

Het effect van islamitisch
vastgestelde gedenkingen
op het verdrijven van
droefheid en ongerustheid

Shaykh 'Abdoer-Razaaq bin 'Abdoel-Mohsin al-Badr

Ibn Baaz Bookstore

Titel: Het effect van islamitisch vastgestelde gedenkingen op het verdrijven van droefheid en ongerustheid

Auteur: Shaykh 'Abdoer-Razaaq bin 'Abdoel-Mohsin al-Badr

Vertaling nagekeken door: Ibn Baaz Bookstore

Nederlandse vertaling door: Oem Dawud

Oorspronkelijke titel: *Athar al-adhkaar as-sh'ariyyah fie tardi al hammie wal-ghammie*

Eerste druk, safar 1441 n. h. / oktober 2019 n. Chr.

ISBN: 9789493122031

© 2019 Ibn Baaz Bookstore, Moordrecht

Alle rechten wereldwijd voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag herdrukt, gereproduceerd of gebruikt worden in welke vorm dan ook, hetzij elektronisch, mechanisch of andere manieren die bekend zijn of later uitgevonden zullen worden waaronder kopiëren en opnemen, zonder de uitdrukkelijke toestemming van de copyrighthouder.

Uitgegeven door:

Ibn Baaz Bookstore
Zuidbaan 580
2841MD Moordrecht

www.ibnbaazbookstore.com

email: info@ibnbaaz.com

Opmerkingen:

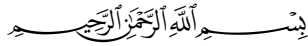
Ibn Baaz Bookstore draagt de grootst mogelijke zorg om de lezer een kwalitatieve en goede vertaling aan te bieden. Desondanks blijft dit mensenwerk en kunnen er foutjes tussendoor glippen. Als je een (taal)fout opmerkt dan zouden wij het waarderen als je dit door kunt geven aan redactie@ibnbaaz.com zodat deze in toekomstige uitgaves gecorrigeerd kan worden.

Alle vermelde Qor'aanverzen zijn geen exacte vertalingen maar enkel interpretaties van de betekenissen. Het is onmogelijk om de literaire diepgang en brede betekenis van de Qoraan in een andere taal dan de oorspronkelijke tot uitdrukking te brengen.

Inhoud

Voorwoord Ibn Baaz Bookstore	4
Biografie van de schrijver	5
Introductie.....	6
Hoofdstuk een: Vier Hadieths over verdriet en droefheid.....	9
Hoofdstuk twee: De Hadieth van Ibn ‘Abbaas	12
Hoofdstuk drie: De Hadieth van Asmaa’ bint ‘Oemays	15
Hoofdstuk vier: De Hadieth van Aboe Bakrah.....	18
Hoofdstuk vijf: De Hadieth van Sa’d bin abie Waqqaas	22
Hoofdstuk zes: Een andere Hadieth over het verwijderen van droefheid	26
Conclusie.....	39
Verklarende woordenlijst	40
Bijlage: Arabische tekens	42

Voorwoord Ibn Baaz Bookstore



Als boekwinkel werden wij vaak gevraagd naar een boek over het omgaan met depressie, stress en verdriet. Wij hadden helaas niets in het Nederlands om aan te bieden aan onze broeders en zusters die leden onder zulke neerslachtige gevoelens. Daarop besloten wij daar wat aan te doen.

Daarom hebben wij hard gewerkt aan een vertaling van het boek *'Het effect van islamitisch vastgestelde gedenkingen op het verdrijven van droefheid en verontrusting'* van de geleerde shaykh Abdoer-Razaaq bin 'Abdoel-Mohsin al-'Abbaad al-Badr. Dit profijtvolle werk bespreekt verschillende authentieke smeekbeden die van de Profeet Mohammed ﷺ afkomstig zijn, en die het medicijn zijn tegen stress en droefheid. Wij hopen dat dit geweldige boek het lijden van onze medemoslims zal wegnemen en doen verdwijnen.

Dit boek is vertaald vanuit het Engels waarna het nagekeken is vanuit het Arabisch. Wij hebben de smeekbeden naast het Arabisch en de Nederlandse vertaling ook fonetisch geschreven zodat degenen die Arabisch niet kunnen lezen de smeekbedes kunnen opzeggen. Al sporen wij al onze lezers vriendelijk aan om het Arabisch te leren zodat men geen fouten in de uitspraak maakt zoals bij een transliteratie kan voorkomen. Achterin dit boek hebben wij alle gebruikte Arabische begrippen voorzien van een korte uitleg in de hoop dat dit prachtwerk voor een breed publiek toegankelijk wordt. Tevens is de betekenis van de Arabische tekenen achter namen van personen, achterin dit boek terug te vinden.

Tot slot wensen wij onze geliefde lezers veel profijt van het lezen van dit boek. Wij vragen Allaah, de Verhevene, om het verdriet, de droefheid en ongerustheid van de moslims te verminderen en doen verdwijnen.

Biografie van de schrijver

Zijn volledige naam: shaykh ‘Abdoer-Razaaq bin ‘Abdoel-Mohsin al-‘Abbaad al-Badr.

Hij is de zoon van al-‘Allaamah Mochaddith van Medina, shaykh ‘Abdoel-Mohsin al-‘Abbaad al-Badr.

Geboorte: Hij werd geboren op de 22^{ste} van de islamitische maand dhoel-qi’dah in het jaar 1383 na hidjrah in Az-Zoelfi, Saoedi-Arabië. Tegenwoordig woont hij in Medina.

Huidige werkzaamheden: hij is onderdeel van de onderwijsstaf van de Islamitische Universiteit van Medina.

Academische prestaties: de shaykh heeft zijn doctoraal behaald in ‘*aqiedah*’.

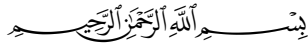
Daarnaast heeft de shaykh vele boeken, onderzoeken en uitleggen geschreven waaronder:

- Fiqh van smeekbedes en *adhkaar*
- Hadj en de verfijning van de zielen
- Uitleg van het boek ‘Principes van de Namen en Eigenschappen’
- Uitleg van het boek ‘Goede woorden’ van Ibn al-Qayyim

Tot de vooraanstaande geleerden onder wie hij gestudeerd heeft behoren:

- Zijn vader, shaykh ‘Abdoel-Mohsin al-‘Abbaad
- Shaykh Ibn Baaz
- Shaykh ibn al-‘Oethaymien
- Shaykh ‘Ali Nasir Faqiehie

Introductie



Voorzeker, alle lof zij Allaah. Wij loven Hem, verzoeken Hem om Zijn steun en vergiffenis. Wij keren ons berouwvol naar Hem. Wij zoeken onze toevlucht bij Allaah tegen het kwaad in onszelf en tegen het kwaad van onze daden. Wie Allaah leidt, niemand zal hem tot dwaling kunnen brengen en wie Hij doet dwalen, niemand zal hem kunnen leiden. Ik getuig dat niets of niemand het recht heeft om aanbeden te worden behalve Allaah alléén, Hij is de Ene zonder deelgenoten. En ik getuig dat Mohammed Zijn dienaar en boodschapper is. Moge vrede en zegeningen met hem zijn, en met zijn familie en metgezellen zijn. Voor wat volgt:

Wat bekend is, is dat van tijd tot tijd de mens met tegenslagen en beproevingen te maken kan krijgen en leed hem kan overkomen. Hij kan beproefd worden door pijnlijke zaken waardoor hij gestrest raakt, zijn hart pijn doet en hij een beklemmend gevoel op zijn borst heeft. Wellicht dat hij door deze beproevingen met veel droefheid, verdriet of ongerustheid getroffen wordt.

Dit verdriet of leed, dat een effect op het hart heeft, staat in verband met gebeurtenissen uit het verleden of de toekomst, of iemands huidige staat. Het zou kunnen dat iemand reflecteert over kwesties die gebeurd zijn of kansen die hij gemist heeft, waardoor hij verdriet en pijn voelt. Wellicht dat de pijn in zijn hart komt vanwege toekomstige gebeurtenissen, omdat hij vreest voor zaken waarvan hij denkt dat het onvermijdelijk is dat die hem overkomen. Dit leed kan ook tot stand komen door het heden, zoals een calamiteit die hem overrompelt waardoor hij bedroefd is. Dit is waarom de geleerden zeggen:

“Wanneer hartenpijn ontstaat vanwege gebeurtenissen uit het verleden dan heet het *verdriet (hoezn)*. Als het gaat om iets in de toekomst, dan gaat het om *ongerustheid (hamm)*. En als het komt

door iemands huidige omstandigheden, dan heet het *droefheid* (*ghamm*).”

Deze drie zijn allemaal hartpijnen: verdriet, ongerustheid en droefheid. Wanneer deze het hart bereiken dan zorgen ze voor vermoeidheid, slaapgebrek en veroorzaken ze stress. Zelfs het uiterlijk [van de beproefde] verandert. Tot op het punt dat [het leed] van zijn gezicht af te lezen valt. Misschien [is het wel eens gebeurd] dat je een collega tegenkwam en zonder dat hij zelfs maar een woord uitbracht, dat je hem vroeg: ‘Wat is er met jou? Ik zie aan je dat je gespannen/ongerust/verdrietig bent...’. En dit is zonder dat hij maar een woord sprak, omdat zijn pijn van zijn gezicht te lezen was, zeker als het hem zwaar valt.

Vanuit verschillende oorzaken en omstandigheden in dit leven kunnen deze gevoelens ontstaan, die leiden tot hartenleed.

Wanneer we het pad bestuderen van de genezing ervan, en het verdrijven en verwijderen ervan uit het hart, dan zien we dat mensen erg verschillen en dat zij diverse remedies gebruiken. Er bestaat echter geen middel, noch medicijn, noch geneeswijze of rust behalve door het werkelijk terugkeren naar Allaah de Majestueuze en Allerhoogste.

Wat tot het verdwijnen van [droefheid] leidt, zonder dat er maar een spoor overblijft is: het terugkeren naar Allaah en het gedenken van Hem. Het cultiveren van het hart op Zijn Tawhied en geloof in Hem. Het werkelijk zoeken van toevlucht bij Hem, het nodig hebben van Hem en het onderwerpen aan Hem.

Het gedenken [van Hem] leidt tot rust in de harten en biedt soelaas aan de zielen. Het ontnemt droefheid en onrust. Zoals Allaah de Majestueuze en Allerhoogste heeft gezegd:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“Degenen die geloven en wiens harten rust vinden in het gedenken van Allaah. Waarlijk, in het gedenken van Allaah vinden de harten rust.”

[soerah Ar-ra'd (13): 28]

Daarom ligt in het gedenken en vereren van Hem, rust van het hart en verwijdering van droefheid, ongerustheid en verdriet. Ook ligt hierin het cultiveren van het hart in het geloven in Hem de Machtige en Majestueuze. Zodoende is gedenking dé genezing en hét medicijn.

Er zijn van de Profeet ﷺ een aantal smeekbedes overgebracht. Hij ﷺ spoorde degene die verdrietig, bedroefd en bezorgd was aan zich naar deze smeekbedes te haasten. Hij droeg hem ook op zich hieraan [smeekbedes] vast te houden om hetgeen waarmee hij getroffen was te verwijderen en om zijn leed, droefheid en ongerustheid weg te nemen.

Er zijn vele Hadieths hieromtrent door de mensen van kennis vastgelegd in de Hadiethboeken. Ik zal er een aantal van citeren en een gezegende selectie doorgeven van deze magnifieke smeekbedes en gedenkingen die authentiek van de Profeet afkomstig zijn en die vastgesteld zijn voor de moslim om te zeggen bij droefheid, gespannenheid, verdriet en soortgelijke gevoelens die hem teisteren.

Hoofdstuk een

Vier Hadieths over verdriet en droefheid

Al-Boekhaarie en Moslim overleverden in hun *Sahiehs*, op gezag van Ibn ‘Abbaas رضي الله عنه, dat de Profeet ﷺ bij moeilijkheden zei:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

“Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allaah de Geweldige, de Verdraagzame. Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allaah, de Heer van de Geweldige Troon. Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allaah, de Heer van de hemelen en de Heer van de Nobele Troon (laa ilaha ill-Allaah al-‘Adhiem al-Haliem, Laa ilaha ill-Allaah Rabb-oel-‘Arsh al-‘Adhiem, laa illaha ill-Allaah Rabb-oes-Samaawaati wa Rabb-oel-‘Arsh il-Kariem).”

Aboe Dawoed vermeldde in zijn *Soenan*, op gezag van Asmaa’ bint ‘Oemays رضي الله عنها, dat zij zei:

“De Boodschapper van Allaah ﷺ zei tegen mij:

أَلَا أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهِنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ ، أَوْ فِي الْكَرْبِ : اللَّهُ ، اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

‘Zal ik jou een aantal woorden leren dat je kunt zeggen als je het moeilijk hebt? Je zou moeten zeggen: ‘Allaah, Allaah, (Hij is) mijn Heer. Ik vereenzelvig niets met Hem (*Allaahoe, Allaahoe Rabbie, laa oeshrikoe bihie sjai’an*).”²

¹ Al-Boekhaarie nr. 6346 en Moslim nr. 2703.

² Aboe Dawoed nr. 1525 en Ibn Madjah nr. 3882. Al-Albaanie kwalificeerde hem als authentiek in zijn boek *Sahieh at-targhieb* nr. 1824.

Aboe Dawoed overleverde in zijn *Soenan*, op het gezag van aboe Bakrah ﷺ, dat de Profeet ﷺ zei:

دَعَوَاتِ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْنِي إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

*“De smeekbede van de verdrietige die het moeilijk heeft, is: ‘O Allaah, op Uw Barmhartigheid hoop ik. Laat mij niet eens een oogwenk aan mezelf over, en verbeter mijn gehele situatie. Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve U (Allaahoemma rahmataka ardjoe, falaa takilnie ilaa nafsie tarfata ‘ayn, wa aslih lie sja’nie koellahoe laa illaha illa Ant).”*³

At-Tirmidhie vermeldde in zijn *Soenan*, op gezag van Sa’d bin abie Waqqaas ﷺ, dat de Profeet ﷺ zei:

دَعْوَةُ ذِي النُّونِ، إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ:
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
؛ فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له

*“De smeekbede die Dhoen-noen (Joenoës, Jonas) vanuit de buik van de vis verrichtte was: ‘Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve U. Vrij bent U van elke tekortkoming. Voorzeker, ik heb tot de onrechtplegers behoord (laa ilaha illa-Anta, Soebhaanaka, innie koentoe min adh-dhaalimien).’ Er is geen moslim die hiermee [Allaah] aanroept, behalve dat Allaah hem zal verhoren.”*⁴

Deze vier prachtige overleveringen zijn authentiek en het staat vast dat ze afkomstig zijn van de Profeet ﷺ. In deze [overleveringen] schuilt de behandeling van moeilijkheden waardoor de mens getroffen wordt en hierin bevindt zich het medicijn tegen ongerustheid, verdriet en droefheid.

Bij Allaah, naast Wie er niets of niemand het recht heeft aanbeden te worden, als een persoon deze [smeekbedes] zegt, de betekenissen ervan overpeinst en in praktijk brengt wat ze inhouden, dan zal er in zijn hart [zelfs] niet het gewicht van een atoom aan droefheid

³ Aboe Dawoed nr. 5090. Al-Albaanie keurde hem *hasan* in *Sahieh al-djaamie*’ nr. 3388.

⁴ At-Tirmidhie nr. 3505, Al-Albaanie keurde hem *sahieh* in *Sahieh al-djaamie*’ nr. 3383.