te wijden aan de zaak waar zij in hun smeekbeden om vroegen. De smeekbede is nu eenmaal zeer vergelijkbaar en verwant met de daden van de persoon. De moslim moet daarom zijn uiterste best doen om zaken te bereiken

die hem in deze wereld en het hiernamaals van nut zijn. Hij vraagt zijn Heer om zijn doel te kunnen bereiken en vraagt Hem hiervoor om steun, zoals de Profeet ﷺ het zei:

*"Draag zorg voor de zaken die je van nut zijn, vraag Allah om steun en word niet hulpeloos bij wat je doet. Indien iets (onverwachts) je overkomt, zeg dan niet 'als ik dit of dat had gedaan, dan zou het anders geweest zijn'. Maar zeg eerder: 'Dit is wat Allah voorbestemd heeft en Hij doet wat Hij wil', want het woord 'als' opent de deuren voor Satan."* [overgeleverd door Moeslim]

Op deze wijze heeft de Profeet ﷺ 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:

### De voornaamste middelen die tot welbehagen en berusting leiden.

Allah ﷻ overvloedig gedenken met *dhikr* (loftuiting) is een van de voornaamste middelen welke tot welbehagen en berusting leiden. Dit heeft waarlijk een verbazend effect op het welbehagen van de persoon die zo met berusting zijn lot zal dragen. Met *dhikr* verdwijnen ook de zorgen en het verdriet. Allah ﷻ heeft gezegd:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Zeker, door het gedenken van Allah komen de harten tot rust."*

[Soerat Ar-Ra'd, 28]

Allah ﷻ 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.

Een ander middel is het verkondigen van Allah's innerlijke en uiterlijke gunsten. Indien je Zijn gunsten erkent en bekendmaakt, wendt Allah ﷻ je zorgen en verdriet af. De dienaar wordt daarom aangespoord om dankbaar te zijn. Dankbaarheid is de hoogste rang die de dienaar bereiken kan, ook al is hij arm, ziek of ondergaat hij een andere beproeving.

Indien iemand een vergelijking zou maken tussen de ontelbare gunsten die Allah ﷻ hem heeft gegeven en hetgeen hij als tegenspoed ondervindt, dan zal deze tegenspoed niets voorstellen in vergelijking met Allah's gunsten.

Bovendien, als de dienaar met geduld, tevredenheid en onderwerping de tegenspoed en calamiteiten doorstaat waarmee Allah ﷻ hem beproeft, dan zullen deze beproevingen veel lichter worden en zal hij ze gemakkelijker kunnen doorstaan. Een van de meest doeltreffende middelen in dit domein vinden we in de richtlijnen die de Profeet ﷺ in een authentieke hadieth heeft vermeld. Hij zei:

*"Kijk naar mensen die minder bevoorrecht zijn dan jullie en niet naar zij die meer dan jullie bezitten. Jullie zullen zo minder geneigd zijn om de gunsten te geringschatten die Allah jullie heeft gegeven."* [Overgeleverd door al-Boekhari en 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 ﷻ hem heel veel goeds heeft gegeven en hem ook tegen heel wat kwade zaken heeft beschermd. Deze geesteshouding zal ongetwijfeld verdriet en angst afweren en vreugde en plezier teweegbrengen.

## **HOOFDSTUK:**

### **Middelen die blijdschap veroorzaken en verdriet en angstgevoelens tenietdoen.**

De dienaar kan blijdschap verkrijgen en zijn verdriet en angstgevoelens tenietdoen door zich in te spannen om afstand te nemen van al wat tot zorgen leidt en door zich enkel bezig te houden met zaken die vreugde teweegbrengen. Hij doet dit door de tegenspoed uit het verleden te vergeten met het besef dat hij er toch niets meer aan kan veranderen. Hij moet ook erkennen dat zich bezighouden met tegenslag uit het verleden een lichtzinnige, onbenullige en onmogelijke poging is om zijn probleem op te lossen. Hij moet zich daarom inspannen om zijn gedachten op iets anders te richten. Hij moet vechten tegen de zorgen die hij heeft voor de toekomst, want met deze zorgen beeldt hij zich in dat hij in armoede, angst of in moeilijke omstandigheden zal leven.

Hij moet beseffen dat niemand weet of de zaken die in de toekomst zullen gebeuren goed of slecht 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.

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 ﷺ werd gebruikt:

*"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 ﷺ:

*"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 overleeveraars]

Indien de dienaar geconcentreerd en oprecht volhardt in deze smeekbede voor een betere toekomst in dit leven en in het hiernamaals, dan zal Allah ﷻ hem de zaken geven waar hij om vraagt en naar verlangt en waar hij op heeft gehoopt. Zijn angst zal zo veranderen in vreugde en blijdschap.

### **HOOFDSTUK:**

#### **Betreffende de meest doeltreffende middelen om angst en triestheid tegen te gaan wanneer de dienaar ramspoed ondervindt.**

Hier volgen enkele van de meest doeltreffende middelen om angst en triestheid tegen te gaan wanneer de dienaar ramspoed ondervindt.

Hij moet de toestand waarin hij verkeert verlichten door in te schatten hoe hij in het ergste geval had kunnen eindigen. Hij moet zich voorbereiden op de huidige omstandigheden en eraan wennen. Met zo'n geesteshouding zal hij zijn leed zo goed mogelijk kunnen verzachten. Door deze berusting in zijn situatie en zich in te spannen om deze op positieve wijze te aanvaarden, zullen zijn angsten en zorgen verdwijnen. De dienaar zal zich dan kunnen inspannen om nuttige dingen te verkrijgen waar hij baat bij heeft en om bepaalde zaken tegen te gaan die hem schade berokkenen.

Wanneer bepaalde omstandigheden angst, ziekte en armoede veroorzaken of een gebrek aan iets waar de dienaar van houdt, dan zal hij dit aanvaarden met berusting en nederigheid. Hij zal denken aan hoe zijn toestand in het ergste geval had kunnen zijn. Door zich voor te bereiden op het verdragen van mogelijk slechte omstandigheden, zal zijn leed verlicht worden.

Dit zal mogelijk zijn als hij zich bezighoudt met de bescherming van zijn ziel, in zoverre dat mogelijk is. Hij zal zich bij zijn situatie neerleggen en tegelijkertijd op positieve wijze inspanningen moeten leveren. Daardoor zal hij zich geen zorgen meer kunnen maken om tegenspoed. Hij zal streven om zichzelf nieuwe energie in te blazen die hem in staat zal stellen om met slechte omstandigheden te kampen. In dit proces zal hij zijn vertrouwen in Allah ﷻ moeten stellen en volledig op Hem moeten rekenen.

Deze zaken hebben ongetwijfeld een enorme invloed op het bereiken van blijdschap en een goed humeur. Ze zullen ook de beloning bepalen die de dienaar vroeg of laat hoopt te bereiken. Dit is algemeen bekend en velen hebben het al ondervonden.

## HOOFDSTUK:

### Betreffende de meest doeltreffende remedies tegen hartziekten, zenuwziekten en lichamelijke aandoeningen.

Dit zijn een paar van de meest doeltreffende remedies tegen hartziekten, zenuwziekten en zelfs tegen lichamelijke aandoeningen:

De persoon moet een sterk hart kweken dat niet angstig of onrustig wordt door verbeeldingen en waanideeën die voortspruiten uit negatieve gedachten. Want als hij deze waanideeën aanvaardt en hij zijn hart onrustig laat worden door de gevolgen ervan (zoals vrees voor ziekten of andere zaken, zoals boosheid of verwarring tijdens een pijnlijke toestand of zoals het denken dat iets slechts je zal overkomen en dat wat je liefhebt zal verdwijnen), dan zal hij moeten kampen met angstgevoelens, verdriet, hartziekten, lichamelijke aandoeningen en zenuwinzinkingen waarvan de negatieve effecten al door heel wat mensen werden ondervonden.

Het hart moet op Allah ﷻ berusten en de persoon moet zijn vertrouwen in Hem stellen. Hij mag zich niet onderwerpen aan waanideeën en zich niet laten leiden door negatieve verbeeldingen. Hij moet zijn vertrouwen in Allah ﷻ stellen en hopen op Zijn gunsten. Indien hij dit allemaal kan verwezenlijken, dan zullen zijn gevoelens van angst en verdriet hem heel snel verlaten. Heel wat hartziekten en lichamelijke aandoeningen zullen dan verdwijnen. Het hart zal sterk worden en een onbeschrijfelijk gevoel van vreugde en welbehagen ervaren. Hoeveel ziekenhuizen zitten vol met patiënten die aan verbeeldingen en kwaadaardige waanideeën lijden?

Hoe vaak hebben deze ziekten de harten van sterke personen - en zeker die van de zwakken - op slechte wijze beïnvloed? Hoeveel mensen zijn er zwakzinnig en gek door geworden? De gezonde persoon is degene aan wie Allah ﷻ een goede gezondheid heeft geschonken en degene die Hij in staat heeft gesteld om zijn eigen ziel te overwinnen om zo de nuttige middelen toe te passen die het hart versterken en alle angst verwijderen.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

*"En voor hem, die zijn vertrouwen in Allah stelt, is Allah toereikend."  
[Soerat at-Talaaq, 3]*

Dat wil zeggen dat Allah ﷻ voor hem voldoende zal zijn in de religieuze en wereldlijke zaken die voor hem van belang zijn.

De persoon die op Allah ﷻ 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 ﷻ op de best wijze zal zorgen voor degene die zijn vertrouwen op Hem stelt. Hij zal daarom op Allah ﷻ 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 en een sterk hart te schenken. We vragen Hem om een standvastig hart waarmee we ons vertrouwen volledig in Hem kunnen stellen en waardoor Hij voor ons zal zorgen en ons zal verdedigen tegen al het kwade.



## **HOOFDSTUK:**

### **Betreffende de uitspraak van de Profeet ﷺ: "De gelovige moslim moet een gelovige moslima niet haten."**

De Profeet ﷺ heeft gezegd:

*"De gelovige moslim moet een gelovige moslima niet haten. Indien ze een gewoonte heeft die hij verafschuwt, dat hij zich dan tevreden stelt met een van haar andere gewoontes".* [Overgeleverd door Moeslim]

Deze uitspraak bevat twee zeer belangrijke punten:

Het eerste punt:

Deze hadieth biedt begeleiding betreffende de omgang met de vrouw maar hetzelfde geldt ook voor de omgang met een familielid, een vriend, een arbeider en met iedere persoon waarmee je contact hebt. Je moet eraan wennen dat iedereen gebreken en zwakheden heeft en dat je bepaalde dingen bij anderen niet uit kan staan. Indien je zoiets merkt, houd dan rekening met de verplichting die je hebt om de bestaande band en liefde te onderhouden. Denk daarom aan de positieve kanten van de andere persoon en houd rekening met de specifieke en algemene doelstellingen.

Door de gebreken door de vingers te zien en zich te concentreren op de kwaliteiten van de andere persoon, zal de vriendschap en de band met hem (of haar) lang blijven duren. Dit zal kalmte tussen hen veroorzaken.

Het tweede punt:

Wanneer de angst en droefheid verdwenen zijn, zal de persoon met sereniteit kunnen volharden in het volbrengen van zijn plichten en ook bevolen daden kunnen verrichten. Op deze wijze zullen de betrokken partijen onderling kalmte vinden. 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 liefheeft 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 als ze met futiliteiten en onbenulligheden te kampen hebben, verkeren ze in een staat van onrust of beroering en wordt alle sereniteit bedorven.

De reden hiervoor is dat ze zich enkel hebben voorbereid op de grote moeilijkheden en ze de kleine problemen hebben verwaarloosd. Door deze futiliteiten ondervinden ze dan schade en wordt hun rust verstoord. De vastberaden persoon zal zich zowel op belangrijke problemen als op onbenulligheden voorbereiden. Daarbij vraagt hij Allah ﷻ om hulp en vraagt hij Hem om hem geen seconde aan zijn

Sheikh 'Aboerrahmaan Ibn Naasir al-S'idi  
HOE LEID IK EEN GELUKKIG LEVEN?

lot over te laten. Wanneer hij dit doet, zal hij zowel de grote als kleine beproevingen en obstakels kunnen overwinnen. Op deze wijze bereikt hij innerlijke rust, sereniteit en een grote gemoedsrust.

## **HOOFDSTUK:**

### **Betreffende de intelligente persoon die weet dat het echte leven een leven van geluk en gemoedsrust is, maar ook rekening houdt met het feit dat het leven zeer kort is.**

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 en zuinig 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.

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.

Hij moet ook zijn angst voor een eventueel onheil inschatten en vergelijken met de vele mogelijkheden die er bestaan dat het onheil in kwestie helemaal niet plaats zal vinden. Hij moet geen groter belang hechten aan één zwakke veronderstelling dan aan meerdere sterke veronderstellingen.

Op deze wijze zullen zijn vrees en angstgevoelens verdwijnen. Hij moet het grootste onheil dat hem eventueel kan overkomen inschatten en zich erop voorbereiden. Hij probeert zich zo te beschermen tegen onheil dat nog niet heeft plaatsgevonden en probeert tevens de tegenslag die hij ondervindt te verlichten.

Wat ook van nut is (voor jezelf), is 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 bezighoudt 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.

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.

Een van de meest doeltreffende middelen om angstgevoelens tegen te gaan, is dat je enkel de dankbaarheid en tevredenheid van Allah ﷻ nastreeft. Of je nu iemand helpt bij wie je in de gunst staat of iemand anders, je moet altijd beseffen dat je met Allah ﷻ handelt. Besteed daarom geen aandacht aan de persoon die je dankt voor een of andere gunst die je hebt verleend. Allah ﷻ heeft gezegd betreffende Zijn meest uitmuntende dienaren:

إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لِيُوجِبَ إِلَيْهِ اللَّهُ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

*"Wij voeden u slechts ter wille van Allah. Wij verlangen geen beloning noch dank van u." [Soerat al-Insaan, 9]*

Dit (gedrag) wordt vooral zichtbaar tijdens de omgang met vrouw, kinderen en mensen waarmee je een sterke band hebt. Wanneer je er een gewoonte van maakt om ze te verdedigen tegen het kwade, dan zal je hun leven vergemakkelijken en zelf ook tot rust komen.

Een andere oorzaak van rust is door je op de best mogelijke wijze in te spannen om de gunsten van Allah te verkrijgen, zonder daarin te overdrijven op een manier die angst veroorzaakt. Indien je hierin overdrijft, dan zal je niets bereiken omdat je een kronkelpad hebt gevolgd. Hier zit een zekere wijsheid in verborgen in die zin dat je heldere en zuivere zaken kan onttrekken uit iets dat troebel is. De authenticiteit van het genoegen (bij de persoon) zal daardoor verhogen en de onrust zal verdwijnen.

Zorg ervoor dat je de nuttige zaken en plannen altijd voor ogen houdt en streef ernaar om ze te verwezenlijken. Hecht geen belang aan zaken die schade berokkenen aangezien je anders afgeleid zal worden en je jezelf bezorgd zal maken door de gevoelens van angst en droefheid die deze zaken veroorzaken. Maak gebruik van je rusttijd en span je in om belangrijke taken en projecten te verwezenlijken.

Nog iets dat van nut zal zijn, is dat je de huidige zaken onmiddellijk met besluitvaardigheid aanpakt en je tijd vrijmaakt voor de toekomst. Als je niet resoluut optreedt, dan zullen alle zaken uit het verleden zich opeenstapelen en zich toevoegen aan je huidige bezigheden waardoor je deze dan niet zal kunnen voltooien.

Wanneer je een keuze wenst te maken, moet je voorrang geven aan de nuttige daden en handelingen die het belangrijkste zijn. Kies ook voor een activiteit die je ijver stimuleert en waar je jezelf door voelt aangetrokken. Onaantrekkelijke activiteiten veroorzaken luiheid, verveling en ergernis. Maak gebruik van concrete ideeën en raadpleeg anderen. De persoon die om raad vraagt, zal nooit spijt hebben. Bestudeer ook datgene dat je wenst te verwezenlijken op een gedetailleerde manier. Als je er zeker van bent dat de zaak in jouw voordeel is en je vastberaden bent, plaats je vertrouwen dan in Allah ﷻ. Werkelijk, Allah houdt van degenen die op Hem vertrouwen.

Alle lof komt Allah toe, de Heer van de werelden. Moge de vrede en zegeningen van Allah met de Profeet, zijn familie en zijn Metgezellen zijn.