Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

EEN GEZONDHEIDSADVIES VOOR IEDEREEN

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani
Zondag 22 november 2026 / 12 Jumada al-Thani 1448
Lefke, Cyprus

As-Salāmu ‘alaykum wa raḥmatu Llāh. A‘ūdhu bi-Llāhi mina sh-shayṭāni r-rajim *(Ik zoek mijn toevlucht tot Allah tegen de vervloekte Satan).* **Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥim** *(In de naam van Allah, de meest Barmhartige, de meest Genadevolle).* **Waṣ-ṣalātu wa s-salāmu ‘alā Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Awwalīna wa l-Ākhirīn** *(En vrede en zegeningen zij met onze Boodschapper Mohammed, de leider van de Eersten en de Laatsten).* **Madad yā Rasūla Llāh, madad yā Sādāti Aṣḥābi Rasūli Llāh, madad yā Mashāyikhinā, dastūr yā Shaykh ‘Abdu Llāh al-Fa’iz ad-Dāghistāni, Shaykh Muḥammad Nāẓim al-Ḥaqqāni. Madad** *(O Boodschapper van Allah, help! O meesters, gezellen van de Boodschapper van Allah, help! O onze sjeiks, toestemming, o Sheikh ‘Abdu Llāh al-Fa’iz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Nāẓim al-Ḥaqqāni. Hulp!).* **Ṭarīqatunā ṣ-ṣuḥbah wa l-khayru fi l-jam’iyyah** *(Onze weg is gezelschap en het goede zit in de gemeenschap).*

Allah (ﷻ) zegt, Bismillahi r-Rahmani r-Rahim,

وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

"Kullu shay'in 'indahu bi-miqdar", "En alles heeft bij Hem een vastgestelde maat." (Heilige Koran 13:08). Alles heeft een maat en je moet je aan die maat houden. Onze Profeet (ﷺ) zegt,

خَيْرُ الْأُمُورِ الْوَسَط

"Khayru l-Umuri l-Wasat", "De gulden middenweg is altijd het beste." Onze Profeet (ﷺ) leert ons dat het midden het beste is. Je kunt beter niet naar uitersten doorslaan.

Mensen volgen nu vaak hun eigen grillen. Ze beginnen ergens aan en slaan meteen door naar uitersten. Die uitersten helpen je niet vooruit. Kies bij elke stap voor iets wat je volhoudt. Neem niets op je wat te zwaar is om jarenlang te doen. Je lichaam went aan een vast ritme. Bewaar dat ritme, zodat je niet verzwakt en je goede staat niet kwijtraakt. Houd ook rekening met ouder

worden en veranderende omstandigheden in je leven. Wie zichzelf tot het uiterste drijft, houdt dat simpelweg niet vol. Een vaste, rustige gewoonte werkt veel beter: dagelijks bidden, je woedoe bewaren en reciteren houd je moeiteloos vol.

Mensen doen nu precies het tegenovergestelde. Ze zetten het lichamelijke boven het spirituele. "Lichamelijkheid is heel belangrijk. Wat houdt dat dan in? We moeten elke dag twee uur hardlopen en als een paard rondgalopperen; takir tukur, takir tukur." Je houdt dat misschien een jaar, twee jaar of drie jaar vol. Daarna ben je moe en stop je, want je rent maar wat doelloos rond. Dan komt de obsessie met bodybuilding. Je eet elke dag een halve kilo of een hele kilo vlees. Voor wat je lichaam echt nodig heeft, is gewoon en matig eten genoeg. Te veel eten schaadt altijd. Mensen eten zich vol, krijgen een dikke buik en vragen dan: "Hoe kom ik hiervan af? Ik ga hardlopen! Ik ga sporten!" Ze jagen op zware spieren tot elke beweging moeite kost. Met zulke zware armen loop je nog amper normaal. Op een dag krijg je er genoeg van en stopt ermee. Wat blijft er over? Je lijkt op een lege zak, alles zakt uit. Waar was het allemaal goed voor?

Dit advies geldt vanaf het begin voor iedereen: voor kinderen, volwassenen en jongeren. Al dat soort gedoe levert je niets op. Sommigen slikken zelfs poeders en supplementen om op te zwellen als vee, met het idee dat ze enorme spieren krijgen. Zodra ze met die poeders stoppen, takelt hun lichaam nog verder af. Nieren, hart en longen haperen en raken beschadigd. Wat levert het op? Misschien twee jaar dikke spieren. Wie heeft daar wat aan? Jij niet, je gezin niet en de Oemma al helemaal niet. Welke waarde heeft dat? Kies liever voor rustige, gezonde beweging. Ga bijvoorbeeld wandelen. Loop niet doelloos rond, maar gebruik die tijd voor tasbih. Houd bij wat je uit je hoofd hebt geleerd. Masha'Allah, Imam Abdurrahman, moge Allah (ﷻ) hem welzijn schenken, sport en wandelt. Hij loopt nooit zomaar wat rond. Tijdens het lopen reciteert hij de zeven of acht djoez van de Heilige Koran die hij die dag heeft gememoriseerd. Nu zeggen mensen dat ze jongeren opleiden tot Hafiz. Ze leiden jongeren op tot Hafiz, maar een jaar later is alles weer weg uit hun hoofd. Wat had dat voor zin? De Heilige Koran uit je hoofd leren is pas het begin; daarna begint het pas echt.

Verspil je tijd dus niet. Doe tasbih terwijl je wandelt. Ga niet hardlopen, ren nooit! Hardlopen heeft geen nut. Voor soldaten past rennen misschien, moge Allah (ﷻ) hen bijstaan in oorlogstijd, al kan rennen zelfs een soldaat een

nederlaag kosten. Ik heb zelf in het leger gediend en hoor nog wat onze commandanten zeiden. Voor soldaten is hardlopen goed. Waarom zou een gewoon mens gaan rennen? Je put je lichaam uit, je knieën begeven het en je voeten krijgen klappen. Wandel gewoon. Wandelen is de Soenna van onze Profeet (ﷺ). Wandelen is Soenna. Wandel een half uur of een uur. Loop even in de ochtend, loop in de avond, loop op het middaguur. Dat doet je goed.

Dit advies geldt voor jong en oud, voor mannen en vrouwen. Zodra er weer een nieuwe trend opduikt, springt iedereen erop. "Ik heb een pilletje of een prik genomen en ben afgevallen." Daar heb je jezelf mooi mee in de nesten gewerkt! Daarna kwam het gewicht terug, probeerde je weer wat anders en dat werkte ook niet. Wat verzinnen ze hierna? Misschien hangen ze je aan een infuus om nog meer gewicht kwijt te raken. Wees niet zo naïef dat je alles gelooft wat je hoort. Geloof niet alles! Geloof niet zomaar wat mensen zeggen. Volg de weg die Allah (ﷻ) en onze Profeet (ﷺ) hebben gewezen. Geloof daarin. Geloof in niets anders. Moge Allah (ﷻ) ons beschermen. Sommige mensen spelen met de gezondheid van anderen om er geld aan te verdienen. Moge Allah (ﷻ) ons helpen.

In sha'a Allah blijft iedereen gezond als je goed op jezelf past. Je hoeft niet voor elk kleinigheidje naar een arts te gaan. Bij echte klachten ga je natuurlijk wel. Veel artsen jagen nu op geld en zaaien angst in het hoofd van mensen. Dat maakt het alleen maar erger. Bij echte kwalen ga je natuurlijk naar een arts om je te laten behandelen. Maak je alleen geen onnodige zorgen en raak niet in paniek om elk klein pijntje. Moge Allah (ﷻ) ons beschermen. Moge Allah (ﷻ) ons helpen. Laat ons onszelf niet te gronde richten voor ons ego, in sha'a Allah.

Wa min Allahi t-Tawfiq. Al-Fatiha.