

Het belang van water

[nederlands - dutch - الهولندية]

Yamina Amfra

revisie: Abo Abdillah

2013 - 1434

IslamHouse.com

Islam voor iedereen

أهمية الماء

« باللغة الهولندية »

يمنة أمفرة

مراجعة: أبو عبد الله

2013 - 1434

IslamHouse.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"En Allah schiep ieder levend wezen uit water; onder hen zijn er die zich op hun buiken voortbewegen en onder hen zijn er die op twee (voeten) lopen en onder hen zijn er die op vier (poten) lopen. Allah schiept wat Hij wil. Voorwaar, Allah is Almachtig over alle zaken". (Koran 24:45)

Water is naast lucht en voedsel onze eerste levensbehoefte. Dat is ook niet zo gek als we kijken naar ons lichaam, en dat van andere zoogdieren, zien we dat we voor minstens 70% uit water bestaan. Water op zich heeft zoveel wonderbaarlijke eigenschappen, o.a. als transportmiddel, reinigingsmiddel van afvalstoffen, als energieleverancier, als genezer van diverse aandoeningen etc. En kijk eens naar de verschillende vormen die water kan aannemen. Als wolken, sneeuw, regen, hagel, waterdamp of als onderdeel van onze lucht. Dus water in vaste, vloeibare of onzichtbare vorm, zout of zoet. Als je erover nadenkt wordt het allemaal steeds mysterieuzer en geeft het je een overweldigend gevoel. Een gift van Allah aan alles wat op aarde leeft waar we ook met de grootste zorgvuldigheid mee dienen om te gaan, net zoals met lucht. Maar helaas, zoals we bij het onderwerp 'lucht' ook al moesten constateren, blijkt dit voor ons niet zo eenvoudig te zijn.

Allereerst, hoe gaan we met water om?

Het deel van de wereld waarin wij leven hebben we niet de primaire zorg hoe we aan ons water voor onze dagelijkse levensbehoeften moeten komen. We draaien gewoon de kraan open en... direct water. We hoeven niet kilometers te lopen naar een waterput of ons zorgen te maken over de oogst omdat het klimaat te droog is. Of juist teveel in zeer korte tijd. Kijk naar

Bangladesh en omgeving. De ergste overstroming in jaren in 2004. Of nu de ramp in Azië. Dit zijn Insha Allah een van de vele tekenen van het Laatste Uur en waarin voor water ineens een heel andere rol is weggelegd, als vernietiger. Een onderwerp dat beter door geleerden toegelicht kan worden indien je daar behoefte aan hebt. 24 uur per dag wordt ons water hier gecontroleerd op voor ons schadelijke stoffen. Het lijkt allemaal vanzelfsprekend maar helaas... voor het overgrote deel van de mens op aarde is dit niet het geval.

Ook in de tijd van de Profeet (saw) vond men het heilzaam voor de mens om het water op rantsoen te zetten. Het kon namelijk in tijden van extreme droogte nodig zijn veel te drinken om uitdroging te voorkomen. En niet te vergeten, de dieren. Laten we eens verder kijken wat de Profeet (saw) ons over water heeft nagelaten.

De Profeet (saw) zei: "De beste drank in deze wereld en de volgende is water" Verder zei de Profeet (saw) het beste water is water dat naar het oosten stroomt en in de open lucht is. Daarna het water wat naar het noorden stroomt. Stromend water is het beste en stilstaand water dient vermeden te worden. Volgens de Profeet (saw) dien je zeer koud water te vermijden want dit is schadelijk voor onze gezondheid. Aan de andere kant bant het wel hitte uit ons lichaam van hoge koorts. Denk maar aan het koude vochtige washandje op je voorhoofd wat verlichting geeft als je koorts hebt.

Heel heet water laat de seksuele lust afnemen, ontspant de maag en vertraagt en onderbreekt de spijsvertering. Het is ook goed voor oudere mensen. Regenwater is het meest subtiele water. Het is goed tegen vele ziekten, want het is licht en geeft zegeningen. En natuurlijk is het allerbeste water van alle water Zamzam water. Afkomstig uit de bron in Mekka. Volgens de Profeet (saw) is:

Zamzam water is drinkwater en heeft de beste smaak en geneest ziekten.(overgeleverd door Al Boechari en Muslim)

Volgens een legende werden Hajar en haar zoon Ismael bij de Ka'aba achtergelaten en begon haar wanhopige zoektocht naar water. Op een gegeven moment hakte Ismael met zijn hielen in de stoffige grond en op die plaats ontstond een bron die het leven van hem en zijn moeder redde. Deze bron, de Zamzam bron, symboliseert de aanwezigheid van Allah als alles verloren lijkt. Hij geeft het leven en geneest de ziel.

Ter nagedachtenis aan de wanhopige zoektocht naar water van Hajar is de Sa'i ontstaan. De Sa'i is een ritueel waarbij de gelovige in een flink tempo zeven keer de afstand tussen de twee kleine heuvels Safa en Marwa aflegt.

Zamzam water heeft altijd wereldwijd aantrekkingskracht gehad en het is nooit chemisch behandeld. Ons andere water daarentegen moeten we wel behandelen tegen biologische groei en algvorming. De Zamzam bron is nooit opgedroogd geweest, heeft altijd dezelfde smaak – en zout samenstelling gehad en is daarom wereldwijd bekend en erkend. De Miljoenen pelgrims die ieder jaar naar Mekka gaan voor Hajj en Umrah genieten van het Zamzam water dat het lichaam sterkt, verfrist en zelfs geneest.

Vele landen in de wereld zijn gezegend met bronnen waar mensen gebruik van maken om van te drinken of om te genezen van de meest uiteenlopende ziekten. Water op zich kan als therapie dienen, men noemt dit hydrotherapie. De oude Griekse en Romeinse beschavingen maakten al gebruik van water als genezende en gezondheidsonderhoudende onderdeel van hun dagelijks leven. Ook eeuwenoud en nu nog zeer populair zijn de hammams ook een vorm van hydrotherapie. Andere vormen van hydrotherapie zijn bubbelbaden, stoombaden, zitbaden,

waterstraalbehandelingen, floating etc.etc. Met enige voorzichtigheid moet men wel kijken naar bepaalde gezondheidsklachten. In geval van hart en bloedsomloop problemen en huid infecties dient eerst een arts geraadpleegd te worden voordat men met wat voor vorm van hydrotherapie mag beginnen. En wat voor functie heeft water voor onze innerlijke fysieke processen?- Het ondersteunt onze spijsvertering;

-Transporteert voedingsstoffen;

-Water is een bestanddeel van alle cellen en weefsels

- Water is een soort smeermiddel. Het voorkomt dat organen aan elkaar vast gaan plakken;

- Water reguleert onze lichaamstemperatuur.

- Ook is water een belangrijk onderdeel van onze rituele wassingen. In het artikel 'Woedoe is gezond', elders op de site, ga ik hier uitvoerig op in.

Al met al speelt water een cruciale rol in ons dagelijks leven. Zelfs nog zoveel meer als wat ik hier heb beschreven. Dit artikel is slechts een klein onderdeel over de gift van Allah waar we zuinig op dienen te zijn en vooral bewust mee moeten omgaan. Ik hoop dat ik een bijdrage heb mogen leveren met dit artikel, dat we inzien wat voor onschatbare waarde water heeft voor alles wat leeft op aarde. Laten we met respect deze bron van Allah gebruiken.

Verander het gedrag van de wereld, begin bij jezelf.

Moge Allah mij vergeven wanneer ik fouten heb gemaakt en Allah weet het beste.

Geraadpleegde bronnen :

De Edele Koran - vertaald door Dr. Sofjan S. Siregar

Uitgegeven door ICCN

De Kleine Dokter - Dr. A. Vogel

Een Leven lang fit deel 1 - H. en M. Diamond

Geneeskunde van de Profeet - Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuti

De Islam - Ruqaiyyah Maqsood

Encyclopedie van de alternatieve

Geneeskunde - C. Norman Shealy

Yamina